

Das EGK-Gesundheitsmagazin

Vivere

03
2021

Digitalisierung

Die Chance für das Gesundheitswesen 13

Prämien optimieren

So einfach geht's 06

Ausflug

Ferien für die Natur 20

Inhalt

04

Meine Versicherung
Der direkteste Weg zum
notwendigen Medikament



20

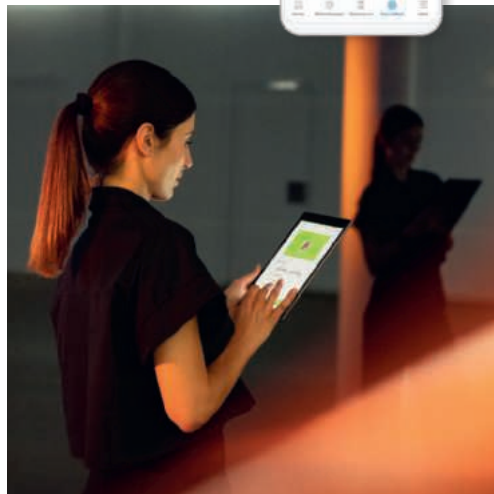
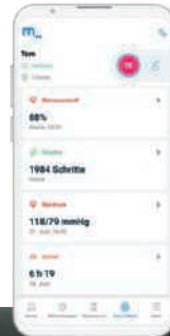
Ausflug
Ferien für einen
guten Zweck

22

**Schul- und
Komplementärmedizin**
Die mentale Teepause

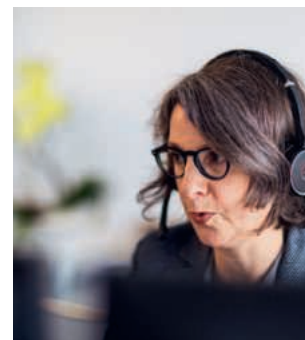
10

Meine Versicherung
Gesundheitsdaten für
Ihren Arzt oder Ihre
Ärztin



13

Mitten im Leben
Willkommen in der
Ära der digitalen
Gesundheit



25

Und das meint ...
Anne Lévy, Leiterin
des Bundesamtes für
Gesundheit (BAG)

Editorial Liebe Leserin, lieber Leser 03

Meine Versicherung Wie optimiere ich meine Prämie? 06

Meine Versicherung Mehr Sicherheit für individuelle Bedürfnisse 08

Meine Versicherung «Vollmacht» – eine Unterschrift, viele Erleichterungen 09

Meine Versicherung News aus der EGK 10

Meine Versicherung Kolumne – nie war es wichtiger, sich Zeit zu nehmen 11

Meine Versicherung Gesundheit aus dem Kräutergarten 12

Mitten im Leben Porträt – der Vielfalt zuliebe 18

Schul- und Komplementärmedizin SNE-Programmübersicht 24

Kehrseite Superfoods – der Blumenkohl 28

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

Gesundheit 4.0



Wichtige Ereignisse werfen bekanntlich ihren Schatten voraus. Seit den 1990er-Jahren hat die Internet-Technologie in den Betrie-

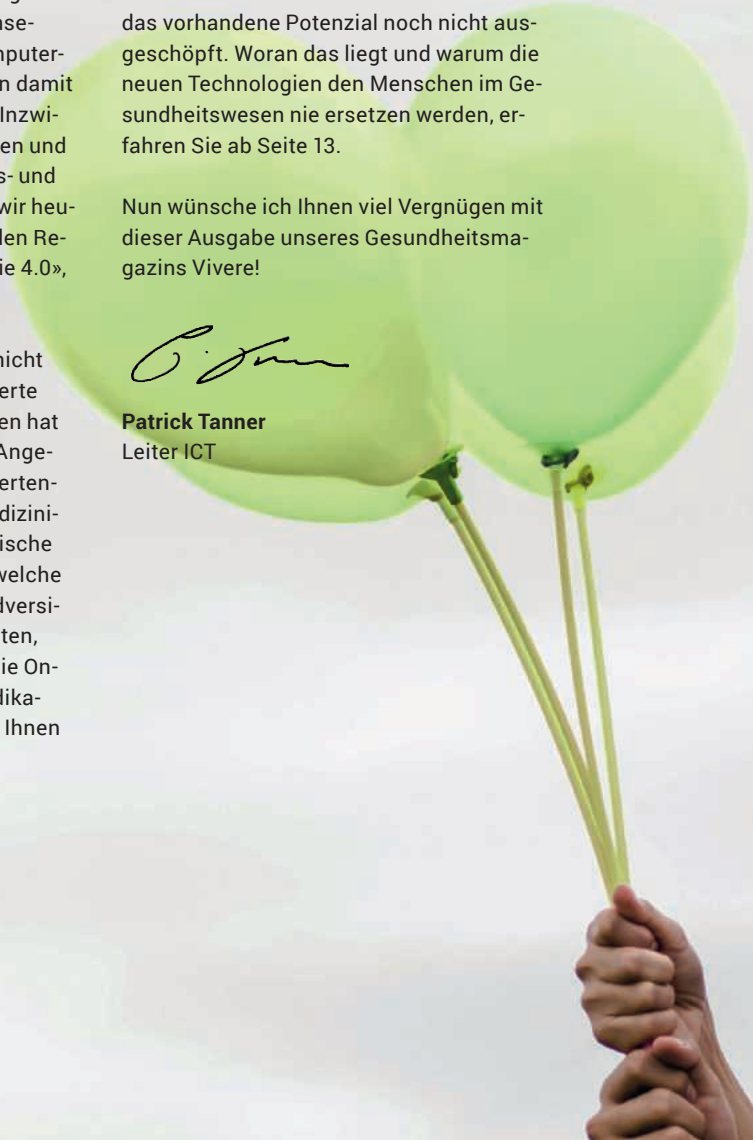
ben Einzug gehalten – nicht überall gleich schnell und nicht überall gleich konsequent. Desktop-PCs oder erste computergestützte Automatisierungen haben damit eine weitere Revolution ausgelöst. Inzwischen prägen innovative IT-Lösungen und digitale Prozesse unser Wirtschafts- und Privatleben immer stärker, sodass wir heute bereits von der vierten industriellen Revolution, der sogenannten «Industrie 4.0», sprechen.

Davon ist der Gesundheitsbereich nicht ausgenommen. Gerade das veränderte Verhalten der Kundinnen und Kunden hat auch in unserer Branche zu neuen Angeboten geführt. Die virtuelle Versichertenkarte als Zugangsschlüssel zur medizinischen Behandlung, die telemedizinische Arztkonsultation rund um die Uhr, welche auch wir in unserem anderen Grundversicherungsmodell EGK-TelCare anbieten, und seit neustem darin integriert: die Online-Bestellung des benötigten Medikaments mit Postzustellung direkt zu Ihnen

nach Hause. Nicht jedes Online-Angebot macht für alle gleich viel Sinn; dies im gegenseitigen Gespräch herauszufinden, dafür sind wir von der EGK da. Ich persönlich bin überzeugt, dass die digitalen Möglichkeiten der individuellen Gesundheit schon heute viele Vorteile bieten. Gleichwohl ist das vorhandene Potenzial noch nicht ausgeschöpft. Woran das liegt und warum die neuen Technologien den Menschen im Gesundheitswesen nie ersetzen werden, erfahren Sie ab Seite 13.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen mit dieser Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins Vivere!

Patrick Tanner
Leiter ICT



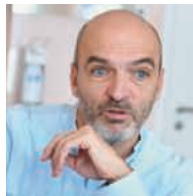
Der direkteste Weg zum notwendigen Medikament

Es gibt ganz unterschiedliche Gründe, weshalb sich jemand ein Medikament direkt aus der Apotheke zu sich nach Hause senden lässt. Es ist einfacher, bequemer und manchmal auch diskreter. Diese Dienstleistung wird neu in EGK-TelCare angeboten.

Nennen wir ihn Robert M. Robert M. aus Egolzwil ist 40 Jahre alt, von Beruf Informatiker und absolut sportbegeistert. Bei jeder Witterung fährt er mit dem Velo zur Arbeit und ist stolz auf seine körperliche Fitness. Es ist ihm deshalb selber ein Rätsel, weshalb er sich ausgerechnet im aussergewöhnlich milden Winter 2019/2020 einen üblen Schnupfen eingefangen hat, aus dem eine ausgewachsene chronische Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) geworden ist. Medikamentös hat er diese zwar sehr gut im Griff und fühlt sich auch beim Sport wohl, aber es «stinkt» ihm ein wenig, dass er nun in regelmässigen Abständen in die Apotheke muss.

Zeit für anderes

Für notwendige Arztbesuche ist Robert M. mit EGK-TelCare seit Jahren gut organisiert: Während 24 Stunden am Tag und 365 Tagen im Jahr hat er einen direkten und kostenlosen Zugang zu ärztlicher Beratung und Behandlung auf qualitativ höchstem Niveau. Die EGK-Gesundheitskasse arbeitet im Bereich der Telemedizin mit Medgate zusammen. Die versicherte Person verpflichtet sich ihrerseits, sich bei jeder medizinischen Frage – mit wenigen Ausnahmen wie z. B. Augen- oder Zahnproblemen – zuerst telefonisch an die Medgate Tele Clinic zu wenden. Honoriert wird dies mit einem Prämienrabatt von



«Die EGK und uns verbindet die gemeinsame Leidenschaft für die Komplementärmedizin.»

Dominik Saner, Inhaber Saner Apotheke

durchschnittlich 14 Prozent. Als niederschwelliges Grundversicherungsmodell kommt EGK-TelCare bei mehr als 21 000 EGK-Versicherten sehr gut an. Im Schnitt und im Vergleich zur regulären Grundversicherung sind diese tendenziell jünger – ungefähr im Alter von Robert M. – und gewohnt, ihre Lebensbereiche digital zu organisieren und sich beispielsweise das gekaufte Gemüse vom Bio-Anbieter direkt nach Hause liefern zu lassen. Weshalb nicht auch die notwendigen Medikamente?

Frei Haus – schweizweit

Dies haben sich auch die beiden Partner EGK und Saner Apotheke (s. Kasten) gedacht, als sie miteinander die direkte postalische Hauslieferung von Medikamenten konzipierten. Voraussetzung für die Zusammenarbeit war, dass die Saner Apotheke die Bewilligung zum Versandhandel mit Arzneimitteln der Kantonsapothekervereinigung (KAV) besitzt. Dass die beiden

Partner schon lange im engen Austausch sind, hängt mit der gemeinsamen «Leidenschaft», so Dominik Saner, für Komplementärmedizin zusammen.

Der neue Service betrifft ausschliesslich EGK-TelCare und funktioniert folgendermassen: Der Medgate-Arzt oder die Medgate-Ärztin verschreibt dem anrufenden Patienten ein bestimmtes Arzneimittel. Um dieses zu bekommen, gibt es zwei Wege: Entweder übermittelt Medgate das Rezept an die Apotheke seiner Wahl und er holt es sich dort ab oder Medgate bietet an, das Medikament von der Saner Apotheke auf dem Postweg direkt zu ihm nach Hause zu senden.

Entscheidet sich die versicherte Person für eine postalische Hauslieferung, übermittelt Medgate die notwendigen Daten (Rezept und Angaben zum Versicherten) online an die Saner Apotheke. Die versi-



Partner für Menschen

Die Saner Apotheke versteht sich als «ganzheitlich integrative Apotheke», welche einerseits mit der Schulmedizin zusammenarbeitet, andererseits aber auch mit der Natur. Dominik Saner (geb. 1964) hat vor mehr als 25 Jahren das Familienunternehmen mit Sitz in der Region Nordwestschweiz übernommen. «Wir sind Partner der Ärztinnen und Ärzte, unsere grosse Leidenschaft gilt aber der Naturheilkunde. Hinter beidem steckt unser echtes Interesse an der Gesundheit der Menschen und der Entwicklung von individuellen Lösungen für sie.» Qualitätsbewusstsein, sinnvolle Prozesse und die Befähigung zur Selbstverantwortung sind wichtige Anliegen, die von der Saner Apotheke und der EGK-Gesundheitskasse für ihre Kundinnen und Kunden angestrebt werden. Auf dieser Basis ist die neue Dienstleistung des postalischen Medikamentenversandes in EGK-TelCare entstanden.

cherte Person muss lediglich auf der Website der Saner Apotheke ihre Versicherungskartenummer eingeben und ihr Einverständnis erklären. Nach kurzer Verifizierung der E-Mail-Adresse und der Beantwortung weniger Fragen zum aktuellen Gesundheitszustand ist der Prozess abgeschlossen und der Medikamentenversand wird ausgelöst. Dieser funktioniert für EGK-TelCare-Versicherte aus der ganzen Schweiz. Die Postaufgabe durch die Apotheke erfolgt einmal täglich, in der Regel zwischen 17.00 und 18.00 Uhr, per A-Post, sodass die Arzneimittel am nächsten Tag bei den Adressaten sind, spätestens aber nach 48 Stunden. Dies schliesst natürlich Notfälle aus.

Portokosten keine KVG-Leistung

Robert M. hat sich jedenfalls entschieden, sein Nasenspray künftig nach Hause senden zu lassen. Die Rechnung für das Medikament geht dabei direkt zur EGK-Gesundheitskasse, welche diese begleicht. Robert M. erhält wie üblich eine Leistungsabrechnung. Beim postalischen Versand fällt pro

Paket eine Pauschale von 10 Franken an, die nicht versichert ist. Die EGK-Gesundheitskasse und die Saner Apotheke versenden während der Einführungsphase dieser neuen Dienstleistung die ersten 1000 Pakete auf eigene Kosten.

Stefan Borer

EGK-TelCare

Sämtliche Informationen zum besonderen Grundversicherungsmodell EGK-TelCare finden Sie auf unserer Website unter www.egk.ch/telcare

Falls Sie eine Beratung wünschen, wenden Sie sich bitte an die für Sie zuständige Agentur unter: www.egk.ch/de/agenturen



Medikamente direkt aus der Apotheke zu sich nach Hause schicken lassen? Das ist bei der EGK dank der Zusammenarbeit mit der Saner Apotheke ab sofort möglich.

Wie optimiere ich meine Prämie?

Der Herbst ist die Zeit, in der wir uns am häufigsten mit unseren Krankenversicherungsprämien beschäftigen. Nicht immer nur gerne! Dabei ist vielen Versicherten oft gar nicht bewusst, dass es mehrere Wege gibt, die Prämie zu reduzieren.

Der Grundgedanke der obligatorischen Krankenpflegeversicherung ist, dass jede versicherungspflichtige Person genau dieselben Leistungen bei Krankheit, Unfall oder Mutterschaft zugute hat. Bei diesen Leistungen besteht kein Verhandlungsspielraum, bei den Prämien hingegen schon. Das A und O für die Optimierung Ihrer Prämie ist stets der Kontakt mit der für Sie zuständigen Agentur! Die Mitarbeitenden haben ein offenes Ohr und ein waches Auge, um schnell zu erfassen, wo und wie viel gespart werden kann. Zum Beispiel:

Wahl des Versicherungsmodells

Mit einem Hausarzt- oder einem telemedizinischen Versicherungsmodell können markante Einsparungen erzielt werden. Sie verpflichten sich, in EGK-Care als erste Anlaufstelle bei Beschwerden entweder Ihre Hausärztin oder in EGK-TelCare unseren Partner Medgate zu kontaktieren. EGK-TelCare hat zudem den Vorteil, dass die telefonische Anlaufstelle an sieben Tagen die Woche rund um die Uhr zur Verfügung steht. Der aktuelle durchschnittliche Rabatt für EGK-Care beträgt 11 Prozent und für EGK-TelCare 14 Prozent und wird durch den Verzicht auf die Wahlfreiheit ermöglicht.

Passende Wahlfranchise

Sobald man in der Grundversicherung als «junger Erwachsener» gilt, d. h. ab 19 Jah-

ren, können mit einer freiwilligen Kostenübernahme die Prämien schon massgeblich beeinflusst werden. Bei den Kindern und Jugendlichen (bis 18 Jahre) gibt es zwar auch Wahlfranchisen, rabattmässig fallen diese aber weniger ins Gewicht. Die ordentliche Franchise beträgt 300 Franken, die Wahlfranchisen ab 19 Jahren starten bei 500 Franken und verlaufen in 500er-Schritten bis zur maximalen Stufe von 2500 Franken. So bleibt auch das Risiko kalkulierbar. Kombiniert man sein passendes Versicherungsmodell mit der maximalen Wahlfranchise, können die Prämien um bis zu 50 Prozent gesenkt werden.

Unfall ausgeschlossen

Wenn Sie mindestens 8 Stunden pro Woche bei einem Arbeitgeber angestellt sind, sind Sie über diesen auch gegen Freizeitunfälle (NBU) versichert und können deshalb Ihre Unfallddeckung aus der Grundversicherung ausschliessen. Dies reduziert Ihre Prämie um bis zu 7 Prozent.

Vorauszahlung wird honoriert

Wenn Sie Ihre Prämie mit einer Jahresrechnung bezahlen, gewähren wir Ihnen 1 Prozent Skonto. Bei einer Halbjahresrechnung profitieren Sie von 0.5 Prozent Skonto. Bis am 30. November 2021 können Sie uns mitteilen, wenn Sie davon profitieren möchten.

Unterstützung holen

Personen mit bescheidenen finanziellen Mitteln haben in ihrem Wohnkanton Anspruch auf Prämienverbilligung. Die Adresse für Ihren Kanton finden Sie unter: www.ahv-iv.ch/de/Kontakte/Kantonale-Stellen-zur-Prämienverbilligung

Mary Ann Born

Kontakt

Ihre Agentur berät Sie jederzeit gerne. Wer für Sie zuständig ist, finden Sie unter www.egk.ch/de/agenturen oder Tel. 061 765 51 11.

Umweltabgaben

Da die Krankenversicherer durch das Grundversicherungs-Obligatorium über das aktuellste Personenregister verfügen, erstatten sie via Prämienreduktion die Umweltabgaben an die Bevölkerung zurück. Für 2022 gilt neu der Jahresbetrag von 88.20 Franken bzw. eine monatliche Rückerstattung von 7.35 Franken.

Empfehlen Sie Gesundheit

Wir belohnen Ihre Zufriedenheit
mit einem Bonus!

Empfehlen Sie die EGK weiter und erhalten Sie als Dankeschön für jede neu abgeschlossene Zusatzversicherung EGK-SUN einen Bonus von 100 Franken.

Jede neu abgeschlossene Grundversicherung belohnen wir mit 50 Franken.

**Jetzt EGK
empfehlen und
profitieren!**

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

**EGK**
Gesund versichert

Mehr Sicherheit für individuelle Bedürfnisse

Zusatzversicherungen sind sinnvoll: Sie bieten ein Höchstmass an persönlicher Sicherheit und ermöglichen zusätzliche Behandlungen, die von der Grundversicherung nicht bezahlt werden. Wahlfreiheit ist das entscheidende Stichwort.

Der Vorteil von Zusatzversicherungen ist, dass den ureigenen Sicherheits- und Präventionsbedürfnissen noch besser Rechnung getragen werden kann – und Sie dafür auch noch finanziell belohnt werden. Beispielsweise, indem Ihre Fitness-Aktivitäten mit einem Unterstützungsbeitrag gefördert werden. Oder im Fall der EGK, indem nicht nur eine spezifische komplementärmedizinische Therapeutin vermittelt wird, sondern ebenfalls die entsprechenden Behandlungskosten mitgetragen werden.

«Mehrleistungen» in der Zusatzversicherung

Sicherheit ist ein urmenschliches Bedürfnis, vor allem wenn es um die eigene Gesundheit geht. Dies hat das Sorgenbarometer 2020 unter dem Eindruck von Corona deutlich gezeigt. Gesundwerden und Gesundbleiben finden in unserem hoch entwickelten Gesundheitssystem eine starke Unterstützung. Dennoch sind die Abgrenzungen zwischen der Grund- und der Zusatzversicherung immer wieder ein Thema: «Es ist für beide Zweige gleichermassen wichtig, dass die Leistungen zwischen beiden Modellen noch klarer abgegrenzt werden können», so EGK-Geschäftsleiter Reto Flury.

Persönliche Wahlfreiheit

Die FINMA als Aufsichtsbehörde der Krankenzusatzversicherung verlangt von den Krankenversicherern, dass sie im Privatversicherungsbereich mit Ärztinnen und Ärzten sowie Spitälern künftig Verträge abschliessen, in denen die Mehrleistungen (gegenüber der Grundversicherung) noch transparenter ausgewiesen und begründet sind. Damit ist auch die Wahlfreiheit der/des Einzelnen gesichert: Die obligatorische Grundversicherung (OKP) kann so passgenau nach den eigenen Bedürfnissen erweitert werden und schliesst bei halbprivater oder privater Abdeckung auch die freie Arzt- und Spitalwahl mit ein. Die Zusatzversicherung gibt so das gute Gefühl, in der Prävention und im Krankheitsfall auf zusätzliche Leistungen zurückgreifen zu können.

Ursula Vogt



Ob Komplementärmedizin, Erholungskuren oder ein Aufenthalt in einem integrativ ausgerichteten Spital – mit der Zusatzversicherung sind Sie finanziell umfassend abgesichert.

Bis Ende 2024 abgeschlossen

Die Krankenversicherer sind unter der Leitung des Schweizerischen Versicherungsverbandes (SVV) daran, ein «Framework» mit Anforderungen an die Vertragsausgestaltung mit den Leistungserbringern zu entwerfen. Ziel ist, die notwendige Transparenz über Mehrleistungen für zusatzversicherte Personen zu sichern. In den künftigen Verträgen, die mit den Leistungserbringern bis Ende 2024 ausgehandelt sein sollen, werden die zusätzlichen Dienstleistungen explizit ausgewiesen sein.

«Vollmacht» – eine Unterschrift, viele Erleichterungen

Der Schutz der persönlichen Gesundheitsdaten wird bei der EGK grossgeschrieben. Entsprechend ist es nicht möglich, Informationen für Angehörige einzuholen, die bereits volljährig sind. Deshalb empfiehlt es sich, eine Vollmacht für Familienmitglieder auszustellen – gerade für Notfallsituationen.

«Guten Tag, ich habe eine Frage bezüglich einer Rechnung meines Mannes», so oder ähnlich beginnen häufig Anfragen in unserer Leistungsabteilung oder in Telefonaten auf den Agenturen. Das ist unproblematisch, wenn bei uns eine entsprechende Vollmachtserklärung hinterlegt ist. Häufig können unsere Mitarbeitenden in solchen Fällen aber keine Auskunft geben – weil sie es nicht dürfen. Dieses Zurückhalten von Informationen wird seitens der Versicherten häufig als Auskunftsverweigerung missverstanden.

Gesetzlich nicht erlaubt

Im kollektiven Verständnis sind familiäre Beziehungen häufig mit informeller Unkompliziertheit verbunden. So selbstverständlich dieser informelle Austausch erscheint, stösst er von aussen betrachtet schnell an rechtliche Grenzen. Wenn es um finanzielle Angelegenheiten geht, ist der gesellschaftliche Tenor ebenso eindeutig: Eine Bank gibt niemandem, der nicht berechtigt ist, Auskunft über die privaten finanziellen Angelegenheiten. Dabei handelt es sich bei Geld – salopp gesagt – nur um finanzielle Daten und nicht wie im Gesundheitsbereich um höchstpersönliche, die rechtlich eben genau als solche zu schützen sind.

Die EGK-Gesundheitskasse nimmt diesen Gesetzesauftrag sehr ernst. In der Funkti-

on als ausführendes Bundesorgan hat sie bei der Durchführung der obligatorischen Grundversicherung eine noch höhere gesetzliche Verpflichtung als andere Firmen, die Datensammlungen führen – zumal das neue Schweizer Datenschutzgesetz, welches voraussichtlich nächstes Jahr in Kraft tritt, die Schrauben noch einmal anziehen wird.

Der Bund der Ehe oder die eheähnlichen Verhältnisse wie Leben im Konkubinat oder eingetragenen Partnerschaften lösen den Schutz der höchstpersönlichen Rechte nicht auf. Ähnlich gelagert sind auch Eltern-Kind-Beziehungen. Entsprechend haben Eltern, deren Kinder im Familienkollektiv versichert sind, ab deren Volljährigkeit gar keinen Anspruch auf Auskunft über die Gesundheit ihrer Töchter und Söhne. Auch nicht, wenn sie die Rechnungen zahlen. Das Schweizerische Zivilgesetzbuch stellt die Krankenversicherer zudem mit der Bezeichnung der urteilsfähigen Handlungsunfähigen vor eine enorme Herausforderung: So sind Jugendliche in Bezug auf ihre höchstpersönlichen Rechte urteilsfähig. Das hat zur Folge, dass den Eltern eines 16-jährigen Teenagers die Auskunft bezüglich einer Rechnung verweigert werden kann. Dies gilt auch für erwachsene «Kinder», wenn sie ihre betagten und nicht mehr urteilsfähigen Eltern betreuen.



Patientinnen- und Patientendaten dürfen per Gesetz nur unter bestimmten Voraussetzungen an Dritte weitergegeben werden. Rechtzeitig eine entsprechende Vollmacht zu erteilen, ist sinnvoll – für alle Beteiligten.

Kleine Formsache

Rechtzeitig eine Vollmacht zu unterzeichnen, wenn die familiären Bindungen sowie offen und unproblematisch sind, ist eine kleine Formsache, die im Falle eines Falles ungemein entlastend und entschärfend sein kann. Jegliche Arten von Vollmachtserteilungen und auch -einschränkungen hat die EGK für die Bedürfnisse ihrer Versicherten in entsprechenden Vorlagen vorbereitet.

www.egk.ch/formulare-downloads

Stefanie Omlin

News aus der EGK

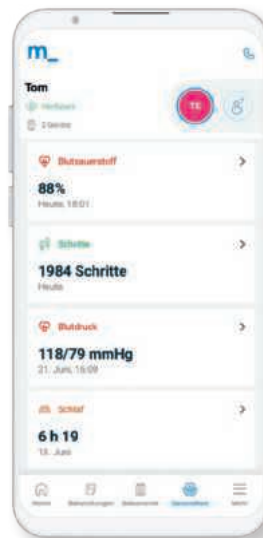
Bleiben Sie auf dem neusten Stand! Wir versorgen Sie regelmässig mit den wichtigsten Neuigkeiten über die EGK-Gesundheitskasse, das Krankenversicherungssystem und das Gesundheitswesen.

Gesundheitsdaten für Ihren Arzt oder Ihre Ärztin

Wollen Sie Ihre Gesundheitsdaten, die Sie auf Ihrem Wearable (z. B. Fitbit, Polar usw.), auf einer App oder via Sensoren sammeln, auch den Medgate-Ärztinnen und -Ärzten, die Sie im Rahmen des EGK-TelCare-Modells betreuen, für die Behandlung zur Verfügung stellen? Dies unterstützt nicht nur die Behandlungsqualität, sondern ist auch ganz einfach möglich:

1. Medgate-App öffnen und auf Button «Gesundheit» (unten rechts) klicken.
2. Wählen Sie die gewünschte Funktion: «Gesundheitsinfos erfassen» oder «Wearables/Apps verbinden».
3. «Gesundheitsinfos erfassen» dient der manuellen Hinterlegung persönlicher Daten wie z. B. Ihrer Körpergrösse oder Ihres Gewichts.
4. «Wearables/Apps verbinden» bietet die Möglichkeit, die auf dem Wearable oder einer App erfassten Gesundheitsdaten mit der Medgate-App zu verbinden und sie so mit den Ärztinnen und Ärzten von Medgate zu teilen.

Damit stehen bei Ihren nächsten Konsultationen Ihre Gesundheitsdaten den Ärztinnen und Ärzten von Medgate zur Verfügung. Diese können die Daten, wenn medizinisch sinnvoll, in die Behandlung miteinbeziehen und Sie dadurch noch besser beraten. Wichtig: Der Datenschutz und das Arztgeheimnis werden bei Medgate strikte eingehalten.



«Meine Gesundheit» – unser Geschenk

Wenn es um die eigene Gesundheit oder die seiner Liebsten geht, sind verlässliche Informationen entscheidend. Im Ratgeber «Meine Gesundheit» werden auf 644 Seiten 113 häufige Beschwerden, 44 komplementärmedizinische Behandlungen und 466 rezeptfreie Arzneimittel erläutert. Wir schenken Ihnen ein Exemplar davon! Die ersten 50 Interessentinnen und Interessenten können sich ihr Exemplar unter diesem Link sichern:

www.egk.ch/meinegesundheit

Kolumne



Von Ariella Kaeslin

Vicard als digitalen Schlüssel nutzen

Die EGK ist einer der ersten Krankenversicherer, die ihren Versicherten die Vicard anbieten, und zwar auf der myEGK-App. Vicard ist die virtuelle Versichertenkarte auf dem Smartphone, welche Ihnen unkomplizierten Zugang zu über 5000 Leistungserbringern ermöglicht. Und zwar für alle Ihre Familienmitglieder, wenn sie ebenfalls bei EGK versichert sind. Mit Vicard haben Sie bei der Hausärztin, in der Apotheke oder im Spital alle notwendigen Daten wie etwa die Versichertennummer unkompliziert und schnell zur Hand. Und so einfach funktioniert es: Sie scannen vor Ort entweder den QR-Code oder den Barcode, danach erscheinen innert Sekunden Ihre Daten auf dem Bildschirm des Arztes, der Apotheke oder des Spitals und dem eigentlichen Zweck der Konsultation steht keine administrative Hürde mehr im Wege. Und so kommen Sie einfach zu «myEGK»:

www.egk.ch/myegk



Nie war es wichtiger, sich Zeit zu nehmen

Bei meiner Arbeit als Physiotherapeutin begegne ich gerade häufig Menschen, die sich seit Beginn der Corona-Krise kaum bewegt haben. Und nun haben sie entweder deswegen Beschwerden oder weil sie nach dem langen Unterbruch zu schnell wieder zu viel wollten.

Mir ist dadurch etwas klar geworden, eine Art persönliche Lehre aus der Pandemie: Wir sollten jede Veränderung langsam angehen. Das gilt auch für die, die während Corona neue Sportarten entdeckt und sich so neue Bewegungsformen angeeignet haben. Es gilt vielleicht sogar ganz grundsätzlich für jede Form von Veränderung.

Mir fällt zur Veranschaulichung ein Beispiel ein: Falten Sie die Hände, liebe Leserin, lieber Leser, als wollten Sie beten. Welcher Daumen ist oben? Falten Sie die Hände nun so, dass der andere Daumen oben zu liegen kommt. Fühlt sich ungewohnt an, richtig?

Es ist eine kleine Sache, aber bis Sie sich daran gewöhnen würden, müssten Sie die Hände sechs Wochen lang mehrmals täglich auf diese Art falten. Und wäre Ihr Ziel sogar eine gewisse Automatisierung – dass Sie die Hände also ohne nachzudenken so falten –, müssten Sie sich ein Jahr gedulden.

Veränderungen brauchen Zeit, im Sport, im Beruf, im Privatleben. Wir sollten uns die Zeit dafür nehmen, Schritt für Schritt für Schritt. Jetzt vielleicht mehr denn je.

A. Kaeslin

Ariella Kaeslin

Gesundheit aus dem Kräutergarten

Kräuter stehen für Gesundheit, aber auch für Genuss und Lebensfreude. Seit Jahrtausenden werden Heilkräuter in der Medizin eingesetzt und bis heute ist die Phytotherapie ein anerkannter Zweig der Komplementärmedizin.



Als führende Anbieterin von Krankenversicherungslösungen mit barrierefreiem Zugang zur Komplementärmedizin kümmert sich die EGK-Gesundheitskasse seit Jahrzehnten um Fachwissen zu Heilkräutern und Pflanzen. Dass diese zumeist auf einfache Weise kulinarisch verwertet werden können und erst noch ausgezeichnet schmecken, macht das Thema umso ergebiger.

Die unbekannte «Schwester» der Schwarzwurzel

Die Stiftung ProSpecieRara gilt als treibende Kraft, wenn es um den Erhalt der genetischen und kulturhistorischen Viel-

falt von Kulturpflanzen (und Nutztieren) für künftige Generationen geht. Auch die Samen der Haferwurzel oder Weisswurzel aus der Familie der Korbblütler, die im nächsten EGK-Newsletter (s. Kasten) vorgestellt wird, können über ihr Netzwerk bezogen werden. Diese Nutzpflanze, die ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammt und schon in der Antike als Gemüse verwendet worden ist, wurde durch die Römer in Mitteleuropa verbreitet und angesiedelt und verwilderte später. Das wilde Sammeln der Haferwurzel hat ihrer Beliebtheit keinen Abbruch getan: Da ihre Wurzeln auch in den Winter- und zeitigen Frühjahrsmonaten verfügbar sind, waren sie damals ein willkommenes Nahrungsmittel, erst recht für die eher ärmeren Bevölkerungsschichten. Dass die Weiss- und die bekanntere Schwarzwurzel eng miteinander verwandt sind, erkennt man nicht auf Anhieb: Die Wurzelrinde der Haferwurzel ist im Gegensatz zu jener der Schwarzwurzel fast weiss und die Blüten der Haferwurzel sind lila, jene der Schwarzwurzel jedoch gelb.

Vitaminreich und magenschonend

Über die gesundheitliche Wirkung der Haferwurzel ist in der Fachliteratur eher wenig zu finden. Je nach Quelle – z. B. auf urgemuese.de – wird darauf verwiesen, dass sie etwa 1 Prozent Eiweiss, rund 0.5 Prozent Fett und 16 Prozent Kohlenhydrate,

daneben Carotin, Vitamin B1 und B2, Nicotinamid und Vitamin C enthält. Auch das Kohlenhydrat Inulin wird erwähnt, das sich besonders für Diabetiker eignen soll. Dank ihres hohen Schleimgehalts sei die Weisswurzel zudem für Magenranke vorteilhaft. In der Küche kann die Weisswurzel ganz ähnlich wie die Schwarzwurzel verwendet werden: Mit Thymian mariniert, in Butter gedünstet, gebraten oder auch fritiert, schmeckt sie einfach herrlich.

Ursula Vogt

Rezept frei Haus

Falls Sie an unserem Rezept «Wintergemüsecurry mit Haferwurzel» interessiert sind, abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter auf www.egk.ch/newsletter. Er erscheint am 1. November 2021.

Das Kräuterwissen-Archiv mit sämtlichen Newslettern und Rezepten seit 2015 finden Sie hier: www.egk.ch/krauterwissen

A woman in silhouette is shown from the back, looking at her smartphone. She is standing on a balcony or terrace, with a blurred city night scene in the background, featuring warm lights and bokeh. The overall mood is contemplative and modern.

Willkommen in der Ära der digitalen Gesundheit

Per Videosprechstunde die Ärztin konsultieren, mit einer Smartwatch die Herzfrequenz messen oder über die Handykamera eine Hautkrankheit erkennen: Die Möglichkeiten, welche die Digitalisierung im Gesundheitswesen bietet, sind vielfältig – aber längst nicht ausgeschöpft.

Es ist kein Geheimnis: Die Digitalisierung schreitet seit Jahren mit hohem Tempo voran und verändert nach und nach radikal die Art und Weise, wie wir leben und arbeiten. Dennoch stehen viele Menschen neuen Technologien kritisch gegenüber. Das könnte sich mit der Corona-Pandemie nachhaltig verändern, denn seither erfährt die Digitalisierung in der Bevölkerung mehr Zustimmung. Ein Trend, von dem auch die Gesundheit profitieren kann.

Vor zwei Jahren wurde die letzte von der Swisscom betriebene Telefonkabine demontiert. In Zeiten des Smartphones war sie nur noch ein Relikt aus längst vergangenen Zeiten. Dieses banale Beispiel zeigt bildhaft, wie die Digitalisierung unseren Alltag je nach Betrachtungsweise entweder fast unbemerkt oder geradezu überfallsartig verändert – und weiterhin verändern wird. Man muss keinen Blick in die Glaskugel werfen, um zu wissen, dass die technologischen Innovationen auch in den kommenden Jahren unser Privat- und Berufsleben nachhaltig revolutionieren werden.

Während viele Menschen den digitalen Wandel als eine grosse Chance wahrnehmen, stehen ihm andere kritisch gegenüber, unter anderem weil sie sich davor fürchten, ihren Job an einen Roboter zu verlieren. Interessanterweise hat ausgerechnet die Corona-Pandemie die Wahrnehmung der Welt der Bits and Bytes positiv beeinflusst. So stand die Schweizer Bevölkerung den technologischen Errungenschaften 2020 positiver gegenüber als im Vorjahr. Insbesondere weil neue Technologien unser persönliches und berufliches Leben während der coronabedingten Einschränkungen erleichtert hätten. Zu



«Die Innovationen in der Technologie werden die Qualität steigern, aber nicht die Menschen ersetzen, die im Gesundheitsbereich tätig sind.»

Lukas Engelberger, Vorsteher des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt

diesem Schluss kommt die Oliver-Wyman-Studie «Switzerland's Digital DNA», die im Rahmen der Schweizer Digitaltage letztes Jahr veröffentlicht wurde.

Alltag komplett durchgerüttelt

Die gestiegene Offenheit für digitale Angebote habe auch die EGK-Gesundheitskasse gespürt, sagt Patrick Tanner, Leiter ICT bei der EGK: «Seit Jahren bauen wir unser Angebot an Online-Dienstleistungen für unsere Kundinnen und Kunden aus. Aber in den vergangenen 20 Monaten sind die Ansprüche an unsere digitalen Plattformen nochmals gestiegen. Die Menschen möchten ohne Wenn und Aber auf ausge-reifte Technologien zugreifen können, die ihnen den Alltag erleichtern.» So habe Corona unter anderem die Lancierung der elektronischen EGK-Versichertenkarte beschleunigt und neue zusätzliche Möglich-

keiten für die Zahlung in Apotheken, bei der Anmeldung in Hausarztpraxen sowie bei anderen Leistungserbringern geschaffen, so Tanner weiter.

Die zuletzt wohl einschneidendste Veränderung war die Verlagerung des Büroplatzes in das eigene Wohnzimmer. Dieser Möglichkeit begegneten die meisten Unternehmen in der Vor-Corona-Zeit noch mit grosser Skepsis, heute hat sich das Konzept des Homeoffice bewährt und wird sich etablieren. Damit haben die Lock-downs die Arbeitsprozesse nachhaltiger verändert, als dies die Digitalisierungs-bemühungen bisher geschafft hatten. Davon ist auch Patrick Tanner überzeugt: «Vor allem das hybride Arbeitsmodell mit einer sinnvollen Mischung aus Präsenzzeit und Heimarbeit wird die Zukunft unseres Berufsalltags prägen. Auch in der EGK

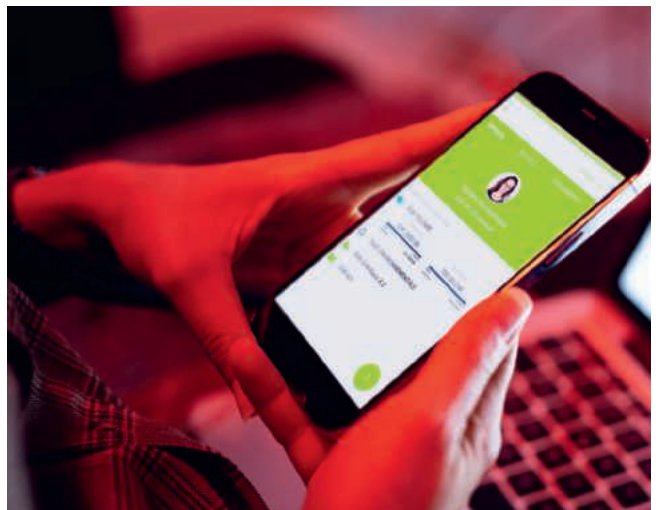
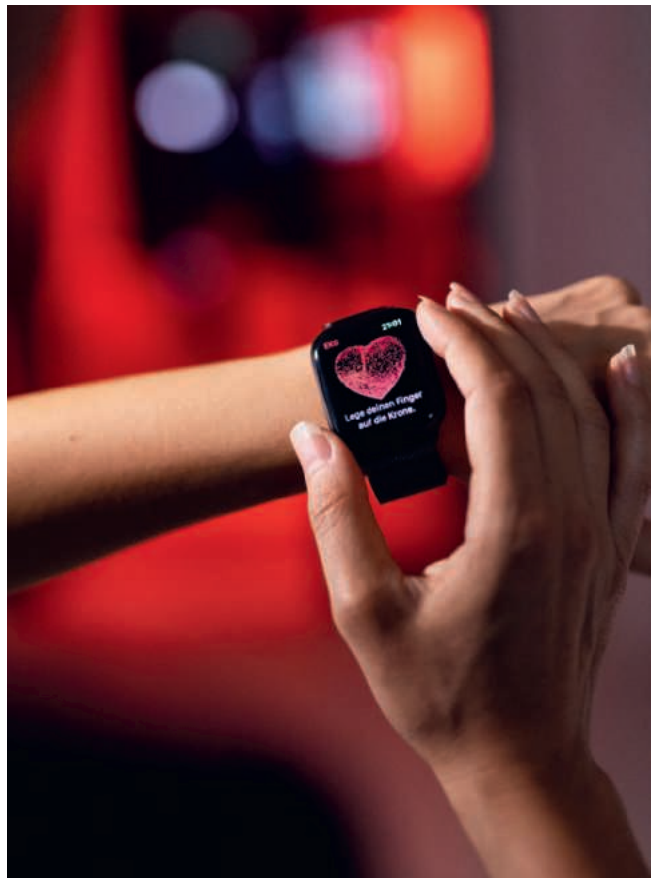
werden wir auf diese Möglichkeiten hinarbeiten.» Inzwischen gibt es sogar Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden erlauben, Vollzeit von zu Hause aus zu arbeiten. Der Basler Pharmariese Novartis war die erste Schweizer Firma, die diese radikale Lösung eingeführt hat – mit heute noch nicht abschätzbaren Folgen für die dadurch frei werdenden Büroflächen.

Investition in die Zukunft

Gemäss Patrick Tanner habe die aktuelle Situation auch die Prüfregelwerke sämtlicher Krankenversicherungsunternehmen auf eine harte Probe gestellt. «Wir erhielten vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) praktisch wöchentlich neue Richtlinien, wie wir medizinische Leistungen in Zusammenhang mit dem SARS-CoV-2-Virus abzurechnen und abzubilden haben. Mit diesem rasanten Tempo Schritt zu halten, war eine erhebliche Herausforderung.» Der Informatiker ist überzeugt, dass auf politischer Ebene Ankündigungen für solch kurzfristig umzusetzende Massnahmen künftig gang und gäbe sein werden. «Umso wichtiger ist es, dass wir schon heute in die richtigen Werkzeuge sowie in gut ausgebildete Mitarbeitende investieren, die uns befähigen, schnell und professionell auf solche unvorhersehbaren Ereignisse reagieren zu können.»

Längst nicht alles erreicht

Noch ist zwar unklar, welche längerfristigen Auswirkungen das SARS-CoV-2-Virus auf unser Gesundheitssystem haben wird. Sicher ist aber, dass es ein Zurück zum Status quo nicht geben wird. Wichtig sei, so Tanner, dass wir offen und positiv auf digitale Innovationen reagieren, weil in diesem Bereich längst nicht alles erreicht sei. «In einigen westeuropäischen Ländern verhindern wir unter dem Vorwand des Datenschutzes oder durch sehr viele involvierte Akteurinnen und Akteure notwendige Fortschritte im Gesundheitswesen. Dabei würde die Digitalisierung gerade unserer Branche viele Vorteile bringen.» Ein gutes Beispiel dafür sei das elektronische Patientendossier, das in der Schweiz immer noch



Ob Fitness-Armbanduhr mit integriertem Herzfrequenzmesser oder Kontaktaufnahme über die myEGK-App – noch nie war es so bequem, die eigene Gesundheit digital zu managen. Neue Technologien werden auch in Zukunft die Medizin von Grund auf verändern.



«Vor allem das hybride Arbeitsmodell wird die Zukunft unseres Berufsalltags prägen.»

Patrick Tanner, Leiter ICT der EGK-Gesundheitskasse

nicht eingeführt sei. «Ein ortsunabhängiger Zugang zu den Gesundheitsdaten würde den Informationsaustausch und die Zusammenarbeit zwischen den Gesundheitseinrichtungen und Gesundheitsfachpersonen fördern und damit unter anderem die Effizienz steigern.» Vor allem aber würden davon, unterstreicht Tanner, «die Patientinnen und Patienten profitieren, weil mit einer besseren Koordination auch eine höhere Versorgungsqualität und damit eine Verbesserung von Diagnostik, Therapien und der Patientenführung erreicht werden kann». Das hiesse natürlich nicht, dass man verantwortungslos mit den Gesundheitsdaten der Versicherten umgehen würde, betont der Fachmann. «Die Datensicherheit und -verfügbarkeit muss selbstverständlich immer im Vordergrund stehen – wie bei den Banken, die ebenfalls unter Einhaltung des Datenschutzes sensible Informationen von ihren Kundinnen und Kunden verwalten.»

Der Meinung, dass hierzulande das Potenzial für die Digitalisierung im Gesundheitswesen noch lange nicht ausgeschöpft sei, ist auch Lukas Engelberger, Vorsteher des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt und derzeitiger Präsident der Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren. «Vor Corona gab es kaum elektronische Monitoring-Systeme, auf deren Basis Bund und Kantone Gesundheitsdaten nutzen konnten. Das haben wir nun innert kürzester Frist aufgebaut. Gleichwohl müssen wir uns in diesem Bereich weiter markant verbessern, wenn wir unser Gesundheitssystem stärker am Public-Health-Gedanken ausrichten wollen», so der Regierungsrat. Damit der Gesundheitsschutz der gesamten Gesellschaft gewährleistet werden könne, sei man neben einer zeitgemässen digitalen Infrastruktur vor allem auch auf die Unterstützung der Bevölkerung angewiesen. «Bei einer Pandemie erwarten die Menschen von den Behörden ein rasches Handeln, um die Verbreitung erfolgreich einzudämmen. Damit uns das gelingen kann, müssen die Men-

schen aber die Bereitschaft haben, den Behörden die dafür relevanten Daten zur Verfügung zu stellen, sprich uns bekannt zu geben, wo man sich angesteckt hat oder mit welchen Personen man in Kontakt war», betont der 46-jährige Mitte-Politiker. Angst vor einer totalen Digitalisierung des Gesundheitswesens müsse aber niemand haben. «Die Innovationen in der Technologie werden die Qualität steigern, aber nicht die Menschen ersetzen, die im Gesundheitsbereich tätig sind.»

Wert des Gesundheitssystems

In der Corona-Krise hat das schweizerische Gesundheitswesen bewiesen, dass es die medizinische Versorgung auch unter erschwerten Umständen sicherstellen kann. «Im Vergleich zu anderen Ländern konnten wir alle Corona-Patientinnen und -Patienten gut betreuen und behandeln. Zu einer kritischen Überlastung kam es nie. Das ist einerseits dem grossen Engagement des Gesundheitspersonals zu verdanken und andererseits unserem leistungs- und tragfähigen Gesundheitssystem. Darauf müssen wir achtgeben.» Diese hohe Qualität hat ihren Preis, das weiss auch Engelberger: «Seit Jahren machen wir uns Sorgen um die Kostenentwicklung. Corona hat uns aber gezeigt, dass es aus langfristiger Sicht gut investiertes Geld ist. Die hohe Leistungsfähigkeit wollen wir aufrechterhalten, denn es wird nicht die letzte Pandemie sein, mit der wir uns auseinandersetzen müssen.» Insgesamt könne man in den nächsten Jahren entsprechend keine Kostensenkung im Gesundheitswesen erwarten, ist sich Engelberger sicher. Im Gegenteil: Corona habe die Bereitschaft in der Politik gestärkt, die Finanzierung des Gesundheitswesens auch in Zukunft sicherzustellen. «Das bedingt, dass die öffentliche Hand die Kosten für Unvorhergesehenes einkalkulieren muss, indem sie beispielsweise die Behandlungs- und Bettenkapazitäten in Krankenhäusern so plant, dass ein schnelles Reagieren auf ausserordentliche Situationen immer möglich ist.»

Gesundheitswelt 2049

Corona hat den Anstoss für digitale und technologische Veränderungen im Gesundheitswesen gegeben. Ein Blick in die Zukunft zeigt, dass uns weitere Veränderungen bevorstehen. So werden Patientinnen und Patienten künftig weniger Angst vor einem Missbrauch ihrer Daten haben, als heute noch befürchtet wird. Zu diesem Schluss kommen die Zukunftsforscher Daniel Dettling und Corinna Mühlhausen vom Zukunftsinstitut in Frankfurt am Main in ihrer im vergangenen Jahr veröffentlichten Studie «Gesundheitswelt 2049: Ein Navigator für die Zukunft». So werde in 30 Jahren das Digitale mit unserer Realität verschmolzen sein und weitere Möglichkeiten bieten, die Gesundheitskosten einzudämmen und gleichzeitig die Transparenz und die Mitsprachemöglichkeit des Einzelnen zu steigern. Zudem werden Menschen aufgrund der kontinuierlich steigenden Lebenserwartung verstärkt in die Optimierung von Körper, Geist und Seele investieren, sodass der Präventionsgedanke noch mehr in den Mittelpunkt rücken wird. In einem Gastkommentar in der NZZ fasst Dettling die zentralen Botschaften der Studie wie folgt zusammen: «Es sind mehrere miteinander verbundene «P», welche die Gesundheitswelt von morgen definieren: Personalisierung und Patientendemokratie, Prävention, Professionalisierung und Public Health, urbane Plattformen und neue Partnerschaften.» Demnach würde das Gesundheitssystem unter anderem individueller, digitaler, vernetzter, effizienter, solidarischer und vor allem ganzheitlicher sein. Was davon 2049 tatsächlich eintreffen wird, wird sich zeigen. Zuversichtlich kann man aber schon heute sein.

Text: Güvengül Köz

Fotos: Marcel Mayer

big ideas
glow in
the dark.



Der Vielfalt zuliebe

Das Gleichgewicht in der Natur ist essenziell für unsere Existenz. Aber immer mehr Pflanzen, Tiere und Organismen sind vom Aussterben bedroht – hierzulande wie auch weltweit. August Pfluger wirkt dem entgegen, indem er sich privat und beruflich für mehr Biodiversität einsetzt.

Der biologischen Vielfalt geht es auf der ganzen Welt schlecht: Laut einem Bericht der UNO sind von den geschätzt acht Millionen Tier- und Pflanzenarten heute rund eine Million vom Aussterben bedroht. Auch die Schweiz ist hinsichtlich Biodiversität keine Insel der Seligen, denn bei uns zeichnet sich ein ähnlich finsternes Bild: Rund die Hälfte der Lebensräume und ein Drittel der Arten sind bedroht. Die Gründe dafür sind mannigfaltig: Neben dem Klimawandel und der Ausdehnung der Siedlungsgebiete schränken auch invasive gebietsfremde Arten die heimische Biodiversität ein. Hinzu kommt die fortschreitende Intensivierung der konventionellen Landwirtschaft mit ihrem Einsatz von giftigen Pflanzenschutzmitteln.

August Pfluger sieht diese Entwicklung mit grosser Sorge: «Abgesehen davon, dass wir Menschen auf die Leistungen von funktionierenden Ökosystemen angewiesen sind, zerstören wir mit diesem Handeln die Schönheit und Vielfalt der Natur. Das führt dazu, dass unsere Lebensräume eintöniger werden. Für mich persönlich ist das ein immenser Verlust an Lebensqualität.»

Der Vogelkenner

Die Natur spielt im Leben des 58-Jährigen seit Kindesbeinen eine zentrale Rolle. «Meine Mutter war eine grosse Vogelkennerin. Schon als kleiner Bub hat sie mich

regelmässig in die Natur gezerrt und mich in die faszinierende Welt der Vögel eingeführt.» Bis heute ist die Begeisterung für die zwitschernden Tiere geblieben: Pfluger ist Hobby-Ornithologe und verbringt mit dem Feldstecher um den Hals viel Zeit im natürlichen Lebensraum der Vögel. Solche Ausflüge würden ihn beruhigen und zugleich inspirieren – ein guter Ausgleich zum stressigen Bürojob, sagt er mit einem Lächeln im Gesicht und ergänzt sichtlich stolz: «Ich erkenne alle heimischen Vögel – nicht nur am Aussehen, sondern auch anhand ihres Gesangs und ihrer Rufe. Leider gibt es in der Schweiz immer weniger Vogelarten, weil sie manchenorts kaum noch Brutmöglichkeiten finden. Mit einem gut platzierten Nistkasten im eigenen Garten kann man hier mit wenig Aufwand Abhilfe schaffen und bedrohte Arten im persönlichen Umfeld fördern.»

Festival der Natur

August Pflugers Interesse für die Artenvielfalt geht über das Private hinaus. Der Inhaber einer Zürcher PR-Agentur ist seit sechs Jahren auch Geschäftsführer des Vereins «Festival der Natur». Gegründet wurde der Verein 2015 von zahlreichen Natur- und Tourismusorganisationen – unter anderem von Pro Natura, Birdlife Schweiz und dem Netzwerk Schweizer Pärke. «In Zusammenarbeit mit weiteren Partnerinnen und Partnern koordinieren wir anläss-



«Alle können einen Beitrag zur Erweiterung und zum Schutz der Artenvielfalt leisten – auch im Kleinen.»

August Pfluger, Vogelkenner und Geschäftsführer des Vereins «Festival der Natur»



August Pflugers Mutter hat ihn als kleiner Junge in die Welt der Vögel eingeführt. Seither ist er ein passionierter Hobby-Ornithologe und verbringt viel Zeit im natürlichen Lebensraum der Tiere.

lich des Internationalen Tags der Artenvielfalt jeweils Ende Mai rund 800 kostenlose Veranstaltungen für die breite Bevölkerung.» Ob Wanderungen, Exkursionen, Führungen oder Ausstellungen, das mehrtägige Festival bietet für jedes Interesse ein passendes Naturerlebnis. Das vielfältige Angebot, so Pfluger weiter, verfolge das Ziel, die Biodiversität erlebbar zu machen. «Gleichzeitig wollen wir die Teilnehmenden selbstverständlich auch zum aktiven Handeln anregen, denn alle können einen Beitrag zur Erweiterung und zum Schutz der Artenvielfalt leisten – auch im Kleinen.» Deshalb reiche es manchmal schon aus, wenn man beispielsweise Blumentöpfe mit einheimischen Pflanzen auf dem Balkon aufstelle. «Dadurch schaffen wir auf kleinem Raum einen wertvollen Lebensraum für Insekten wie Wildbienen.»

Auch bei «Mission B» steht die Artenvielfalt im Vordergrund. Die Aktion wurde 2019 vom Schweizer Fernsehen ins Leben gerufen und wird seit Oktober 2020 vom «Festival der Natur» unter Leitung von Pfluger geführt. «Das Schweizer Fernsehen wollte mit dieser Initiative Menschen, Organisationen, Gemeinden und Vereine motivieren, Biodiversitätsflächen zu schaffen. Jeder Quadratmeter wurde nach und nach auf der Website missionb.ch eingetragen. Inzwischen sind das 10 000 Projekte mit weit über zwei Millionen Quadratmetern biodiverser Flächen. Dieses grosse Engagement macht Hoffnung», betont Pfluger und freut sich, dass er die Idee von «Mission B» weiterführen und ausbauen kann.

Die Zukunft von «Mission B»

«Der SRG ging es in erster Linie um einen quantitativen Wert, das heisst, man wollte so viele biodiverse Flächen wie möglich schaffen. Wir wollen nun einen Schritt weitergehen und den einzelnen Projekten und den Menschen dahinter mehr Raum auf der Website geben.» Geplant sind unter anderem Projektdokumentationen, Porträts und Geschichten, damit sich interessierte Privatpersonen, Schulen, Gemeinden, aber auch Unternehmen inspirieren las-

sen können und motiviert werden, konventionelle Flächen von Gärten oder brachliegende Grünflächen nach Kriterien der Biodiversität zu gestalten. «Ziel ist es zudem, dass man in naher Zukunft möglichst viele der Projekte vor Ort besuchen kann. Geplant sind unter anderem themenspezifische Lehrpfade, damit Interessierte die jeweiligen Besonderheiten ohne fachliche Begleitung erkunden können.» Auch die EGK prüft derzeit, Partnerin der «Mission B» zu werden. Dafür prädestiniert wäre die Gesundheitskasse – nicht zuletzt deshalb, weil der Aussenbereich ihres neuen Hauptsitzes ein wahres Naturwunder ist: Einheimische Bäume und Sträuchern sowie naturnahe Blumenwiesen und Wildstaudenflächen bieten Wildbienen und Schmetterlingen, Vögeln und Kleintieren vielfältige Lebensräume.

Text: Güvengül Köz

Fotos: Tim Loosli

Sie stehen im Mittelpunkt

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

061 765 51 14 / vivere@egk.ch

Ferien für einen guten Zweck

Immer mehr Menschen entscheiden sich für Ferien zugunsten der Natur. Die Stiftung Umwelteinsatz und Pro Natura bieten seit drei Jahrzehnten die Möglichkeit dazu. Der Schutz von Natur und Kulturlandschaft steht dabei im Zentrum – aber genauso das gesellige Beisammensein vor traumhafter Kulisse.

Seit 1990 führen die Stiftung Umwelteinsatz und Pro Natura jährlich rund 20 Ferienwochen der besonderen Art durch: Naturliebhaberinnen und Naturliebhaber erhalten die einmalige Gelegenheit, sich eine Woche lang tatkräftig für die Umwelt einzusetzen. Dabei wird den engagierten Teilnehmenden ein abwechslungs- und lehrreiches Einsatzprogramm angeboten: vom Trockenmauerbau über den Unterhalt von Trockenwiesen oder -weiden von nati-

onaler Bedeutung bis hin zu Wiederherstellungsarbeiten in Kastanienselven oder dem Wildheuen auf Wiesen in steilem Gelände.

Atemberaubende Umgebung

Da die Ferienwochen mehrheitlich in alpinen Regionen wie etwa den Kantonen Graubünden, Wallis, Tessin, St. Gallen oder Uri stattfinden, können die Teilnehmenden während ihres sinnvollen Arbeitseinsatzes zudem einige der schönsten Schweizer Landschaften entdecken. «Sich zugunsten

der Natur einsetzen und gleichzeitig die atemberaubende Umgebung geniessen ist etwas, was unsere Projekte besonders macht», betont Alexandre Barras, der bei der Stiftung Umwelteinsatz die Ferienarbeitswochen koordiniert.

Die meisten Projekte erstrecken sich teilweise über einen längeren Zeitraum. So konnte etwa das Naturpflegeprojekt der Moorwiesen der Alp Flix in Graubünden erst nach mehrjähriger Arbeit abgeschlossen werden. «Das heisst aber nicht, dass es nicht in ein paar Jahren wieder ins Pro-

Wettbewerb

Die Stiftung Umwelteinsatz und Pro Natura verlosen einen Gutschein im Wert von CHF 270 für die Teilnahme an einer Ferienarbeitswoche. Eingelöst werden kann er zwischen 2022 und 2025. Das Programm für das Folgejahr wird jeweils im Dezember veröffentlicht.

Zur Teilnahme an der Verlosung schicken Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Vermerk «Umwelteinsatz» an: vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Vivere-Wettbewerb, Birspark 1, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 30. November 2021. **Viel Glück!**

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt; die Gewinnerin oder der Gewinner wird direkt benachrichtigt.



Eine der schönen Kulturlandschaften, die in den Ferienarbeitswochen von der Stiftung Umwelteinsatz und Pro Natura gepflegt werden: das Val Cama (GR).

Vivere 03/2021

Mitten im Leben Ausflug

Seit 1990 bieten die Stiftung Umwelteinsatz und Pro Natura einwöchige Ferienarbeitseinsätze in den schönsten Natur- und Kulturlandschaften der Schweiz an. Jährlich widmen im Durchschnitt 200 Teilnehmende dem Projekt rund 1000 Tage ihrer Freizeit. Das neue Einsatzprogramm wird jeweils im Dezember des laufenden für das folgende Jahr publiziert.

Weitere Infos:
www.umwelteinsatz.ch



gramm aufgenommen wird, wenn es die Natur wieder verlangt», sagt Barras verschmitzt. Ohne viele helfende Hände wären solche Projekte nicht realisierbar. Bei der Sanierung einer fast 160 Meter langen Trockenmauer waren beispielsweise während sieben Jahren über 100 erwachsene Freiwillige im Einsatz. «Bei der Auswahl der Projekte stehen selbstverständlich in erster Linie ökologische Kriterien im Vordergrund. Wichtig sind uns aber ebenfalls die Erreichbarkeit des Arbeitseinsatzortes sowie die Verfügbarkeit einer Unterkunft», so Barras weiter.

Gemeinsam die Natur kennenlernen

Unter der Anleitung begeisterter Fachpersonen lernen die Teilnehmenden während ihres einwöchigen Einsatzes nicht nur die tra-



Bild oben: Entsteinen und Pflegearbeiten auf den Alpweiden der Alp Panära (SG).
Bild unten: Sanierung einer Trockenmauer im Meiental (UR).



Pflege und Mahd von Mooren, Heuwiesen und Weiden auf der Alp Flix (GR).

ditionelle Landschaftspflege oder das Handwerk des Trockenmauerns kennen, sie profitieren zudem vom Austausch untereinander. Auch Freizeit und Entspannung kommen nicht zu kurz: Exkursionen bringen den Teilnehmenden Fauna und Flora näher und machen sie mit der lokalen Geschichte ihres Einsatzortes vertraut. Die Teilnehmenden wohnen in Alphütten oder Gebäuden mit etwas mehr Komfort. Bei der Anmeldegebühr (120 bis 270 Franken pro Person, ausnahmsweise bis 500 Franken bei Übernachtung im Hotel) handelt es sich um einen Beitrag, der einen Teil der Projekt- und der Unterbringungskosten abdeckt. Den Rest der Aufwendungen tragen die Stiftung Umwelteinsatz und Pro Natura.

Text: Güvengül Köz
Fotos: zVg

Die mentale Teepause

Lehrpersonen sind besonders Burn-out-gefährdet. Die App «teatime.care» hilft ihnen, ausgeglichener durch den Berufsalltag zu kommen. Das innovative Projekt erhält den diesjährigen SNE-Förderpreis.

Im Job auszubrennen, hat für Betroffene gravierende gesundheitliche Folgen und ist ein volkswirtschaftliches Problem: Chronischer Stress verursacht in Schweizer Betrieben jährliche Kosten von rund 7.6 Milliarden Franken. Einerseits weil stressbedingte Absenzen oft lange dauern. Andererseits weil stressgeplagte Mitarbeitende zwar zur Arbeit kommen, aber nicht voll leistungsfähig sind. Präsentismus nennt sich dieses weitverbreitete Phänomen.

Dauerstress und Burn-out vorzubeugen, ist deshalb wichtig, und dies am besten mit niederschweligen und zeitgemässen Angeboten. Hier setzt die App «teatime.care» an. Dass diese sich speziell an Lehrer und Lehrerinnen richtet, lag den Entwicklern am Herzen. «Ein Drittel der Lehrpersonen ist Burn-out-gefährdet. Das war für mich ein Weckruf», sagt Serkan Yavuz, CEO und Gründer des Start-ups probel GmbH, das neue Technologien für die Gesundheitsförderung einsetzt. Junge Menschen zu unterrichten, sei einer der Grundpfeiler unserer Gesellschaft. Gehe es den Lehrpersonen schlecht, könne sich dies negativ auf Schülerinnen und Schüler auswirken und damit auf die Entwicklung kommender Generationen.



«Wenn es den Lehrpersonen schlecht geht, kann sich das negativ auf Schülerinnen und Schüler auswirken und damit auf die Entwicklung kommender Generationen.»

Serkan Yavuz, CEO und Gründer des Start-ups probel GmbH

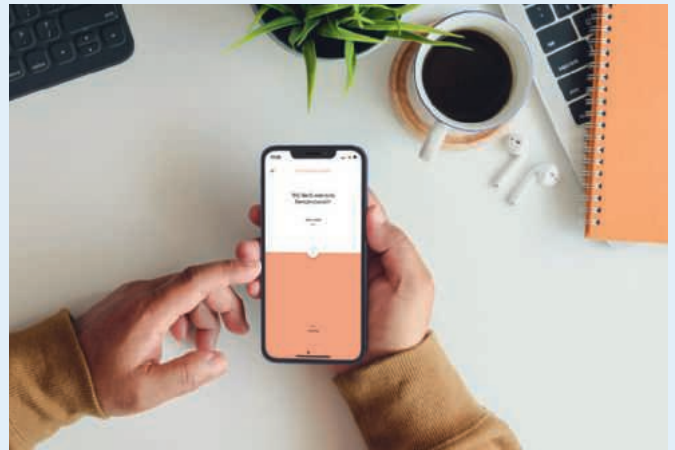
Sich selbst steuern

Psychologe Serkan Yavuz hat deshalb zusammen mit einem fachübergreifenden Team das einfach zu bedienende Hilfsmittel entwickelt. Zentrales Element ist die Selbstregulation, eine fundierte und praktisch erprobte Methode. Sie kann helfen, psychischen Belastungsstörungen vorzubeugen. Denn: Zu lernen, mit eigenen Gefühlen und Stimmungen umzugehen und sein Verhalten entsprechend zu steuern, ist wichtig für die mentale Stärke. Und damit für körperliche Gesundheit, mehr Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit im Job und allgemein für eine höhere Lebensqualität.

Mit den wissenschaftlich validierten Tests kann jede Lehrperson bestimmen, wo sie steht: Wie hoch ist meine Belastung? Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung? Anschliessende Reflexionen und Übungen dienen dazu, mit Stresssituationen besser klarzukommen. Dazu gibt es

zahlreiche Anregungen, um abzuschalten und zu entspannen, gerade dann, wenn der Druck hoch ist. Auswertungen helfen, jene Ereignisse zu analysieren, die immer wieder überfordern. An den Grafiken lassen sich zudem eigene Fortschritte und Erfolge ablesen.

Testpersonen stellen «teatime.care» gute Noten aus. «Ich finde es super, dass man das eigene Befinden sowie Belastungen festhalten kann», heisst es in einem Feedback. Sich in der aufmüpfigen Klasse durchsetzen, schwierige Elterngespräche führen, unter Zeitdruck arbeiten – im Schulalltag gibt es immer wieder nervenzehrende Situationen. Diese aufzuschreiben helfe, das Ganze erst einmal beiseitezulegen. «So kann ich mich besser auf den Feierabend oder das Wochenende einstellen», schreibt die Lehrperson weiter. Hilfreich seien darüber hinaus die Push-Nachrichten, die einen daran erinnern, sich etwas Gutes zu tun.



Über ein Drittel der Lehrpersonen in der Schweiz sind Burn-out-gefährdet. Die App «teatime.care» unterstützt sie dabei, im Berufsalltag mit Stresssituationen besser umzugehen und gesund zu bleiben.



Mit wissenschaftlich validierten Tests ermittelt die teatime.care-App den Ressourcen- und Belastungsstatus der Lehrpersonen. Nach dieser ersten Evaluation haben die User die Möglichkeit, ihre Sorgen in der App zu deponieren. Dank den zahlreichen Übungen und Reflexionen können sie ihr Wohlbefinden aktiv steigern und die eigenen Fortschritte anhand von Grafiken stets verfolgen.

Hilfsmittel für herausfordernde Zeiten

Die App «teatime.care» erhält den diesjährigen, mit 5000 Franken dotierten Förderpreis der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin, SNE. Das von einem interdisziplinären Team aus Psychologen, Pädagoginnen, IT-Spezialisten und Lehrpersonen entwickelte und durch die Fachhochschule Nordwestschweiz evaluierte Projekt überzeugte in mehrfacher Hinsicht. «Wir finden diesen Ansatz innovativ und er trifft den Zeitgeist», sagt SNE-Geschäftsleiterin Sandra Speich. Die Pandemie habe zudem die Anwendung digitaler Hilfsmittel beschleunigt. Die App «teatime.care» unterstütze insbesondere die stark geforderten Lehrpersonen in dieser anspruchsvollen Zeit schnell und unkompliziert und könne so einen Beitrag zur mentalen Gesundheit leisten.

Kein Therapie-Ersatz

Sensibilisieren und vorbeugen – dazu ist «teatime.care» gedacht. Künftig soll die App weiteren Berufsgruppen wie Hochschul-Mitarbeitenden, Studierenden oder Pflegefachleuten zur Verfügung stehen. Bei Bedarf können Nutzer und Nutzerinnen die gesammelten Informationen und Analysen als Basis oder Ergänzung für ein Coaching oder eine Therapie verwenden. Der Datenschutz sei dabei selbstverständlich gewährleistet, versichert Serkan Yavuz. Das zeitgemässe Hilfsmittel kann auch nach einer Therapie eingesetzt werden, um nicht wieder ins alte Fahrwasser zu geraten.

Aber: Als Therapie-Ersatz dient die App nicht. Sie weist ausdrücklich darauf hin, sich bei einer Lehrerberatungsstelle, einer Hausärztin oder einem Therapeuten zu melden, wenn es ratsam ist. Und das ist ein wichtiger Hinweis: Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Grossteil der Burn-out-Betroffenen lange zögert, eine Fachperson aufzusuchen – häufig zu lange.

www.teatime.care

Vera Sohmer

Anzeichen eines Burn-outs

2019 anerkannte die Weltgesundheitsorganisation das Burn-out-Syndrom als Krankheit, bei der «chronischer Stress am Arbeitsplatz nicht erfolgreich verarbeitet wird». Sich etwa körperlich und geistig ausgelaugt fühlen ist ein typisches Anzeichen für ein Burn-out-Syndrom. Es trifft vor allem jene, die besonders engagiert und leistungsbereit sind. Zu erkranken ist ein schleichendes Risiko, das Betroffene selbst lange nicht wahrnehmen. Oft ist es schwierig, die Symptome zu erkennen und richtig zu deuten. Neben völliger physischer und psychischer Erschöpfung gibt es zwei typische Merkmale:

- Eine gleichgültige, distanzierte oder gar zynische Einstellung zur Arbeit, zu Kundinnen oder Patienten.
- Das Gefühl, immer weniger zu leisten, obwohl man sich anstrengt. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten geht verloren.

Lebenslanges Lernen – leicht gemacht

Mit der SNE-Akademie kommen Sie auch 2022 in den Genuss von ausgewähltem Wissen. Das Programm liegt vor und die einzelnen Seminare können bereits über die Website der SNE gebucht werden. Sie werden als Weiterbildung angerechnet.

Gerade die Pandemie, welche noch nicht ganz ausgestanden ist, hat uns deutlich gezeigt, dass sich Schul- und Komplementärmedizin sehr gut ergänzen. Auch wenn die erste Intervention oftmals schulmedizinisch erfolgt, benötigt es für nachhaltigen Erfolg und das Abwenden von Chronifizierungen meist andere, sanftere Methoden. Voraussetzung für ein gelungenes Resultat ist – für beide Herangehensweisen – die Flexibilität und Bereitschaft, sich immer wieder auf neue Themen und Erkenntnisse einzulassen. Denn: Was sich nicht mehr weiterentwickelt, stagniert und gilt eines Tages als überholt.

Abwechslungsreich und herausfordernd

In Tagesseminaren und Workshops erhalten Therapeutinnen und Therapeuten und weitere Interessierte die Möglichkeit, ihr Wissen

im Bereich der Naturheilkunde, der Erfahrungsmedizin und der Stärkung der Gesundheit auf- und auszubauen. Dank der engen Zusammenarbeit mit der Stifterin, der EGK-Gesundheitskasse, können sich anerkannte EGK-Therapeutinnen und -Therapeuten die Seminare und Workshops der SNE-Akademie als Weiterbildung anrechnen lassen und profitieren von speziellen Konditionen.

SNE-Akademie 2022

Alles zum Programm der SNE-Akademie 2022 und Anmelde-möglichkeiten finden Sie unter: www.fondation-sne.ch/sne-akademie

SNE-Akademie: Programmübersicht 2021

19.10.2021, Zoom

Prof. Dr. Hartmut Schröder
Qualitätssicherung und Reflexion
Online-Seminar (Zoom)

25.10.2021, Zoom

Heinrich Schwyter
Ganzheitlich therapieren
Online-Seminar (Zoom)

03.11.2021, Zoom

Dr. med. Henning Sartor
Einführung in das «FX-Balance-Konzept»
Online-Seminar (Zoom)

21.10.2021, Zoom

Dr. med. Marlen Schröder und
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Stimme und Resonanz in der Therapie
Online-Seminar (Zoom)

27.10.2021, Zoom

Marianne Gerber
Trendwort «Digitalisierung»
Online-Seminar (Zoom)

05.11.2021 / Solothurn

Tanja Gutmann
Wirken und gewinnen
Altes Spital, Solothurn

Mehr als nur Mrs. Corona

Inmitten der Corona-Krise hat Anne Lévy die Leitung des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) übernommen. Seither zählt sie zu den bekanntesten Frauen des Landes. Daran wird sich auch nach der Pandemie nichts ändern, denn sie hat noch einige wichtige Gesundheitsthemen in petto.

Frau Lévy, meine erste Frage mag sehr profan wirken, aber wie geht es Ihnen nach einem Jahr beim BAG?

Ich kann mich nicht beklagen, mir geht es ausserordentlich gut. Ich habe eine spannende Arbeit, ein motiviertes Team. Was will man mehr?

Andere würden jetzt vielleicht eher von einem anstrengenden Jahr sprechen. Immerhin traten Sie Ihre Stelle in einer Ausnahmesituation an.

Selbstverständlich waren die Rahmenbedingungen nicht alltäglich. Die Bewältigung einer Krise ist immer anspruchsvoll. Gerade weil sie von unvorhergesehenen Ereignissen und von einer hohen Dynamik geprägt ist. Was heute stimmt, kann morgen schon eine ganz andere Bedeutung haben. Entsprechend herausfordernd war es, stets die richtigen Entscheidungen zu treffen. Es kam auch vor, dass wir einige davon innerhalb von wenigen Stunden revidieren mussten.

Zu den Corona-Massnahmen des Bundesrates gab es Zustimmung, aber auch immer wieder Kritik. Würden Sie rückblickend andere Entscheidungen fällen?

Nach einem Jahr wäre es seltsam, zu behaupten, man würde heute gleich vorgehen wie damals. Nicht zuletzt deshalb, weil wir heute viel mehr über das Covid-19-Virus wissen. Umso wichtiger ist es, dass wir täglich unsere Lehren aus der Pandemie ziehen und unsere Krisenbewältigungsmassnahmen fortlaufend evaluieren.

Auch Krankenversicherer waren in dieser Zeit gefordert – u. a. durch die sich in hohem Tempo ändernden Abrechnungsmodi bei den verschiedenen Testarten. Wäre es nicht effizienter gewesen, die Gemeinsame Einrichtung KVG hierfür koordinierend einzuschalten?

Das BAG hat bei der Einführung der Übernahme der Testkosten durch den Bund mit einem sehr hohen Volumen an Belegen und entsprechend hohen Kosten gerechnet. Angesichts des Ausmasses der eingesetzten finanziellen Mittel des Bundes war es sehr wichtig, dass eine effiziente und wirksame Rechnungskontrolle sichergestellt werden konnte. Aufgrund der Komplexität und des erwarteten Volumens waren nur die Versicherer mit ihrer vorhandenen Infrastruktur in der Lage, die Abwicklung und Rechnungskontrolle innerhalb kürzester Zeit zu übernehmen. Eine



Anne Lévy

Anne Lévy (geb. 1971) hat Politikwissenschaft in Lausanne studiert. Bereits zwischen 2004 und 2009 war sie beim BAG in verschiedenen Funktionen im Bereich Prävention tätig. Bevor sie 2020 die Leitung des BAG übernahm, war sie in Basel CEO der Universitären Psychiatrischen Kliniken. Sie lebt mit ihrem Ehemann in Bern.



«Mir ist die Prävention wichtig. Deshalb möchte ich sie weiter stärken.»

Anne Lévy

koordinierte Abwicklung sämtlicher Tests durch die Gemeinsame Einrichtung KVG war aus diesen Gründen nicht möglich.

Sie sind inzwischen eine der bekanntesten Frauen der Nation. Wie geht man mit einer solchen Medienpräsenz um, die praktisch über Nacht kam?

Ich nehme das gar nicht so wahr. Die Öffentlichkeitsarbeit ist ein wichtiger Teil unserer Arbeit. Wir versuchen präsent und transparent zu sein und möglichst alles zu veröffentlichen, was nicht vertraulich ist. Ich habe aber keine Zeit, darüber nachzudenken, was das mit mir macht. Vielleicht kommt das noch.

Krisen kennen keine geregelten Arbeitszeiten. Wie viele Stunden arbeiten Sie im Durchschnitt?

Das wollen Sie nicht wirklich wissen (lacht). Also, 16 Stunden, sieben Tage die Woche waren über eine längere Zeit an der Tagesordnung und sind es zum Teil immer noch.

Wie erholt man sich in solchen turbulenten Zeiten?

Ende letzten Jahres haben wir beispielsweise angefangen, Stellvertretungen für alle Mitarbeitenden zu ernennen, die in Führungspositionen in der Pandemiebewältigung arbeiten. So können sie zumindest wieder ihre Ferien beziehen. Man muss sich aber auch Pausen während der Arbeit gönnen. Meine ganz persönlichen Ruhemomente sind die Spaziergänge mit meinem Hund. Ansonsten entspanne ich mich am besten bei einem feinen Abendessen.

Welche wichtigen Gesundheitsthemen stehen neben Corona auf Ihrer Agenda?

Aktuell ist es sicherlich die gesundheitspolitische Strategie 2030, die der Bundesrat im Dezember 2019 verabschiedet hat. Ein wichtiger Aspekt ist darin die Digitalisierung, die während Corona ungemein an Bedeutung gewonnen hat. Vieles, worüber man vorher nur gesprochen hat, wurde in kurzer Zeit umgesetzt. Da gibt es aber

noch reichlich Luft nach oben. Wichtig ist mir auch die Prävention, die ich weiter stärken möchte. Hierbei spielt das Tabakproduktegesetz eine wichtige Rolle. Es soll voraussichtlich in zwei Jahren in Kraft treten. Ziel der Strategie ist es aber auch, den gleichberechtigten Zugang zum Gesundheitssystem für alle sicherzustellen – unabhängig von Herkunft, Sprache und sozioökonomischem Status.

Ist dieser Zugang im Moment nicht gewährleistet?

Nein, leider nicht. Auch in der Schweiz leben reiche Menschen länger als arme. Zudem sind Personen in tieferen sozialen Schichten im Durchschnitt kränker. Auch die Pandemie hat gezeigt, dass sich beispielsweise ärmere Teile der Bevölkerung weniger testen und impfen liessen. Deshalb müssen wir unsere Angebote niederschwelliger gestalten und gezielt zu den Menschen gehen und mit ihnen ins Gespräch kommen. Darüber hinaus müssen wir diese Personengruppe motivieren, sich

Und das meint ... Anne Lévy, Leiterin des Bundesamtes für Gesundheit (BAG)

für einen ausgewogeneren Lebensstil zu entscheiden – ganz nach dem Motto «make the healthier choices the easier choices». Dafür muss unter anderem gesundes Essen für alle einfach und günstig verfügbar sein.

Das Zusammenspiel zwischen Veterinär- und Humanmedizin liegt Ihnen auch sehr am Herzen. Warum ist dieser One-Health-Ansatz so wichtig?

Es ist längst bekannt, dass die menschliche Gesundheit ganzheitlich betrachtet werden muss. Das heisst unter Einbeziehung der Tiergesundheit und einer gesunden Umwelt. Auch wenn die Corona-Pandemie ein Extrembeispiel dafür ist, hat sie den One-Health-Ansatz in den Fokus gerückt. Angesichts der Tatsache, dass die meisten neuen Infektionskrankheiten in den letzten Jahren aus der Nutztierhaltung auf den Menschen übertragen wurden, müssen wir uns bewusst werden, dass es Konsequenzen für unsere Gesundheit hat, wenn wir kranke Tiere halten und essen. Krank macht uns aber auch die Luftverschmutzung. Die Feinstaubbelastung spielt eine entscheidende Rolle bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das heisst, wir haben keine andere Wahl, als die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Humanmedizin, Veterinärmedizin und Umweltwissenschaften voranzutreiben.

«Die meisten neuen Infektionskrankheiten wurden in den letzten Jahren aus der Nutztierhaltung auf den Menschen übertragen.»

Anne Lévy



Die in Bern geborene Anne Lévy zog im Alter von 16 Jahren nach Basel. Seit 2020 ist sie die Direktorin des Bundesamtes für Gesundheit (BAG).

Was macht das BAG derzeit konkret in diesem Bereich?

Wichtig in diesem Bereich ist die Strategie «Antibiotikaresistenzen Schweiz». Antibiotika sind zur Heilung verschiedener Krankheiten zwar immens wichtig, aber ihr häufiger Einsatz beschleunigt die Verbreitung resistenter Bakterien. Um diese Entwicklung in der Tier- und Humanmedizin sowie im Bereich der Umwelt koordiniert angehen zu können, arbeiten wir eng mit dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen sowie den Bundesämtern für Umwelt und für Landwirtschaft zusammen. Gemeinsam wollen wir den One-Health-Gedanken in der Öffentlichkeit besser positionieren.

Gesellschaftliche Themen treiben Sie um. So setzen Sie sich auch öffentlich für mehr Frauen in Führungspositionen ein. Sind Sie nicht für viele Frauen ein Vorbild?

(Lacht) Ein Vorbild zu sein, ist sicherlich schön – aber nicht nur für Frauen, sondern genauso für Männer. Nur so sehen alle, dass es keine typischen Männer- oder Frauenberufe gibt. Es ist beispielsweise nicht gottgegeben, dass sich nur Frauen Gedanken darüber machen müssen, wie sie Karriere und Familie unter einen Hut bringen. Gleichzeitig staune ich immer noch über Äusserungen von manch gut informierten jungen Menschen, die sagen,

dass es gut für Mütter wäre, wenn Homeoffice weiterhin möglich bliebe. Warum denn nicht auch für Väter? Bei solchen Fragen müssen wir uns immer wieder den Spiegel vorhalten, sonst kommen wir nicht vom Fleck. Interessant ist aber, dass immer mir als Frau solche Fragen gestellt werden, aber Männern in ähnlichen Positionen nie. Wir kämen dem Ziel viel näher, wenn auch sie sich dazu äussern würden.

Schliessen wir das Gespräch mit einer profanen Frage ab: Haben Sie sich in Bern schon eingelebt?

Um ehrlich zu sein, nein. Ich hatte keine Zeit dafür. Doch das wird sich hoffentlich bald ändern.

Interview: GÜVENGÜL KÖZ

Fotos: TIM LOOSLI

Hinweis

Die Ansichten unserer Gesprächspartnerinnen und -partner in der Rubrik «Und das meint ...» entsprechen nicht notwendigerweise jenen der EGK-Gesundheitskasse.

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



Der Blumenkohl

Der Blumenkohl hat einiges zu bieten: Er ist leicht bekömmlich, voller guter Nährstoffe und ausgesprochen vielseitig einsetzbar. Kann man mehr von einem Gemüse verlangen?



Die Zeiten, als er nur eine unspektakuläre Beilage war, die blass auf dem Teller lag, sind längst passé. In den vergangenen Jahren erlebte

der Blumenkohl erfreulicherweise eine regelrechte kulinarische Renaissance: Ob mit Käse überbacken, mit gerösteten Nüssen angerichtet oder als wärmende Crème-Suppe verwertet – seiner kulinarischen Vielfalt sind heute praktisch keine Grenzen gesetzt.

Der Blumenkohl kann aber noch viel mehr als nur gut schmecken und mit seinen vornehmen weissen Röschen auf dem Kopf gut aussehen. So ist er nicht nur ein ausserordentlich kalorienarmes Gemüse, sondern auch ein guter Lieferant von wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Augenscheinlich ist insbesondere sein hoher Vitamin-C-Gehalt. Im Gegensatz zu anderen Kohlsorten, die durchaus blähend sein können, gilt der Blumenkohl ausserdem als besonders bekömmlich.



Der Blumenkohl stammt von einer Urform aus Kleinasien ab. Seit dem 16. Jahrhundert wird er in ganz Europa angebaut – auch in der Schweiz. So betrug 2018 die Ernte hierzulande mehr als 7000 Tonnen.

Nährwert-Tabelle

Nährstoffgehalt
pro 100 g (roh)

Energiewert

16 kcal
110 kJ

Hauptnährstoffe

Protein	2.4 g
Fett	0.3 g
Wasser	91.9 g
Kohlenhydrate	2.3 g

Mineralstoffe

Kalium	320 mg
Natrium	14 mg
Kalzium	20 mg
Phosphor	48 mg
Magnesium	15 mg

Vitamine

Betacarotin	2 µg
Folat	83 µg
C	59.9 mg
E	0.2 mg

Quelle:

www.naehrwertdaten.ch