

Das EGK-Gesundheitsmagazin

# Vivere

01  
2021



## **Pandemien**

Aus der Geschichte lernen 13

## **Kräuternewsletter**

Tipps aus dem Kräutergarten 12

## **EGK-TelCare**

Komplementärmedizin  
am Telefon 06

# Inhalt

06

**Meine Versicherung**  
Komplementärmedizin  
auch am Telefon



20

**Ausflug**  
Mona Lisa im  
digitalen Zeitalter



08

**Meine Versicherung**  
Vorsorgen – das  
bedeutet nicht nur  
Versicherung



13

**Mitten im Leben**  
Alles schon mal  
da gewesen



22

**Schul- und  
Komplementärmedizin**  
Tägliche Pflegemass-  
nahmen für die Seele



25

**Und das meint ...**  
Pierre-Yves Rodondi,  
Leiter des Instituts für  
Hausarztmedizin der  
Universität Freiburg

**Editorial** Liebe Leserin, lieber Leser 03

**Meine Versicherung** Der persönliche Kontakt ist wichtiger denn je 04

**Meine Versicherung** News aus der EGK 10

**Meine Versicherung** Kolumne 11

**Meine Versicherung** Gesundheit aus dem Kräutergarten 12

**Mitten im Leben** Porträt 18

**Schul- und Komplementärmedizin** SNE-Programmübersicht 24

**Kehrseite** Superfoods – der Spinat 28

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

## Pandemien gab es schon immer



Es liegt ein turbulentes Jahr hinter uns und unser ständiger Begleiter war dabei Corona. Schritt für Schritt lernen wir, mit dem neuen

Virus zu leben – und wir sind nicht die Ersten, die diese Herausforderung meistern müssen. Vor 100 Jahren war es die Spanische Grippe, im Mittelalter die Pest. Jedes Mal, wenn die Menschheit mit einer globalen gesundheitlichen Krise konfrontiert ist, geraten ähnliche Prozesse ins Rollen. Es tauchen grundlegende Ängste auf. Das Gesundheitswesen gerät an seine Grenzen. Es gibt auch Menschen, die an der Wirkung der verordneten Massnahmen zweifeln, andere, die Verschwörungen wittern, und jene, die Sündenböcke suchen.

Was sich aber bisher auch in jeder Pandemie gezeigt hat: Der Mensch ist anpassungs- und lernfähig. Und so waren wir schon früher in der Lage, die Folgen bis zu einem gewissen Grad einzudämmen. Auch bei Corona ist dies so. Vorderhand bleibt uns aber weiterhin nur eine Möglichkeit:

Wege suchen, wie wir mit dem Virus leben können. Mehr dazu und wie Pandemien in der Vergangenheit bekämpft wurden, erfahren Sie ab Seite 13 dieses Magazins.

Auch die EGK hat sich an die neue Realität anpassen müssen und dabei einen pragmatischen Weg gewählt. Ab Seite 4 erzählen unsere Mitarbeitenden, wie sie die EGK bei der täglichen Arbeit erleben und welche Herausforderungen durch Ausdünnung, Home-Office und Sicherheitsmassnahmen gemeistert werden müssen.

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

**Reto Flury**  
Geschäftsleiter



# Der persönliche Kontakt ist wichtiger denn je

Während der Corona-Pandemie hat die EGK alle Hände voll zu tun. Für die Mitarbeitenden bedeutet das, dass am Arbeitsplatz manches anders läuft als sonst.



«Corona hat einen grossen Einfluss auf unseren Tagesablauf, vieles muss neu organisiert werden.»

Carolina Pirelli, Stellvertretende Leiterin Leistungen/Vertragsverwaltung

Wer in den vergangenen Monaten den EGK-Hauptsitz in Laufen betreten hat, ist nicht besonders vielen Mitarbeitenden begegnet. Nicht weil es zu wenig zu tun gab, sondern weil auch die EGK auf die Corona-Pandemie reagiert hat. Normalerweise teilen sich zwei bis drei Mitarbeitende ein Büro. «Diese wurden mit Home-Office ausgedünnt und es herrscht in allen Gebäuden Maskenpflicht – auch in den Büros, wenn sich mehrere Personen gleichzeitig darin aufhalten», sagt Carolina Pirelli, die Stellvertretende Leiterin Leistungen/Vertragsverwaltung. «Das hat einen grossen Einfluss auf unseren Tagesablauf, vieles muss neu organisiert werden. Teambesprechungen finden zum Beispiel als Telefonkonferenz statt, was bei grossen Teams mit rund 30 Personen eine grosse Herausforderung ist.»

## Manchmal sind Reisen unumgänglich

Eine Herausforderung, von der die Versicherten nichts bemerken sollten. Sie wünschen sich nämlich in dieser Krisenzeit

mehr denn je eine vertrauenswürdige Gesundheitspartnerin an ihrer Seite, an die sie sich bei Fragen und Anliegen schnell und unkompliziert wenden können. Das merken vor allem die Kundenberaterinnen und Kundenberater auf den Agenturen. «Wir erhalten beinahe täglich Anfragen, welche Kosten im Zusammenhang mit den Corona-Tests und -Behandlungen übernommen werden», sagt Semira Lopez, die den Kundinnen und Kunden in Zürich Tag für Tag ein offenes Ohr bietet. Viele würden sich auch über Versicherungsdeckungen im Ausland informieren. «Die meisten Versicherten wollen aktuell zwar nicht reisen, aber manchmal ist das einfach unumgänglich. Da ist es sinnvoll, sich im Voraus zu informieren, wie man versichert ist.»

Semira Lopez hat ihre Stelle bei der EGK mitten in der Pandemie angetreten. Für sie sind die neuen, digitalen Beratungskanäle wie Co-Browsing oder Skype und Zoom also keine grossen Neuerungen – sogar ihr Bewerbungsgespräch wurde per Video

durchgeführt. Ihr fällt aber auf, dass auch jetzt viele Kundinnen und Kunden den direkten Kontakt sehr schätzen: «Die persönliche Beratung auf der Agentur oder beim Kunden zu Hause ist immer noch die beliebteste Variante», sagt Semira Lopez. «Uns fällt es dabei am leichtesten, die Person und ihre Bedürfnisse richtig einzuschätzen.»

## Kontakt nicht verlieren

Beim persönlichen Kontakt würde aber aktuell penibel darauf geachtet, Abstände einzuhalten. Auch müssen alle anwesenden Personen eine Maske tragen und in der Agentur werden anschliessend Tische, Stühle und Türklinken desinfiziert. «Natür-



Semira Lopez,  
Kundenberaterin,  
Agentur Zürich

«Es ist wichtig, dass wir uns alle an die Vorschriften halten.»

lich sind nicht alle von diesen Massnahmen begeistert, wir sind auch nur Menschen», so die Kundenberaterin. «Aber es ist wichtig, dass wir uns alle an die Vorschriften halten, damit der gute Kontakt zu den Kundinnen und Kunden nicht verloren geht.»

Dass die Massnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie nicht nur die Versicherten, sondern auch die Mitarbeitenden belasten, merkt auch Andrea Grolimund, die Leiterin Zentrale Dienste. «Das Kommunikationsbedürfnis ist markant angestiegen», sagt sie. Die vielen Medienberichte sorgen für viele Unsicherheiten. Und da die EGK schweizweit tätig ist und die Kantone unterschiedliche Massnahmen vorschreiben, muss Andrea Grolimund täglich viele Fragen klären, was nun wo gilt. «Es ist ein Spagat zwischen extrem vorsichtigen Mitarbeitenden, jenen, die sich einfach anpassen, und solchen, die wenig Interesse am Thema haben.» Auch das Home-Office würde unterschiedlich verkraftet, weshalb die EGK-Gesundheitskasse mit den Mitarbeitenden einen Rotationsplan für Home-Office und den Einsatz vor Ort abspricht.

**Tina Widmer**



**Andrea Grolimund,**  
Leiterin Zentrale Dienste

«Das Kommunikationsbedürfnis ist markant angestiegen. Die vielen Medienberichte sorgen für viele Unsicherheiten.»



Leere Strassen: Die Pandemie hat unser Leben zum Stillstand gebracht.

## «Im Wald grillen kann man auch im Winter»

Die EGK-Gesundheitsbotschafterin Simone Niggli-Luder ist mit ihrer Familie im vergangenen Juli nach Hallsberg in Schweden gereist, um dort ein Jahr lang mit ihrem schwedischen OL-Club zu trainieren und das schwedische Leben zu geniessen. Das Coronavirus hat die Pläne zwar nicht über den Haufen geworfen, aber es hat sich trotzdem einiges geändert.

### Wie sieht euer Alltag in Schweden in dieser Ausnahmesituation aus?

Die Schule der Kinder ist normal geöffnet. Ich arbeite am OL-Gymnasium. Zweimal in der Woche gibt es am Abend ein Training für die Kinder vom OL-Club. Da sind wir alle begeistert dabei. Am Wochenende sind wir oft draussen. Sehr beliebt sind momentan die «grillkorv», das Würstchen-Bräteln im Wald. Das kann man auch im Winter machen!

### Wie haltet ihr Kontakt mit euren Lieben zu Hause?

Mit dem Computer. Wir schreiben aber auch Briefe. Es ist ja immer wieder schön, Post zu bekommen! Weihnachten haben wir trotz allem in der Schweiz verbracht – einfach im relativ kleinen Kreis und unter Einhaltung aller Schutzmassnahmen.

### Wie trifft die Corona-Pandemie die OL-Community?

Wegen der Teilnehmerbegrenzung finden in Schweden nur kleinere Wettkämpfe statt. Diese haben wir im Herbst rege und mit viel Freude besucht. Die Beschränkungen haben auch grossen Einfluss auf das sonst sehr aktive Clubleben. Normalerweise trifft man sich nach dem Training zu einem «fika», also zu Kaffee und Kuchen;

leider sind solche sozialen Anlässe momentan nicht möglich. International wurden alle Wettkämpfe in diesem Jahr abgesagt, das ist für die Spitzensportlerinnen und -sportler nicht einfach.



Simone Niggli-Luder und ihre Familie leben seit letzten Sommer in Schweden.

### Wie erlebt ihr das schwedische Gesundheitswesen, wo unterscheidet es sich von jenem in der Schweiz?

In Schweden sind alle über den Staat krankenversichert. Finanziert wird dieses System über die Einkommenssteuer. Bei gesundheitlichen Problemen wendet man sich an ein «Vårdcentral», ein Gesundheitszentrum. Eigentlich ein praktisches und effizientes System, ausser wenn man aus dem Ausland kommt und keine Personnummer hat, dann ist es etwas umständlicher. Wenn man dann aber einen Termin hat, funktioniert die Gesundheitsversorgung in Schweden einwandfrei. Wir wissen, dass wir mit dem Auslandsschutz von EGK-SUN auch in Schweden gut aufgehoben sind und im Notfall von der EGK unterstützt werden.

# Komplementärmedizin auch am Telefon

Telemedizinische Grundversicherungsmodelle wie EGK-TelCare sind sehr beliebt und werden häufig aufgrund der unkompliziert und rasch erreichbaren medizinischen Hilfe angefragt und gewählt. Seit 2015 bietet die EGK-Gesundheitskasse eine ähnliche Beratung auch für Komplementärmedizin an.

Seit vergangenem Jahr versichert die EGK-Gesundheitskasse mit EGK-SUN noch mehr Komplementärmedizin. Dadurch kommen Sie in den Genuss einer noch grösseren Auswahl an komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden bei über 14 000 Therapeutinnen und Therapeuten, Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktikern in der Schweiz. Manchmal ist es aber gar nicht so einfach, die passende Behandlung zu finden.

Mit EGK-Paraphone fällt Ihnen der Weg durch die Vielfalt der Komplementärmedizin leichter. Speziell für Versicherte mit einer Zusatzversicherung EGK-SUN betreiben die EGK-Gesundheitskasse und das

Paramed-Ambulatorium in Baar die Hotline EGK-Paraphone. Unter der Nummer 0800 42 42 00 können Sie sich unkompliziert und kostenlos über komplementärmedizinische Therapien beraten lassen.

Falls von Ihnen gewünscht, wird Ihnen innert 48 Stunden ein Termin im Paramed-Ambulatorium zugesichert. Die Vergütung einer solchen Behandlung richtet sich nach den Bedingungen Ihrer Zusatzversicherung.

**Tina Widmer**



Das Paramed-Ambulatorium betreibt in Baar die Hotline EGK-Paraphone.

## Finden Sie die passende therapeutische Fachperson

Die EGK-Gesundheitskasse unterstützt Sie auch bei der Suche nach einem passenden Therapeuten oder einer passenden Therapeutin, einem Naturheilpraktiker oder einer Naturheilpraktikerin. Die Therapeutenstelle der EGK wird von der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin (SNE) in Solothurn betrieben und berät Sie gerne über den passenden Kontakt in Ihrer Nähe.

Tel: **032 623 64 80**

E-Mail: [info@fondation-sne.ch](mailto:info@fondation-sne.ch)

Die Hotline der Therapeutenstelle ist erreichbar von Montag bis Donnerstag, 8.30 bis 11.30 Uhr und 13.30 bis 16.30 Uhr und freitags von 8.30 bis 11.30 Uhr.

0800 42 42 00

Die Hotline ist erreichbar von Montag bis Freitag, 8 bis 12 Uhr und 13.30 bis 17 Uhr. Verfügbar für EGK-SUN- und EGK-SUN-BASIC-A-Zusatzversicherte.

# Die Natur ist meine beste Medizin.

EGK-SUN ist die Zusatzversicherung für Menschen, die auch bei ihrer Gesundheit auf Natürlichkeit und Nachhaltigkeit setzen. In diesem Modell haben Sie die freie Wahl zwischen den unterschiedlichen Behandlungsmethoden der Schul- und Komplementärmedizin und sind dank der All-in-One-Lösung mit zahlreichen Zusatzleistungen umfassend abgesichert. Sie müssen sich nur noch entscheiden, auf welcher Spitalabteilung Sie im Ernstfall behandelt werden möchten.

**Jetzt  
vergleichen und  
beraten lassen.**

Tel. 061 765 51 11 oder [www.egk.ch/sun](http://www.egk.ch/sun)



# Vorsorgen – das bedeutet nicht nur Versicherung

In der Schweiz hat jeder Einwohner und jede Einwohnerin eine Krankenversicherung. Trotzdem gibt es in der Vorsorge einige Lücken, von denen viele Versicherte nichts wissen. Diese lassen sich aber relativ einfach schliessen.



«Der Hinterlegungsort des Vorsorgeauftrags kann in der Schweiz für eine Gebühr von 75 Franken beim Standesamt verzeichnet werden.»

**Ruedi Dudle**, Agenturleiter  
EGK-Gesundheitskasse St. Gallen

«Wenn wir auf Kundenbesuch sind, dann ist die Vorsorge oft erst mal kein grosses Thema», sagt Ruedi Dudle, Leiter der Agentur St. Gallen. «Aber früher oder später kommt man auf unsere Vorsorgeprodukte EGK-UTI und EGK-KTI zu sprechen.» Vielen Versicherten würde dann erst bewusst, welche finanziellen Lücken bei einem Schicksalsschlag wie einer Invalidität oder dem Tod durch Unfall oder Krankheit drohen.

Im Falle des Todes oder der Invalidität eines Familienmitglieds erhalten Sie mit EGK-UTI oder EGK-KTI schnell und unkompliziert die finanziellen Mittel, um Einkommenseinbussen und neu entstehende Kosten aufgrund einer Invalidität abzufangen – und das bereits ab einer Prämie von etwas mehr als einem Franken pro Monat. «Wir beobachten mittlerweile, dass zunehmend jüngere Versicherte bei uns Rat suchen, weil sie sich und ihre Familien weiterführend absichern wollen als nur mit einer Versicherung», so der Agenturleiter. Gerade in Situationen, in denen sie nicht mehr entscheidungsfähig seien, wünschen sich viele die Sicherheit, richtig vorgesorgt zu haben.

#### Erzwungener Hausverkauf

Einen sehr tragischen Fall hat Ruedi Dudle selber miterleben müssen. «Ein 45-jähriger Familienvater ist an Krebs gestorben», erinnert er sich. Weil die Kindes- und Erwach-

senenschutzbehörde (KESB) die gesetzlichen Ansprüche der Kinder vertreten und deren Erbteil sicherstellen musste, war die nun verwitwete Mutter gezwungen, das Eigenheim zu verkaufen, um ihre minderjährigen Kinder ausbezahlen zu können. Mit einem Ehevertrag hätte dies verhindert werden können: Dort hätten die Eltern festlegen können, dass der überlebende Partner mit den Kindern im Eigenheim wohnen bleiben kann und dieses nicht verkauft werden muss. «Sind die Kinder bereits volljährig, kann stattdessen auch ein Erbvertrag abgeschlossen werden.»

Solche Verträge müssen notariell beglaubigt werden, was Notarkosten nach sich zieht. Für das wichtigste Vorsorgedokument entstehen jedoch keine Kosten: Den Vorsorgeauftrag kann man nämlich – ge-



Der Vorsorgeauftrag kann wie ein Testament von Hand verfasst werden.



## Meine Versicherung Richtig vorsorgen

### Weitere Informationen

Mehr zu EGK-UTI: [www.egk.ch/uti](http://www.egk.ch/uti)

Mehr zu EGK-KTI: [www.egk.ch/kti](http://www.egk.ch/kti)

Auf [www.ch.ch](http://www.ch.ch), dem Online-Portal der Schweizer Behörden, oder bei der Büro-Spitex finden Sie alle wichtigen Angaben zu Vorsorgeauftrag oder Patientenverfügung:

[www.ch.ch/de/vorsorgeauftrag](http://www.ch.ch/de/vorsorgeauftrag)

[www.ch.ch/de/patientenverfugung](http://www.ch.ch/de/patientenverfugung)

[www.buero-spitex.ch/vorsorgeauftrag](http://www.buero-spitex.ch/vorsorgeauftrag)

Mehr zur Sorgerechtsverfügung:

[www.letsfamily.ch/de/eltern/rechte-und-finanzen/articles/wann-brauchen-familien-eine-sorge-rechtsverfuegung](http://www.letsfamily.ch/de/eltern/rechte-und-finanzen/articles/wann-brauchen-familien-eine-sorge-rechtsverfuegung)

nau wie ein Testament – von Hand verfassen, wodurch er auch ohne Beglaubigung gültig ist. In ihm hält man fest, wer im Falle einer Urteilsunfähigkeit, zum Beispiel nach einem Unfall oder durch eine Krankheit, für einen selber Entscheidungen trifft. Liegt kein Vorsorgeauftrag vor, dürfen Entscheidungen, die über alles Alltägliche hinausgehen, auch bei Ehepaaren nur von der KESB getroffen werden. «Der Hinterlegungsort des Vorsorgeauftrags kann in der Schweiz für eine Gebühr von 75 Franken beim Standesamt verzeichnet werden», sagt Ruedi Dudle.

#### Entscheidungen rechtzeitig treffen

Was in der Schweiz auch oft vergessen gehe, sei die Patientenverfügung. «Viele Schweizerinnen und Schweizer haben sich zwar vielleicht Gedanken gemacht, ob sie im Falle einer schweren Erkrankung lebensverlängernde Massnahmen in Anspruch nehmen wollen oder nicht oder ob sie nach ihrem Tod ihre Organe spenden wollen», so Dudle weiter. «Aufschreiben tun das aber die wenigsten.» Dass man solche Wünsche klar kommuniziert und festhält, entlastet die Hinterbliebenen und auch das medizinische Personal enorm.

Im Todesfall von zwei Elternteilen mit minderjährigen Kindern käme zudem noch ein weiteres Dokument hinzu, das – genau wie die Patientenverfügung – handschriftlich verfasst werden muss: die Sorgerechtsverfügung. Diese sei zwar nicht rechtlich bindend, aber bei ih-

**Mittlerweile gibt es zahlreiche Vorlagen, die dabei helfen, die wichtigen Vorsorgedokumente zu verfassen.**



Es ist sinnvoll, die eigenen Angelegenheiten im Falle einer künftigen Urteilsunfähigkeit im Voraus zu regeln.

rer Entscheidung, von wem die verwaisten Kinder in Zukunft aufgezogen würden, richtet sich die KESB, wenn es möglich ist, nach dem Willen der Eltern. Dazu muss sie jedoch wissen, wo die Verfügung zu finden ist. Man kann zum Beispiel den Wunschvormund darüber informieren. In manchen Kantonen besteht jedoch auch die Möglichkeit, die Sorgerechtsverfügung bei der KESB zu hinterlegen.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Vorlagen, die dabei helfen, diese wichtigen Dokumente zu verfassen. Das VZ VermögensZentrum und die Konsumenten- und Beratungszeitschrift «Beobachter» bieten Materialien dazu an, aber auch Fach- und Dienstleistungsorganisationen wie Pro Senectute und zahlreiche Banken bieten Unterstützung.

«Das mag im ersten Moment etwas aufwendig sein», so Ruedi Dudle. «Aber der Aufwand lohnt sich. Solche Entscheidungen haben weitreichende Konsequenzen. Und wenn der Schicksalsschlag erst einmal eingetreten ist, ist es dafür zu spät.»

**Tina Widmer**

### Empfehlen Sie Sicherheit

Sie fühlen sich optimal versichert und möchten das Gefühl der richtigen Gesundheitsvorsorge auch Ihren Verwandten, Bekannten sowie Freundinnen und Freunden geben? Wir belohnen Sie für jede erfolgreiche Empfehlung, die zu einem Neuabschluss einer Zusatzversicherung EGK-SUN führt, mit 100 Franken! Im Falle eines Neuabschlusses in der Grundversicherung belohnen wir Sie mit 50 Franken.

So geht es:

1. Besuchen Sie [www.egk.ch/egk-empfehlen](http://www.egk.ch/egk-empfehlen)
2. Notieren Sie im Formular die Namen und Adressen derjenigen Personen, die ebenfalls von der natürlichsten Gesundheitskasse der Schweiz profitieren möchten und sich für die Leistungen der EGK interessieren.
3. Tragen Sie an der vorgesehenen Stelle auch Ihre Angaben ein und klicken Sie auf «Senden».
4. Gönnen Sie sich von Ihrer Prämie etwas Tolles!

# 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.

## Versicherungsschutz ab Geburt

Wenn ein neues Leben unterwegs ist, gibt es neben der Vorfreude vieles zu entscheiden. Damit Sie den gemeinsamen Start ins Leben Ihres Kindes ungestört geniessen können, schliessen Sie die wichtigsten Versicherungen am besten schon vor der Geburt ab. Bei der EGK-Gesundheitskasse können Sie nicht nur die Grundversicherung im Voraus anmelden, sondern vorbehaltlos auch die Zusatzversicherung EGK-SUN – egal ob Sie sich dabei für die allgemeine, die halbprivate oder die private Spitalabteilung entscheiden. Unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater helfen Ihnen gerne, die richtige Versicherungslösung zu finden. Insbesondere bei Kindern findet der sanfte Ansatz der Komplementärmedizin zunehmend Anklang. Mit EGK-SUN ist Ihr Kind bestmöglich geschützt. Finden Sie jetzt die für Sie zuständige Agentur und lassen Sie sich beraten: [www.egk.ch/agentur](http://www.egk.ch/agentur).



## Erhalten Sie das Vivere als E-Paper

Der EGK-Gesundheitskasse ist Nachhaltigkeit ein Anliegen. Aus diesem Grund haben wir diesen Sommer die Verpackung unseres Gesundheitsmagazins Vivere von PE-Folie auf Recycling-Papier aus der Schweiz umgestellt. Eine Entscheidung, die von unseren Versicherten sehr geschätzt wurde: Wir haben unzählige positive Rückmeldungen erhalten – und einige Inspirationen, wie die Verpackung weiterverwendet werden kann. Wussten Sie zum Beispiel, dass das Couvert als praktisches Mund-Nasen-Masken-Etui in die meisten Taschen passt?

Das EGK-Gesundheitsmagazin kann aber noch nachhaltiger und vor allem bequemer am Computer, auf Ihrem Handybildschirm oder am Tablet gelesen werden: In Zukunft können Sie die Zeitschrift als E-Paper abonnieren. Das heisst: Sie erhalten unser Gesundheitswissen dreimal jährlich pünktlich zum Erscheinungsdatum statt in den Briefkasten direkt in Ihr E-Mail-Postfach. So bleiben Sie zu Hause und unterwegs stets auf dem Laufenden, was Gesundheitsthemen angeht.



### So geht es:

1. Besuchen Sie [www.egk.ch/vivere-abo](http://www.egk.ch/vivere-abo)
2. Registrieren Sie sich mit Ihren vollständigen Angaben und Ihrer Versichertennummer. Diese benötigen wir, um Ihr Print-Abo aus den Versichertenunterlagen löschen zu können, damit Sie das Vivere nicht doppelt erhalten.

Freuen Sie sich in Zukunft dreimal jährlich über digitalen Lesestoff.

## Kolumne



Von Ariella Kaeslin

## Termine jetzt auch online buchen



Seit dem vergangenen Jahr können Beratungstermine bei der EGK-Gesundheitskasse auch via Buchungstool auf unserer Website vereinbart werden. Besuchen Sie ganz einfach [www.egk.ch](http://www.egk.ch), klicken Sie auf «Jetzt Termin vereinbaren» und wählen Sie, ob Sie sich am Telefon, auf der Agentur oder bei sich zu Hause beraten lassen möchten – und was für eine Beratung Sie wünschen. Dann brauchen Sie nur noch das gewünschte Datum, eine verfügbare Uhrzeit und Ihre Kontaktdaten einzugeben und der passenden Versicherungslösung steht nichts mehr im Wege!

## Ich freue mich auf eine bessere Zukunft

Eigentlich kann sich mein Sportlerinnenherz über Corona nicht beklagen: Trotz Pandemie habe ich im letzten Jahr kaum ein Training verpasst. Die meisten meiner sportlichen Aktivitäten finden draussen statt, auf dem Mountainbike, beim Joggen, auf den Langlaufski.

Mir fehlt nicht die Bewegung. Sondern die Motivation, mich zu bewegen. Mir fehlen die Wettkämpfe. Nach allem, was ich höre, geht es vielen Hobbysportlerinnen und Hobbysportlern ähnlich. Der Zürcher Silvesterlauf? Abgesagt. Der Wasalauf? Abgesagt. Die CrossFit-Schweizermeisterschaft? Abgesagt, abgesagt, abgesagt.

Im Training spule ich meine Kilometer ab, bringe meine Serien hinter mich, aber ich fühle mich einsam. Etwas Essenzielles fehlt. Ich weiss noch, wie ich vor Corona manchmal stöhnte: «Was, schon wieder ein Event?» Heute weiss ich: Events haben auch ihr Gutes. Erstens verschaffen sie mir ein Ziel, auf das ich hintrainieren kann. Und zweitens – und wichtiger! – schenken sie mir Zeit mit Gleichgesinnten. Sich in der Gruppe verabreden, um am Vorabend des Engadin Skimarathons zusammen loszufahren; sich nach dem Wettkampf zum Racletteplausch treffen; sich vor einem Stadtlauf beim Spaghettessen gemeinsam auf das Rennen freuen: Diese Momente vermisse ich.

Aber Trübsal zu blasen, bringt auch nichts. Was ich kürzlich in der «Süddeutschen Zeitung» las, half mir: «Natürlich kann man um die Gegenwart trauern oder der Vergangenheit hinterherhängen. Viel schöner aber ist es, sich auf eine bessere Zukunft zu freuen.»

Genau! Ich freue mich auf die Zeit, da wir alle uns wieder zum Sporttreiben treffen dürfen. Bis dahin halte ich mich fit, damit ich dann nicht alt aussehe.

Ariella Kaeslin

# Gesundheit aus dem Kräutergarten

Kräuter stehen für Gesundheit. Aber auch für Genuss und Lebenslust. Seit Jahrtausenden werden Heilkräuter in der Medizin eingesetzt. Bis heute ist die Phytotherapie ein beliebter Zweig der Komplementärmedizin.



Als führende Anbieterin von Krankenversicherungslösungen mit uneingeschränktem Zugang zu Komplementärmedizin verfügt die EGK-Gesundheitskasse seit Jahrzehnten über ein umfangreiches Fachwissen zu Heilkräutern und Pflanzen. Und dieses Kräuterwissen teilen wir mit Ihnen. Denn gerade in dieser Zeit, wo wir auf jedes noch so kleine Erkältungssymptom besonders achten, möchten Sie vielleicht Ihr Immunsystem zusätzlich unterstützen oder Beschwerden mit Hausmitteln zu lindern versuchen.

## Mit Quitte gegen trockene Heizungsluft

Wussten Sie zum Beispiel, dass die Quitte enorm viel Vitamin C enthält – ebendieses Vitamin, das einem in Zusammenhang mit Erkältungsprophylaxe immer wieder genannt wird? Die Quitte kann nämlich viel mehr als nur als Gelee zu einer feinen Pastete dienen. In unserem Newsletter zur Quitte, den Sie im Archiv unter Dezember 2019 finden (s. Link im Kasten), haben wir für Sie ein Quittentiramisu kreiert, mit dem

Naschen der Gesundheit zuträglich ist. Die Quitte ist zudem auch eine Helferin gegen die trockene Heizungsluft: In der Naturheilkunde wird sie in Form von Salben und Cremes erfolgreich zur Behandlung von spröder Haut und rissigen Lippen eingesetzt.

## Gegen Husten ist ein Kraut gewachsen

Was aber tun, wenn sich doch Erkältungssymptome zeigen? Sind es Symptome, die mit einer Corona-Infektion in Verbindung gebracht werden, sollten Sie – unter Umständen nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – zeitnah ein Testcenter aufsuchen und sich in Isolation begeben. Ist der Test negativ, lassen sich harmlose grippale Infekte sehr gut mit natürlichen Mitteln lindern. Gegen Halsschmerzen ist zum Beispiel Salbei ein beliebtes Hilfsmittel. Wie Sie ihn einsetzen können, erfahren Sie im Newsletter vom Februar 2020, den Sie ebenfalls im Heilkräuter-Archiv finden. Bei Hustenreiz können die Wurzeln des Echten Eibischs (im Archiv unter Juni 2019 abge-

legt) lindernd wirken und bei Bronchitis und Schnupfen machen (Dampf-)Bäder mit frischen Tannenzweigen (s. Newsletter vom März 2018) die unangenehmen Symptome erträglicher.

**Tina Widmer**

## Hier finden Sie Kräuterwissen

Unser Kräuterwissen-Archiv mit allen Newslettern seit 2015 finden Sie hier: [www.egk.ch/krauterwissen](http://www.egk.ch/krauterwissen)

Wenn Sie unser Kräuterwissen jeden Monat in Ihr E-Mail-Postfach geliefert bekommen möchten, abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter: [www.egk.ch/newsletter](http://www.egk.ch/newsletter)



# Alles schon mal da gewesen

Tödlich verlaufende Pandemien sind kein Phänomen des 21. Jahrhunderts. Ob Corona, Pest oder Spanische Grippe – sie halten die Welt seit Menschengedenken in Atem und sollten uns vermehrt über die öffentliche Gesundheit nachdenken lassen.

Kein anderes Ereignis hat in diesem Jahrhundert gleichzeitig den Alltag der gesamten Menschheit so unmittelbar bedroht wie Corona. Dabei haben neuartige Viren und Bakterien immer wieder Pandemien ausgelöst. Aus der Corona-Krise müssen wir aber unsere Lehren ziehen. Nicht zuletzt, weil die Zerstörung der Natur und unser Umgang mit Tieren den Ausbruch von neuen Krankheiten begünstigen.

Kämpfe aus dem Schützengraben, Schwerverwundete in überfüllten Lazaretten und der erste Einsatz von modernen Massenvernichtungswaffen – der Erste Weltkrieg gilt mit rund zehn Millionen Toten als der blutigste Konflikt, den die Menschheit bis dahin ausgefochten hatte. Doch die viel grössere Katastrophe war 1918 ein ganz anderes Ereignis: die Spanische Grippe. Anders als der Name vermuten lässt, überrollte sie von Amerika aus den ganzen Globus und forderte mindestens 20 bis 50 Millionen Menschenleben. Manche Fachpersonen sprechen sogar von bis zu 100 Millionen Toten – mehr als in beiden Weltkriegen zusammen. Gemäss dem Bundesamt für Statistik erreichte damals auch die hiesige Sterblichkeit mit 25 000 grippebedingten Todesfällen ein Rekordniveau. Die Umstände der Katastrophe blieben jahrzehntelang im Dunkeln. Heute weiss man, dass der Erreger ein aggressiver Subtyp des Influenzavirus H1N1 war.

«Pandemien haben etwas gemeinsam: Aus der Retrospektive wissen wir über sie immer mehr», bestätigt Flurin Condrau, Medizinhistoriker an der Universität Zürich, und verweist mit einem weiteren Beispiel auf die Cholera, die sich im Zuge der Industrialisierung im 19. Jahrhundert in praktisch allen europäischen Städten ausbreitete. «Viele Ärzte standen der Ansteckungstheorie kritisch gegenüber und favorisierten die sogenannte Miasma-Lehre, worunter man giftige Dämpfe verstand, die vor allem durch Fäkalien und Unrat erzeugt wurden. Deshalb befasste man sich besonders mit dem Abwasser und der Verbesserung der städtischen Hygiene. Erst später wurde klar, dass das saubere Trinkwasser die entscheidende Rolle spielte.»



«Im 14. Jahrhundert raffte die Pest zwischen 30 und 60 Prozent der Weltbevölkerung dahin.»

Flurin Condrau, Ordentlicher Professor für Geschichte der Medizin an der Universität Zürich

#### Der Schwarze Tod

Vielfach werden Epidemien und Pandemien reflexartig mit apokalyptischen Untergangsszenarien gleichgesetzt. Wenn eine Seuche diesem Vergleich überhaupt standhalten kann, dann ist es die Pest, die bis heute als Urkatastrophe der Pandemien-geschichte gilt. Schon im 6. Jahrhundert fielen ihr Millionen von Menschen zum Opfer. Doch erst im Mittelalter erreichte sie eine Dimension, die noch heute jede Vorstellungskraft sprengt. Condrau spricht von einem wahren Bevölkerungskiller: «Im 14. Jahrhundert raffte sie zwischen 30 und 60 Prozent der Weltbevölkerung dahin und hinterliess ganze Landstriche in Ruinen – ähnlich wie grosse Kriege und Hungersnöte.» Deshalb handle es sich bei der Pest «um ein einschneidendes Elementarereignis grösster Tragweite».

Der demografische Aderlass veränderte die mittelalterliche Gesellschaft eklatant: Den Grundherren fehlten die Landwirte, den Handwerksmeistern die Gesellen. Die Pest führte auch zu einer übersteigerten Religiosität und zur Verbreitung von Verschwörungstheorien, die gerade die Not von Minderheiten zusätzlich akzentuierten. So wurde mit dem Versuch, das Un-

fassbare zu begreifen, der bereits weitverbreitete Antisemitismus zum Anlass genommen, um die jüdische Bevölkerung zum Sündenbock der Tragödie zu machen. Ihr wurde vorgeworfen, Brunnen vergiftet und so die Seuche ausgelöst zu haben. In der Folge wurden in ganz Europa Juden systematisch verfolgt und ermordet – auch in der Schweiz.

#### Die Medienpandemie

Ganz frei von Antisemitismus ist Europa zwar bis heute nicht, die Pest scheint hingegen besiegt zu sein. Gemäss dem Bundesamt für Gesundheit sind in den letzten 30 Jahren auch keine Fälle mehr in der Schweiz aufgetreten. In anderen Weltteilen ist die Seuche aber weiterhin Realität, auch wenn die Zahl der Opfer dank Antibiotika enorm zurückgegangen ist. Pro Jahr registriert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) aber weiterhin bis zu 3000 Fälle – ohne dass wir hierzulande viel davon mitbekommen.

Dass Pandemien nach ihrem Abklingen schnell in Vergessenheit geraten, beobachtet auch Condrau: «Die grassierende Asiatische Grippe hat beispielsweise Ende der 1950er-Jahre weltweit über eine Million Tote gefordert – 30 000 alleine in Deutschland. Aber kaum jemand erinnert



sich heute daran.» Das allergrösste Phänomen hierbei sei seiner Meinung nach, dass die meisten Pandemien auch in den Medien kaum ein allgegenwärtiges Thema waren. Corona bilde hier eine grosse Ausnahme. Er nennt sie deshalb auch die mediale Pandemie. «Das ist eine ganz neue Qualität», fügt er hinzu und betont im gleichen Atemzug, dass er das nicht wertend meine.

Parallelen gibt es trotzdem, sogar sehr augenscheinliche wie etwa zwischen der Spanischen Grippe und Corona. «Zur Eindämmung wurden auch vor über 100 Jahren vielerorts Versammlungsverbote erlassen und Restaurants geschlossen. Nur waren sich die Kantone nicht einig über die Massnahmen.» Weil die Gesundheitspolitik in der Schweiz traditionell eine Angelegenheit der Kantone ist, war es damals wie heute ein einziges Hauen und Stechen, während dem Bund die gesetzlichen Grundlagen fehlten, um selbst in der Pandemiepolitik aktiv zu werden. «Wenn Sie mich fragen, hat der Föderalismus während der Spanischen Grippe versagt. Auch heute in der Corona-Krise fehlt uns eine klare Strategie», konstatiert der Experte nüchtern.

Mit dem revidierten Bundesgesetz über die Bekämpfung übertragbarer Krankheiten hätte der Bundesrat heute die Kompetenzen, einen einheitlichen Vollzug zu bewirken, wie er es auch während des Lockdowns im Frühling gemacht hat. «Er stand aber unter enormem politischem Druck und hat deshalb die Verantwortung im Frühsommer wieder den Kantonen übertragen.» Eine länderübergreifende Pandemie lasse sich aber kaum kantonal bekämpfen. «Aus diesem Grund kam die zweite Welle, von der die Schweiz im Herbst überrollt wurde, alles andere als überraschend. Pandemien tangieren die nationale Sicherheit und müssten deshalb wohl eher wie die Landesverteidigung eine Bundesaufgabe sein», ist Condrau überzeugt. Er ist auch der Meinung, dass auf politischer Ebene dem Public-Health-Gedanken, also der öffentlichen Gesundheit, grundsätzlich zu wenig Beachtung geschenkt wird. «Wenn Politikerinnen und Politiker in der Schweiz über Gesundheit sprechen, dann nur in Zusammenhang mit den Gesundheitskosten. Das ist



«Wir müssen bescheidener werden, die Natur schonen und weniger Fleisch essen.»

Philip Tarr, Co-Chefarzt der Medizinischen Universitätsklinik für Infektiologie und Spitalhygiene am Kantonsspital Baselland

## Mitten im Leben

### Thema

bei einem System, das zu den teuersten der Welt zählt, legitim. Dennoch brauchen wir ein organisiertes Gesundheitssystem, das die Erhaltung und Förderung der Gesundheit der gesamten Bevölkerung ins Zentrum stellt.»

#### Mehr Public Health

Philip Tarr, Co-Chefarzt der Medizinischen Universitätsklinik für Infektiologie und Spitalhygiene am Kantonsspital Baselland, teilt diese Meinung, auch wenn das Konzept der «öffentlichen Gesundheit» nicht einfach zu vermitteln sei: «Wenn eine Patientin mir gegenüber sitzt, dann geht es erst einmal um ihre eigene, individuelle Gesundheit. Dennoch stehen wir im internationalen Vergleich schlecht da, wenn es um die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung als Ganzes geht – gerade im Bereich der Krankheitsprävention. Ein reiches Land wie die Schweiz sollte beispielsweise alle empfohlenen Impfungen überall gratis anbieten, ohne Wenn und Aber – also ohne

### Korrigendum

#### Vivere 4/2020: «Übersversorgung – zu viel des Guten»

In der genannten Ausgabe wurden als Beispiele für Überbehandlung die Verschreibung von blutverdünnenden Medikamenten bei Vorhofflimmern sowie die Nebenwirkung von Gedächtnisproblemen nach Einnahme von Cholesterinsenkern genannt. Diese Informationen stammen u. a. aus einer deutschen Studie und sind nicht in der Top-5-Liste von smarter medicine enthalten, die in der Schweiz Empfehlungen bezüglich unnötiger medizinischer Leistungen abgibt. Sollten Sie Zweifel an der Wirksamkeit Ihrer Behandlung haben oder Nebenwirkungen feststellen, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und verändern Sie nicht ohne Rücksprache Ihre Medikation.



«Es ist wichtig, dass wir uns auch in Krisenzeiten etwas gönnen, das der Seele guttut – wie etwa spazieren gehen.»

Jacqueline Frossard, Gerichtspräsidentin am Basler Gericht für fürsorgliche Unterbringungen und Vorstandsmitglied der FSP

Selbstbehalte und ohne Franchise.» Andere Länder wie England seien uns in dieser Hinsicht weit voraus. Handlungsbedarf sieht Tarr vor allem in puncto Kommunikation: «Wir müssen es schaffen, alle Menschen zu erreichen, auch jene, die anderer Meinung sind – wie etwa Impfskeptikerinnen und -skeptiker. Deshalb ist es so wichtig, dass sich Ärztinnen und Ärzte noch mehr Zeit für die Sorgen dieser Menschen nehmen. Nur so können wir fachliches Wissen glaubwürdig vermitteln.»

#### Von Tieren und Menschen

Angesichts der Tatsache, dass die letzten Pandemie-Erreger von Tieren auf den Menschen übertragen wurden, sind Regierungen auf der ganzen Welt gefordert, Rahmenbedingungen zu schaffen, die das möglichst verhindern. «COVID-19 hat uns gezeigt, dass es globale Konsequenzen haben kann, wenn der Mensch masslos in den Lebensraum von wilden Tieren eingreift. Wir müssen wieder bescheidener werden, die Natur schonen und weniger Fleisch essen.»

Philip Tarrs Empfehlungen sind nicht erst seit COVID-19 bekannt. Doch die Dringlichkeit ist gegeben: Die nächste Influenzapanemie werde kommen, betont der Facharzt, «und sie könnte wieder aus China kommen, mit grosser Wahrscheinlichkeit auf jeden Fall aus Gegenden, wo die Voraussetzungen für das Entstehen eines neuartigen Influenzavirus besonders günstig sind, weil Menschen, Schweine und gewisse Hausvögel oft dicht aufeinander leben. Die Verhaltensveränderungen, die es bräuchte, um eine nächste Pandemie zu verhindern, sind enorm. Ich bin da nicht zuversichtlich», gibt er zu. Auch wenn ein Umdenken unabdingbar sei, dürften Pandemien nicht immer mit dem Tod gleichgesetzt werden, beschwichtigt Flurin Condrau. «Der technische Fortschritt in der Medizin ermöglicht heute Überlebenschancen, wie sie früher noch undenkbar waren.»

#### Psychisches Leiden

Für Menschen mit einer psychischen Erkrankung ist die Corona-Krise trotz des medizinischen Fortschritts eine immense Herausforderung. Das bestätigt auch eine Umfrage der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP), die der Verband unter seinen Mitgliedern durchgeführt hat. «Die Ausnahmesituation hat nicht nur bestehende psychische Erkrankungen verstärkt, sondern auch neue ausgelöst. Die Situation war teilweise so prekär, dass 70 Prozent der Mitglieder wegen mangelnder Kapazitäten neu anfragende Klientinnen und Klienten abweisen mussten», sagt Jacqueline Frossard, Gerichtspräsidentin am Basler Gericht für fürsorgliche Unterbringungen und Vorstandsmitglied der FSP.

Der Bund habe im Rahmen seiner Massnahmen die Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit zu lange vernachlässigt, so Frossard. «Das Wegfallen von sozialen Kontakten hat nicht nur die Entstehung von Angstzuständen und Depressionen begünstigt, sondern auch dazu beigetragen, dass sich beispielsweise eine bestehende Sucht verschlimmert. So hatten wir am Gericht mit mehreren alkoholsüchtigen Menschen zu tun, weil diese sich während des Lockdowns fast zu Tode getrunken hatten, etwas, womit wir vorher kaum je zu tun hatten. Umso wichtiger ist es, dass wir uns auch in Krisenzeiten etwas gönnen, das der Seele guttut: Spazieren gehen hilft dabei genauso wie über die eigenen Ängste sprechen oder Freunde zum Essen einladen – auch wenn es nur über Skype ist.»

**Text: Güvengül Köz Brown**

**Fotos: Marcel A. Mayer**





# Sägen und hobeln mit Herz

Beinahe 20 Jahre lang träumt Barbara Schranz davon, eine eigene Schreinerei zu eröffnen und kognitiv beeinträchtigte Menschen zu beschäftigen. Letzten Sommer wurde dieser lang gehegte Wunsch im Berner Oberland wahr. Zwei Mitarbeiter hat sie bereits – und es sollen noch mehr werden.

Sich stets kalorienarm ernähren, Sport treiben, viel Geld verdienen und dabei immer schön aussehen – in Zeiten der Selbstoptimierung lassen uns neben der Werbeindustrie auch Influencerinnen und Influencer glauben, dass Glück nur erreicht werden kann, wenn man als Individuum die Perfektion anstrebt. Doch funktioniert diese hedonistische Glücksvorstellung, losgelöst von der Aussenwelt? Der bedeutende französische Literaturnobelpreisträger André Gide sagte einst: «Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.» Dieses Zitat kommt einem intuitiv in den Sinn, wenn man Barbara Schranz begegnet. Ihre liebenswerte Ausstrahlung, ihr aufmerksamer Blick und ihr warmes Lächeln erfüllen den Raum, sodass man sich in ihrer Gegenwart auf Antrieb wohlfühlt. Doch die 53-Jährige ist mehr als ein sanfter Charakter: In ihr schlummert genauso eine grosse Kämpferin. Das verrät ein Blick auf ihre aussergewöhnliche Lebensgeschichte – den Weg einer Frau, die sich schon in jungen Jahren von gesellschaftlichen Zwängen befreit und ihren eigenen Überzeugungen folgt.



«Damals war die Ansicht, dass Frauen in typischen Männerberufen nichts zu suchen hätten, weit verbreitet.»

Barbara Schranz

## Die Kraft der Zuversicht

«Inspiriert von meinem Vater, der Zimmermann war und den ich von Kindesbeinen an bei der Arbeit unterstützte, war es für mich schon immer klar, dass ich eine Lehre als Schreinerin machen wollte. Damals löste das im konservativ geprägten Berner Oberland, wo ich aufgewachsen bin, allgemeines Kopfschütteln aus. Die Ansicht, dass Frauen in typischen Männerberufen nichts zu suchen hätten, war weit verbreitet.» Für Schranz kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken – auch weil ihre Eltern sie stets unterstützt hätten, erzählt sie. So hat sich ihre Mutter mit viel Vehemenz dafür eingesetzt, dass ihre Tochter das Wahlfach Technisches Zeichnen statt Handarbeit belegen durfte. «Ich bin meinen Eltern bis heute für ihre aufgeschlos-

sene Erziehung dankbar. Sie haben mir beigebracht, mutig und zuversichtlich durchs Leben zu gehen.»

Mit diesem prall gefüllten Rucksack an Motivation verfolgt sie trotz aller äusserlichen Widrigkeiten ihren Traum, schliesst als erste Frau weit und breit die Schreinerlehre ab und behauptet sich danach neun Jahre lang zwischen herumfliegenden Spänen und dröhnenden Kreissägen in einer Männerdomäne, in der sie unter anderem siegreich für Lohngleichheit kämpft.

Obwohl ihr die Leidenschaft, mit Holz zu arbeiten, praktisch mit in die Wiege gelegt wurde, realisiert sie während ihrer Zeit als Schreinerin, dass ihr bei der Arbeit der persönliche Bezug zu anderen fehlt. «Ich hat-



Besonders stolz ist Barbara Schranz auf den SchifferTree, den sie demnächst in der Schweiz exklusiv produzieren darf.

te schon immer eine ausgeprägte Empathie für Menschen mit einer körperlichen und kognitiven Beeinträchtigung. Zwei meiner Cousins, die mir sehr am Herzen lagen, waren davon betroffen. Deshalb entschloss ich mich, ein Praktikum in einer geschützten Werkstatt zu machen, wo ich das Handwerkliche mit dem Sozialen verbinden konnte.» Das war vor rund 20 Jahren. Die Arbeit mit Erwerbstätigen, die auf Unterstützung und Betreuung angewiesen sind, gefällt ihr so gut, dass ein Sozialpädagogik-Studium der nächste logische Schritt in ihrer Laufbahn ist. «Dadurch hat auch die pädagogische Tätigkeit meiner Mutter auf wundersame Weise ihren Weg in mein Berufsleben gefunden. Sie war Lehrerin», sagt sie und über ihr Gesicht breitet sich auf eine tief berührende Weise ein leises Schmunzeln aus.

Derweil warten ihre Mitarbeiter geduldig auf Anweisungen, damit sie weiterarbeiten können. Sie wollen hobeln, sägen und schleifen – so wie es sich für eine Schreinerei gehört. Barbara Schranz steht auf, klopft sich die Holzspäne von den roten Arbeitshosen und geht zu ihnen.

#### Mehr Aufträge in Sicht

Seit August 2020 ist ihre Werkstatt Schreinereiplus in Betrieb. In Oey, am Fusse des Eingangs zum idyllischen Diemtigtal, beschäftigt sie seither zwei junge Männer mit kognitiven Beeinträchtigungen. «Es war mir wichtig, meinen Mitarbeitenden einen vertrauten Rahmen zu schaffen, der eine Begegnung auf Augenhöhe ermöglicht. Meine Aufgabe als Arbeitgeberin besteht darin, ihre vorhandenen Ressourcen zu erkennen, auf ihre Bedürfnisse einzugehen und sie individuell zu begleiten.» Es sind einfache, seriell herstellbare Holzprodukte, die hier angefertigt und über die Website verkauft werden. Vor ein paar Wochen ist eine Bestellung für 40 «Holzbrettli» ins Haus geflattert. Sie liegen nun akkurat nebeneinander und warten auf den Versand. Fertig sind auch die an den

Spitzen farbig bemalten Markierungspfosten für einen Wanderweg. Es könnten mehr Aufträge sein, findet Schranz. Doch wie gewohnt ist sie zuversichtlich. «Wir haben erst angefangen, ab Frühling wird die Lage ganz bestimmt besser», ist sie überzeugt. Grosse Hoffnung setzt sie auf ihre Bienenkästen, die sie für die anstehende Imkersaison vermarkten will. Besonders stolz ist sie aber auf den SchifferTree, eine Baumhöhlensimulation, die Bienen eine artgerechte Behausung ermöglichen soll. «Ich führe derzeit letzte Verhandlungen mit Torben Schiffer, dem Erfinder des Konstrukts. Unsere Prototypen stehen und es sieht danach aus, dass wir den SchifferTree demnächst exklusiv für den Schweizer Markt produzieren dürfen.» Wenn ihr Plan aufgeht, will sie im kommenden Jahr maximal drei weitere Mitarbeitende einstellen.

**Text: GÜVENGÜL KÖZ BROWN**

**Fotos: PINO COVINO**

#### Sie stehen im Mittelpunkt

Liebe EGK-Versicherte, an dieser Stelle geben wir Ihnen Gelegenheit, über Ihren Beruf, Ihr Hobby oder Ihr Engagement für eine gemeinnützige Organisation im sozialen oder naturschützerischen Bereich zu berichten. 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 52 13 / [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch).

# Mona Lisa im digitalen Zeitalter

Verwaiste Konzertsäle, geschlossene Bühnen und Museen – Corona hat unser vielfältiges Kulturleben von einem Tag auf den anderen lahmgelegt. Ausstellungshäuser weltweit zeigten sich aber erfinderisch und weiteten ihre digitalen Angebote aus – unter anderem mit virtuellen Rundgängen. Das Live-Erlebnis ersetzen sie aber nicht gänzlich.

Am helllichten Tag und unbemerkt spaziert am 21. August 1911 der italienische Glaser Vincenzo Peruggia mit der legendären Mona Lisa unter seinem Arbeitskittel aus dem Louvre-Museum. Menschen in Paris sind genauso entsetzt wie die Medien in der ganzen Welt – Peruggias Tat ist der bis dahin grösste Kunstraub aller Zeiten. Im Rahmen der polizeilichen Ermittlungen gerät in der Folge sogar der damals 30-jähri-



ge Pablo Picasso in den Verdacht, etwas mit dem Diebstahl zu tun zu haben. Aus Mangel an Beweisen verlaufen die Ermittlungen gegen ihn aber schnell im Sand.

#### Kultstatus dank Kunstraub

Zwei Jahre vergehen, bis Leonardo da Vincis Renaissancewerk wieder auftaucht. Peruggia bietet es einem Florentiner Antiquitätenhändler an, der die Echtheit des

## Wettbewerb

Die EGK-Gesundheitskasse offeriert einen Schweizer Museumspass für die ganze Familie (2 Erwachsene inkl. 3 Kinder unter 16 Jahren) im Wert von CHF 280.–. Der Pass ist ab frei wählbarem Datum ein Jahr lang gültig. Er ist persönlich und nicht übertragbar.

Zur Teilnahme an der Verlosung schicken Sie eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Vermerk «Museumspass» an: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch) oder EGK-Gesundheitskasse, Vivere-Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 31. März 2021.

**Viel Glück!**

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

SCHWEIZER MUSEUMSPASS  
PASSEPORT MUSÉES SUISSES  
PASSAPORTO MUSEI SVIZZERI  
SWISS MUSEUM PASS



Vivere 01/2021

## Mitten im Leben Ausflug

### Online-Rundgänge

Eingeteilt in verschiedene Kategorien findet man auf der Online-Plattform Google Arts & Culture Sammlungen und Ausstellungen von über 1000 Museen aus der ganzen Welt:

- Museo Frida Kahlo, Mexico City
- Rijksmuseum, Amsterdam
- Musée d'Orsay, Paris
- The Museum of Modern Art, New York
- National Museum of Modern and Contemporary Art, Seoul
- Deutsches Museum, München
- Neues Museum, Berlin
- British Museum, London
- u. v. m.

[artsandculture.google.com](https://artsandculture.google.com)



Bildes auf Anhieb erkennt und die Polizei alarmiert. Erst mit ihrer Rückkehr in den Louvre erreicht die Schönheit mit dem geheimnisvollen Lächeln durch einen Medienhype ihren bis heute anhaltenden Kultstatus. Die Zahlen sprechen für sich: Heute pilgern 90 Prozent der jährlich zehn Millionen Besuchenden ihretwegen in den ehemaligen Palast der französischen Könige. Als meistbesuchtes Museum der Welt kann das dem Louvre nur recht sein.

### Museen im Netz

Im Jahr 2020 werden jedoch weder der berühmte Louvre noch andere Museen mit Rekordzahlen an Besuchenden brillieren.

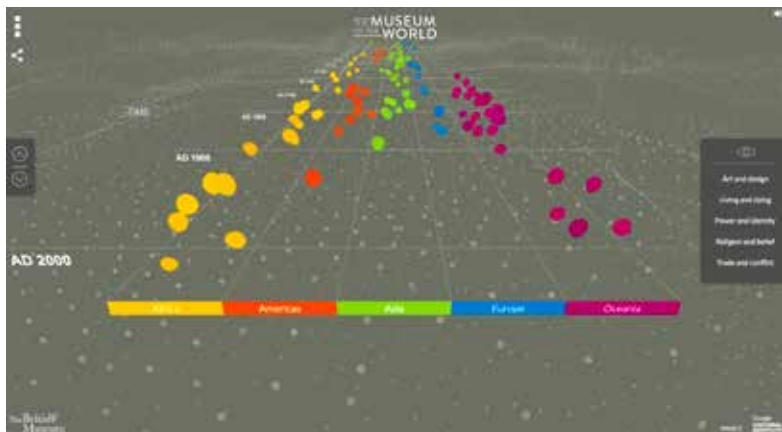
Die Kunstwerke im New Yorker Museum of Modern Art sind nur einen Klick von Ihnen entfernt.

Aufgrund der Corona-Krise blieben viele Ausstellungshäuser geschlossen. Das ist kein Grund, auf Kunst und Kultur zu verzichten: Viele bedeutende Institutionen machten aus der Not eine Tugend und investierten gezielt in den Ausbau ihrer Präsenz in den digitalen Medien. Seither laden neben dem Louvre ([www.louvre.fr/visites-en-ligne](http://www.louvre.fr/visites-en-ligne)) Hunderte von weltweit renommierten Häusern proaktiv zu virtuellen Rundgängen im Internet ein. Eine wahre Fundgrube an Werken aller Epochen der

Kunstgeschichte findet man auf Google Arts & Culture. Über 1000 Museen und Galerien machen auf der Plattform ihre Sammlungen und Ausstellungen zugänglich – in hochauflösender Bildqualität und je nach Museum auch kombiniert mit aufwendig animierten Erläuterungen, 360-Grad-Aufnahmen sowie Hintergrundinformationen.

Per Mausklick bequem von der Couch aus das weltweite Museumsangebot und die Kulturschätze genießen hat seine Vorteile: Man kann in einem Moment ungestört die Nofretete im Neuen Museum in Berlin bewundern und im anderen Vincent van Goghs «Sternennacht» in New York. Für viele mag diese digitale Alternative die unmittelbare Betrachtung des Originals vor Ort nicht ersetzen. Das stimmt auch bis zu einem gewissen Grad. Dennoch werden Museen ihre Online-Strategien als Zusatzangebot zu ihren physischen Ausstellungen weiter ausbauen. So haben Kunst- und Kulturinteressierte die Wahlmöglichkeit, ganz nach dem Motto: Das eine tun und das andere nicht lassen.

**Güvengül Köz Brown**



In Zusammenarbeit mit Google hat das British Museum in London das aufwendige Projekt «The Museum of the World» realisiert. Auf der Website begibt man sich auf eine eindrückliche Reise durch Zeiten, Kontinente und Kulturen. [britishmuseum.withgoogle.com](https://britishmuseum.withgoogle.com)

# Tägliche Pfleagemassnahmen für die Seele

Egal wie bewusst und glücklich wir unser Leben gestalten: Es gibt immer wieder Phasen, in denen es turbulent zu- und hergeht. Momente, in denen einem alles über den Kopf wächst, Situationen unüberwindbar erscheinen oder man sich komplett verausgabt. Dann gilt es, innezuhalten und durchzuatmen, um für sich selbst Kraft zu schöpfen.



«Wir sollten den Alltag von vornherein so gestalten, dass die Psychohygiene automatisch zur Routine gehört.»

**Prof. Dr. Hartmut Schröder**  
Professor der Sozialwissenschaften und Linguistik, Klangtherapeut, Hypnocoach, Ernährungstherapeut, imaginative Körper- Psychotherapie

Selbstfürsorge – beziehungsweise Psychohygiene – ist eine Qualität, die erlernbar und vor allem in den Alltag integrierbar ist. Ganz so wie Zähneputzen, Händewaschen und Duschen. Oder um es mit den Worten von Dr. Prof. Hartmut Schröder zu sagen: «Betreiben wir keine Körperhygiene, beginnen wir zu stinken. Vergessen wir, uns um uns selbst zu kümmern, und vernachlässigen die Pflege des Innenlebens, beginnen wir zu stänkern und stehen uns im Weg.» Zusammen mit seiner Frau Dr. med. Marlen Schröder führt der Experte für Entspannung und Stressbewältigung die Akademie für Empathie in Berlin. Ihr Wissen geben die beiden zudem regelmässig in Seminaren der SNE-Akademie weiter.

#### Methoden zur Stressbewältigung

Um sein Inneres zu pflegen, gibt es die unterschiedlichsten Methoden und Verfahren, die alle auf dasselbe abzielen: Stressbewältigung und Entspannung. Und daraus resultierend eine bessere Regeneration. So sind beispielsweise autogenes Training oder die progressive Muskelrelaxation ältere, medizinisch gut anerkannte Entspannungsmethoden. In den letzten Jahren haben zunehmend auch Verfahren wie Meditation und Achtsamkeitsmetho-

den – beide in ihrer Wirksamkeit auch sehr gut erforscht – an Beliebtheit gewonnen. Und nicht zu vergessen sind natürlich die vielen Methoden, welche die Atmung und den Körper betreffen, wie etwa Yoga.

Doch wie integriert man diese Werkzeuge in seinen Tagesablauf? «Ganz einfach», sagt Hartmut Schröder. «Wir sollten den Alltag von vornherein so gestalten, dass die Psychohygiene – ähnlich wie die Körperhygiene – automatisch zur Routine gehört. Niemand fragt sich, wie man Zähneputzen, Duschen und Sichwaschen in den Alltag integrieren kann. Das heisst: Wir müssen es einfach tun.» Da die meisten Entspannungsverfahren so aufgebaut sind, dass man sie regelmässig und zu bestimmten Zeiten praktizieren soll, werden sie früher oder später zur Selbstverständlichkeit. «Dann denkt man gar nicht mehr darüber nach, weil es einfach dazugehört und sich gut anfühlt», weiss der Hochschullehrer für therapeutische Kommunikation aus Erfahrung.

Wirklich ratsam ist zudem, dass man sich nicht zumutet, durch den Tag zu rasen, fügt Marlen Schröder, Fachärztin für Allgemeinmedizin an. «Das ist dieser chronische



Sich zwischendurch eine Pause gönnen sollte so selbstverständlich sein wie Zähneputzen.

Stress, dieses von Von-Baum-zu-Baum-Springen, statt auch mal runterzukommen. Immer in der Hoffnung, dass man sich dann irgendwann mal erholen kann. Doch das funktioniert nicht. Man sollte sich in kleinen Schritten dazu zwingen, Pausen einzulegen, ein, drei, vier Minuten nur für sich zu sein und zu atmen.» Meist würde diese Idee zu Beginn als nicht umsetzbar erscheinen, «weil man vermeintlich keine Zeit dafür hat. Doch auch hier geht es darum, es einfach zu tun.»

#### **Einen Moment auf der ganz persönlichen Zeitinsel verweilen**

Warum Selbstfürsorge so wichtig ist und was im Körper passiert, wenn wir uns überfordern, damit setzt sich die Psychoneuroimmunologie auseinander und kommt zu folgendem Schluss: Stress, Belastung und Angst legen das Immunsystem lahm. Es versagt, überschießt und der Mensch wird krank. «Macht man sich das deutlich und anerkennt, dass die Psyche dafür mitverantwortlich ist, ob wir krank oder gesund sind, hebt das noch mal ganz stark die Bedeutung der Selbstfürsorge hervor», sagt die Ärztin. Und diese Erkenntnis wiederum kann ein zentraler

Ansatz dafür sein, in die Selbstwirksamkeit zu kommen, «weil klar wird, dass wir es in der Hand haben, wie es uns geht». Ein Fakt, der in der aktuellen, aussergewöhnlichen Pandemiesituation einen noch grösseren Stellenwert bekommt. «Gerade in Zeiten, in denen die sozialen Kontakte eingeschränkt sind und das Leben wenig Freude bereitet, müssen wir uns sehr bewusst mit der Psychohygiene beschäftigen. Dabei ist die aktive Imagination ein weiteres sehr wertvolles Mittel», erklärt Hartmut Schröder.

Probieren Sie, liebe Leserin und lieber Leser, es doch gleich einmal aus und stärken Sie Ihr Immunsystem: Setzen Sie sich hin und schliessen Sie für einen Moment die Augen. Kommen Sie zur Ruhe und geben Sie sich auf Ihre ganz persönliche Zeitinsel. Verweilen Sie dort und holen Sie sich durch Ihre Vorstellungskraft positive Dinge in Ihr Leben zurück. Atmen Sie tief ein und aus. Tragen Sie dieses wohlige Gefühl mit in Ihren Alltag.

**Denise Dollinger**

#### **Seminar für Menschen in «helfenden Berufen»**

Vor allem für Menschen, die in «helfenden Berufen» tätig sind oder Angehörige pflegen, ist Psychohygiene von zentraler Bedeutung. «Viele haben die Tendenz, sich selbst zu vergessen und sich aufzuopfern. Das hilft schlussendlich niemandem – auch dem Hilfsbedürftigen nicht», sagt Hartmut Schröder. Vor einigen Jahren wurde der Begriff Selbstfürsorge in die Neufassung des «ärztlichen Gelöbnisses» der World Medical Association aufgenommen. «Ich werde auf meine eigene Gesundheit, mein Wohlergehen und meine Fähigkeiten achten, um eine Behandlung auf höchstem Niveau leisten zu können», heisst es da. Am Freitag, 28. Mai 2021 findet in Thalwil das Seminar «Psychohygiene für die «helfenden Berufe», – Erhaltung und Förderung der seelischen Gesundheit sowie Bewältigung von Stress» statt. Referierende sind: Dr. Prof. Hartmut Schröder und Dr. med. Marlen Schröder. Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 24 dieses Magazins.



«Man sollte sich in kleinen Schritten dazu zwingen, Pausen einzulegen, nur für sich zu sein und zu atmen.»

**Dr. med. Marlen Schröder**, Fachärztin für allgemeine Medizin, Ausbildung in TCM, Ohrakupunktur und Neuraltherapie sowie imaginativer Körper-Psychotherapie

# Weiterbildung zählt auch digital

Bewegte Zeiten liegen hinter uns allen. Die COVID-19-Pandemie hat die Welt auf den Kopf gestellt und erforderte – und tut es weiterhin – von jedem Einzelnen viel Disziplin, Geduld, Flexibilität und Solidarität. Dank der technologischen Möglichkeiten unserer Zeit konnten wir in dieser Ausnahmesituation schnell handeln und bieten auch in Zukunft die SNE-Akademie-Seminare via Zoom als Webinare an, wenn es die aktuelle Infektionssituation erfordert. So können wir kurzfristig reagieren und trotzdem die Weiterbildung unserer Therapeutinnen und Therapeuten sicherstellen.

Falls die Seminare nicht vor Ort stattfinden können, informieren wir die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer rechtzeitig. Und auch wenn Sie vor dem heimischen Bildschirm lernen, werden Ihnen die Weiterbildungen von der EGK-Therapeutenstelle, dem EMR, der ASCA sowie der SPAK angerechnet. Zögern Sie also nicht und sichern Sie sich jetzt Ihren Weiterbildungsplatz in einem der spannenden Seminare der SNE-Akademie!

Das vollständige Programm der SNE-Akademie 2021 finden Sie hier: [www.fondation-sne.ch/akademie](http://www.fondation-sne.ch/akademie)

## SNE-Akademie: Programmübersicht 2021

### 17.03.2021 / Zürich

Marianne Gerber  
**Wege zur Achtsamkeit im Arbeitsalltag**  
EGK-Agentur, Zürich Oerlikon

### 22.03.2021 / St. Gallen

Heinrich Schwyter  
**Paracelsus heute**  
Hotel Einstein, St. Gallen

### 25.03.2021 / Luzern

Dr. phil. Claudio Weiss  
**Was ist Bewusstsein?**  
Hochschule Luzern, Luzern

### 26.03.2021 / St. Gallen

Bernd Heiler  
**Neurovegetative Funktionsanalyse mit der Herzratenvariabilität (HRV)**  
Hotel Einstein, St. Gallen

### 15.04.2021 / Solothurn

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi  
**Die Ernährung des Menschen im Altersgang**  
Altes Spital, Solothurn

### 20.04.2021 / Thalwil ZH

Dr. med. Martin Straube  
**Anthroposophische Medizin**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 28.04.2021 / Olten

Dr. med. Ralf Oettmeier  
**Osteoporose**  
Hotel Olten, Olten

### 04.05.2021 / Solothurn

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski  
**Resilienz fördern in der Traumatherapie**  
Altes Spital, Solothurn

### 20.05.2021 / Arlesheim

Jay Goldfarb und Ursula de Almeida Goldfarb  
**Der Weg des Dao – alte Wurzeln, neues Bild**  
Klinik Arlesheim, Arlesheim

### 26.05.2021 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder und  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Polyvagaltheorie und der «innere Heiler»**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 28.05.2021 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder und  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Psychohygiene für die «helfenden Berufe»**  
Hotel Sedartis, Thalwil

Anmeldungsbedingungen, Preise, ausführliche Informationen und weitere Seminare finden Sie im Programm «Seminare und Workshops 2021»: [www.fondation-sne.ch/de/sne-akademie](http://www.fondation-sne.ch/de/sne-akademie)



# Dialog zum Wohle des Patienten

Unter der Woche studierte er Medizin, am Wochenende widmete er sich der Homöopathie. Die strikte Trennung zwischen Schul- und Komplementärmedizin beschäftigte ihn schon damals. Heute ist Professor Pierre-Yves Rodondi ein anerkannter Spezialist für integrative Medizin. Sein Ziel: die beste therapeutische Lösung für das Gesundheitsproblem der Patientinnen und Patienten.

**Herr Rodondi, Sie sind in der Schweiz und im Ausland als Spezialist für integrative Medizin bekannt. Was ist darunter zu verstehen?**

Die integrative Medizin entstand Anfang der Nullerjahre in den USA mit dem Aufschwung komplementärer Behandlungen. Sie vereint sehr pragmatisch Schul- und Komplementärmedizin: Ausgangspunkt ist das Gesundheitsproblem, das man bestmöglich zu behandeln versucht. Dabei legt man sich nicht gleich auf die Therapieart fest und stützt sich auf die verfügbaren wissenschaftlichen Daten.

**Woher kommt Ihr Interesse für diese Sichtweise?**

Während meines Medizinstudiums langweilte ich mich am Wochenende. Daher besuchte ich parallel dazu Homöopathiekurse ... (lacht) Im Ernst: Ich fand es spannend, eine andersartige Medizin zu entdecken. Das war es in der Tat. Unter der Woche wurde nämlich oft die Homöopathie kritisiert, am Wochenende machten einige meiner Ausbilder die Schulmedizin schlecht! Ich fand es befremdlich, dass diese beiden Welten nicht miteinander kommunizierten, wo es doch letztlich um ein und denselben Patienten geht. Zu die-

ser Zeit entdeckte ich das Konzept der integrativen Medizin, das mich sofort ansprach. Die Schweiz war überhaupt noch nicht bereit für eine solche Strömung, aber ich habe aus der Ferne die Entwicklung weiterverfolgt.

**Hat Sie das Waadtländer Universitätsspital CHUV aus diesem Grund 2010 berufen, um das Zentrum für integrative und komplementäre Medizin aufzubauen und dann auch zu leiten?**

Ja. Das CHUV wollte in diesem Bereich eine Forschungs- und Lehrereinheit einrichten. So hatte ich die Chance, mich in den USA in integrativer Medizin weiterzubilden. Es dauerte dann sieben Jahre, bis die komplementäre Medizin Bestandteil des Versorgungsangebots im CHUV wurde. Es waren viele Gespräche erforderlich und es mussten viele Türen geöffnet werden, um eine Akzeptanz der Komplementärtherapien zu bewirken und aus der Silo-Arbeitsweise herauszukommen, die wir in der Welt der Medizin üblicherweise pflegen.

**Türen öffnen ist auch das, was Sie täglich in Ihrer Praxis machen, indem Sie Schul- und Komplementärmedizin miteinander vereinen.**

In der Tat. Mir erscheint es richtig, mit meinen Patientinnen und Patienten nach der besten Lösung für ihr Gesundheitsproblem



Pierre-Yves Rodondi

Professor Pierre-Yves Rodondi (47) ist Hausarzt und verfügt über eine homöopathische Ausbildung. Seit 2017 leitet er das Institut für Hausarztmedizin der Universität Freiburg. Er ist Spezialist für integrative Medizin und betreute die französische Ausgabe des «Mayo Clinic Guide to Integrative Medicine», die im Sommer 2020 erschienen ist. Er ist verheiratet und Vater von drei Teenagern.



Pierre-Yves Rodondi betreute die französische Ausgabe eines allgemeinen praktischen Leitfadens der integrativen Medizin, der von der bekannten Mayo-Klinik in den USA veröffentlicht wurde.

«Wir möchten ermitteln, ob bestimmte Pflanzen der chinesischen Medizin die Covid-Symptome mildern können.»

Pierre-Yves Rodondi

spielt die Komplementärmedizin eine wichtige Rolle bei der körperlichen und psychischen Prävention, denn sie trägt dazu bei, sich selbst zu kennen und wohlzufühlen.

#### Und die Grenzen?

Alles aus dem chirurgischen und onkologischen Bereich: Man kann mit komplementären Therapien keine Operationen oder Krebsbehandlungen durchführen, sondern nur die Symptome lindern, die nach diesen Eingriffen auftreten. Auch muss man beachten, dass einige natürliche Heilmittel Wechselwirkungen mit Medikamenten oder Behandlungen aus der Schulmedizin haben können. Das Wichtigste ist, wie schon erwähnt, die Patientinnen und Patienten umfassend zu informieren und gemeinsam zu prüfen, ob in ihrem Fall die Komplementärmedizin die beste Option ist.

#### Was kann die Komplementärmedizin in Pandemiezeiten beitragen?

In der ersten Welle ist mir eines besonders aufgefallen: Die in China gesammelten Erfahrungen zu Symptomen wie auch Behandlungsmöglichkeiten waren in Europa sehr hilfreich, aber alles, was mit der chinesischen Medizin zu tun hatte, interessierte keinen Menschen. Nun lassen sich aber mehr als 80 Prozent der chinesischen Bevölkerung auch nach diesem traditionellen Verfahren behandeln. Einige Studien belegten zudem, dass sich damit Symptome und Spitaleinweisungen reduzieren liessen. Diese Studien sind jedoch nicht bis zu uns durchgedrungen. Das ist daher einer der Forschungsgegenstände, denen ich mich mit meinem Team aktiv widme: Wir möchten ermitteln, ob bestimmte Pflanzen der chinesischen Medizin die Covid-Symptome mildern können. Dazu ste-

zu suchen. Sehr oft kommt man dabei zu einer Kombination dieser beiden Medizinformen. Eine Trennung der Ansätze macht keinen Sinn, denn man kann nicht alles mit einem Hammer bearbeiten; manchmal braucht man auch einen Schraubenzieher oder eine Zange. Das Interessante für die Patientinnen und Patienten ist die Erweiterung des Werkzeugkastens.

#### Wie sieht dieser Werkzeugkasten aus?

Ich würde eher von Interventionsbereichen sprechen, in denen es die meisten wissenschaftlichen Daten und Indikationen für

eine komplementärmedizinische Behandlung gibt. Dazu gehört alles, was mit der Linderung akuter oder chronischer Schmerzen zu tun hat. Ebenso mildern Komplementärtherapien einige Nebenwirkungen von Krebsbehandlungen, beispielsweise Übelkeit oder Hitzewallungen, und verbessern damit die Lebensqualität der Betroffenen. Im Bereich der funktionellen Störungen, etwa bei Schlafproblemen oder chronischer Müdigkeit, gibt es nur wenige gute Ergebnisse der Schulmedizin. Die Komplementärtherapien bieten hier interessante Möglichkeiten. Schliesslich

## Und das meint ...

Pierre-Yves Rodondi, Leiter des Instituts für Hausarztmedizin der Universität Freiburg



Pierre-Yves Rodondi spricht sich dafür aus, die Forschung im Bereich Komplementärmedizin stärker zu fördern.

he ich in engem Kontakt mit chinesischen Kollegen, darunter ein Arzt aus Wuhan; ausserdem habe ich die wissenschaftlichen Daten sehr genau geprüft. Mein Ziel ist die Erkenntnis, was man den Patientinnen und Patienten in der Schweiz anbieten kann: Ich bin überzeugt, dass es hier Potenzial gibt.

#### Was halten Sie vom jüngsten Hype um Echinacea, das eine Wirkung gegen das Coronavirus haben soll?

Das zeigt, dass auch die Komplementärtherapien Teil des Marktes sind, den die Medizin darstellt. Aber das ist nicht die zentrale Frage. Vielmehr belegt diese Tatsache, dass es nur sehr wenig Forschung zu Komplementärbehandlungen gibt und viel zu wenig Mittel dafür zur Verfügung gestellt werden. Die Studie zu Echinacea war mit der Ausgangspunkt für diesen Verkaufsschub und erfolgte in vitro. Es gab keine klinische Studie – damit liegt es auf der Hand, dass man daraus keine aussagekräftigen Schlussfolgerungen ziehen kann. Das spricht dafür, die Forschung im komplementären Bereich stärker zu fördern.

«Mein grösster Wunsch wäre, dass die Komplementärmedizin für die Allgemeinheit zugänglich wird.»

Pierre-Yves Rodondi

**Letzten Sommer erschien der «Mayo Clinic Guide to Integrative Medicine» auf Französisch. Sie haben die Publikation betreut. Das ist eine schöne Anerkennung seitens dieser amerikanischen Einrichtung, die in diesem Bereich weltweit eine führende Rolle einnimmt.**

Ja, in der Tat. Zugleich ist es die Verwirklichung eines alten Traumes. Ich hatte 2010 die Gelegenheit, die Mayo-Klinik zu besuchen, wo mir vor allem dieses Buch ins Auge stach. Es richtet sich an ein breites Publikum und stellt – basierend auf neuesten wissenschaftlichen Daten – sehr übersichtlich und praxisbezogen die Therapien und Wirkstoffe dar, die mehrere häufig auftretende Gesundheitsprobleme beheben können. Ich verspürte sofort den Wunsch, dieses Buch ins Französische zu übersetzen. Das dauerte lange, aber ich freue mich sehr, dass diese wissenschaftlich überprüften Informationen jetzt Französischsprachigen zugänglich sind. Der Gedanke hinter diesem Leitfaden – der vollständig aktualisiert wurde – ist, dass die Menschen ihre Gesundheit in die eigene Hand nehmen, selbst herausfinden können, was ihnen guttut, und ihre Gesundheit so insgesamt verbessert wird.

#### Was ist Ihr grösster Wunsch?

Dass die Komplementärmedizin für die Allgemeinheit zugänglich wird. Das ist sie derzeit noch nicht. Zum einen mangelt es an Kenntnissen bei den Patientinnen und Patienten wie auch beim Pflegepersonal, zum anderen ist das eine finanzielle Frage. Für viele Menschen sind bestimmte Thera-

pien nicht zugänglich, weil sie dafür nicht die Mittel oder keinen Anspruch aus einer Zusatzversicherung haben. Das ist ein grosses Problem und ich finde, man sollte darüber nachdenken, in bestimmten Situationen einige wissenschaftlich belegte Therapien zu bezahlen. Mir scheint in der Tat, dass in der derzeitigen Situation eine gewisse Unausgewogenheit besteht: Bestimmte, wenig wirksame Medikamente können erstattet und regelmässig Computertomografien bei einem Patienten mit Rückenschmerzen durchgeführt werden, was wenig sinnvoll ist. Eine Therapie aber, die ihm wirklich Linderung bringen könnte, wird nicht übernommen. Ich würde mir auch wünschen, dass Prävention und Wohlbefinden stärker Bestandteil unseres Lebens werden.

**Interview: Christine Theumann-Monnier**

**Fotos: Tim Loosli**

#### Anmerkung

Die Meinungen unserer Gesprächspartner in unserer Rubrik «Und das meint ...» entsprechen nicht zwingend den Ansichten 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 Spinat

Dem schrulligen Comic-Helden Popeye verlieh er eiserne Fäuste. Aber auch in der realen Welt kann der Spinat überzeugen, denn er birgt eine geballte Vitaminkraft in sich.



Wer sich als Kind weigerte, Spinat zu essen, kam nicht um die Binsenweisheit seiner Eltern herum: Iss deinen Spinat auf, dann wirst du gross und stark. Wer konnte

dieser Verheissung als Knirps schon widerstehen? Rückblickend wissen wir, dass Mama und Papa mit ihrer Prophezeiung nicht ganz falsch lagen. Auch wenn das sattgrüne Blattgemüse weniger Eisen enthält als lange angenommen, strotzt es doch vor gesunden Inhaltsstoffen: Spinat enthält neben Ballaststoffen, Mineralien, Vitaminen und pflanzlichen Eiweissen auch Folsäure.

Woher Popeyes Kraftquelle ursprünglich herkommt, ist bis heute nicht ganz klar. Man geht aber davon aus, dass der Spinat aus dem Orient stammt – und zwar aus den Gebieten des heutigen Turkmenistan und Iran. Die Mauren brachten ihn zwischen dem 8. und 10. Jahrhundert nach Spanien, von wo er sich in ganz Europa ausbreitete – auch in der Schweiz.



Nach dem Winter läutet der junge Blattspinat die neue Gemüsesaison ein. Alleine in der Schweiz wurden 2018 über 2000 Tonnen Spinat geerntet. Der weltweit grösste Spinatproduzent ist aber aktuell China.

## Nährwert-Tabelle

Nährstoffgehalt  
pro 100 g (roh)

### Energiewert

23 kcal  
95 kJ

### Hauptnährstoffe

Protein	2.7 g
Fett	0.4 g
Wasser	91.7 g
Kohlenhydrate	0.8 g

### Mineralstoffe

Natrium	65 mg
Kalium	530 mg
Kalzium	100 mg
Phosphor	52 mg
Magnesium	58 mg

### Vitamine

A	534 µg
Betacarotin	3124 µg
B2	0.22 mg
C	40 mg
Folat	121.2 µg

Quelle:  
[www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch)