

Vivere

Das EGK-Gesundheitsmagazin
01/2024



Medizin im
Laufe der Zeit

Wettbewerb:
Gewinnen Sie
ein Gesundheits-
paket



«Mentale und körperliche Fitness beeinflussen unsere Gesundheit positiv. Wenn du dazu noch viel Abwechslung in deinen Alltag bringst, macht ein fitter und gesunder Lebensstil richtig Spass!»

Patrik Wägeli
Marathon-Läufer, Landwirt und EGK-Lauftrainer

Aus dem Inhalt



Seite
5

Zusatzversicherung für Schul- und Naturheilkunde

Wie viel Komplementärmedizin steckt in dieser Zusatzversicherung?



Seite
6/7

Heilmittel durch die Jahrhunderte

Was Sie darüber wissen sollten.



Seite
8

Mirkos' Tipps

Foodwaste verhindern. Inklusive saisonalem Meerrettich-Rezept zum Nachkochen.

Gesundheitstipp

Wasser macht munter

«Als langjähriger Kaffeetrinker hatte ich früher das Gefühl, ich müsse am Morgen als erstes immer meinen Kaffee haben, ohne gehe es nicht. Seit einigen Jahren trinke ich nun am Morgen als erstes immer ein grosses Glas mit Edelsteinen – also ein energetisiertes Wasser. Den ersten Kaffee gibt es frühestens 1,5 Stunden nach dem Aufstehen. Ergebnis: Ich fühle mich frischer, wacher und habe festgestellt, dass mich der vermeintliche Morgenkaffee gar nicht so wach gemacht hat, wie ich immer dachte. Schöner Nebeneffekt: Die allgemeine Lust auf Wasser steigt, die auf Kaffee sinkt. Die Gesundheit sagt danke.»



René Grossglauer
Agenturleitung St. Gallen

Wettbewerb

Gewinnen Sie eines von drei Gesundheitspaketen im Wert von CHF 130.–



Die Sets setzen sich aus folgenden Produkten zusammen:

- Nahrungsergänzungsmittel SanerNatur Daily Darm und «satt und wohl»-Tee
- «Düreschnufe»-Set vom Mahler Bio-Onlineshop
- Kochbuch «Smoothies – Power aus der Natur»
- handliches EGK-Erste-Hilfe-Set

Jetzt teilnehmen:
per Mail mit dem Betreff
«Gesundheitspaket»
an vivere@egk.ch

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

Teilnahmeschluss:
12.05.2024

Kurz erklärt



Kostenlose Spezialistensuche für eine Zweitmeinung

Die Entscheidung für einen Arzt oder ein Spital hat grossen Einfluss auf die Behandlung – und den weiteren Verlauf Ihrer Erkrankung. Mit dem Service von BetterDoc finden Sie optimal geeignete Ärzte und Spitäler speziell für Ihre gesundheitliche Situation. Und das Beste: Für EGK-Versicherte in der Grund- und Zusatzversicherung ist die Arztsuche kostenfrei.

Kennen Sie das: Sie sind unsicher, ob eine empfohlene Behandlung die richtige für Sie ist? Sie fühlen sich überfordert angesichts der Flut an Informationen im Internet? Sie wissen nicht, welcher Arzt speziell für Ihre Erkrankung geeignet ist?

Für viele Patienten stellt die Suche nach einem geeigneten Arzt eine Herausforderung dar. BetterDoc unterstützt Sie bei der Suche nach einem Spezialisten – für eine Zweitmeinung, eine wirkungsvolle Behandlung oder eine geplante Operation. Ein medizinisches Team erfasst Ihre gesundheitliche Situation und identifiziert basierend auf Ihren Bedürfnissen optimal qualifizierte Ärzte speziell für Ihre Erkrankung. Unabhängig und auf Grundlage von objektiven Informationen wie Fallzahlen und Qualifikationen. Ein Service, den auch Mediziner selber nutzen: «Ich bin dankbar, dass mir durch BetterDoc so geholfen

wurde, dass ich heute geheilt bin. Gleichzeitig bin ich sehr erschrocken, dass sogar ich als Ärztin vorher nicht in der Lage war, einen geeigneten Mediziner zu finden, der mir wirklich weiterhilft», sagt Dr. Solveig Rockmann, die über BetterDoc eine Spezialistin für Ihr Rückenleiden gefunden hat. «Die Qualitätsunterschiede bei Ärzten sind enorm und für den Laien nicht zu durchschauen. Deshalb halte ich den Service von BetterDoc für eine so wichtige und notwendige Dienstleistung für Patienten.»

>94% der betreuten Patienten empfehlen BetterDoc weiter

>5 Millionen Schweizer Versicherte können den Service kostenfrei nutzen

>12 Jahre Erfahrung in der Arztsuche

Kontaktieren Sie jetzt BetterDoc
061 551 01 88 oder egk.ch/betterdoc



Aus unserem Sortiment

Entscheidungsfreiheit für die Gesundheit

«Niemand weiss, was die Zukunft bringt. Deshalb ist es immer sinnvoll, wenn man je nach Bedürfnis verschiedene Türen öffnen kann. Das gilt auch für die Gesundheit. Aus diesem Grund rate ich meinen Kundinnen und Kunden, in sich selber zu investieren und bei der Krankenversicherung eine All-in-One-Lösung abzuschliessen, solange man gesund ist. Auch wenn vielleicht aktuell nicht für alle der vielen Leistungen von EGK-SUN Bedarf da ist – irgendwann ist man garantiert froh, selber entscheiden zu können, welcher Gesundheitsweg dann individuell der richtige ist.»

Isidoro De Cia

Kundenberater, Agentur Zürich



EGK-SUN: Wenn deine Gesundheit keine halben Sachen mag.

Geeignet für

Alle, die ein Leben lang in jeder Situation richtig versichert sein möchten und schon jetzt gerne für die Zukunft vorsorgen.

Kosten

Die Prämie ist abhängig von den enthaltenen Leistungen. Hier die persönliche Prämie berechnen: praemie.egk.ch

Ihre Vorteile

- Freier Zugang zu Komplementärmedizin bei über 14 000 Therapeutinnen und Therapeuten
- Gleichstellung von Naturheilpraktizierenden und Ärzten/Ärztinnen
- Freie Spitalwahl in der ganzen Schweiz
- Nottransporte und Rettungsleistungen
- Auslandsschutz inklusive Nottransporte sowie Such- und Bergungskosten
- Umfangreiche Leistungen bei Mutterschaft
- Kieferorthopädie bei Kindern

Alle Infos unter
egk.ch/sun



Medizin im Laufe der Zeit

Gottes Werk und Teufels Beitrag

Im Mittelalter hielt man Krankheiten und Seuchen für göttliche Strafen. Wenn es keine Heilung gab, dann war teuflische Magie dafür verantwortlich. Als heilkundige Person musste man sich daher besonders in Acht nehmen: Die Kirche verfolgte Männer und Frauen, denen ein Pakt mit dem Teufel vorgeworfen wurde, mit brutalsten Mitteln.



Vier Säfte für die Gesundheit

Hippokrates von Kos, der Urvater der modernen Medizin, praktizierte die Säfte-Lehre: Die gelbe und die schwarze Galle, Blut und Schleim müssen in einem Gleichgewicht gehalten werden. In der Schulmedizin wird noch heute der hippokratische Eid geschworen – auch wenn Praktiken wie Schröpfen oder Aderlass mittlerweile nur noch in der Komplementärmedizin praktiziert werden.



Schimmel gegen Infektionen

Schon im Mittelalter setzten einzelne Heilkundige auf Penicillin – auch wenn die Substanz noch gar nicht bekannt war. Auf speziellen Nährböden, die unter anderem Schafsdung enthielten, wurden Schimmelpilze gezüchtet, die anschliessend abgeschabt und in die Wunde eingebracht wurden.



Schädelpulver gegen Hirnkrankheiten?

Die Signaturenlehre geht davon aus, dass aufgrund der Eigenschaften von Pflanzen auf ihre Wirkung im Körper geschlossen werden kann. Manchmal stimmt dies tatsächlich: Die Zwiebel der Herbstzeitlosen, die einer gichtkranken Zehe ähnelt, wird erfolgreich bei Gicht eingesetzt.





Unheilmittel

Gefährlicher wurde es, wenn Kranke zur so genannten Dreckapotheke griffen: Der Arzt und Universalgelehrte Christian Franz Paullini empfahl zur Behandlung allerlei Gebresten Arzneimittel aus Pferdekot, Hasenurin, Kuhmist oder auch menschlichen Exkrementen. Vor allem mittellose Kranke griffen gerne zu diesen billigen «Heilmitteln».



Gefährliche Schulmedizin

In Sachen Geburt setzten Frauen im 19. Jahrhundert besser auf die Hilfe naturheilkundlich bewanderter Hebammen als schulmedizinischer Ärzte. Weil Ärzte die Hände nicht wuschen, verschleppten sie Keime auf die Geburtsstationen, wo sie bei den Gebärenden schwere Infektionen auslösten, die oft zum Tod führten.

Licht ins Dunkel

So dunkel, wie man gemeinhin glaubt, war die Medizin im Laufe der Geschichte jedoch nicht. Heilkundige Menschen gaben über Generationen viel Heilpflanzen-Wissen weiter. Davon profitieren wir bis heute: Früher nahm man Weidenrinde gegen Kopfschmerzen oder Fieber – heute ist der adaptierte Wirkstoff daraus, die Acetylsalicylsäure, in Schmerztabletten und Blutverdünnern enthalten.



Die SNE-Akademie – unser umfangreiches Bildungsprogramm

Wissen gibt Menschen die Fähigkeit, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Dazu braucht es nicht launische medizinhistorische Anekdoten, sondern das einzigartige Weiterbildungsangebot der SNE-Akademie. In Tagesseminaren erhalten Therapeutinnen und Therapeuten wie auch andere Interessierte die Möglichkeit, ihr Wissen im Bereich der Naturheilkunde, der Erfahrungsmedizin und der Stärkung der Gesundheit auf- und auszubauen.

Entdecken Sie jetzt das Seminarprogramm
fondation-sne.ch/akademie



Mirkos' Tipp



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

Das Reste-Rezeptbuch

40 Prozent der eisfreien Flächen auf unserem Planeten werden heute für die Produktion unserer Lebensmittel genutzt. Die verschwendeten Erzeugnisse brauchen eine Fläche, die 1,5-mal so gross ist wie Europa. Damit der Hunger einer wachsenden Weltbevölkerung auch zukünftig mit gesunden Nahrungsmitteln von gesunden Böden gestillt werden kann, brauchen wir einen respektvollen Umgang mit der wertvollen Ressource «Lebensmittel».

Wer einen Wocheneinkauf macht, kauft oft viel zu viel ein. Besser wäre es, zweimal pro Woche einen kleineren Einkauf zu machen und von Lebensmitteln, die trotzdem im Kühlschrank liegenbleiben, eine Waste-Liste anzufertigen. So nimmt man Überschüsse bewusster wahr, das Einkaufsverhalten kann reflektiert und ein jahrelanges Fehlverhalten verhindert werden.

Und auch Reste gehören nicht in den Abfall. Ich führe zuhause ein kleines Reste-Rezeptbuch. Diese Rezepte sind auf unseren Haushalt und unsere Vorlieben abgestimmt. So verwerten wir wiederkehrende Resten zu erprobten und leckeren Gerichten weiter. Dabei macht die ganze Familie mit und wenn mein Sohn einmal auszieht, bekommt er dieses Büchlein mit auf den Weg. Das kann ich wärmstens weiterempfehlen.



Rezept: Meerrettich-Humus mit Randen

Zutaten:

- 200 g rohe Kichererbsen
- 100 ml Olivenöl
- 15 g Knoblauch geschält
- 2 EL Foodoo-Gemüsebouillon aus gerettetem Gemüse
- 20 g Zitronensaft
- 5 g Kreuzkümmel
- 35 g Tahini (Sesampaste)
- 200 g Randensaft
- 50 g Meerrettich gerieben
- Pfeffer aus der Mühle

Das ganze Rezept inklusive Video unter egk.ch/meerrettich#rezept



PE-Folie für eine bessere Ökobilanz

Nachhaltigkeit ist uns ein Anliegen – deshalb verschicken wir unser EGK-Kundenmagazin neu zwei statt drei Mal jährlich in kleinerem Format und mit weniger Seiten in einer PE-Folie statt in einer Papierhülle verpackt. Warum das Magazin dadurch ökologischer wird, zeigt eine Studie der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Forschungsanstalt EMPA.

15 µm dünn ist die PE-Folie, in der das Vivere eingeschweisst wird. Damit Zeitschriften bei der Verarbeitung und beim Transport keinen Schaden nehmen, werden sie von der Post nur verpackt in einer Hülle ausgetragen.

Nur 20–30% beträgt der Anteil an nachwachsenden Rohstoffen bei Bio-Kunststofffolien. Weil sie weniger fest sind, als reine PE-Folien, ist eine grössere Foliendicke erforderlich, was den ökologischen Aspekt verschlechtert.

4 Mal weniger Rohstoffe braucht eine Folienverpackung für das Vivere im Vergleich zu einer Papierhülle. Die PE-Folie hat damit die bessere Ökobilanz.

Mindestens 60°C benötigen kompostierbare Bio-Folien zur Zersetzung. Sie können daher höchstens industriell kompostiert werden und gehören nicht in den Gartenkompost.

0 Gramm giftige Dämpfe und Gase entstehen, wenn PE-Kunststofffolien mit dem Haushaltskehricht verbrannt werden. Landet die Folie versehentlich im Altpapier, kann sie vom Papierhersteller problemlos aussortiert werden.

Helfen Sie uns, Papier zu sparen!

Sie möchten das Vivere weiterhin zwei Mal pro Jahr, aber papierlos, lesen – dann wechseln Sie Ihr Abonnement zum E-Paper. Sie bekommen das Magazin in Zukunft nicht mehr per Post, sondern direkt in Ihr E-Mail-Postfach: egk.ch/e-paper

Sie haben auch in Zukunft keine Zeit, das Vivere zu lesen – dann können Sie das Magazin abbestellen. Wenden Sie sich dafür per Telefon oder E-Mail an die für Sie zuständige Agentur. Diese wird die Abbestellung für Sie vornehmen: egk.ch/agentur

Immer auf dem Laufenden



Wildpflanzenmarkt

Bern – Markt zur Förderung und Verbreitung von einheimischen Wildpflanzen. Der Anlass widmet sich Pflanzenarten, die ohne menschliches Zutun wachsen.



Orientierungslauf Weltcup

Olten – Action in der Altstadt. Die besten OL-LäuferInnen der Welt messen sich am Weltcup-Weekend in der Sprintdisziplin.



SCIM Kongress

Chavannes de Bogis – Swiss Congress of Integrative Medicine. Fortbildungskurs für Therapeutinnen und Therapeuten (ASCA und EMR anerkannt) auf Französisch.

Eine Auswahl an Events mit EGK-Beteiligung

25.04.	Zürich	Kurs zum Thema «Wickel von Kopf bis Fuss»
01.05.	Stadtpark St. Gallen	OL-Challenge, Eröffnungsrennen
01.05.	Sihlthal/Gattikon	Sihlthaler Frühlingslauf
25.–26.05.	Luzern, Rotsee	Lucerne Regatta, Ruder-Weltcup
08.06.	Aarau	Aarauer Altstadtlauf
09.06.	Vevey	Laufen und rollen: Vevey-Lavaux-Up
15.06.	Fischingen	Hörnli trail
21.–23.06.	Zofingen	Bio Marché
22.06.	Grindelwald	Mountainrun
04.–07.07.	Lutzenberg	Kräuterkurse mit Cornelia Krapf-Rütimann
18.08.	Arth	Rigi Berglauf
Diverse Daten	Thurgau	Öpfel-Trophy – OL-Laufserie für Einsteiger und Profis von April bis September

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

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



Digital

VICARD – die virtuelle Versichertenkarte immer dabei

Die virtuelle Versichertenkarte ist immer griffbereit: beim Arzt, in der Apotheke oder im Spital. Bei über 5000 Leistungserbringern in der ganzen Schweiz können Nutzer der App myEGK ihre Versicherungsdaten unkompliziert und schnell via Smartphone übermitteln. Dafür wird ein QR-Code gescannt oder der Barcode gezeigt. Innerhalb von Sekunden erscheinen die Daten auf dem Bildschirm der Leistungserbringer – ohne dass ein Formular ausgefüllt werden muss. Der administrative Prozess der Patientenmeldung war noch nie so einfach und effizient!



Ihre Vorteile

Zeitsparend

- Administrativer Aufwand nimmt ab
- Formulare ausfüllen fällt weg

Flexibel

- Daten kontaktlos übermitteln direkt vor Ort, z. B. in der Praxis

Kompatibel

- EGK-Versichertenkarten aller Familienmitglieder an einem Ort

Sicher

- Transparente Datenschutzmassnahmen und Datenqualität gewährleistet
- Schutz vor Missbrauch der Daten (z. B. bei Diebstahl der physischen Karte ist Missbrauch möglich)
- Eindeutige Identifikation (keine Personenverwechslung)

Jetzt myEGK herunterladen
egk.ch/app



Folge uns auf Social Media
und verpasse keine News



Impressum: Vivere 01/2024 **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Birsпарк 1, 4242 Laufen, egk.ch
Verantwortlich: Roger Müller, Leiter Marketing **Gesamtauflage:** 83 000 **Redaktion:** Silvia Fürst-Aeschbacher;
Tina Widmer **Gestaltung:** artischock.net **Fotos:** EGK-Gesundheitskasse, EGK-Lieferanten und -Partner. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Stiftung EGK-Gesundheitskasse mit den ihr angegliederten Aktiengesellschaften: EGK Grundversicherungen AG (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG), EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) sowie EGK Services AG.



Wir beraten Sie
gerne persönlich.

Jetzt mehr erfahren!

