

Das EGK-Gesundheitsmagazin

Vivere

02
2021

Ökologische Häuser

Gesund bauen, gesund leben 13

Immunsystem

Körperabwehr stärken 22

Ausflug

Skulpturen-Spaziergang 20

www.egk.ch

Inhalt

04

Meine Versicherung In das Smartphone husten



20

Ausflug Kultur und Natur entdecken!



08

Meine Versicherung Mein neuer Schlüssel zum Gesundheitswesen



13

Mitten im Leben Bauen für Mensch und Natur



22

Schul- und Komplementärmedizin Das Immunsystem: Ein bärenstarkes Team



25

Und das meint ... Kathy Steiner, Geschäftsleiterin Casafair

Editorial Liebe Leserin, lieber Leser 03

Meine Versicherung Solidarität und Wahlfreiheit – kein Widerspruch 05

Meine Versicherung Unkomplizierter Wechsel zu mehr Komplementärmedizin 06

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 – die Kirsche 28

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

Neuer Hauptsitz in Laufen



Seitdem ich Präsident der EGK-Gesundheitskasse bin, ist es das zweite Mal, dass ich ein Editorial verfassen darf. Und das hat einen

triftigen und vor allem einen höchst erfreulichen Grund: In Kürze werden wir unsere vier Standorte in Laufen unter einem Dach vereinen. Damit wollen wir schnellere Wege und effizientere Arbeitsabläufe erreichen. Davon werden auch Sie profitieren, denn auch wenn das Krankenversicherungsgeschäft oft mit Rechnungsbelegen, Kostengutsprachen und elektronischen Dokumenten zu tun hat, sind es die Mitarbeitenden und die Versicherten, die unserem Unternehmen eine starke Persönlichkeit verleihen.

Dass hinter der Erstellung eines neuen Gebäudes heutzutage sehr viel mehr steckt als nur Überlegungen zum Zweck, zur Lage oder zur ÖV-Anbindung, zeigt die Titelgeschichte in dieser Ausgabe: Ökologie spielt dabei eine ganz zentrale Rolle – bei den

verbauten Materialien genauso wie bei den eingesetzten Heiz- und Kühlsystemen sowie der naturnahen Gestaltung der Umgebung. Nachhaltig waren wir aber auch hinsichtlich Kosteneffizienz, denn wir haben die budgetierten Ausgaben unterschritten.

Die geglückte Verbindung von natürlichen Materialien und modernster Technologie steht bewusst für die Erfolg versprechende Verbindung von Komplementär- und Schulmedizin. Zusammengefasst widerspiegelt der neue Hauptsitz die Grundwerte der EGK-Gesundheitskasse, die uns wichtig sind.

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

Alex Kummer
Präsident



In das Smartphone husten

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie demnächst eine Person sehen, die in ihr Smartphone-Mikrofon hustet. Mit Sicherheit handelt es sich dabei um einen EGK-TelCare-Versicherten, der die neuste Medgate-App-Funktion nützt.

Innovative Digital-Health-Lösungen erweitern fortlaufend die Behandlungs- und Diagnosemöglichkeiten in der Telemedizin. Seit diesem Frühjahr kann man etwa in der Medgate-App auch seinen Husten analysieren lassen. Wenn Sie also bei der Arztterminbuchung Symptome eingeben, die auf eine Atemwegserkrankung hindeuten, werden Sie automatisch dazu aufgefordert, einige Male in Ihr Smartphone-Mikrofon zu husten. Das Resultat wird danach direkt an die Medgate-Ärztinnen und -Ärzte übermittelt und unterstützt diese bei der Diagnosestellung.

Die eingebaute Anwendung («ResAppDx») ordnet die Hustengeräusche zuverlässig verschiedenen Krankheitsbildern zu. So werden zum Beispiel Leiden der unteren Atemwege, Krupp oder Asthma erkannt. Auch bei der Corona-Behandlung ist die App hilfreich. Dadurch kann etwa rechtzeitig eine allfällige Spitaleinweisung eingeleitet werden.

Die neue Funktion macht auch unser Versicherungsprodukt EGK-TelCare attraktiver. Dank der Medgate Tele Clinic haben

Sie bereits heute das ganze Jahr rund um die Uhr einen einfachen Zugang zu medizinischer Beratung und Behandlung in besserer Qualität. Und falls Sie doch einen Arzt aufsuchen wollen, stehen Ihnen Medgate Partner Ärztezentren offen. Last, but not least: Einen Rabatt auf die Prämien erhalten Sie bei diesem Grundversicherungsmodell auch noch.

Ursula Vogt

Mehr zu EGK-TelCare erfahren Sie auf unserer Website: www.egk.ch/telcare

Und so funktioniert es:

1. Medgate-App konsultieren

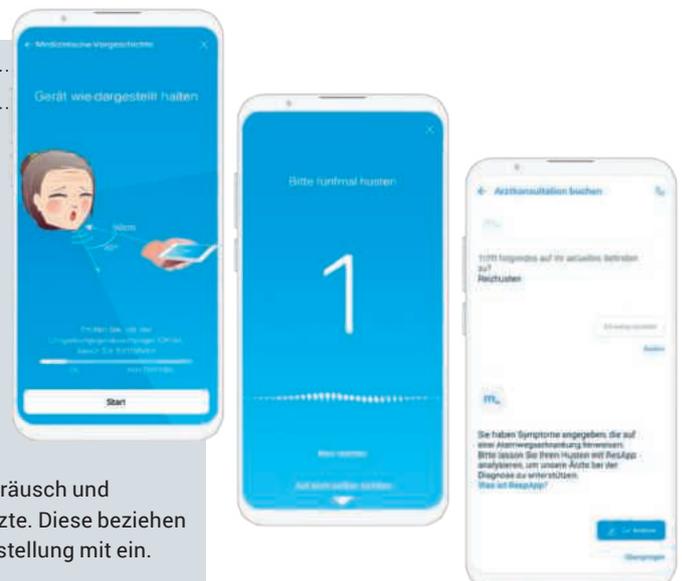
Öffnen Sie die Medgate-App. Wählen Sie die Funktion «Arzttermin buchen» und geben Sie Ihre Symptome ein.

2. Husten analysieren

Bei Symptomen, die auf eine Atemwegserkrankung hindeuten, werden Sie aufgefordert, Ihren Husten analysieren zu lassen. Sie brauchen dazu einzig einige Male in das normale Mikrofon Ihres Smartphones zu husten.

3. Ergebnis übermitteln

Die eingebaute Anwendung «ResAppDx» analysiert das Hustengeräusch und übermittelt das Ergebnis direkt an die Medgate-Ärztinnen und -Ärzte. Diese beziehen die Resultate bei Ihrer Beratung und Behandlung in ihre Diagnosestellung mit ein.



Solidarität und Wahlfreiheit – kein Widerspruch

Die Höhe Ihrer monatlichen Prämien ist abhängig von verschiedenen Faktoren. Neben dem Wohnsitz, der Franchisehöhe und der wählbaren Unfalldeckung spielt dabei auch das Alter eine wesentliche Rolle.

Alle schweizerischen Sozialversicherungen kennen verschiedene Altersstufen, in denen eine Versicherungsunterstellung beginnt oder endet, sich die Beitragspflicht verändert oder gar der Leistungsanspruch. Verschiedene Altersstufen sind in der praktischen Anwendung in einer oder mehreren (Sozial-)Versicherungen durchaus sinnvoll, um Ansprüchen wie z. B. nach Solidarität gerecht zu werden. So kennt die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) die Unterscheidung von drei Altersstufen: Babys und Kinder bis und mit 18 Jahren, junge Erwachsene zwischen 19 und 25 Jahren sowie Erwachsene ab 26.

Entlang der Lebensstationen

Kinder und Jugendliche profitieren bei der EGK in der Grundversicherung – je nach Kanton – von einem Prämienrabatt von bis zu 80 Prozent, junge Erwachsene von einer Prämienreduktion von bis zu einem Drittel. Weiter gibt es die Möglichkeit, seine Grundversicherungsprämie mit alternativen Versicherungsmodellen wie beispielsweise dem telemedizinischen Modell EGK-TelCare und/oder einer höheren Wahlfranchise selbstverantwortlich zu beeinflussen. So ist es auch für Erwachsene möglich, die Prämie mit EGK-TelCare, gekoppelt mit der höchsten Wahlfranchise von CHF 2500, um bis zu 50 Prozent zu senken.

Schweizweite Solidargemeinschaften

Der Zusatzversicherungsbereich funktioniert anders: Zwar stellt das Alter auch hier einen wichtigen Ankerpunkt dar, aber die Prämien müssen grundsätzlich für alle Tarifstufen kostendeckend sein. Während Kinder und junge Erwachsene zumeist die gleichen Altersgruppen wie in der obligatorischen Grundversicherung bilden, erfahren Erwachsene ab 26 in der Regel alle fünf Jahre einen Altersgruppenwechsel, welcher durchaus zu einer Prämienveränderung führen kann. Mit dieser Abstufung passt sich der Prämientarif dem effektiven Alter an und bildet damit engere Solidargemeinschaften. Diese sind in der EGK schweizweit ausgerichtet: Es gelten in allen Kantonen dieselben Prämien pro Tarifstufe. Ziehen Sie von Genf nach St. Gallen, nehmen Sie Ihre Zusatzversicherungsprämie unverändert mit. Im Gegensatz zur Grundversicherung unterscheiden sich die Prämien bei den Zusatzversicherungen häufig auch zwischen den Geschlechtern.

Wahlfreiheit

Während für die Vergütung in der Grundversicherung die Leistungen klar vorgegeben sind, bietet die Krankenzusatzversicherung die Möglichkeit, die persönlichen Bedürfnisse passgenau abzudecken. So entscheiden Sie, ob Sie sich im Spital lieber in der Privatabteilung behandeln lassen möchten oder sich diese Entschei-



Die obligatorische Krankenpflegeversicherung basiert auf dem Solidaritätsprinzip. Dabei spielt das Alter eine wesentliche Rolle.

dung mit einem Flex-Produkt offenhalten wollen. Vielleicht tendieren Sie aber auch zu einer ganzheitlichen Behandlung und ziehen die Komplementärmedizin vor? Wenden Sie sich am besten an Ihre zuständige Agentur und verschaffen Sie sich einen Blick über alle Möglichkeiten. Sie werden dort nicht nur kompetent beraten, sondern erfahren auch, in welcher Versicherung Sie genau das erhalten, was Sie möchten.

Stefan Borer

Die für Sie zuständige Agentur finden Sie auf www.egk.ch/de/agenturen oder via **Telefon 061 765 51 11**.

Unkomplizierter Wechsel zu mehr Komplementärmedizin

Kürzlich wurden Sie brieflich darüber informiert, dass das Produkt EGK-SUN-BASIC per 1.1.2022 geschlossen wird. Verbunden war die Information zudem mit einem Wechselangebot zum ungleich attraktiveren EGK-SUN.

Im Jubiläumsjahr 2019 hat die EGK ihre Produktlinie EGK-SUN einem rigorosen Leistungcheck unterzogen und dabei Lücken geschlossen und das ganze All-in-one-Produkt mit einer guten Auslanddeckung abgerundet. «Das stärkste Argument für EGK-SUN ist aber der niederschwellige Zugang zur Komplementärmedizin», betont Stefan Kaufmann als Produktentwickler, «so kann eine versicherte Person flexibel die therapeutische Hilfe nutzen, die ihr am besten entspricht.» Tatsächlich werden darin sämtliche von der EGK anerkannten Therapien und auch nicht kassenpflichtige Arzneimittel bis zu einem gewissen Betrag zu 80 Prozent erstattet – unabhängig davon, ob es sich dabei um schul- oder komplementärmedizinische Behandlungen handelt. Und wenn sich SUN-versicherte Personen durch EGK-

anerkannte Naturheilpraktiker/-innen behandeln lassen, ist die Kostenübernahme gar zu 80 Prozent unbegrenzt garantiert.

Wechseln einfach gemacht

Allen Versicherten mit einer EGK-SUN-BASIC-Deckung, die wir über die Schliessung ihres Produkts informiert haben, bekamen gleichzeitig ein Angebot für den unkomplizierten Wechsel zu einem gleichwertigen EGK-SUN-Produkt. «Dieses Angebot hat kein Ablaufdatum und gilt ohne erneute Gesundheitsprüfung», hält Kaufmann fest. Auch künftig können Sie also jeweils auf den 1. Januar des Folgejahres zu denselben Bedingungen zu EGK-SUN übertreten. Wechsel in tiefere Selbstbehalte oder höhere Spitalklassen erfordern hingegen einen offiziellen Antrag und sind mit einer Gesundheitsprüfung verbunden.

Ursula Vogt

EGK-SUN im Schnellcheck

- ◆ Umfassender Schutz für alle Bedürfnisse
- ◆ Freie Spitalwahl in der ganzen Schweiz
- ◆ Spitalvarianten privat, halbprivat, allgemein oder flex
- ◆ Freier und unlimitierter Zugang zu Naturheilpraktikern und -praktikerinnen
- ◆ Umfangreiche Leistungen bei Schwangerschaft und Geburt
- ◆ Kieferorthopädie für Kinder
- ◆ Diverse Präventionsleistungen wie Vergütung der Kosten für Fitnessstudios, für Vorsorgeuntersuchungen und gesundheitsfördernde Kurse
- ◆ Beteiligung an Nottransporten in der Schweiz und im Ausland
- ◆ Auslandschutz inklusive Assistance
- ◆ ... und vieles mehr!

Weitere Informationen finden Sie unter www.egk.ch/sun
Gerne steht Ihnen auch Ihre Agentur zur Seite: www.egk.ch/de/agenturen



«Das stärkste Argument für EGK-SUN ist der niederschwellige Zugang zur Komplementärmedizin.»

Stefan Kaufmann, Stv. Geschäftsleiter EGK-Gesundheitskasse

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

**EGK**
Gesund versichert

Mein neuer Schlüssel zum Gesundheitswesen

Ab Juli wird es möglich sein, die EGK-Versichertenkarte als digitalen Schlüssel zu über 5000 Leistungserbringern zu nutzen. Möglich macht dies die virtuelle Versichertenkarte Vicard, welche die EGK-Gesundheitskasse in ihre App integrieren wird.



«Die virtuelle Versichertenkarte vereinfacht die Anmeldung bei der Ärztin oder beim Arzt, ist mit dem Handy immer griffbereit und hält sinnvolle digitale Ergänzungen für die Zukunft bereit.»

Patrick Tanner,
ICT-Leiter EGK-Gesundheitskasse

Erst kürzlich hat meine Nachbarin wieder einmal die Versichertenkarte ihres Ältesten gesucht. Er musste unbedingt gegen Starrkrampf geimpft werden, weil er im Garten auf einen rostigen Nagel getreten war. Nach zwei Tagen hatte er nämlich nicht nur eine heisse, entzündete Stelle am Fussballen, sondern zunehmend heftigere Schmerzen.

Alle(s) auf eine Karte setzen

Der Fall war klar: Der Bursche musste zum Arzt. Leider war seine Versichertenkarte gerade nicht auffindbar. Anstatt dass das Lesegerät in der Praxis die Daten innert zehn Sekunden registriert gehabt hätte, musste meine Nachbarin dem Praxisassistenten die Personalien ihres Ältesten angeben, seinen Krankenversicherer, seine Versichertennummer usw. usf. Den ganzen Aufwand hätte sie sich sparen können, wenn Vicard bereits installiert gewesen wäre. Dann hätte sie nämlich alle Versichertenkarten ihrer Kinder auf einer einzigen, nämlich ihrer persönlichen Krankenversicherungs-App gehabt. Im Gegensatz zu ihren Kindern weiss sie nämlich immer, wo sie diese hat – auf ihrem Handy.

Die virtuelle Versichertenkarte

Der grosse Vorteil von Vicard ist für die Versicherten, dass sie in der Krankenversicherungs-App hinterlegt werden kann. Und zwar für alle Familienmitglieder, die

beim selben Versicherer versichert sind. Damit ist gewährleistet, dass in der Arztpraxis, der Apotheke oder im Spital alle notwendigen Daten, wie zum Beispiel die schon erwähnte Versichertennummer, unkompliziert und schnell via Smartphone übermittelt werden können. Dies kann durch das Scannen eines QR-Codes oder mit dem vor Ort angezeigten Barcode realisiert werden. Innert Sekunden erscheinen die gesuchten Daten auf dem Bildschirm der Ärztin, der Apotheke oder des Spitals und dem eigentlichen Zweck der Konsultation steht keine administrative Hürde mehr im Wege.

Datenschutz gewährleistet

Gerade in Corona-Zeiten bewähren sich alle Handlungen, die kontaktlos vorgenommen werden können. So oder so sind elektronisch unterstützte Dienstleistungen heute zeitgemäss und letztlich effizienter. Dazu gehört insbesondere der administrative Prozess der Patientenmeldung, der unter Umständen mit Vicard auch bereits als Vorabend-Check-in im Spital vorgenommen werden kann. Lange Wartezeiten und umständliches Ausfüllen von Formularen können damit umgangen werden.

Dass die administrativen Daten, welche auf der Versichertenkarte gespeichert sind, stimmen, dafür ist der Versicherer, der die Karte herausgibt, verantwortlich.

Meine Versicherung EGK-Versicherungskarte

Datenschutz und Datenqualität sind dabei selbstverständlich gewährleistet und die Versicherten können jederzeit wählen, wem sie Zugang zu welchen Daten geben wollen. Die virtuelle Versichertenkarte Vi-card bietet den Versicherten künftig auch

«myEGK»

Die Versichertenplattform «myEGK» steht Ihnen unter www.myegk.ch zur Verfügung. Die App können Sie kostenlos aus dem Apple Store oder dem Google Play Store herunterladen.

Einloggen genügt, um etwa schnell die Versicherungsdeckung, die persönlichen Daten, Dokumente oder den Saldo der Kostenbeteiligung zu prüfen. Aber auch das Einreichen von Rechnungen von Leistungserbringern während 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr via Fotografie bzw. Einscannen ist eine willkommene Vereinfachung. Neben der geplanten virtuellen Versichertenkarte sind künftig weitere Dienstleistungen geplant, wie etwa die eigenständige Online-Anpassung der Franchise.



Es geht auch einfacher! Die virtuelle Versichertenkarte bietet nicht nur Vorteile für Versicherte und Leistungserbringer, sondern auch maximale Datensicherheit.

noch weitere Vorteile. So birgt sie die technische Möglichkeit, dass medizinische Daten (z. B. Blutgruppe, Allergien oder Patientenverfügungen) einfach erfasst werden können.

Auch die EGK-Gesundheitskasse

In der Schweiz ist die elektronische Datenübermittlung via App heute bereits bei rund 5000 Leistungserbringerinnen und Leistungserbringern möglich und laufend

kommen neue dazu. Im Verlaufe des Sommers wird auch die EGK auf ihrer App die technische Möglichkeit einbauen, damit Sie die neue Dienstleistung nutzen können. Voraussetzung ist, dass Sie die App «myEGK» bereits verwenden. Damit Sie auch die Versichertenkarten Ihrer Kinder bei sich laden können, müssen diese ebenfalls bei der EGK versichert sein.

Ursula Vogt

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.



Empfehlen Sie Gesundheit!

Sie schätzen uns als zuverlässigen Gesundheitspartner in allen Lebenslagen und möchten das in Zukunft auch mit Ihren Freunden und Bekannten teilen. Wir belohnen Sie für jede erfolgreiche Empfehlung, die zu einem Abschluss einer Zusatzversicherung EGK-SUN führt, mit CHF 100. Im Falle eines Vertragsabschlusses in der Grundversicherung belohnen wir Sie mit CHF 50.

Empfehlen Sie Ihren Freunden und Bekannten die EGK-Gesundheitskasse und gönnen Sie sich von der Prämie etwas Schönes! Einfach Online-Formular ausfüllen und wir nehmen Kontakt mit den Interessenten auf. Das Online-Formular finden Sie hier: www.egk.ch/de/ueber-uns/egk-empfehlen



Vier Versicherte – vier Engagements für die Natur

Kein anderes Thema hat das Jahr 2020 mehr geprägt als die Corona-Pandemie. Das hat auch die EGK-Gesundheitskasse im abgelaufenen Geschäftsjahr vor besondere Herausforderungen gestellt: Wir mussten von einem Tag auf den anderen Schutzmassnahmen für unsere Mitarbeitenden und Besuchenden einführen, Abrechnungen für Covid-19-Tests, -Impfungen und -Behandlungen abwickeln oder von zu Hause aus unsere Versicherten per Video-Call beraten.

Die Pandemie hat den nicht vorhersehbaren Beweis geliefert, wie wichtig und richtig es ist, dass wir neben der Schulmedizin auch natürliche Behandlungen ermöglichen, die das Immunsystem stärken. Unter dem Titel «Wir haben Natur im Kopf» haben sich im Geschäftsbericht 2020 vier EGK-Versicherte porträtieren lassen, die sich in besonderer Weise für die Natur starkmachen.

Den virtuellen Geschäftsbericht 2020 der EGK-Gruppe finden Sie hier: <https://report.egk.ch/de>

Kolumne

SCIM – Swiss Congress of
Integrative Medicine

Auch dieses Jahr beteiligen sich die EGK und die Stiftung SNE an der Organisation des Swiss Congress of Integrative Medicine, der vom 8. bis 10. Oktober 2021 in Chavannes-de-Bogis stattfinden wird. Diese beliebte Austausch- und Wissensplattform steht während drei Tagen Gesundheitsfachleuten aus Schul- und Komplementärmedizin und weiteren Interessierten zur Verfügung. Gemeinsam mit der Stiftung SNE ermöglicht die EGK eine Podiumsdiskussion, an welcher auch der Hausarzt und Spezialist in Komplementärmedizin Prof. Dr. Pierre-Yves Rodondi, die Kantonsrätin Rebecca Joly sowie der Generalsekretär der ASCA, Laurent Berset, teilnehmen werden.

EGK-Versicherte und EGK-Therapeutinnen bzw. -Therapeuten erhalten einen Rabatt auf den Eintrittspreis. Anmeldungen bis 7. Oktober 2021 an lausanne@egk.ch mit dem Vermerk «membre EGK».

Weitere Informationen und Tickets finden Sie hier: www.scim.ch



Von Ariella Kaeslin

Mehr als Muskeltraining

Nicht jeder Mensch, der seine Muskeln trainiert, ist automatisch ein Bodybuilder oder eine Bodybuilderin. Es hat auch nicht ausschliesslich etwas mit schweren Geräten in einem Fitnessstudio zu tun. Wie vieles im Leben ist auch dieses Thema viel komplexer, als es auf den ersten Blick scheint.

Muskeltraining heisst in erster Linie «Aufbau von Muskelmasse». Das wiederum bedeutet Kraftaufbau. Lassen Sie mich das Ihnen ganz einfach erklären: Wenn ich kräftiger werde, habe ich mehr Muskeln. Und wenn ich diese trainiere, gebe ich meinem Körper das Signal, dass mehr Kraft und mehr Muskeln benötigt werden. Deshalb bleibt man auch stark, solange man den Körper trainiert. Wenn wir aber das Training vernachlässigen, denkt der Körper, dass die Muskelmasse nicht mehr benötigt wird, und baut sie kurzerhand wieder ab. Natürlich nicht von heute auf morgen. Haben Sie aber gewusst, dass die gesunden Effekte des Ausdauertrainings stark von der Muskelkraft abhängen? Denn der Zustand der Muskulatur ist mitentscheidend für die Belastbarkeit von Gelenken und der Wirbelsäule bei Ausdaueraktivitäten. Mit anderen Worten: Muskeltraining ist etwas Fundamentales für die Gesundheits- und Leistungsförderung. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie in meinem Sport-Clip, den ich für die EGK gemacht habe.

Kraft hat aber nicht nur mit Muskeln zu tun. Es geht immer um die Ganzheit, wenn etwas seine grösstmögliche Wirkung entfalten soll. Das betrifft den Sport, die Gesundheit, aber auch die eigene persönliche Entwicklung. Deshalb stehe ich heute zu meiner Freundin, was ich früher nie gewagt hätte.

Ariella Kaeslin

PS: Der Sport-Clip ist übrigens auf Social Media und auf www.egk.ch/vituro zu finden.

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 barrierefreiem Zugang zur Komplementärmedizin verfügt die EGK-Gesundheitskasse seit Jahrzehnten über ein umfangreiches Fachwissen zu Heilkräutern und Pflanzen. Und gerade in pandemischen Zeiten, in denen wir auf jedes noch so kleine Erkältungssymptom besonders achten, möchten Sie vielleicht Ihr Immunsystem zusätzlich unterstützen oder Beschwerden mit Hausmitteln zu lindern versuchen.

Rote Johannisbeere – die Vitaminbombe
Knackig, saftig, süsssauer und mit unverwechselbarem Aroma – Johannisbeeren gehören bei uns zu den beliebtesten Beerenarten. Und haben Sie gewusst, dass 100 Gramm frische rote Johannisbeeren – im Volksmund auch «Trübeli» oder «Ribiseli» genannt – mehr Vitamin C enthalten

als beispielsweise Zitronen? Dank dieses hohen Anteils stärken sie das menschliche Immunsystem auf höchst angenehme Weise. Mit über zehn wichtigen Mineralstoffen, darunter Kalzium, Eisen und Kalium, können sie aber noch viel mehr: Diese wirken nämlich günstig auf Augen, Haare, Haut und das allgemeine Wohlbefinden.

Obwohl schriftliche Zeugnisse zur Johannisbeere bis ins 16. Jahrhundert zurückreichen, wurden die meisten heute gebräuchlichen Sorten erst nach dem Zweiten Weltkrieg gezüchtet, als die Nahrungsmittelknappheit das Interesse daran aufkommen und die Nachfrage ansteigen liess. Wildformen der Roten Johannisbeere sind heute kaum mehr zu finden. Wenn eine Pflanze fernab der Gärten und Kulturen in der freien Natur steht, handelt es sich mit grosser Wahrscheinlichkeit um eine verwilderte Kulturform. Mit ihren leuchtenden Früchten schmücken sie nicht nur jeden Garten, sondern schmecken frisch gepflückt ausgezeichnet.

Im Sommer am liebsten als Sirup
Schon unseren Eltern und Grosseltern war das traditionelle Entsaften der Johannisbeeren geläufig. Dazu wurden die Früchte gewaschen und mit circa zwei Deziliter Wasser pro Kilogramm kurz aufgekocht und püriert. Das Mus liess man über Nacht durch ein Passiertuch in eine Schüssel ab-

tropfen und der gewonnene Saft wurde zur Freude der Kinder mit viel Zucker zu einem köstlichen Sirup verkocht. Die Richtmenge besagt übrigens: Für einen Liter Saft benötigt es ein ganzes Kilogramm Zucker! Und falls den Eltern der Sirup zu süss ist: Aus den Früchten der Roten Johannisbeere lassen sich auch feine Bowlen und Liköre zubereiten.

Ursula Vogt



Hier finden Sie Kräuterwissen

Unser Kräuterwissen-Archiv mit allen Newslettern seit 2015 finden Sie hier: www.egk.ch/kraeuterwissen

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



Bauen für Mensch und Natur

Die Bauwirtschaft gehört zu den grössten Ressourcen- und Energieverbrauchern der Welt. Der Einsatz von klimaneutralen und wiederverwendbaren Baustoffen kann daher einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Davon profitiert auch die Gesundheit.

Nachhaltiges Bauen ist im Trend. Ob Holz, Lehm oder Stroh – in der Schweiz kommen bei Sanierungen und Neubauten immer häufiger regionale Naturbaustoffe zum Einsatz. Das vorhandene Potenzial ist aber noch lange nicht ausgeschöpft. Umdenken tut not, denn fast die Hälfte des weltweiten Energieverbrauchs entfällt heute auf die Erstellung und den Betrieb von Immobilien.

Nachdem sein Schiff in einer stürmischen Nacht kentert, strandet Robinson Crusoe als einziger Überlebender auf einer verlassenen Insel. Um in der Einöde zu überleben, fängt er an, Tiere zu züchten, Ackerland zu bewirtschaften und aus dem Schiffswrack eine Hütte zu bauen. Wenn man den Aspekt des Kolonialismus ausklammert, würde man die berühmte Romanfigur von Daniel Defoe heute womöglich als Botschafter für ein nachhaltiges Leben feiern. Sicher ist hingegen, dass wir auch ohne Robinson Crusoe nicht darum herumkommen, uns heute mit Nachhaltigkeitsthemen auseinanderzusetzen. Schmelzende Gletscher, Murgänge oder herabstürzende Felsbrocken: Der Klimawandel führt uns auch hierzulande täglich vor Augen, wie mit der zunehmenden Erderwärmung auch die Risiken für Mensch und Natur zunehmen.

In einer gemeinsamen Erklärung warnten bereits vor zwei Jahren über 11 000 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vor einem «Klima-Notfall». In ihrem Beitrag im Fachjournal «BioScience» forderten sie deshalb eine unverzügliche Umsetzung von sechs konkreten Massnahmen: Umstieg auf erneuerbare Energien, Reduzierung des Ausstosses von Stoffen wie Methan und Russ, besserer Schutz von Ökosystemen, Konsum von mehr pflanzlichen Produkten, nachhaltige Veränderung der Weltwirtschaft und Eindämmung des globalen Bevölkerungswachstums.

Verantwortung übernehmen

Angesichts des besorgniserregenden Zustands des Planeten heisst es oft, dass jeder Einzelne einen Beitrag zum Wandel leisten kann. Gemäss dem renommierten



«Die Bauindustrie ist fast für die Hälfte des weltweiten Ressourcenverbrauchs verantwortlich.»

Regine Nyfeler, Architektin bei Flubacher Nyfeler Partner Architekten AG

Klimawissenschaftler Michael E. Mann müsste aber vor allem die fossile Brennstoffindustrie zur Verantwortung gezogen werden, die seit Jahrzehnten jegliche Schuld am Klimawandel von sich weist. Ein Weltuntergangsbeschwörer ist Mann dennoch nicht. Er glaubt an die Veränderung. Und tatsächlich passiert derzeit sehr viel: In afrikanischen Ländern wie Ruanda und Kenia sind Plastiktüten aus dem Alltag verboten. In Basel werden seit 2017 Öl- und Gasheizungen durch Anlagen ersetzt, die mit erneuerbaren Energien betrieben werden. Und in Kopenhagen entsteht derzeit eine Öko-Siedlung, die alle 17 UN-Ziele für eine nachhaltige Entwicklung umsetzt. Verbaut werden dabei auch recycelte Materialien wie etwa Beton, Holz oder Glas.

Diese Entwicklung macht Hoffnung, denn was kaum jemand weiss: Die Bauindustrie ist einer der grössten Treiber des Klimawandels. «Sie ist fast für die Hälfte des weltweiten Ressourcenverbrauchs verantwortlich», bestätigt die Basler Architektin Regine Nyfeler. Umso wichtiger sei es, «dass wir mit den endlichen Rohstoffen haushälterisch umgehen». Dazu zählen unter anderem Sand und Kies, die für die Zement- und Betonproduktion verwendet werden. Doch längst können die wertvollen Mineralkörner den gigantischen Bedarf des

weltweiten Baubooms nicht mehr decken. Der zum Teil illegale Sandabbau in Flüssen, an Meeresufern und -böden ist für die Ökosysteme eine sich anbahnende Katastrophe. Deshalb käme der Kreislaufwirtschaft eine zentrale Bedeutung zu, betont Nyfeler. Darunter versteht man die Wiederverwertung bereits verbauter Baumaterialien.

Kreislaufwirtschaft ist aber viel mehr als nur ein ökologisches Recycling-System. Sie muss bereits in der Planungsphase berücksichtigt werden. «Die Baustoffe sollte man so einplanen, dass sie bei einem möglichen Abriss problemlos wieder in ihre Einzelteile zerlegt und bei neuen Projekten eingesetzt werden können.» Ökologisch sei es auch, mit nachwachsenden und langlebigen Rohstoffen wie Holz zu arbeiten, so Nyfeler weiter.

Vorzeigeprojekt: EGK-Hauptsitz

Das Architekturbüro Flubacher Nyfeler Partner Architekten hat sich auf ökologisches Bauen spezialisiert und zeichnet auch für die Umsetzung des neuen EGK-Hauptsitzes (vgl. S. 16/17) verantwortlich. Eine Zusammenarbeit, die passender nicht sein könnte, denn auch für das Versicherungsunternehmen, das sich selber als eine nachhaltige Gesundheitskasse definiert, stand von Anfang an fest, dass bei

der Realisierung seines neuen Hauptsitzes die Rücksichtnahme auf die Umwelt im Zentrum stehen musste. Auch wenn das fünfstöckige Bürogebäude aufgrund der geltenden baurechtlichen Auflagen wie beispielsweise dem Brand- oder Schallschutz nicht zu 100 Prozent aus ökologischen Baumaterialien erstellt werden konnte, ist es hinsichtlich seiner Ökobilanz ein kleines Nachhaltigkeitswunder. «Im Vergleich zu einem konventionellen Massivbau konnten wir sowohl die CO₂-Emissionen als auch die graue Energie halbieren, die für die Herstellung, den Transport und die Lagerung der Baumaterialien benötigt wird», erläutert die Architektin.

Auch Lehm, eines der ältesten natürlichen Baumaterialien, spielt im signifikanten Holzbau eine Hauptrolle. «Um die Gesundheit thematisch aufzugreifen, haben wir den gesamten Kern in Lehm verkleidet. Auch die Trennwände in den Büros sind aus Lehm. Da er Feuchtigkeit und Gerüche aufnehmen und Schadstoffe absorbieren kann, sorgt er für ein gesundes Raumklima und damit für mehr Wohlbefinden.» Der Gesundheitsaspekt in Innenräumen ist nicht zu unterschätzen.

Gemäss Andreas Martens, Arbeitshygieniker und Mitbegründer von AEH – Corporate Health Experts, leiden bis zu 10 Prozent der Menschen unter dem sogenannten Sick-Building-Syndrom. Betroffene klagen dabei neben Augen-, Nasen- oder Atemwegsreizungen auch über Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten. «Solche Beschwerden sind nicht monokausal zu erklären. Vielmehr ist eine Vielzahl von Faktoren dafür verantwortlich, warum sich Menschen in Büros nicht wohlfühlen. Gründe dafür können flüchtige Farbstoffe, zu wenig natürliches Licht oder eine schlechte Akustik sein.» Besonders wichtig sei aber eine optimale Lüftung, so Martens weiter: «Unser Wohlbefinden hängt stark von der frischen Luft ab, die wir einatmen. Deshalb muss sichergestellt sein, dass in Innenräumen die CO₂-Belastung niedrig ist. Alles im allem steht aber bei nachhaltigen Gebäuden die Ökobilanz an erster Stelle. Davon profitieren wir auch, denn unsere Gesundheit ist aufs Engste mit Umwelteinflüssen verbunden.»

Text: GÜVENGÜL KÖZ BROWN

Bilder: Flubacher Nyfeler Partner Architekten AG



«Unser Wohlbefinden in Innenräumen hängt stark von der frischen Luft ab.»

Andreas Martens, Arbeitshygieniker und Mitbegründer
AEH – Corporate Health Experts



Der neue Hauptsitz der EGK setzt auf Nachhaltigkeit: Der vom Architekturbüro Flubacher Nyfeler Partner Architekten AG gestaltete Bau mit Holzfassade und -gerippe bindet rund 1082 Tonnen CO₂ und besteht nur im Kern aus Beton.



Nach knapp zwei Jahren Bauzeit ist es endlich so weit: Der fünfstöckige neue Hauptsitz der EGK-Gesundheitskasse steht auf dem Nau-Areal in Laufen für den Einzug bereit. Das prägnante Holzhaus überzeugt durch Gradlinigkeit und Bescheidenheit zugleich. Darüber hinaus ist es ein echtes Nachhaltigkeitswunder. Warum das so ist, erzählen Menschen, die das Projekt geprägt haben und in Zukunft beleben werden.

**Gerda Brückner, Fachspezialistin Medikamente/Labor,
EGK-Gesundheitskasse**

«Da mit dem neuen Hauptsitz alle Standorte in Laufen unter einem Dach vereint werden, freue ich mich besonders auf die engere Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen und Kollegen aus den unterschiedlichsten Abteilungen. Offene Fragen können wir dann bilateral besprechen, ohne zum Telefon greifen zu müssen. Zudem gefällt mir das moderne Gebäude auch optisch sehr. Gespannt bin ich auf das Raumklima im Holzbau.»



**Ronja Häfeli, Landschaftsarchitektin,
pg landschaften**

«Im Zentrum des Aussenbereiches stehen lokale Qualitäten. Das heisst, der Bau steht inmitten einer naturnahen und biodiversen Umgebung. Wir haben deshalb auch Materialien wie Jurakalkstein ausgewählt und die Belagsflächen nur dort angelegt, wo sie aus Nutzersicht notwendig sind. Auch bei der Wahl der Pflanzen haben wir uns bewusst für einen hohen Anteil an lokalen Arten entschieden. Dadurch leistet die Umgebung des EGK-Hauptsitzes einen Beitrag zu mehr Natur im Siedlungsraum. Zudem erhalten dank den einheimischen Bäumen und Sträuchern sowie den naturnahen Blumenwiesen, Wildbienen, Vögel und Kleintiere vielfältige Lebensräume.»



**Reto Flury, Geschäftsleiter
EGK-Gesundheitskasse**

«Das neue Hauptgebäude widerspiegelt die Werte der EGK. Die geglückte Verbindung von natürlichen Materialien und modernster Technologie steht für die Erfolg versprechende Verbindung von Komplementär- und Schulmedizin.»



Martin Hofer, Leiter Bau und Planung, Laufen

«Wegen der prominenten Lage an der wichtigen Verbindungsachse zwischen Bahnhof und Baselstrasse ist der EGK-Bau für die Wahrnehmung unserer prosperierenden Kleinstadt Laufen von zentraler Bedeutung. Das dunkle Gebäude füllt diese prägende Rolle sehr gut aus und wirkt mit der feingliedrig strukturierten Holzfassade trotzdem leicht. Auch für die Weiterentwicklung des neuen Quartiers auf dem Nau-Areal ist es von grosser Bedeutung, weil sich spätere Bauten daran orientieren können. Gleiches gilt für den hochwertigen Aussenraum: Das ökologische Freiraumkonzept erlaubt eine spätere Fortsetzung in Richtung des Birspark.»

Im Gespräch mit Peter Ursprung, Vizepräsident des EGK- Verwaltungsrates

Herr Ursprung, Sie haben das Bauprojekt als Vizepräsident des EGK-Verwaltungsrates intensiv begleitet. Was genau war Ihre Aufgabe?

Ich bin zwar von Haus aus Mathematiker und Informatiker, verfüge aber über langjährige Erfahrungen in der Umsetzung von grösseren Bauprojekten. Deshalb übernahm ich als Leiter der Baukommission die Verantwortung für die Einhaltung des Budgetrahmens und die Sicherstellung der hohen Qualitätsanforderungen. Bei Letztem ging es vor allem darum, dass sich die Werte der EGK-Gesundheitskasse im Neubau widerspiegeln.

Was meinen Sie damit?

Die EGK setzt sich für Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin ein. Das heisst: Bei uns steht der Mensch und sein Wunsch nach einer ganzheitlichen medizinischen Versorgung im Vordergrund. Dieser Ansatz hat viel mit Naturverbundenheit zu tun. Es war uns wichtig, dass diese Unternehmensphilosophie am neuen Hauptsitz sichtbar wird. Ein klotziger Bau mit Leuchtreklamen an der Fassade kam für uns deshalb nie in Frage. Viel zentraler waren ökologische Aspekte wie die Verwendung von klimafreundlichen Materialien und die Erhaltung und Förderung der Biodiversität. Auch in den Innenräumen sorgen natürliche Baustoffe wie Holz und Lehm durch ihre feuchteregulierenden Eigenschaften für ein natürliches Raumklima.

«Mitarbeitende müssen sich wohlfühlen – in den Innen- wie auch Aussenräumen.»

Peter Ursprung



Welche Rolle spielte das Design beim neuen Hauptsitz?

Eine sehr grosse. Ich kenne hierzulande kein anderes Holzgebäude in dieser Dimension, das durch Nachhaltigkeit genauso überzeugt wie durch Schönheit. Dieses harmonische Zusammenspiel war uns sehr wichtig, denn künftig werden hier bis zu 160 EGK-Mitarbeitende von bisher verschiedenen Standorten unter einem Dach zusammenarbeiten. Sie müssen sich wohlfühlen – in den Innen- wie auch Aussenräumen. Dabei spielt neben den natürlichen Materialien, die für ein gesundes Wohlbefinden sorgen, auch die Ästhetik eine entscheidende Rolle. Für mich steht nachhaltiges Bauen nicht im Widerspruch zu einem anspruchsvollen Design.

Der Bau konnte unter dem Budget realisiert werden. Wie haben Sie das geschafft?

Ein haushälterischer Umgang mit den Finanzen war uns von Beginn weg ein Herzensanliegen. Umso erfreulicher ist es, dass wir das Kostendach tatsächlich um 2.5 Prozent unterschritten haben. Dies, obwohl wir etwa eine wesentlich grössere Fotovoltaikanlage montiert haben als ursprünglich geplant. Die Kosteneffizienz verdanken wir insbesondere unserem Zeit-

management: Wir haben das Projekt frühzeitig ausgeschrieben, die richtigen Partnerinnen und Partner ausgewählt und bei der Umsetzung keine grossen Änderungen mehr vorgenommen. Wesentlich zur Kostenreduktion hat auch beigetragen, dass wir bei jeder der über 50 Ausschreibungen stets qualifizierte Anbieterinnen und Anbieter engagiert haben, die auch mit dem Preis überzeugen konnten.

Die Laufener Stimmbürgerinnen und Stimmbürger haben sich bei den zwei notwendigen Abstimmungsvorlagen (Preis Landkauf und Quartierplan) klar für den Bau ausgesprochen. Wie verlief die Zusammenarbeit mit den Behörden?

Sowohl beim Kanton als auch bei der Stadt sind wir während des gesamten politischen Prozesses auf offene Ohren und Türen gestossen. Unsere Anliegen wurden sehr speditiv bearbeitet. Die beiden Ja des Stimmvolkes freuen uns aber besonders, weil es deutliche Vertrauenszeichen sind. Wir sind ja in Laufen historisch sehr verankert. 1919 wurde das Unternehmen hier gegründet.

**Interview: GÜVENGÜL KÖZ BROWN
Fotos: PINO COVINO**

Ein ganz besonderes Haus

Holz, Stein, Lehm und Stroh: Dies sind fast die einzigen Materialien, aus denen das nachhaltige Haus eines Paares besteht, das auf seinen ökologischen Fussabdruck achtet. Das nahezu vollständig energieautarke Haus befindet sich in der Freiburger Gemeinde Villarepos, nicht weit entfernt von Avenches. Wir besichtigen es gemeinsam mit der Eigentümerin, die uns über dieses langwierige, ehrgeizige Projekt berichtet.

Fragt man Sibylle Kamber, was sie und ihren Mann Cédric Berberat zu diesem Projekt veranlasst hat, so lautet die Antwort: «Wir haben dieses Haus gebaut, um energieautark zu sein. Zudem reizte uns die Herausforderung, es mit den Materialien zu bauen, die vor der Haustür wachsen, um unseren ökologischen Fussabdruck auf ein Mindestmass zu reduzieren.» An Herausforderungen mangelte es den beiden Mittfünfzigern nicht. Als sie jedoch 2010 in der Freiburger Gemeinde Villarepos, nahe Avenches, das ideale Grundstück für ihr Projekt ausfindig machten, hätte das Paar es nie für möglich gehalten, dass weitere fünf Jahre bis zum Einzug in ihr neues Zuhause vergehen sollten.

Die richtigen Leute finden

Das erste Ding der Unmöglichkeit: Bau-fachleute zu finden, die bereit waren, ein Haus ohne Beton und Eisenarmierungen zu entwerfen. «Sie sagten uns alle, das wäre unmöglich und würde nicht halten.» Drei Jahre lang recherchierten die Lebensmittelingenieurin und der Wirtschaftsinformatiker im Internet und klapperten sämtliche Messen und Bauausstellungen ab, um selbst herauszufinden, mit welchen technischen Verfahren sich ihr Projekt er-



«Wir wollten Schadstoffe und aus Erdöl gewonnene Produkte unbedingt vermeiden. Unser Haus liesse sich fast vollständig kompostieren!»

Sibylle Kamber

folgreich durchführen liesse. Letztlich spürten sie die Leute mit dem erforderlichen Know-how ganz in der Nähe auf: einen 80-jährigen Ingenieur, der in Äthiopien gelebt hatte und mit der Lehmtechnik gut vertraut war, sowie Handwerker portugiesischer Herkunft, die sich hervorragend mit Stein auskannten. Auf Grundlage der Berechnungen des Ingenieurs konnten die Handwerker das Fundament des künftigen Hauses errichten. Über der verdichteten Erde bilden 30 Zentimeter Kies und Kalksandstein aus dem Jura den Sockel, auf dem das Haus steht.

Natur pur

Die Gebäudehülle besteht aus einem Ständerwerk aus Holz, dessen Zwischenräume zu Dämmzwecken mit Strohballen gefüllt wurden. Für die Mauern wurden anschlies-

send Schilfmatten, Jute und mehrere Schichten körniger Lehmputz aufgebracht. Ein farbiger Deckputz mit gemahlenem Stein sorgte für den letzten Schliff. Im Innern verleihen zwei Stampflehmwände, die hart wie Beton sind, mit ihren insgesamt 25 Tonnen dem Haus das nötige Gewicht. Die anderen Innenwände bestehen aus Holz, Jute, Hanf und Lehm. Im Badezimmer bedeckt Tadelakt die Duschwände. Dieser aus Marokko stammende Kalkputz wird mit Seife behandelt und ist somit wasserundurchlässig. Die Küchenmöbel sind aus Schweizer Holz gefertigt, ihre Wände wurden eingepasst, so dass auf Leim verzichtet werden konnte. «Wir wollten Schadstoffe und aus Erdöl gewonnene Produkte unbedingt vermeiden», erklärt Sibylle Kamber. «Bei einigen Silikonfugen und einer Fuge aus syntheti-

Mitten im Leben Porträt



Das Ökohaus von Sibylle Kamber und ihrem Partner besteht aus Materialien, die nicht aus Erdöl hergestellt wurden. Zudem ist es weder an das Strom- noch das Gasnetz angeschlossen.

schem Kautschuk zur Abdichtung des begrünten Dachs mussten wir Kompromisse eingehen. Aber das ist alles. Unser Haus liesse sich fast vollständig kompostieren!»

Nahezu vollständig autark

Das 240 m² grosse Haus ist energieautark und weder an das Strom- noch das Gasnetz angeschlossen. Auf seinem Dach erzeugen Fotovoltaikmodule und thermische Solaranlagen Strom, Wärme und Warmwasser. Oft ist die Produktion höher als der Verbrauch. Dieser Überschuss lässt sich in Akkus speichern oder zur Wassererwärmung nutzen. Und im Winter? «Unser einziger Feind ist der Nebel, der die fotovoltaische Energieerzeugung verhindert. In diesem Fall müssen wir einen benzinbetriebenen Generator zur Aufladung der Akkus verwenden, der zwischen 40 und 80 Litern pro Winter verbraucht. Das ist ein Schwachpunkt, für den wir noch nicht die optimale Lösung gefunden haben», bedauert sie. Ein Zugeständnis an die örtlichen Verhältnisse, das weitgehend dadurch aufgewogen wird, dass das Haus neun bis zehn Monate pro Jahr mehr Energie erzeugt, als benötigt wird. Im Winter sorgt ein Lehmofen, der auch als Backofen dient, für die Warmwasserproduktion und gleicht so die fehlende Leistung der thermischen Solaranlage aus. Ein spezielles System ermöglicht die Rückgewinnung der Abwärme, die zur Heizung des unteren Stockwerks genutzt wird.

Hahnenburger im Glas!

Das Wasser, mit dem das Haus versorgt wird, stammt aus dem auf dem Dach gesammelten Regen- oder Schneewasser und wird in einer 10 000 Liter fassenden unterirdischen Zisterne vor dem Haus gespeichert. Es wird mechanisch und mit Aktivkohle gefiltert. Vorsichtshalber wird das Wasser für die Küche noch mit Umkehrosmose behandelt, um seine Trinkbarkeit zu gewährleisten. «Ich trinke aber auch das andere Wasser und lebe noch!», sagt Kamber lachend. Dennoch ist das Haus an das Trinkwassernetz

angeschlossen, da der Wassertank mindestens zweimal pro Jahr in Trockenperioden aufgefüllt werden muss.

Würden Sie sich wieder dafür entscheiden?

Trotz der Schwierigkeiten bei der Umsetzung seines Projekts bereut das Paar nichts. Nach über fünf Jahren fühlen sich Sibylle Kamber und Cédric Berberat in ihrem Zuhause, das über jeglichen modernen Standardkomfort verfügt, immer noch rundum wohl. Sie wünschen sich, dass ihr Pilotprojekt auch andere Menschen dazu anregt, sich für eine bewusstere Lebensweise zu entscheiden. Daher geben sie ihre Erfahrungen auf Wunsch gern weiter, sagt Kamber und betont: «Es gibt viele kleine Dinge, die man zu Hause machen kann, ohne den Wohnkomfort drastisch reduzieren zu müssen. Man muss sich nur trauen!»

Text: Christine Theumann-Monnier

Fotos: Pino Covino

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 52 13 / vivere@egk.ch

Kultur und Natur entdecken!

Im Skulpturenpark Ennetbürgen stehen 39 Werke namhafter Künstlerinnen und Künstler für Entdeckungsreisende, Familien und Kulturinteressierte bereit. Eingebettet in die Berg- und Seenwelt der Zentralschweiz ist der Ausstellungsraum im Freien bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit einen Ausflug wert.

Im nidwaldnerischen Ennetbürgen steht in einer Freiluftausstellung eine eindrückliche Skulpturensammlung, die das ganze Jahr über frei begehbar ist. Im Skulpturenpark Ennetbürgen sind Werke namhafter Kunstschaffender wie Anton Egloff, Johanna Näf, Ulrich Rückriem, Josua Wechsler, Maria Zraggen und vieler weiterer Künstlerinnen und Künstler ausgestellt. Die Exponate interagieren mit ihrer Umge-

bung sowie mit den Besucherinnen und Besuchern und erhalten weit über die Landesgrenzen hinaus Beachtung.

Freiluftausstellung mitten in der Natur
Besonders in der Pandemiezeit ist der rund drei Kilometer lange Spazierweg durch den Skulpturenpark eine willkommene Abwechslung. Mitten in der herrlichen Alpenwelt und nahe der Seepromenade von Ennetbürgen und Buochs am Vierwaldstättersee präsentieren sich verschie-

denste Skulpturen aus Stahl, Holz und Beton. Den offenen Pavillon beispielsweise gestaltete 2016 die Malerin Maria Zraggen aus Uri. Die frische Farbigkeit ihrer Skulptur «Ohne Titel» erinnert an Follies – Verrücktheiten der italienischen Gartenkunst. An Christian Morgensterns «Lattenzaun, mit Zwischenraum, hindurchzuschauen» erinnert wiederum das himmlisch luftige Werk «Cloud» des heute in Holland lebenden Luzerner Künstlers Josua Wechsler. Aussergewöhnlich ist auch

Wettbewerb

Für Samstag, 18. September 2021 offeriert die EGK-Gesundheitskasse einen Besuch im Skulpturenpark Ennetbürgen mit persönlicher Führung und einem Mittagessen für die ganze Familie (2 Erwachsene inkl. 3 Kinder unter 16 Jahren) im Wert von CHF 300.

Zur Teilnahme an der Verlosung schicken Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Vermerk «Skulpturenpark Ennetbürgen» an: vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Vivere-Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 31. Juli 2021. **Viel Glück!**

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



Vivere 02/2021

Mitten im Leben Ausflug

Der Skulpturenpark Ennetbürgen mitten in der Nidwaldner Bergwelt ist ganzjährig frei zugänglich. Die Freiluftausstellung ist kinderwagentauglich und rollstuhlgängig. Bei den Zugängen liegen Informationen zu den Kunstschaffenden bzw. Exponaten auf.

Weitere Infos:

www.skulpturenpark-ennetbuergen.ch

das «Windspiel» der in Stans geborenen Künstlerin Johanna Näf. Sie stellt mit ihrem drehbaren Objekt einen direkten Bezug zum nahe gelegenen Flugplatz Buochs her. Vier Hohlbalken, nach den vier Himmelsrichtungen «Hören Ost Süd West Nord» benannt, stellt der Aargauer Künstler Anton Egloff aus. Buchstabenfragmente lassen Platz für Licht und Luft. Die Windrose verortet den Platz und verbindet die Skulptur mit dem Universum.

Neue Exponate 2021

Der Skulpturenpark Ennetbürgen besteht seit 2006 und begeistert jährlich rund 8000 Besuchende. Der Park versteht sich als ein Ort in Bewegung. So ergänzen dieses Jahr zwei neue Werke die Ausstellung. Andreas Weber aus Küssnacht a. R. entwickelt eine partizipative Minimalskulptur. Im Zentrum steht dabei eine teilweise verblasste Bodenbeschriftung eines Zugangsweges – was mögen die Buchstaben bedeuten? Des Rätsels Lösung schreibt Andreas Weber zusammen mit dem Skulpturenpark Ennetbürgen als Wettbewerb aus. Des Weiteren realisiert der junge Innenarchitekt und Schreiner Sascha Klemm aus Luzern einen architektonischen Pavillon.

Menschen hinter dem Park

Verantwortlich für die Freilichtausstellung ist die Stiftung Skulptur Urschweiz. Geschäftsführer und Kurator ist der Luzerner Bildhauer und Gestalter Roland Heini. Die Stiftung wird getragen von Gönnerinnen, Sponsoren, der Gemeinde Ennetbürgen, einem Freundeskreis sowie der Genossenschaft Ennetbürgen und dem Kanton Nidwalden.

Text: Beatrice Suter

Fotos: zVg



Kunst bewundern und gleichzeitig die Natur bei einem Spaziergang geniessen – der Skulpturenpark Ennetbürgen macht das möglich.

Das Immunsystem: Ein bärenstarkes Team

Wachsam, kampfbereit und meistens unschlagbar: Das Immunsystem hält uns tagtäglich Krankheitskeime vom Leib. Wie die Körperabwehr funktioniert und was sie stark macht.

Wer sich fragt, wo das Immunsystem sitzt, kann durch den ganzen menschlichen Körper reisen und an mehreren Stationen haltmachen. Denn erst durch die reibungslose Zusammenarbeit verschiedener Organe, Organteile, einzelner Zellen und Botenstoffe gelingt es, Krankheitserreger erfolgreich zu bekämpfen. Hauptakteur ist der Darm. Hier sind schätzungsweise 80 Prozent des Immunsystems angesiedelt. Darmgesundheit ist deshalb nicht nur eine Frage des Wohlbefindens, sondern hilft der Körperabwehr, ihr ganzes Potenzial auszuschöpfen.

Natürliche Schutzbarriere

Ebenfalls einen wichtigen Part übernehmen die Haut und die Schleimhäute, etwa von Nase und Rachen. Als Schutzwall wehren sie Angriffe von aussen ab und sorgen dafür, dass krank machende Keime wie Bakterien, Viren und Pilze gar nicht erst in den Körper gelangen. Dies freilich nur, wenn die natürlichen Barrieren gesund sind. Sind sie trocken, gereizt oder verletzt, ist die Schutzfunktion herabgesetzt.

Nicht immer arbeitet die körpereigene Abwehr so, wie es notwendig wäre. Sie kann durch zahlreiche Faktoren geschwächt werden. Krankheiten wie Diabetes, Therapien bei Krebs oder angeborene Immundefekte gehören dazu. Eine Rolle spielen darüber hinaus die heutigen Lebensumstände.



«Stress raubt als Dauerzustand nicht nur Lebensqualität, sondern reduziert auch die Anzahl der Immunzellen.»

Henning Sartor, Arzt und Mitinhaber Gesundheitsberatung RE-e-Balance

«Das Immunsystem steht vor grossen Herausforderungen», betont Henning Sartor, Arzt und Mitinhaber der Gesundheitsberatung RE-e-Balance in Kreuzlingen. Damit meint er nicht nur die Corona-Pandemie. Die meisten Menschen klagen über Stress. Als Dauerzustand raubt dieser nicht nur Lebensqualität, sondern reduziert die Anzahl der Immunzellen und macht sie inaktiver. Krankheitserreger haben so leichteres Spiel.

Gesunde Zuversicht

Auch wie wir dem Leben begegnen, hat Einfluss auf die Abwehrkräfte. «Angst, Ärger, Pessimismus und Einsamkeit wirken sich schwächend auf das Immunsystem aus», sagt Ralf Oettmeier, Chefarzt an der Alpstein Clinic in Gais. Hingegen hätten wissenschaftliche Arbeiten gezeigt, dass positives Denken, oft kombiniert mit regelmässigen Meditationsübungen oder Yoga, die Immunfunktion verbessern kann.

Letzteres ist eine gute Nachricht. Denn neben Achtsamkeit und Zuversicht gibt es weitere stärkende Faktoren, die wir aktiv angehen können (s. Kasten). Neben ausgewogenem Essen, Bewegung und Erholung empfiehlt Ralf Oettmeier regelmässige Abhärtung in der Sauna und Kneipp-Anwendungen. Seiner Erfahrung nach können darüber hinaus Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein, idealerweise nach vorherigem Check des Blutspiegels und wenn ein Mangel nachgewiesen wurde. So beispielsweise Vitamin D. Es ist als «Sonnenhormon» nicht nur wichtig für die Knochen und den Kalziumhaushalt. Auch das Immunsystem profitiert davon.

Gezielte Unterstützung

Wer für die kältere Jahreszeit vorbeugen möchte, kann darüber hinaus pflanzliche oder homöopathische Mittel einsetzen: Echinacea etwa gilt als Stimulator der weissen Blutkörperchen, die im Knochenmark entstehen und als Abwehrzellen eine



«Wissenschaftliche Arbeiten zeigen, dass positives Denken die Immunfunktion verbessern kann.»

Ralf Oettmeier, Chefarzt Alpstein Clinic

zentrale Funktion haben. Pflanzenextrakte aus Taigawurz und Beifuss haben ebenfalls abwehrsteigernde Wirkung. Eingesetzt werden darüber hinaus Extrakte aus Thymus, um die Funktion der gleichnamigen Drüse anzuregen. Diese liegt hinter dem Brustbein und bildet die für die Abwehr bedeutenden T-Zellen aus. Bitterstoffe, zum Beispiel Pflanzentinkturen aus Artischocke, Artemisia oder Wermut, helfen, die Darmfunktion zu optimieren.

Grundsätzlich gilt: Eine Garantie, mit umsichtiger Lebensführung und vorbeugenden Massnahmen gesund zu bleiben, hat man nicht. Um aber gesund und fit durch das Jahr zu kommen, ist ein gestärktes Immunsystem wichtig, denn es mindert das Risiko, sich eine Erkältung, Grippe oder eine andere durch Viren verursachte Krankheit einzufangen.

Vera Sohmer

Angeborene und erworbene Abwehr

Gelangen Krankheitserreger über die Haut oder die Schleimhäute in den Körper, wird zunächst die unspezifische oder angeborene Immunabwehr mit ihren weissen Blutkörperchen angekurbelt. Diese sind als Abwehrzellen aktiv und vernichten Eindringlinge aller Art. Gezielter geht die spezifische oder erworbene Abwehr vor. Sie bildet Antikörper gegen bestimmte Krankheitserreger und erinnert sich selbst nach Jahren an jene, die früher schon einmal da waren. Bei einer erneuten Infektion kann der Körper so schnell neue Antikörper entwickeln und sich wirksam verteidigen.



Eine ausgewogene Ernährung bildet die Basis für eine gute Darmflora und ist damit eine wichtige Voraussetzung für ein funktionierendes Immunsystem.

Ernährung, Sport, Schlaf: Das Immunsystem auf drei Ebenen stärken

- Dreh- und Angelpunkt des Immunsystems ist der Darm. Ihn zu pflegen, ist deshalb wichtig. Zum einen mit ausgewogener Ernährung, zu der Früchte und Gemüse, pflanzliche Proteine, Vollkornprodukte und genügend Flüssigkeit (Wasser, ungesüsste Tees) gehören. Zum anderen kommt es auf eine gesunde Darmflora (Gesamtheit aller Darmbakterien) und eine gut arbeitende Verdauung an. Nur so kann der Körper jene Nährstoffe verwerten, die das Immunsystem braucht. Dazu gehören unter anderem die Vitamine A, C und E sowie Eisen und Zink. Was dem Darm darüber hinaus guttut: fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Kombucha, Kefir oder Miso.
- Wer sich regelmässig bewegt, trainiert auch sein Immunsystem. Denn beim Sport werden in der Muskulatur besonders viele Myokine ausgeschüttet. Diese Botenstoffe wirken immunaktivierend und -regulierend. Aber nur, wenn man moderat Sport treibt und dem Körper Erholung gönnt. Überanstrengung kann die Körperabwehr schwächen.
- Apropos Regeneration: Genügend Schlaf hilft dem Immunsystem, neue Abwehrzellen zu bilden und so funktionstüchtig in den nächsten Tag zu starten. Deshalb für ausreichende und erholsame Nachtruhe sorgen.

Quelle und weitere Informationen: <https://re-e-balance.ch/blog/wie-sie-ihr-immunsystem-aktuell-staerken-koennen>

Das Innere des Menschen – ein Spiegel der Umwelt?

Am SNE-Symposium vom 1. und 2. Oktober 2021 kommen Sie in den Genuss von ausgewähltem Wissen. Dieses Jahr geht es um die Grenze zwischen innen und aussen.

Wir alle kennen das: Wir betreten unbefangenen einen Raum mit Menschen und fühlen uns plötzlich unwohl, weil wir Spannungen spüren. Auf der anderen Seite fragen wir uns, weshalb es uns gut tut, wenn wir Ferien in den Bergen oder am Meer verbringen. Beide Situationen lassen auf eine Wechselwirkung zwischen Innen und Aussen schliessen. Bleibt die Frage, wie man sich gegen das eine schützt und das andere unterstützt.

Gesundes (Weiterbildungs-)Wissen

Unter den bedeutenden Referentinnen und Referenten des diesjährigen Symposiums befinden sich neben den Bestsellerautoren Rolf Dobelli und Prof. Dr. med. Tobias Esch auch Prof. Dr. Dr. Johannes Huber, die Ernährungswissenschaftlerin und Epigenetikexpertin Berit Hippe sowie Prof. Dr. med. Burkart Schütz.

SNE-Symposium

1. und 2. Oktober 2021, Landhaus, Landhausquai 11, 4500 Solothurn, Tageseintritt: CHF 40, 2-Tages-Pass: CHF 75. EGK-Versicherte sowie EGK-Therapeutinnen und -Therapeuten erhalten eine Reduktion von 20 Prozent. Falls es die Corona-Situation erfordert, wird das Symposium ausschliesslich virtuell durchgeführt.

Weitere Informationen und das vollständige Programm finden Sie hier: www.fondation-sne.ch/symposium

SNE-Akademie: Programmübersicht 2021

25.06.2021 / Thalwil ZH

Gary Bruno Schmid, Ph. D.
Was ist Hypnose?
Hotel Sedartis, Thalwil

23.08.2021 / Solothurn

Dr. med. Henning Sartor
Innere Ökologie des Menschen
Altes Spital, Solothurn

03.09.2021 / Solothurn

Assoc. Prof. Dr. med. Dr. habil.
Claus Muss, Ph. D.
Umwelt-Toxikologie
Altes Spital, Solothurn

07.09.2021 / Olten

Dr. sc. med. Urs Gruber
Komplexe Komplementärmedizin
Hotel Olten, Olten

09.09.2021 / Thalwil ZH

Dr. phil. Bettina Egger und Claudia Zürcher
LOM® Lösungsorientierte Malthérapie in der CAM
Hotel Sedartis, Thalwil

14.09.2021 / Zürich

Bruno Zach
Hippokrates wusste es schon!
ACOMED, 8052 Zürich

16.09.2021 / Zürich

Rasmus Gaupp-Berghausen
HRV – Globalindikator für die Regulationsfähigkeit (des Menschen)
EGK-Agentur, Zürich-Oerlikon

22.09.2021 / Luzern

Prof. Dr. Anita Graf
Selbstmanagement-Kompetenz
Hochschule Luzern, Luzern

24.09.2021 / Olten

Dr. phil. Claudio Weiss
Wertewirksamkeit
Hotel Olten, Olten

27.10.2021 / Zürich

Marianne Gerber
Trendwort «Digitalisierung»
EGK-Agentur, Zürich-Oerlikon

5.11.2021 / Solothurn

Tanja Gutmann
Wirken und gewinnen
Altes Spital, Solothurn

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

Seit 1988 im Dienste der Nachhaltigkeit

Bei Casafair ist der Name Programm: Der Interessenverband von Wohneigentümerinnen und -eigentümern setzt sich seit über 30 Jahren für klimafreundliches Bauen, gesundes Wohnen und faire Miet- und Nachbarschaftsverhältnisse ein. Im Interview gewährt Geschäftsleiterin Kathy Steiner spannende und lehrreiche Einblicke in ihren beruflichen Alltag.

Frau Steiner, Casafair versteht sich als Alternative zum Hauseigentümerverband. Was genau steht im Zentrum Ihres Engagements?

Unsere Mitglieder besitzen vor allem kleinere Liegenschaften und legen oftmals grossen Wert auf einen fairen Umgang mit der Mieterschaft respektive sind bestrebt, ein gutes Verhältnis zu ihr zu pflegen. Das ist vor allem dann wichtig, wenn sie auch unter dem gleichen Dach leben. Aber wo Menschen aufeinandertreffen, gibt es auch mal Reibereien. Das ist ein möglicher Moment, um vom Verband Hilfestellung zu holen. Unsere Beratenden unterstützen die beteiligten Parteien dabei, einen Dialog auf Augenhöhe herzustellen.

Können Sie ein Beispiel geben?

Es sind ganz alltägliche Dinge wie zum Beispiel Ordnung im Treppenhaus oder Mietrechtsfragen. Entscheidend bei solchen Problemen ist es, zu wissen, auf welche Art wir sie ansprechen müssen, damit im Nachhinein die Stimmung im Haus nicht getrübt wird.

Neben dem Zwischenmenschlichen spielt die Nachhaltigkeit eine zentrale Rolle bei Casafair.

Ja, das stimmt. Wir bieten unseren Mitgliedern professionelle Beratung an – einerseits in treuhänderischen und mietrechtlichen Fragen, andererseits wenn es um ökologisches Bauen oder um Energieeffizienz geht. Darüber hinaus werden wir häufig zu den Themen Sanierung und Umbau zurate gezogen. Dabei geht es vor allem um Fragen wie: Worauf muss ich achten, wenn ich nachhaltig sanieren will, oder wo finde ich eine gute Architektin, die Erfahrung hat mit ökologischen Bauprojekten? Da wir über ein grosses Netzwerk an erfahrenen Expertinnen und Experten verfügen, können wir unseren Mitgliedern geeignete Firmen vorschlagen, die sie bei der Umsetzung ihres Projektes unterstützen können.

Welche ökologischen Massnahmen stehen derzeit besonders im Trend?

Die Menschen sind heute kritischer, wenn es um fossile Brennstoffe geht. Deshalb zeigt der Trend ganz klar in eine Richtung: weg von Erdgas und Erdöl – hin zu Energie aus erneuerbaren Quellen. Was genau die richtige Lösung für eine Sanierung oder einen Neubau ist, hängt unter anderem vom Gebäude, aber auch von dessen Standort



Kathy Steiner

Kathy Steiner (geb. 1963) ist Umweltnaturwissenschaftlerin und seit 2019 Geschäftsleiterin von Casafair Schweiz. Als Mitglied der Grünen war sie zwischen 2013 und 2020 Kantonsrätin in Zürich. Sie lebt mit ihrem Partner und der gemeinsamen Tochter in Zürich. In ihrer Freizeit gärtnergärt sie und verbringt Zeit in den Bergen.



Im Zoom-Interview beweist Kathy Steiner, dass auch in Zeiten von Quarantäne und Kontaktverbot die Durchführung von Interviews problemlos möglich ist.



«Das Raumklima in Innenräumen trägt wesentlich zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei.»

Kathy Steiner

darf gibt es vor allem beim bestehenden Gebäudepark. Hier stechen zahlreiche kleine Unternehmen und Privatpersonen hervor, die mit viel Pioniergeist in nachhaltige Sanierungen investieren und so höheren Standards den Weg bereiten. Deshalb bin ich überzeugt, dass auch die grossen Unternehmen peu à peu nachziehen werden. Solche Investitionen lohnen sich längerfristig auch finanziell. Dadurch lassen sich etwa Strom- und Heizkosten erheblich reduzieren. Zudem unterstützt die öffentliche Hand Hausbesitzerinnen und -besitzer finanziell, wenn sie bei der Sanierung erneuerbare Heizsysteme berücksichtigen. Meiner Meinung nach kann aber ein Beitrag an die Umwelt und unsere Gesundheit nicht nur mit einem Preisschild versehen werden.

Welchen konkreten Einfluss hat denn das «grüne Bauen» auf die Gesundheit und unsere Umwelt?

Bereits während meines Studiums in Umweltnaturwissenschaften war der Einfluss des Wohnens auf unsere Gesundheit ein Thema, etwa durch Elektrostrahlungen oder Lärm. Auch das Raumklima in Innenräumen trägt wesentlich zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Schimmel ist beispielsweise in hohem Masse gesund-

ab. Solche Fragen erörtern unsere Mitglieder mit den externen Beratungsfirmen, die wir vermitteln.

Inwiefern beeinflusst auch die Wahl der Baumaterialien die Klimabilanz eines Gebäudes?

Sinnvoll sind natürlich vor allem klimaneutrale, ressourcenschonende und recycelbare Materialien wie Holz, Stein oder Lehm aus der Region. Beton, der beispielsweise seit Jahrzehnten die dominierende Baustoffsubstanz in der Schweiz ist, kann diese Qualitäten nicht vorweisen. Nicht nur weil er schon bei der Herstellung enorm viel Energie benötigt und hohe CO₂-Emissionen verursacht, sondern weil auch für des-

sen Produktion hauptsächlich Sand verwendet wird. Aufgrund seines immensen Abbaus wird dieser natürlich vorkommende Rohstoff aber immer knapper – mit fatalen Folgen für die Umwelt. Umso erfreulicher ist es, wenn sich beispielsweise ein Unternehmen wie die EGK bewusst für einen nachhaltigen Neubau mit Holz und Lehm entscheidet.

Kann man es sich heute überhaupt leisten, beim Bauen ökologische Überlegungen zu ignorieren?

Wer heute baut, kann vorausschauende Aspekte wie die Klimaneutralität nicht ignorieren. Neubauten sind deshalb auch gar nicht das grosse Problem. Aufholbe-

Und das meint ... Kathy Steiner, Umweltnaturwissenschaftlerin



Kathy Steiner ist seit zwei Jahren Geschäftsleiterin von Casafair und überzeugte Umweltschützerin.

heitsschädigend. Natürliche Baustoffe wie Lehm und Kalk können hingegen die Luftfeuchtigkeit regulieren und verhindern, dass Schimmel entsteht. Und wenn man bedenkt, dass wir im Durchschnitt 80 Prozent unseres Lebens in geschlossenen Räumen verbringen, macht es Sinn, sich mit ökologischen Materialien auseinanderzusetzen. Auch der Einfluss auf die Umwelt ist unbestritten, denn Bauen bedeutet Abbau natürlicher Ressourcen und immensen Materialverschleiss. Umso wichtiger ist es, dass wir einerseits nicht bereits knapp verfügbare Rohstoffe verwenden und andererseits nachhaltige Baumaterialien einsetzen, die nach einem Abbruch wieder zur Verfügung stehen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist auch der Boden, der nicht unendlich zur Verfügung steht. Mehrere Einfamilienhäuser bedeuten mehr Bodenverbrauch und führen unweigerlich zu mehr Strassen, mehr Verkehr und mehr Zersiedelung.

Eine nachhaltige Siedlungsentwicklung ist in der kleinen, aber dicht besiedelten Schweiz ein omnipräsentes Thema. Was läuft falsch?

Um gute Steuerzahlerinnen und -zahler anzulocken, haben in den vergangenen Jahren viele Gemeinden Bauzonen ausserhalb der Ortszentren festgelegt und so dazu

«Es braucht immer kämpferische Wegbereiterinnen, die für ihre Überzeugungen eintreten.»

Kathy Steiner

beitragen, dass sich die Landschaft noch mehr zersplittert. So gehen nicht nur offene Landschaften verloren, die für unser Ökosystem immens wichtig sind, sondern auch Lebensräume von vielen einheimischen Tierarten. Wir setzen uns deshalb schon seit Jahren für eine national koordinierte Raumplanung ein. Das hat historische Gründe: Casafair wurde 1988 unter dem Namen Hausverein Schweiz als Folge der Stadt-Land-Initiative gegen die Bodenspekulation gegründet. Seither machen wir unseren Einfluss auch auf politischer Ebene geltend. Das tun wir unter anderem, indem wir Netzwerkarbeit mit anderen Organisationen betreiben.

Während in den 1980er-Jahren ökologische Anliegen eher ein Randthema der Umweltbewegung waren, sind sie heute in der Mitte der Gesellschaft angelangt.

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich tatsächlich viel getan. Ich war selber lange in der Politik aktiv und konnte diese Entwicklung beobachten. 2018 habe ich beispielsweise einen Vorstoss miteingereicht, in dem gefordert wird, dass bei allen neuen Gesetzen eine Klimaverträglichkeitsabschätzung gemacht wird. Damals hat man uns dafür belächelt, zwei Jahre später hat eine Mehrheit im Zürcher Kantonsparlament der Überweisung der Motion zugestimmt.

Die Grüne Partei hat sicherlich viel dazu beigetragen, dass die Gesellschaft ihr Bewusstsein für den Umweltschutz schärft. Macht Ihnen diese Entwicklung Hoffnung auf mehr?

Es braucht immer «kämpferische» Wegbereiterinnen und -bereiter, die für ihre Überzeugungen eintreten. Nur so kann eine Vision später zum mehrheits- und gesellschaftsfähigen Standard werden. Insofern kann ich die Frage mit einem klaren Ja beantworten. Gerade wenn ich beobachte, wie inzwischen auch grössere Bauunternehmen ökologischer bauen als noch vor 20 Jahren. Veränderungen geschehen aber nicht über Nacht. Es braucht Zeit und Hartnäckigkeit.

Interview: GÜVENGÜL KÖZ BROWN

Fotos: TIM LOOSLI

Anmerkung

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.



Die Kirsche

Ob als knalliger Ohrschmuck, cooles Rockabilly-Tattoo oder sommerlicher Snack – Kirschen sind äusserst verlockend und obendrein auch supergesund.



Auch wenn die Redewendung «Mit dem ist nicht gut Kirschen essen» eine Warnung dafür ist, gewissen Menschen aus dem Weg zu gehen, lohnt sich

der Verzehr der prallen Steinfrucht in jeder Hinsicht. Sie – die Frucht, deren Farbspektrum von Gelborange über Rot bis hin zu beinahe Schwarz reicht – ist nicht nur kalorienarm, sondern enthält auch wertvolle Vitamine sowie wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Darüber hinaus soll ihr hoher Anteil an Antioxidantien und an natürlichen Farbstoffen unsere Haut vor der Alterung schützen und allgemein entzündungshemmend wirken. Auch Schwangere dürfen kräftig zugreifen, denn die Kirsche enthält viel Folsäure.

Ihren Namen verdankt sie der türkischen Hafenstadt Kerasus (heute Giresun) am Schwarzen Meer. Bereits 74 v. Chr. brachten römische Feldherren die Kirsche nach Italien, von wo aus sie ganz Europa eroberte.



In der Schweiz werden pro Jahr 5000 Tonnen Kirschen gegessen, von denen knapp die Hälfte aus einheimischem Anbau stammt. Das entspricht einer Menge von 1.3 kg pro Kopf.

Nährwert-Tabelle

Nährstoffgehalt
pro 100 g (roh)

Energiewert

74 kcal
314 kJ

Hauptnährstoffe

Protein	1.3 g
Fett	0.5 g
Wasser	80.8 g
Kohlenhydrate	15.3 g

Mineralstoffe

Natrium	3 mg
Kalium	250 mg
Kalzium	17 mg
Phosphor	17 mg
Magnesium	13 mg

Vitamine

A	7 µg RE
Betacarotin	36 µg
B2	0.04 mg
C	4.8 mg
Folat	15 µg

Quelle:
www.naehrwertdaten.ch