

Vivere

www.egk.ch

La rivista sulla salute della EGK
03/2022



La lunga attesa

Cosa fare quando i figli
non arrivano?

Sommario

13

Il sogno
di un figlio



04

Un tuffo
nell'acqua pulita



22

Medicina tradizionale e
complementare
Arrampicare per la salute



20

La salute
dalle erbe



25

Conversazione con
Niccel Steinberger, scrittrice,
artista e coach della risata



- 04 Un tuffo nell'acqua pulita – nulla di scontato
- 06 L'importo del premio dipende anche da voi
- 07 Medicinali più economici per ridurre i costi
- 08 Novità dalla EGK
- 09 Rubrica di Ariella Kaeslin
- 10 BetterDoc per scegliere il partner terapeutico adatto
- 12 Uccelli: manca qualcuno all'appello?
- 13 Il sogno di un figlio
- 18 Ritratto – Un peluche terapeutico
- 20 La salute dalle erbe
- 22 Medicina tradizionale e complementare: arrampicare per la salute
- 24 Accademia SNE – La salute di cane e gatto
- 25 Conversazione con Niccel Steinberger
Scrittrice, artista e coach della risata

Il diritto alla felicità

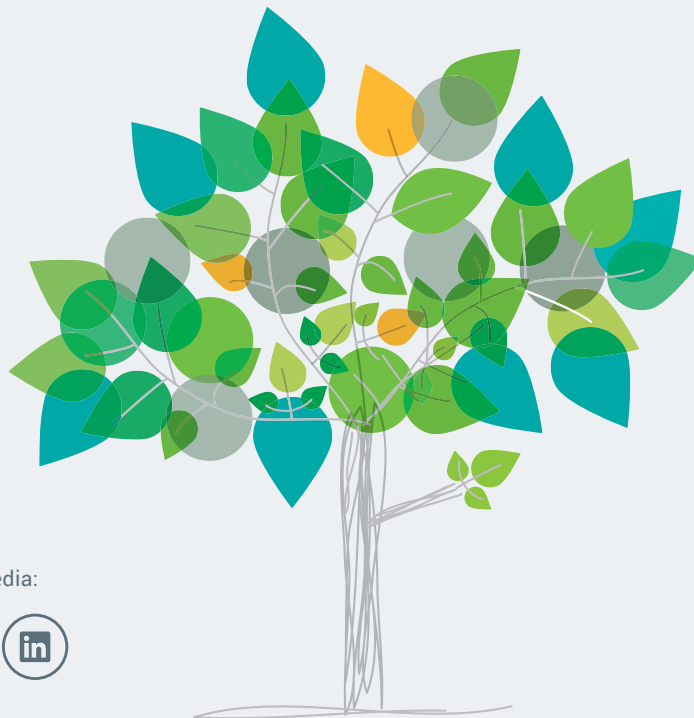
Cara lettrice, caro lettore

Io sono felice quando i miei cari stanno bene oppure quando posso passeggiare nella natura. Per voi cosa significa invece la felicità? In base alla mia esperienza, la felicità è spesso legata alla possibilità di realizzare i propri sogni. Come nel caso della famosa coach della risata Niccel Steinberger, che a 15 anni voleva diventare una clown.

Tuttavia realizzare i sogni non è sempre così semplice; anche avere dei figli non è scontato, come spiega il nostro articolo principale. Una donna ci racconta come è riuscita a mettere al mondo il figlio tanto atteso grazie alla fecondazione in vitro. Proprio l'esempio della medicina riproduttiva dimostra che questo diritto alla felicità personale deve fare i conti con determinati vincoli tecnici e sociali.

Buona lettura!

Carolina Pirelli
Vicedirettrice



Veniteci a trovare sui social media:



Un tuffo nell'acqua pulita – nulla di scontato

Ore pigre sulle sponde di un lago, grigliate sulla spiaggia o semplicemente un tuffo nell'acqua fresca durante le giornate più calde sono un'esperienza normale in Svizzera, dove le acque sono balneabili e possiamo ristorarci in riva a fiumi e laghi. Grazie anche alla nostra politica di tutela delle acque.

Testo: Dr. Michael Schärer Foto: Keystone

Oggi in Svizzera possiamo fare il bagno praticamente in qualsiasi fiume, torrente e lago, ma non è stato sempre così. Solo una sessantina di anni fa in molti luoghi non esistevano infatti depuratori come quelli odierni. Ai tempi dei nostri nonni, la maggior parte delle acque scaricate da centri abitati, industrie e attività artigianali raggiungevano senza trattamento i fiumi e i laghi; l'inquinamento era in costante aumento, produceva acque maleodoranti e schiumose e causava infezioni con dissenteria.

Balneazione a proprio rischio

Apporti elevati di nutrienti, soprattutto il fosforo contenuto nei detersivi o rilasciato dall'industria tessile, favorivano la proliferazione delle alghe. E le alghe formavano un tappeto causando due problemi: da una parte intralciavano la navigazione e occorreva quindi raccogliere periodicamente con apposite imbarcazioni, dall'altra parte riducevano la concentrazione di ossigeno negli strati più profondi dei laghi, decimando le popolazioni di pesci. La condizione catastrofica delle acque rappresentava un rischio anche per la salute umana: si moltiplicavano quindi i divieti di



Lido di Soletta, 1966: un cartello avverte che l'acqua dell'Aar è inquinata.

balneazione e i cartelli sulle rive, che segnalavano i rischi per la salute (causati da agenti patogeni e batteri fecali scaricati dalle acque fognarie). Fu presto chiaro che occorreva fare qualcosa per limitare la quantità di sostanze nutritive e di agenti inquinanti. Negli anni Sessanta del secolo scorso fu avviata un'intensa attività di sviluppo della rete fognaria e degli impianti di

«Grazie alla costante tutela delle acque, negli ultimi decenni la qualità dell'acqua è migliorata nettamente.»

Dr. Michael Schärer, caposezione Protezione delle acque, Ufficio federale dell'ambiente UFAM

depurazione per il trattamento delle acque reflue urbane e industriali. Questi impianti centrali di depurazione delle acque di scarico (IDA) rimuovevano efficacemente dalle acque reflue i nutrienti, i batteri e anche altre sostanze nocive biodegradabili. Nel 2005 il 97% delle economie domestiche risultava allacciato a un impianto di depurazione centralizzato. Un grande successo che è proseguito dal 2016 con l'aggiunta in IDA selezionati di un quarto trattamento, in grado di rimuovere anche farmaci, prodotti cosmetici, pesticidi o detersivi. Queste sostanze danneggiano la vita acquatica anche in concentrazioni minime (nell'ordine di un microgrammo per litro o

Per lasciare torrenti, laghi e fiumi incontaminati alle generazioni future, dobbiamo intervenire a protezione della qualità dell'acqua.



Uso sostenibile dell'acqua a Laufen

Salute e ambiente incontaminato vanno di pari passo per la EGK. La sostenibilità ambientale è una priorità anche nella sede centrale di Laufen: l'edificio progettato dallo studio di architettura Flubacher Nyfeler Partner Architekten AG ha una facciata e una struttura in legno che cattura circa 1082 tonnellate di CO₂ e solo il nucleo centrale è in calcestruzzo. «Per il raffrescamento e il riscaldamento dell'edificio sfruttiamo inoltre l'acqua sotterranea della vicina Birs», precisa Patrick Tanner della Direzione EGK. Il volume di acqua ammonta ogni mese a 2200 m³.



«La nostra nuova sede contribuisce alla conservazione dell'ambiente, ad esempio per il suo raffrescamento e riscaldamento utilizziamo l'acqua sotterranea della Birs.»

Patrick Tanner, membro della Direzione EGK

meno). Sebbene in base alle conoscenze attuali queste sostanze non costituiscano alcun rischio per l'uomo, non dovrebbero essere presenti nell'acqua potabile. L'opera di potenziamento degli impianti continua quindi a pieno regime.

Siamo ancora in cattive acque?

Grazie all'attenta tutela delle acque, negli ultimi decenni la qualità dell'acqua è migliorata nettamente. Ma se oggi possiamo tornare a tuffarci senza remore e a godere della bellezza dei nostri laghi e corsi d'acqua, non dimentichiamo che questi sono ancora in pericolo. Infatti quello che luccica a pelo d'acqua non è necessariamente oro. I microinquinanti come farmaci, pesticidi, sostanze chimiche e ormoni, le opere di canalizzazione e lo sfruttamento eccessivo, il cambiamento climatico, la perdita di biodiversità o le risorse idriche di falda in pericolo rappresentano sfide importanti sul fronte delle acque. Se vogliamo proteggere le acque svizzere anche per le gene-

razioni a venire, dobbiamo intervenire oggi. È fondamentale gestire con oculatezza e lungimiranza questa preziosa risorsa.

Protezione delle acque a livello federale

La divisione Acque dell'Ufficio federale dell'ambiente UFAM è responsabile per la protezione delle acque superficiali, sotterranee e potabili, nonché per il trattamento delle acque di scarico in tutta la Svizzera.



www.bafu.admin.ch

L'importo del premio dipende anche da voi

I premi dell'assicurazione di base sono strettamente connessi alla spesa sanitaria. In quanto persone assicurate potete contribuire alla composizione del premio senza perdere alcun diritto a prestazioni assicurative.

Vi spieghiamo come con cinque esempi.

Caroline Müller

Il modello assicurativo più adatto

Optando per un modello di assicurazione con medico di famiglia o telemedicina, si ottiene un sensibile risparmio. Dovete però impegnarvi, in caso di problemi di salute, a contattare come primo interlocutore rispettivamente il medico di famiglia o Medgate, il partner di EGK-TelCare. Il modello di EGK-TelCare ha il grande vantaggio di mettervi a disposizione un contatto telefonico attivo notte e giorno, sette giorni alla settimana, senza costi aggiuntivi per le chiamate e la consulenza telefonica. Mantenete inoltre la libera scelta del medico. Il canale di accesso predefinito ha i suoi vantaggi: EGK-Care garantisce attualmente uno sconto medio del 10 per cento ed EGK-TelCare uno sconto del 15 per cento.

Esclusione della copertura infortuni

Se siete impiegati almeno 8 ore alla settimana, il datore di lavoro vi assicura anche contro gli infortuni non professionali e voi potete quindi escludere la copertura infortuni dall'assicurazione di base. Il conseguente sconto sul premio può arrivare al 5 per cento.

Franchigia a scelta

Appena si entra a far parte della categoria «giovane adulto» nell'assicurazione di base, ossia a partire dai 19 anni, è possibile ridurre significativamente i premi tramite l'assunzione facoltativa dei costi.

Esistono diverse possibilità di franchigia anche per i bambini e i giovani (fino a 18 anni), ma lo sconto incide di meno perché i premi sono già molto più bassi di partenza. La franchigia standard ammonta a 300 franchi, mentre le franchigie a scelta dai 19 anni partono da 500 franchi e, a scaglioni di 500 franchi, arrivano fino all'importo massimo di 2500 franchi. Questo vi permette di mantenere un rischio gestibile.

Pagare prima per pagare meno

Chi paga i premi con una fattura annuale beneficia di uno sconto dell'uno per cento. Per la fattura semestrale lo sconto concesso è dello 0,5 per cento. La relativa richiesta deve essere presentata inviando una comunicazione entro il 30 novembre 2022.

Farsi consigliare

Le persone con possibilità finanziarie limitate hanno talvolta diritto a una riduzione del premio. La riduzione è stabilita a livello cantonale, dipende dal reddito determinante e dal numero di figli. Vi invitiamo a rivolgervi all'ufficio cantonale di competenza per una consulenza.

www.ahv-iv.ch

Contatto

Per partecipare attivamente alla definizione dei premi è fondamentale dialogare con la propria agenzia di riferimento: i nostri collaboratori vi ascolteranno e con occhio esperto sapranno indicarvi dove e come potete intervenire sui premi. Questo vale anche per l'assicurazione complementare.



www.egk.ch/agenzie
061 765 51 11

Medicinali più economici per ridurre i costi

Se avete bisogno di un medicinale, l'assicurazione di base prevede in genere la deduzione di una aliquota percentuale del 10 per cento. Ma se l'aliquota fatturata raddoppia da una confezione alla successiva, bisogna capire qual è il vero motivo.

Ursula Vogt

All'inizio dell'anno una persona assicurata è venuta a lamentarsi perché le era stata fatturata un'aliquota percentuale eccessiva per una medicina che riduce il colesterolo «cattivo»: invece dell'aliquota del 10 per cento versata nell'ottobre 2021, adesso le era stato dedotto un importo doppio. Il mistero è stato presto risolto con un controllo eseguito dal nostro reparto Prestazioni: «L'ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) verifica i prezzi dei medicinali una volta all'anno e all'occorrenza modifica il disciplinamento dell'aliquota percentuale dal 1° dicembre», spiega Nadine Steiner, addetta Prestazioni ambulatoriali presso la EGK. Può accadere quindi che a un medici-



«L'UFSP verifica i prezzi dei medicinali una volta all'anno e all'occorrenza modifica il disciplinamento dell'aliquota percentuale al 1° dicembre.»

Nadine Steiner, addetta Prestazioni della EGK-Cassa della salute

nale considerato troppo caro rispetto ad altri aventi la stessa formula di principi attivi sia attribuita un'aliquota percentuale maggiore, ossia del 20 per cento. Questo aumento dell'aliquota vuole essere un incentivo per i fornitori di prestazioni e gli assicurati a scegliere il medicinale più economico a parità di qualità.

«Nell'elaborazione automatizzata delle fatture il nome del medicinale non compare sul giustificativo per il rimborso, ma noi siamo sempre a disposizione dei nostri assicurati per qualsiasi informazione», conferma Nadine Steiner.

Obbligo di informazione

Nell'assicurazione malattia vige la regola del rimborso dei costi e dal giustificativo per il rimborso gli assicurati non riescono a vedere quale aliquota percentuale sia applicata. L'obbligo di informazione ricade in questo caso su medici, terapisti e farmacie. Sono loro a informare i pazienti e clienti in merito alla disponibilità nel cosiddetto elenco delle specialità di almeno un prodotto equivalente o più economico, a cui si applica l'aliquota percentuale ordinaria del 10 per cento. Le casse malati informano gli assicurati sulle aliquote in vigore tramite il conteggio delle prestazioni.



Contatto

Se avete domande sui rimborsi ricevuti potete rivolgervi alla vostra agenzia di competenza:



www.egk.ch/agenzie
061 765 51 11

Ultime notizie dalla EGK

Mondiali di CO 2023 a Flims Laax

Un evento speciale attende gli appassionati della corsa di orientamento il prossimo anno: dall'11 al 16 luglio 2023 si terranno i Mondiali di corsa di orientamento nella leggendaria foresta di Flims. La EGK è presenting partner della manifestazione e sarà sul posto quando i migliori atleti al mondo si confronteranno sulla lunga e media distanza e nella staffetta. Anche l'ambasciatrice della EGK Elena Roos intende partecipare alle gare di orienteering in questa sublime cornice naturale. I dettagli saranno pubblicati su Vivere 02/2023 e aggiornati su www.woc2023.ch



Tassa sull'ambiente 2023

Grazie all'assicurazione di base obbligatoria gli assicuratori malattia sono i soggetti che dispongono del registro anagrafico più aggiornato e per questo provvedono a rimborsare ogni anno le tasse sull'ambiente alla popolazione tramite una riduzione dei premi. Per il 2023 sarà restituito un importo annuo di CHF 61.20 sotto forma di rimborsi mensili di 5.10 franchi. Tale importo sarà dedotto direttamente dal vostro premio.



Kyburglauf 2022: per bambini, dilettanti e (quasi) agonisti

La 39ª Kyburglauf si terrà il 12-13 novembre 2022. La EGK non sarà soltanto sponsor della competizione, ma offrirà anche due allenamenti preparatori sotto la guida della nostra coordinatrice per lo sport Felizitas Bolt.

Allenamenti preparatori

- Sabato 29 ottobre 2022: 1° allenamento sul circuito originale della gara principale (10,25 km con 450 gradini)
- Sabato 5 novembre 2022: 2° allenamento gratuito sul circuito originale della gara principale (10,25 km con 450 gradini)

Registrazione e informazioni sui corsi di preparazione:
felizitas.bolt@egk.ch

Ora con Touch/Face ID

Adesso accedere alla nostra app «myEGK» è ancora più facile grazie a Touch ID e Face ID: è sufficiente l'impronta digitale o uno sguardo per effettuare l'accesso dai dispositivi che sono predisposti. Effettuate l'aggiornamento del vostro cellulare e configurate nelle impostazioni la funzione Touch e Face ID. Grazie all'app e piattaforma per gli assicurati myEGK potete gestire la vostra assicurazione malattia presso la EGK-Cassa della salute in modo semplice e digitale, senza carta e 24 ore su 24.

Per maggiori informazioni consultate www.egk.ch/myegk



Ariella Kaeslin è stata una ginnasta di altissimo livello, a breve diventerà una fisioterapista e dal 2020 è ambasciatrice della EGK.

Mi prendo cura della mia anima

È come una relazione d'amore, trovare quella giusta non è mai facile. Ma appena la trovi, te ne accorgi subito. Mi riferisco alla mia psicoterapeuta. Sono passati 15 anni da quando ho cercato per la prima volta un confronto con una specialista e nel frattempo ho incontrato dieci interlocutrici diverse. Talvolta bastava un incontro per capire che non era la persona giusta. Altre volte arrivavamo alla conclusione, dopo diverse sedute preziose, che avevo compiuto passi avanti ed era tempo per me di cambiare.

Aprirsi a una persona qualificata che non ci conosce e lasciarsi guidare dalle sue riflessioni e dalla sua esperienza, scoprire sentimenti ignorati e raggiungere ricordi apparentemente sepolti nel profondo, abbracciare il nuovo ma anche attingere alla propria forza originale: l'appuntamento con la mia terapeuta si rivela sempre un massaggio benefico per il cuore e la mente.

Mi rendo conto che questa via non è adatta a tutti. Un mio collega ha trovato uno strumento completamente diverso. Quando un problema lo impegna molto o lo affligge, lui inforca la bici e va. Continua a pedalare fino a quando trova una soluzione o riesce a relativizzare il problema. Ci può volere anche parecchio tempo e magari non funziona sempre. Ma in ogni caso lui è positivo e motivato, perché si concentra sul problema con tutto il corpo e la mente, rielaborandolo.

Forse anche per voi è importante parlare con una persona di fiducia? Magari solo per riflettere su qualcosa e sentirsi compresi. Non tutti i nodi sono ugualmente facili da sciogliere, lo dico per esperienza. Ma continuare a parlarne, dopotutto non importa con chi, è un modo per me di prendermi cura della mia anima.

Ariella Kaeslin

BetterDoc per scegliere il partner terapeutico adatto

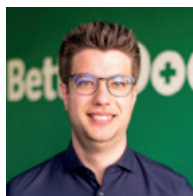
Un progetto pilota che abbiamo avviato l'anno scorso è ora disponibile per tutti i nostri assicurati. BetterDoc vi offre una consulenza mirata quando avete un problema di salute che vi assilla.

Stefan Borer

Nella fase pilota durata da settembre 2021 a giugno 2022 si sono rivolti al fornitore di servizi digitali per la salute BetterDoc 72 assicurati della EGK, di cui nove solo per curiosità e le restanti persone con richieste concrete. I richiedenti erano interessati a trovare specialiste e specialisti per un trattamento efficace, un secondo consulto indipendente o per una operazione chirurgica. Il servizio è riuscito a offrire l'assistenza richiesta a 63 persone, che per la maggior parte erano donne (59%). Due terzi dei richiedenti avevano un'età compresa tra i 30 e i 60 anni. Il numero più nutrito di richieste (31%) riguardava malattie ortopediche. Poco meno di tre quarti degli assicurati ha contattato BetterDoc per trovare specialisti a cui rivolgersi per una cura (41%) o una visita (33%). I rimanenti assicurati hanno richiesto informazioni su medici specialisti per ottenere un secondo parere o sottoporsi a un intervento.

La combinazione ottimale

«Quando si hanno problemi di salute, la scelta del medico giusto è un aspetto critico e delicato. D'altronde questa scelta ha un impatto enorme sul felice esito del trattamento», spiega Lucas Müller di BetterDoc. Senza contare che alcune persone all'inizio non vogliono disturbare subito il proprio medico curante oppure preferisco-



«Con BetterDoc vogliamo conseguire il miglior risultato terapeutico possibile per il singolo e aumentare la qualità delle cure».

Lucas Müller, BetterDoc Basilea

no avere un secondo parere prima di prendere una decisione. Lucas Müller su questo punto: «Le persone che si rivolgono a un medico non sono in grado di valutarne immediatamente la competenza specialistica. Qui entra in gioco BetterDoc con il suo servizio che permette di trovare la "persona giusta" con l'aiuto dell'intelligenza umana e artificiale.» Per essere sicuri di trovare veramente il meglio, il processo di ricerca è verificato anche da un comitato scientifico. «In questo modo vogliamo conseguire il miglior risultato terapeutico possibile per il singolo e aumentare la qualità delle cure», continua Müller. Ovviamente il servizio non intende sostituirsi ai medici di famiglia quali primi interlocutori dei pazienti.

Più qualità, meno giri a vuoto

La EGK-Cassa della salute è una cassa malati che cerca sempre di raggiungere un buon rapporto costi/benefici per i propri assicurati. «Attraverso le informazioni su medici altamente specializzati e di qualità riconosciuta vogliamo evitare cure eccessive, insufficienti o sbagliate, riducendo nel contempo il rischio di complicazioni, cronicizzazione e mancanza di coordinamento tra gli specialisti. Razionalizzando l'impiego dei premi in questo modo si contribuisce anche a mantenerli sostenibili», spiega Carolina Pirelli, responsabile Prestazioni. La collaborazione con BetterDoc si integra perfettamente nella strategia di sostenibilità della EGK. «Siamo convinti che, offrendo le migliori cure possibili ai nostri assicurati, BetterDoc si ripaga da sé e rinforza la qualità delle terapie nell'interesse di tutti», precisa Carolina Pirelli. C'è anche un altro vantaggio: consultare

1. Accettazione

Chiamate il numero 06 1551 0188 della hotline gratuita di BetterDoc oppure chiedete di essere contattati sul sito di BetterDoc: www.betterdoc.ch/egk



Mercato digitale della salute

Nell'aprile 2022 la società di distribuzione e servizi Otto Group, operativa a livello internazionale, ha acquisito una partecipazione del 66 per cento in Medgate, partner della EGK per la telemedicina, che a sua volta ha acquistato la società BetterDoc con sedi a Colonia e Basilea. L'obiettivo è impiegare una combinazione di intelligenza umana e artificiale per trovare l'abbinamento ideale tra pazienti e personale medico. BetterDoc si avvale anche della competenza di un comitato scientifico.



2. Analisi

Il vostro medico BetterDoc personale analizza il vostro caso e cerca le specialiste, gli specialisti o gli ospedali più adatti alla vostra situazione.

3. Raccomandazioni

Entro 48 ore ricevete una raccomandazione motivata su specialiste e specialisti. Su richiesta BetterDoc può anche fissare un appuntamento con lo o la specialista.



BetterDoc non è un «requisito obbligatorio» per l'assistenza medica e quindi una restrizione della libera scelta del medico; BetterDoc è a tutti gli effetti un servizio supplementare e gratuito per informazioni e contatti a vantaggio di tutti gli assicurati EGK.

«Quando i dolori e i problemi alle ginocchia sono diventati insopportabili, mi sono rivolta a Medgate perché sono assicurata con TelCare. Con il medico di competenza abbiamo deciso di cercare nelle mie vicinanze tramite BetterDoc uno specialista del ginocchio che potesse confermare la nostra ipotesi di diagnosi. BetterDoc ha avallato lo specialista di mia preferenza. Sebbene io non abbia ancora risolto del tutto i dolori al ginocchio, ho molto apprezzato l'approccio rapido e attento al cliente di BetterDoc. Adesso so di poter contare su BetterDoc in qualsiasi momento e di ottenere un aiuto.»

Monika R., Thun (57 anni)

Accesso gratuito

Tutti gli assicurati EGK possono utilizzare gratuitamente il servizio BetterDoc inserendo il seguente codice di accesso:

EGKG-VV22

L'accesso avviene online oppure al telefono tramite la hotline di BetterDoc (gratuita: lun-ven, ore 8-17)



www.betterdoc.ch/egk (tedesco)
061 551 01 88

Uccelli: manca qualcuno all'appello?

Gli uccelli sono buoni bioindicatori. La loro presenza ci rivela molte informazioni sullo stato dell'ambiente. La scomparsa o il rischio di estinzione di numerose specie negli ultimi anni dice più di mille parole.

Testo: Güvengül Köz Illustrazioni: Laura Maurer

Sapevate che ...

... in Svizzera vivono

200 specie di uccelli nidificanti

alle quali si aggiungono altre 290 specie di uccelli che transitano durante la migrazione o svernano da noi?



... il **40%** degli uccelli svizzeri compaiono sulla lista delle specie a rischio e il **5%** si è già estinto?

... nel 2022

Birdlife Svizzera ha eletto l'allodola insettivora come uccello dell'anno? A causa della progressiva industrializzazione dell'agricoltura, anche l'allodola è a rischio estinzione.



... si è stimato che

300 000

uccelli al mese sono predati in Svizzera dai gatti domestici durante la primavera?

... gli uccelli divorano nel mondo

500 milioni

di tonnellate di insetti all'anno?

Avifauna in Svizzera

La Stazione ornitologica svizzera monitora l'avifauna locale e ne documenta l'evoluzione attraverso lo Swiss Bird index SBI®. Tale indice mostra come sia variato dal 1990 il numero degli uccelli nidificanti regolari.



www.vogelwarte.ch



Il sogno di un figlio

Sposarsi, comprare casa, metter su famiglia: questo è per molti il progetto di vita ideale. Tuttavia i desideri non si realizzano sempre in quest'ordine. Cresce infatti il numero di persone che si affidano alla fecondazione artificiale perché non riescono a concepire in modo naturale. Ma non tutto ciò che è tecnicamente fattibile è anche permesso in Svizzera.

Il sogno di un figlio

La calura estiva è opprimente nell'elegante appartamento Jugendstil di Rosa*. Lei propone quindi di andare a parlare sul grande terrazzo che si raggiunge dalla camera da letto. Promette che lì si starà meglio e ci precede. Una volta fuori prendiamo atto che le sue buone intenzioni sono vane. Rosa, 37 anni, lo trova divertente e ride, ride molto. È inequivocabilmente felice. Al suo stato d'animo radioso contribuisce il figlio di 4 mesi, Mimmo*, che lei porta stretto al corpo in una fascia. Mentre Mimmo dorme sereno con il capo poggiato sul suo petto, lei passa le dita con delicatezza attraverso la sua chioma scura e soffice che gli forma un'indomabile cresta punk sulla testa. «Quando gli amici dicono che Mimmo è veramente un bebè dolcissimo, io e il mio compagno rispondiamo sempre: ci mancherebbe altro! Con quello che l'abbiamo pagato», dichiara con autoironia, accennando alla gravidanza ottenuta



«La legislazione Svizzera parte da un concetto tradizionale di famiglia. Lo si nota anche nella legge sulla procreazione assistita.»

Prof. Dr. h. c. Andrea Büchler, presidente della Commissione nazionale d'etica

tramite la fecondazione artificiale. Il costo si è aggirato attorno ai 10 000 franchi, come lei ben ricorda. L'assicurazione di base ha coperto soltanto i costi iniziali, cioè gli accertamenti diagnostici, la terapia ormonale e 3 tentativi di inseminazione (vedi l'intervista a pag. 17).

«Per me, avere bambini fa semplicemente parte della vita. Fin da giovane sapevo che un giorno sarei diventata mamma.» Per quasi cinque anni ha tentato di rimanere

incinta, invano. Quello è stato un periodo molto difficile, riconosce e aggiunge senza giri di parole: «La decisione di ricorrere all'aiuto della medicina non mi è stata difficile.» Di altro avviso era invece il suo fidanzato, «perché secondo lui avevamo ancora abbastanza tempo. Ma io non capivo cosa stessi ancora aspettando. Mi avvicinavo ai 35 anni ed eravamo insieme da 15.» A quel punto gli ha posto un ultimatum: «O cerchiamo di capire perché non rimango incinta, oppure me ne vado.» Lui voleva che rimanesse. E oggi non è affatto pentito, sottolinea Rosa. «Anzi, adesso che abbiamo Mimmo lui stesso non capisce perché mai volesse aspettare.»

L'età come fattore di rischio

Soprattutto per le donne, l'attesa si ripercuote negativamente sulla fertilità, come sa bene Anna Raggi sulla base della propria esperienza professionale come medico specialista in medicina riproduttiva ed endocrinologia ginecologica. «Negli ultimi decenni è cresciuto in modo esponenziale il numero di donne che partorisce il primo figlio dopo i 30 anni.» Lo confermano le statistiche: nel 1970 erano il 31 per cento, nel 2021 quasi il 75 per cento, con una crescita di oltre il 240 per cento. «In teoria l'età migliore per una gravidanza sono i 25 anni. Dopo la fertilità della donna comincia a calare progressivamente.» L'esperta spiega che di conseguenza con il passare degli anni il concepimento diventa sempre più difficile, sia in maniera naturale che attraverso la fecondazione assistita. Anna Raggi, che una decina di anni fa ha fondato insieme ad alcuni colleghi il centro per la procreazione assistita fertisuisse a Olten e Basilea, elenca le cause di questa crescente procrastinazione. «Un'istruzione di alto livello, la carriera professionale e la conseguente sicurezza sociale e finanziaria negli ultimi anni hanno assunto una tale importanza, anche nella vita delle donne, che la pianificazione familiare viene relegata a un momento successivo.» Non aiuta il fatto che



Il sogno di un figlio

ai tempi di Tinder e Parship tutte preferiscono aspettare l'amore perfetto. Di pari passo diminuisce il numero di persone disposte a fare compromessi nella relazione.

Il tabù della sterilità

Raggi si rammarica che in Svizzera quasi non si tratti il tema della sterilità. «Ci viene spiegato nel dettaglio come evitare una gravidanza indesiderata, ma nessuno ha il coraggio di dire che l'orologio biologico di una donna ha le ore contate. Dobbiamo spezzare questo tabù e parlarne con franchezza – questo vale anche per le persone che non vogliono ammettere pubblicamente di avere fatto ricorso alla fecondazione assistita.» Per gli uomini l'età non è un problema, perché producono spermatozoi anche quando sono avanti con gli anni. Tuttavia aumenta il rischio per il nascituro, perché con l'invecchiamento anche negli uomini aumenta la probabilità di difetti genetici o di anomalie cromosomiche. Numerosi studi dimostrano inoltre che la qualità del seme nei maschi dei paesi industrializzati occidentali è peggiorata negli ultimi decenni. Non c'è motivo di allarmarsi, rassicura Raggi. «La qualità degli spermatozoi non è il solo fattore a determinare la fertilità di un uomo. In genere la sterilità non può essere ascritta a una causa sola. Nell'uomo e nella donna entrano in gioco una molteplicità di fattori, sia fisici che ormonali.»

Norme severe

Secondo l'Ufficio federale della sanità pubblica, ogni anno 6000 donne ricorrono a metodi di procreazione medicalmente assistita. Nella maggior parte dei casi viene eseguita la fecondazione in vitro (FIV) e l'inseminazione. Nella FIV la fecondazione dell'ovulo ad opera dello spermatozoo avviene all'esterno del corpo, mentre nell'inseminazione le cellule spermatiche sono inserite direttamente nell'utero con uno strumento. La legge svizzera ammette anche la donazione di seme, che viene



Molte donne oggi vogliono avviare una carriera prima di mettere su famiglia. Tuttavia dopo i 25 anni la fertilità comincia a calare e sempre più coppie decidono di ricorrere alle possibilità offerte dalla medicina riproduttiva per realizzare il desiderio tardivo di diventare genitori.

Il sogno di un figlio

tuttavia utilizzata di rado, anche a causa dei severi requisiti di legge in vigore. A differenza di altri Paesi, da noi sono vietate ad esempio le donazioni anonime. In Svizzera ogni bambino nato attraverso la donazione del seme ha diritto a 18 anni di conoscere l'identità del padre biologico. Inoltre le banche del seme sono a disposizione esclusivamente di coppie coniugate eterosessuali o lesbiche.

«La legislazione svizzera parte da un concetto tradizionale di famiglia. Lo riscontriamo nella legge sulla procreazione con assistenza medica, più restrittiva di quella applicata in altri Paesi europei», osserva Andrea Büchler, professoressa di diritto all'Università di Zurigo e presidente della Commissione nazionale d'etica in materia di medicina umana (CNE). «Con l'introduzione del "matrimonio per tutti", dal 1° luglio 2022 anche le donne omosessuali coniugate possono usufruire della donazione di seme. Restano vietate invece la maternità surrogata e la donazione di embrioni o di ovuli.» Quest'ultima dovrebbe essere legalizzata in Svizzera per le coppie coniugate, come richiesto dal Consiglio nazionale lo scorso marzo. Se anche il Consiglio degli Stati approverà la proposta, il Consiglio federale dovrà predisporre il quadro giuridico necessario. «Simili disposizioni sono importanti per tutelare al meglio gli interessi delle persone coinvolte. Oggi molte donne vanno all'estero per restare incinte con l'aiuto di una donazione di ovuli», spiega Büchler. Come per il seme, in Svizzera non sarebbe ammessa la donazione anonima degli ovuli. Ciò significa che a 18 anni un fi-

glio avrebbe il diritto di conoscere l'identità della donatrice. La donna che lo ha partorito rimarrebbe sicuramente la madre del bambino anche dal punto di vista legale, come succede già oggi.

Il lato oscuro della maternità surrogata

Anche Anna Raggi è favorevole alla donazione di ovuli. «Noi seguiamo anche coppie che optano per la donazione di ovuli all'estero. Un giorno saranno loro a decidere se spiegare o meno al loro figlio com'è

stato concepito, noi non abbiamo voce in capitolo. In ogni caso consigliamo sempre di essere trasparenti e onesti.» Più controversa dal punto di vista etico è la maternità surrogata a pagamento, che nasconde un rischio elevato di sfruttamento. La guerra in Ucraina ha inaspettatamente riportato alla nostra attenzione questo tema. All'inizio dell'anno c'erano decine di bambini nati da madri surrogate che aspettavano nei rifugi di essere prelevati dai loro genitori. Rosa è rimasta incinta grazie alla fecondazione in vitro. Non sa se sarebbe stata disposta a ricorrere anche a un utero in affitto. «Chi non si trova nella situazione non può capire quanto sia pesante non riuscire ad avere figli. Da quando sono madre posso dire che è un'esperienza superiore a tutte le mie aspettative: l'amore per un figlio non può essere descritto a parole.»



«25 anni è l'età migliore per una gravidanza. Dopo la fertilità della donna comincia a calare progressivamente.»

Dr. med. Anna Raggi, medico specialista in medicina riproduttiva ed endocrinologia ginecologica, cofondatrice del centro fertisuisse

* Nome modificato dalla redazione.

Le cure per la fertilità sono costose. Nell'intervista Carolina Pirelli ci spiega in che misura le casse malati partecipano ai costi per la fecondazione artificiale. Carolina Pirelli è vice-direttrice della EGK-Cassa della salute e responsabile del reparto Prestazioni.

Güvengül Köz

Carolina Pirelli, quali metodi di fecondazione ammessi in Svizzera sono coperti dall'assicurazione di base?

Nelle prestazioni rimborsate rientrano gli accertamenti diagnostici da eseguire in via preliminare per capire quali siano le cause dell'infertilità. Se alla diagnosi segue un trattamento ormonale per la donna, anche questo è coperto dall'assicurazione di base – però soltanto per un anno. Nelle prestazioni obbligatorie sono compresi inoltre tre tentativi di inseminazione con il seme del partner.



In altre parole significa che l'assicurazione di base sostiene soprattutto i costi delle cure per le donne.

Esatto. Ciò dipende anche dal fatto che non esistono cure ormonali equivalenti per gli uomini. Per loro sono comunque incluse le prestazioni per l'esecuzione di alcuni test diagnostici oppure nel caso in cui la produzione di spermatozoi sia compromessa a causa di una malattia.

Cosa intende concretamente?

Per esempio ai pazienti affetti da tumore ai testicoli l'assicurazione di base copre i costi per la crioconservazione, ossia per il congelamento del seme.

Alcuni esperti considerano la sterilità una malattia, i cui costi di conseguenza dovrebbero essere coperti di più dalle casse malati. Lei cosa ne pensa?

È difficile dare una risposta univoca perché la sterilità può essere causata da una molteplicità di fattori. Influiscono infatti sia le disfunzioni di natura organica che fattori come il sovrappeso, l'età troppo avanzata o quantità eccessive di alcol e nicotina. A livello umano è perfettamente comprensibile il desiderio di queste persone di ricevere un maggiore sostegno finanziario dall'assicurazione. E questo proprio perché le cure non coperte dell'assicurazione di base sono particolarmente costose e quindi accessibili principalmente da chi dispone delle risorse finanziarie necessarie.

Pensa che cambierà qualcosa su questo fronte?

La EGK è una cassa malati piccola e può fare poco da sola. Noi aderiamo all'associazione di categoria Santésuisse che negozia tutti i contratti con i fornitori di prestazioni. In ogni caso l'Ufficio federale della sanità pubblica rivede periodicamente le prestazioni dell'assicurazione di base. La crioconservazione ad esempio è stata inclusa nelle prestazioni dell'assicurazione di base solo di recente. Quindi tutto è possibile.

Com'è organizzata la copertura assicurativa a partire dalla gravidanza?

Dal momento in cui la gravidanza è confermata, l'assicurazione di base non fa distinzioni tra il concepimento naturale e quello artificiale. Di conseguenza paghiamo tutte le prestazioni previste per legge, come le ecografie e le visite di controllo, la preparazione alla nascita e ovviamente il parto. Chi ha poi sottoscritto un'assicurazione complementare EGK usufruisce di ulteriori prestazioni.

Mamma e bebè – assicurati in modo sano

Una nuova vita comporta sempre tante decisioni grandi e piccole. In questo periodo di trepidante attesa spesso si dimenticano dettagli che in realtà sono molto importanti. Tra questi c'è anche la questione della copertura assicurativa sanitaria.



www.egk.ch/baby

Un peluche terapeutico

Insieme all'associazione helpiS, la famiglia di un giovane paziente oncologico ha creato un peluche speciale per rendere meno pesante la degenza ai bambini ospedalizzati. Grazie al suo speciale design, il peluche nasconde le flebo agli occhi dei piccoli pazienti.

Testo: *Jacqueline Beck* Foto: *Pino Covino*



«Le storie e la gratitudine dei bambini ci sono entrate dritte nel cuore.»

Dominic Hehli

Durante la malattia, oltre a una rapida guarigione desideriamo di solito qualcuno che ci accompagni e ci infonda coraggio e fiducia. La sensazione di non essere soli ha un valore immenso. Probabilmente è proprio per questo che i bambini amano i peluche: sono amici fedeli che restano sempre al loro fianco. Gli animaletti creati dall'associazione helpiS sono però compagni più speciali degli altri: sono nati infatti per rimanere a fianco dei bambini nei loro momenti più difficili. In ospedale possono essere appesi all'asta portaflebo, risparmiando così ai giovani pazienti la vista delle medicine e della chemioterapia o dell'alimentazione artificiale. L'idea degli helpiS è nata con Samuel, un ragazzo che si è ammalato di tumore a 15 anni ed è deceduto poco dopo il suo diciassettesimo compleanno. Per due anni Samuel ha lottato contro la malattia e ha dovuto trascorrere molto tempo in ospedale. La sua famiglia inizialmente copriva le sacche della chemioterapia con un asciugamano. Questa soluzione era però scomoda per il personale sanitario, perché non permetteva di vedere quando terminava l'infusione. Per questo la famiglia di Samuel ha sviluppato insieme all'Ospedale pediatrico di San Gallo alcuni prototipi di animali di peluche dotati di una rete trasparente sul retro, in cui si possono inserire le sacche necessarie che rimangono così visibili per un controllo.

Legami familiari forti

Gli helpiS – dove la S sta per Samuel – sono diventati una questione molto importante per l'intera famiglia: mentre Dominic Hehli, cugino di Christa Dürr mamma di Samuel, per così dire opera come testimonial verso l'esterno, la nonna segue la contabilità. La sorella di Samuel posta video su TikTok e un fratello ha organizzato una raccolta fondi con un tatuatore. Perfino la produzione dei peluche è nelle mani della famiglia allargata: sono realizzati in Turchia, nella fabbrica di un parente del partner di Christa Dürr. Nel 2020 l'associazione ha ricevuto la prima fornitura di 2500 esemplari e nell'estate dello stesso anno era già partito il secondo ordine. Nel solo primo semestre di quest'anno sono 900 i bambini che hanno ricevuto un helpiS, principalmente in Svizzera, Germania e

Sostieni helpiS

I pupazzi helpiS possono essere ordinati tramite il sito dell'associazione www.helpis.ch.

Anche le sponsorizzazioni e le donazioni sono bene accette!



giusta e possiamo davvero fare qualcosa di buono per questi bambini», spiega Hehli.

A breve leoni, pinguini, pecore, scimmie e coniglietti riceveranno rinforzi: Samuel, che era molto creativo, aveva inventato una storia per ogni animale. Queste saranno adesso stampate, come i libretti colorati che si trovavano una volta dal dottore, e regalate ai bambini insieme ai peluche. Anche durante la malattia Samuel era una fonte inesauribile di nuove idee: affascinato dai fumetti manga giapponesi, ne aveva abbozzato uno lui stesso. Un artista giapponese adesso lo ha realizzato in maniera professionale e a breve sarà pubblicato. Il ricordo di Samuel rimane vivo attraverso ogni sorriso che gli helpiS fanno sbocciare sul viso dei bambini e ogni momento spensierato che trascorrono con le sue storie.

Austria. I volontari pelosi sono operativi però anche negli Stati Uniti, in Brasile, in Repubblica Ceca e in Svezia. Considerato che le famiglie con un bambino gravemente malato hanno già tante spese, i peluche sono in genere finanziati da donatrici e donatori, organizzazioni di aiuto o dagli ospedali stessi.

Rispondere alla sofferenza con la gioia

«Abbiamo già ricevuto diverse offerte di acquisto», riferisce Dominic Hehli. «Ma per nulla al mondo daremmo via la nostra im-

presa di famiglia.» Le storie e la gratitudine dei bambini talvolta «ti arrivano dritte al cuore», afferma Hehli. Ad esempio sul sito di helpiS si può leggere la storia di un papà commosso, la cui figlia soffre di una malattia rara del midollo osseo: «Erano settimane, anzi mesi che non vedevamo nostra figlia così felice. I suoi occhi sprizzavano letteralmente scintille di gioia mentre guardava il suo meraviglioso e morbido leoncino helpiS.» Pur dovendoci confrontare con un destino pesante, questi messaggi dimostrano che «siamo sulla strada

I protagonisti siete voi

Cari assicurati EGK e altri interessati, in questa rubrica vi offriamo la possibilità di parlare della vostra professione, del vostro hobby o del vostro impegno per un'organizzazione di pubblica utilità in ambito sociale o di tutela naturale. Precisiamo che questo spazio non può essere utilizzato per presentare qualsiasi genere di terapia e vi ringraziamo per la comprensione. Se desiderate vedere pubblicato un vostro ritratto in una delle prossime edizioni contattateci senza impegno.



061 765 51 14 / vivere@egk.ch



La salute dalle erbe

Per Sabine Hagg, responsabile della cucina presso la Clinica Arlesheim e creatrice di ricette per la nostra newsletter, nutrirsi non vuol dire solo mangiare. Le erbe e le spezie rivestono un ruolo importante, anche se in cucina non vengono utilizzate per le loro proprietà officinali.

Tina Widmer

I fiori commestibili sul piatto sono la sua firma d'autore e ogni pietanza che esce dalla cucina è una piccola opera d'arte. Questa scelta ha una sua motivazione, precisa Sabine Hagg: «Il cibo deve essere un piacere, non può limitarsi a un semplice apporto di nutrienti. Oltre a saziare, una buona pietanza deve nutrire anche le cellule.» Il piatto pieno deve essere abbinato a una buona compagnia, possibilmente già durante la preparazione.

Non è una coincidenza che la medicina complementare in molti casi abbinati ai rimedi e alle terapie alcuni consigli per un regime alimentare specifico. Come responsabile della cucina in una clinica antroposofica, nonché nutrizionista e cuoca qualificata, Sabine Hagg attribuisce una grande importanza all'effetto benefico di diversi alimenti sul nostro organismo – dopotutto non cucina solo per persone sane, ma anche per pazienti con patologie totalmente diverse.

No ai divieti

Tra sani e malati non si fanno comunque grandi differenze, spiega. L'unica eccezione è data dalle persone che devono seguire una dieta precisa. Un'alimentazione bilanciata è estremamente importante anche per le persone sane. «Il nostro organismo attinge a tutte le sue riserve prima di ammalarsi a causa di un'alimentazione squilibrata», afferma Sabine Hagg. È fondamentale quindi non esaurire mai le riserve.

Dopotutto nutrirsi bene non è così difficile, come dimostra anche la dietetica antroposofica a cui Sabine Hagg si ispira: «un'alimentazione basata su consigli piuttosto che divieti.» E spiega: «È importante diven-



tare consapevoli e notare cosa ci fa bene e cosa invece ci nuoce.» La carne e il pesce non sono dunque proibiti, ma è sconsigliato consumarli ogni giorno. Potrebbe essere indicato rinunciare temporaneamente a certi alimenti, come lo zucchero raffinato, o ridurre il consumo, poiché non sono consigliati all'interno di un'alimentazione sana.

Le ricette di Sabine Hagg ruotano attorno a sette cereali: riso, miglio, orzo, segale, mais, avena e farro. Trovano spazio anche altri ingredienti come il latte e le uova, la verdura e un poco di frutta – almeno biolo-

Promuovere il sapere specialistico

Nella sua veste di leader di soluzioni nell'ambito dell'assicurazione malattia che garantiscono il libero accesso alla medicina complementare, la EGK-Cassa della salute si occupa da decenni di diffondere la conoscenza di erbe e piante medicinali. Il loro punto di forza risiede anche nel fatto che possono essere utilizzate con semplicità in cucina, per la gioia del palato.

gica, meglio se biodinamica. Non possono mancare gli olii da spremitura a freddo e i semi oleosi. «Bisogna tenere presente che le tre parti delle piante, ossia le radici, le foglie e i rami con i fiori esercitano un effetto positivo su zone diverse del corpo. Ogni giorno dovremmo quindi consumare alimenti contenenti tutte e tre queste parti del mondo vegetale.»

Conoscere le piante

In cucina trovano impiego piante che possono essere utilizzate anche per le loro proprietà curative. Tuttavia non sono presenti nei piatti con questo scopo. «Il mio compito come responsabile della cucina ospedaliera non è di curare, quanto piuttosto di preparare il corpo attraverso un'alimentazione corretta, affinché le cure possano sviluppare al massimo la loro efficacia», precisa Sabine Hagg.



Zucchine con petali di crisantemo giallo, sesamo e tofu – una ricetta ideata da Sabine Hagg per la EGK-Cassa della salute.



«È importante notare cosa ci fa bene e cosa invece ci nuoce.»

Sabine Hagg, autrice di ricette della newsletter EGK – Conoscere le erbe

Chi vuole cimentarsi preparando pietanze con piante ed erbe medicinali dovrebbe prestare attenzione ad alcuni dettagli, spiega la cuoca. «Prima di tutto bisogna conoscere le piante e utilizzare soltanto quelle che sappiamo per certo non essere tossiche.» E poi è opportuno testare le piante mai utilizzate prima in cucina. «Prima di prepararsi un tè con la melissa citronella, ad esempio, può essere interessante esplorare le sue peculiarità visive, olfattive, gustative e tattili.» Una volta che si conosce il sapore di una pianta, è più facile capire quale quantità usarne per raggiungere una determinata intensità di gusto, oppure come si comportano le diverse parti della pianta quando sono sottoposte a cottura.

Dall'inizio di quest'anno Sabine Hagg aiuta la EGK-Cassa della salute a diffondere la conoscenza delle erbe, per incoraggiarci a cucinare con ingredienti che promuovono la salute. Ogni tre mesi Sabine propone una ricetta nella nostra newsletter, motivandoci ad adottare una dieta bilanciata, diversificata e sana.

Conoscere le erbe a casa vostra

Vi interessa cucinare con le erbe e conoscere le piante officinali? Nel nostro archivio sulle erbe e sulle piante officinali troverete informazioni preziose su come coltivare e utilizzare nella medicina naturale e in cucina un centinaio di piante diverse, cui se ne aggiungono di nuove ogni mese. Abbonandovi subito alla nostra newsletter riceverete ogni mese una nuova ricetta a base di erbe, arricchita di tante informazioni in più.



www.egk.ch/newsletter
www.egk.ch/conoscere-le-herbe

Arrampicare per la salute

Arrampicare lungo una parete di roccia o artificiale può avere un effetto curativo sul corpo e sulla mente. Ne è convinta la terapeuta di medicina complementare Roseline Bestler, insignita quest'anno del premio della SNE Fondazione per la medicina naturale ed empirica.

Testo: Güvengül Köz

Non tutti aprono la porta quando la fortuna bussava. Non così Roseline Bestler, originaria dei Giura, che dopo due mesi è ancora incredula di essere stata scelta per il premio SNE di quest'anno, conferitole a fine settembre. «Quando mi hanno informata al telefono all'inizio di luglio ero stupita e felice che la mia candidatura avesse convinto la giuria», racconta euforica con un lievissimo accento francese che la rende ancora più incantevole. Questo premio è un riconoscimento davvero prezioso, sottolinea, consapevole che «valorizza l'enorme lavoro che sta dietro all'arrampicata terapeutica, oltre a dare un importante contributo affinché questa forma di terapia ancora sconosciuta possa affermarsi in Svizzera.»

La salute nelle proprie mani

Roseline Bestler ha uno studio di terapia craniosacrale e ortonomia funzionale e integrazione (FOI) da dieci anni ad Aarau. All'arrampicata si è avvicinata appena sei anni fa. La scelta di praticarla non è stata casuale: «Stavo cercando un metodo terapeutico in grado di allenare l'apparato locomotore nella sua interezza. Volevo anche che i miei pazienti abbandonassero il lettino dello studio per partecipare attivamente al processo di guarigione.» Soltanto chi si assume la responsabilità della propria salute può mantenerla a lungo, di questo ne è convinta. Durante la sua ricerca si è imbattuta infine nell'arrampicata tera-



«La particolarità dell'arrampicata è che sviluppa la capacità di coordinazione di tutto il corpo e allena lo spostamento del baricentro.»

Roseline Bestler, terapeuta

peutica. «Non avendo mai arrampicato prima, ho voluto innanzitutto provare di persona.» Detto fatto, «già la prima volta ho capito che si trattava di una disciplina fantastica.» Da allora l'entusiasmo non è affatto scemato e la terapeuta quarantasettenne spiega: «Da quella volta pratico l'arrampicata due volte a settimana.»

Da destra a sinistra

Per acquisire le competenze relative all'arrampicata terapeutica, Bestler comincia nel 2016 una formazione integrativa di due anni in Germania che conclude con successo nel 2019. Da allora propone ai propri pazienti l'arrampicata terapeutica nella palestra di arrampicata Kraftreaktor a Lenzburg. L'arrampicata è sana per vari motivi: ogni volta articolazioni, muscoli, legamenti, tendini, fasce e nervi sono sollecitati e stimolati in modo diverso. «A differenza dell'arrampicata sportiva, l'obiettivo durante le sedute terapeutiche non è quello di salire in alto rapidamente. L'at-

tenzione è posta piuttosto sui movimenti da un appiglio al successivo e ci si sposta da destra a sinistra o viceversa. La particolarità dell'arrampicata è che sviluppa la capacità di coordinazione di tutto il corpo e allena lo spostamento del baricentro. Nelle palestre di fitness le diverse parti del corpo vengono allenate separatamente, manca un approccio a corpo intero. Poche discipline sportive permettono di coinvolgere contemporaneamente tutti i muscoli dai piedi alle mani in maniera coordinata. L'arrampicata è una di queste.»

Una parete senza limiti di età

Le sequenze motorie terapeutiche, che ricordano talvolta il movimento dei gechi sui muri, sono adatte ai bambini a partire dai sei anni, ma anche ai pensionati. «Le persone che si rivolgono a me spesso soffrono di problemi ortopedici come scoliosi, dolori alle ginocchia o instabilità del tronco, che possono tutti causare mal di schiena.» Oltre ai disturbi fisici, l'arrampicata



L'arrampicata è salutare, perché stimola articolazioni, muscoli, legamenti, tendini, fasce e nervi di tutto il corpo.

Premio d'incoraggiamento SNE

Dal 2021 la Fondazione SNE assegna un premio d'incoraggiamento per progetti realizzati nell'ambito della medicina naturale ed empirica. Il premio di 5000 franchi viene assegnato a chi promuove metodi di trattamento nuovi e innovativi che rafforzano la resilienza. L'assegnazione del premio è decisa dal Consiglio di fondazione della SNE Fondazione per la medicina naturale ed empirica.

www.fondation-sne.ch/premio-d-incoraggiamento

permette di trattare anche determinati disturbi neurologici o psicologici. «Io seguo anche persone che sono state colpite da emiparesi a causa per esempio di lesioni al cervello dopo un infortunio grave oppure di infermità congenite», racconta Bestler.

Monika B. con i suoi 66 anni è una delle pazienti più attente di Roseline Bestler. «All'inizio ho cominciato per pura curiosità, perché soffro di mal di schiena cronico e volevo sperimentare qualcosa di nuovo», spiega Monika, e sottolinea di non essersi mai pentita della scelta. «L'arrampicata favorisce l'attivazione coordinata di tutti i muscoli e quindi gli effetti positivi si percepiscono abbastanza rapidamente anche nella vita normale. Da quando ho cominciato, la mattina sono meno rigida, la mobilità è molto migliorata e so come utilizzare meglio la forza», spiega riassumendo tutti i vantaggi. Grazie a questo allenamento necessita anche di molta meno fi-

sioterapia, spiega l'energica signora. Peccato che a differenza della fisioterapia, le casse malati non assumono i costi dell'arrampicata terapeutica, neanche tramite l'assicurazione complementare. «Sarebbe bello se cambiasse qualcosa», auspica Roseline Bestler. Fino ad allora, intende investire utilmente i 5000 franchi del premio SNE: «potrei realizzare una parete da arrampicata nel mio studio di Aarau oppure istituire delle borse per l'arrampicata, destinate alle persone che non hanno possibilità economiche.»

La salute di cane e gatto

Il benessere emotivo, un'alimentazione adeguata e la salute intestinale sono alcuni dei fattori più importanti per la salute dei nostri animali. Ce ne parla, sulla base della sua lunga esperienza di cura, l'omeopata per animali Nathalie Heuer, che divide la casa con quattro gatti e un cane.

Ursula Vogt



Nathalie Heuer è una omeopata per animali, quindi conosce bene i bisogni degli amici a quattro zampe.

A intuito si capisce che l'approccio olistico della medicina complementare può giovare anche agli animali domestici. I proprietari fanno parte essi stessi del loro sistema bio-psico-sociale e possono quindi influire positivamente o negativamente sul cane e sul gatto. «Negli animali domestici sono aumentate esponenzialmente le malattie, soprattutto del tratto gastrointestinale», spiega Nathalie Heuer, dipl. omeopata per animali BTS e conduttrice di seminari. I motivi sono molteplici e non sempre di natura organica: alcuni padroni sono troppo ansiosi, esercitano un controllo eccessivo e intervengono troppo rapidamente. «Anche nel mondo degli animali da compagnia dilaga il fenomeno dei

“genitori elicottero”. Altri tendono a essere invadenti e non permettono ai loro animali di manifestare i propri bisogni.»

Un insegnamento olistico

Per la prima volta l'Accademia SNE propone un seminario di un giorno per i proprietari di animali, in cui si parlerà dei fattori più importanti per assicurare una vita sana o più sana ai nostri compagni domestici. Saranno trattati i seguenti temi: atteggiamento rispondente ai bisogni e interazione con l'animale, dieta adeguata alle necessità e benessere intestinale. I partecipanti al seminario sono volutamente chiamati in causa nella ricerca di risposte: Cosa possono fare per rendere felici il loro

cane o il loro gatto? Quando occorre intervenire e quando va concessa invece più libertà per non stressare l'animale oltre il necessario? Questa riflessione personale su come ci occupiamo dei nostri animali ha coinvolto anche Nathalie Heuer in prima persona: «Quello che mi hanno insegnato i miei animali domestici è vivere nel qui e ora!»

Seminario

Il seminario si terrà online il 30 novembre 2022, dalle ore 9.00 alle 17.00. Per informazioni:



www.fondation-sne.ch/haustier

Accademia SNE 2023

Il programma dettagliato per il 2023 è ora disponibile.



www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie



Ma che cosa c'è da ridere?

Niccel Steinberger è una donna dai molteplici talenti: dipinge, scrive libri e tiene seminari di risata che mettono a dura prova i muscoli facciali degli ilari partecipanti. Nel tempo che resta veste gli abiti di manager del marito, il comico Emil Steinberger. Abbiamo visitato quest'anima gaia nel suo studio a Basilea.

«L'umorismo non fa parte del corredo genetico. È piuttosto la nostra socializzazione a determinare con quanta allegria affrontiamo la vita.»



Niccolò Steinberger quando ha riso di cuore l'ultima volta?

Proprio poco tempo fa, in un ristorante, dopo aver ordinato gli spaghetti al pomodoro. Siccome mi macchio regolarmente, sono stata così brava da annodarmi il tovagliolo attorno al collo. A piatto finito mi sono accorta con disappunto che il mio tovagliolo era ancora pulito, mentre la camicia di Emil era tutta schizzata di pomodoro. Ancora oggi muoio dalle risate quando penso a questa scena da film.

Le persone che ridono sono automaticamente spiritose?

No, sono due cose ben diverse. Posso ridere anche senza possedere alcun senso dell'umorismo.

Come definisce lo humour?

Nella sua forma più alta è la capacità di ridere di se stessi. Forse è per questo che secondo me non esiste uno humour cattivo. Come l'amore, lo humour può essere soltanto buono...

... e certamente lo si può anche apprendere.

Certo, l'umorismo non fa parte del corredo genetico. È piuttosto la nostra socializzazione a determinare con quanta allegria affrontiamo la vita. I bambini ad esempio sono spiritosi in maniera molto naturale. Purtroppo con il tempo perdono questo talento, perché l'educazione – a casa e a scuola – ci insegna a stare nei ranghi. Alcune persone disimparano addirittura a ridere durante questo viaggio che è la vita. E quando si accorgono che gli manca qualcosa di importante o capiscono che le risate hanno di nuovo per loro un significato, allora vengono a uno dei miei seminari, in cui ci esercitiamo con grande foga a ridere.

Chi sono le persone che vengono da lei?

Molti credono che ai miei seminari sulla risata partecipino soltanto persone con problemi psichici. Ma non è affatto vero. La mia clientela è un campione variegato della nostra società: dalle mamme che desiderano interagire più allegramente con i loro bambini, ai professori e ai poliziotti desiderosi di esercitare la loro professione

con più leggerezza, fino alle persone che cercano di sdrammatizzare il passaggio alla pensione con un seminario sulla risata – da me vengono tutti. Qualcuno di loro soffrirà sicuramente di depressione o esaurimento nervoso. Ma dopotutto il motivo che li spinge a venire è irrilevante. Non devono neppure comunicarlo al resto del gruppo. Nei seminari non vogliamo incasellare nessuno.

Come riesce a far ridere persone così diverse per le stesse cose?

Tanto per rompere il ghiaccio, i partecipanti devono presentarsi in maniera assurda, ad esempio parlando con una pallina da ping pong o un tappo di sughero in bocca. Seguono poi alcuni semplici esercizi con palloncini oppure propongo ai partecipanti delle parole che poi loro con abilità devono trasformare in una storia fantastica. Nascono così narrazioni bizzarre che ci fanno spanciare tutti dalle risate.

Conversazione con Niccel Steinberger, scrittrice, artista e coach della risata

Niccel Steinberger

Niccel Steinberger (57 anni) è nata in Renania Settentrionale-Vestfalia. Dopo la maturità ha studiato germanistica interculturale, etnologia e antropologia culturale all'Università di Bayreuth. Niccel è una scrittrice, artista e coach della risata. Dal 2014 vive con suo marito Emil Steinberger a Basilea.

sapere da lui cosa dovevo fare per diventare clown. Lui mi rispose e da lì nacque un'amicizia epistolare durata 10 anni. Il resto è storia.

Ormai è coniugata da oltre 25 anni con lo svizzero più spiritoso in assoluto. Lui è però notevolmente più anziano di lei. Come affrontate tutti e due la vecchiaia e la caducità della vita?

Noi non abbiamo tabù e dunque parliamo apertamente della vita, della morte e di come potremo continuare a essere felici anche una volta che l'altro non ci sarà più. Comunque devo ammettere che di questi 32 anni di differenza nemmeno ci accorgiamo nella vita di tutti i giorni. E per fortuna, perché chi afferma tutto il tempo di essere troppo vecchio per questo e per quello, rinuncia automaticamente a un pezzetto di sé. È molto più importante rimanere aperti e curiosi. Personalmente sono grata che Emil sia ancora così sano e pieno di energia a 90 anni.

Quanto è divertente la vostra vita di tutti i giorni?

Si pensa sempre che i comici siano molto spiritosi anche nella loro quotidianità. Ma non è sempre così. Emil ad esempio è terribilmente serio quando lavora. Non sono ammesse battute e non si ride. Io invece amo ridere anche durante il lavoro.

Nella satira si può e si deve osare tanto, così almeno si dice. Eppure al giorno d'oggi la satira viene messa in questione. Cosa ne pensa della discussione sulla cancel culture?

Il mio atteggiamento è di una certa ambivalenza. Sul palco Emil ad esempio non parla mai di temi come la religione, l'omosessualità o l'esercito. Lui stesso fissa alcuni paletti e io lo apprezzo molto per questo. Esistono invece artiste e artisti che hanno una loro idea di satira, con la quale io non riesco a identificarmi. Ma questo significa forse che non devono essere liberi di fare battute? Io propendo a favore della libertà, dopotutto posso concentrarmi sui comici che sono più di mio gusto.

Si dice che il riso faccia buon sangue. È vero?

È proprio vero. Numerosi studi hanno dimostrato che ridere ha un effetto positivo sulla salute. Durante la risata l'organismo rilascia endorfine, gli ormoni della felicità, che ad esempio alleviano il dolore. Ridere attiva inoltre il diaframma; attraverso le sue contrazioni, gli organi interni vengono massaggiati e stimolati nelle loro funzioni.

Com'è arrivata a trasformare la risata in una professione?

La risposta breve è: grazie a mia madre. Lei mi ha sempre incoraggiata a realizzare i miei sogni. La risposta lunga comincia invece quando avevo 15 anni: decisi che volevo diventare una clown dopo avere visto il Circo Roncalli. A quel tempo Emil era il regista del circo, ma questo l'ho appreso soltanto molto più tardi. Dopo la maturità ho sostenuto il test d'ingresso per l'Accademia Teatro Dimitri, ma non l'ho passato e ho optato quindi per l'università. E qui la storia prende una svolta del tutto inattesa: dopo essere stata respinta alla scuola Dimitri ho scritto una lettera a Emil, che io ammiravo da quando ero piccola. Volevo

In palio due libri autografati da Niccel Steinberger

Avete voglia di allegria? Mettiamo in palio 3 x 2 libri autografati da Niccel Steinberger che vi strapperanno più di un sorriso.

Libro 1: «ich bin fröhlich» (in tedesco) con consigli su come rendere la vita di tutti i giorni più divertente in un paio di mosse piccole ma efficaci.

Libro 2: «Mein Humorbuch» (in tedesco) con pagine bianche che potete riempire di battute, barzellette preferite e tutto ciò che vi fa ridere.

Inviatemi un'e-mail o cartolina con l'annotazione «Ridere» a: vivere@egk.ch oppure a EGK-Cassa della salute, Concorso Vivere, Birsparck 1, 4242 Laufen

Termine ultimo d'invio: 30.11.2022. In bocca al lupo!

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza; le vincitrici e i vincitori saranno informati personalmente.

La mia medicina in tempo reale

Consulenze mediche gratuite
24 ore su 24 con EGK-TelCare

Con libera
scelta del
medico

www.egk.ch/telcare

**EGK**
Assicurati in modo sano