

La rivista sulla salute della EGK

# Vivere

02  
2021

## La casa ecologica

Edilizia sana per una vita sana 13

## Sistema immunitario

Rinforziamo le difese del corpo 22

## Escursione

Passeggiare tra le sculture 20

# Sommario

04

## La mia assicurazione Tossire nello smartphone



20

## Escursione Alla scoperta di natura e cultura



08

## La mia assicurazione La mia nuova chiave per la sanità



13

## Nel mezzo della vita Un'edilizia per l'uomo e la natura



22

## Medicina tradizionale e complementare Il sistema immunitario: un team formidabile



25

## L'opinione di ... Kathy Steiner, direttrice di Casafair

**Editoriale** Cara lettrice, caro lettore 03

**La mia assicurazione** Solidarietà e libertà di scelta possono convivere 05

**La mia assicurazione** Un passaggio semplice a più medicina complementare 06

**La mia assicurazione** News dalla EGK 10

**La mia assicurazione** Rubrica 11

**La mia assicurazione** La salute viene dalle erbe 12

**Nel mezzo della vita** Ritratto 18

**Medicina tradizionale e complementare** Il programma SNE 24

**Il macinino** Un superfood: la ciliegia 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

## La nuova sede a Laufen



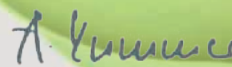
Da quando sono presidente della EGK-Cassa della salute questa è la seconda volta che ho il piacere di scrivere l'editoriale della rivista.

L'occasione nello specifico è importante e celebrativa: a breve potremo riunire le nostre quattro sedi di Laufen sotto uno stesso tetto. Questo ci permetterà di ridurre le distanze e di aumentare l'efficienza dei processi di lavoro. A trarne vantaggio sarete anche voi! Sebbene l'assicurazione malattia si riduca spesso a giustificativi di fatture, garanzie di assunzione dei costi e documenti elettronici, in realtà sono i collaboratori e gli assicurati a dare un carattere forte alla nostra azienda.

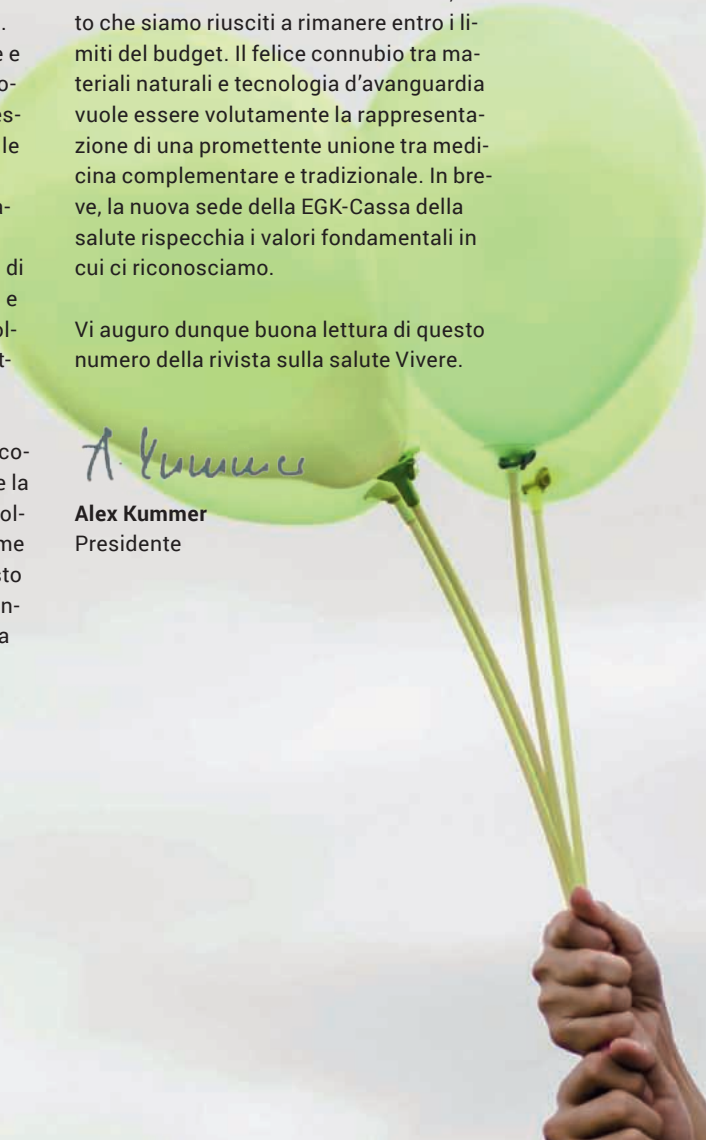
Al giorno d'oggi un edificio nuovo viene costruito tenendo conto di molto di più che la semplice funzionalità, la posizione o il collegamento con il trasporto pubblico, come suggerisce la storia di copertina di questo numero. L'ecologia è diventata infatti centrale in tutto: nella scelta dei materiali da

costruzione, nel sistema di riscaldamento e raffrescamento installato o in una progettazione naturale dell'ambiente esterno. Abbiamo operato in modo sostenibile anche in termini di efficienza dei costi, tanto che siamo riusciti a rimanere entro i limiti del budget. Il felice connubio tra materiali naturali e tecnologia d'avanguardia vuole essere volutamente la rappresentazione di una promettente unione tra medicina complementare e tradizionale. In breve, la nuova sede della EGK-Cassa della salute rispecchia i valori fondamentali in cui ci riconosciamo.

Vi auguro dunque buona lettura di questo numero della rivista sulla salute Vivere.



**Alex Kummer**  
Presidente



# Tossire nello smartphone

Non dovrete stupirvi se vi capiterà di vedere una persona intenta a tossire nel microfono dello smartphone. Di certo sarà un assicurato di EGK-TelCare che sta usando la nuova funzione dell'app di Medgate.

Le soluzioni innovative di Digital Health ampliano di continuo le possibilità diagnostiche e terapeutiche della telemedicina. Da questa primavera l'app di Medgate è in grado di analizzare la tosse. Se inserite il riferimento a una malattia alle vie respiratorie durante la prenotazione di una visita medica, vi verrà chiesto in automatico di tossire un paio di volte nel microfono dello smartphone. Il risultato è trasmesso direttamente ai medici di Medgate ed è d'aiuto per loro nella formulazione della diagnosi. L'applicazione integrata «ResAppDx» è in

grado di assegnare in modo affidabile i colpi di tosse a un ventaglio di quadri clinici. Riesce a distinguere ad esempio tra i disturbi alle vie aeree inferiori, la laringite e l'asma. L'app è utile anche per il coronavirus, perché all'occorrenza permette di effettuare un ricovero tempestivo in ospedale.

Questa nuova funzione rende ancora più interessante il nostro prodotto EGK-TelCare. Grazie alla Medgate Tele Clinic disponete già oggi di un accesso immediato a consultazioni e a cure mediche di altissimi

mo livello, a qualsiasi ora e tutto l'anno. E se ritenete opportuno farvi visitare comunque da un medico, potete rivolgervi ai centri medici affiliati Medgate. Ma non è finita qui: con questo modello per l'assicurazione di base usufruite pure di uno sconto sui premi.

## **Ursula Vogt**

Per maggiori informazioni su EGK-TelCare consultate la pagina:  
[www.egk.ch/it/assicurazioni/assicurazione-di-base/egk-telcare](http://www.egk.ch/it/assicurazioni/assicurazione-di-base/egk-telcare)

## Come funziona

### 1. Consultare l'app di Medgate

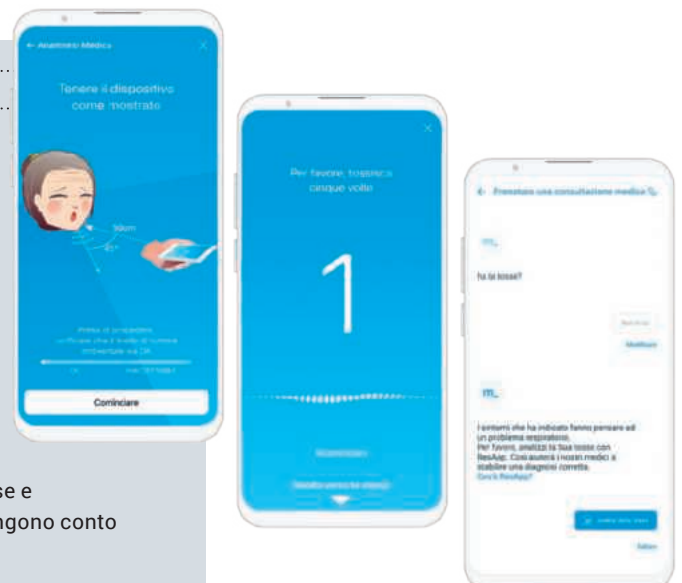
Aprire l'app di Medgate. Selezionare la funzione «Fissare un appuntamento» e inserire i vostri sintomi.

### 2. Analizzare i colpi di tosse

In presenza di sintomi che riguardano le vie respiratorie, vi viene richiesto di sottoporvi a un'analisi della tosse. È sufficiente tossire alcune volte nel normale microfono del vostro smartphone.

### 3. Trasmettere il risultato

L'applicazione integrata «ResAppDx» analizza il suono della tosse e invia il risultato direttamente ai medici di Medgate. Questi ne tengono conto quando formulano la diagnosi per l'assistenza e la cura.



# Solidarietà e libertà di scelta possono convivere

L'ammontare del premio mensile dipende da una serie di fattori. Influiscono infatti il luogo di residenza, il livello della franchigia, la copertura infortuni facoltativa ma anche l'età.

Tutte le assicurazioni sociali svizzere contemplano diverse fasce d'età in cui comincia o termina l'obbligo di assicurazione, oppure cambia l'obbligo di contribuzione o perfino il diritto alle prestazioni. Il raggruppamento per fasce d'età è senz'altro opportuno a fini pratici in una o più assicurazioni (sociali), per tenere conto ad esempio del principio di solidarietà. L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) prevede tre fasce d'età: bambini e ragazzi fino ai 18 anni inclusi, giovani adulti tra i 19 e i 25 anni e adulti a partire dai 26 anni.

## Sincronizzati con le fasi della vita

Nell'assicurazione di base la EGK riconosce ai bambini e ai giovani uno sconto sui premi che, a seconda del cantone, può arrivare all'80 per cento; i giovani adulti hanno uno sconto di circa un terzo del premio. Esiste inoltre la possibilità di intervenire in autonomia sui premi dell'assicurazione di base scegliendo alcuni modelli assicurativi alternativi, come il modello con la telemedicina EGK-TelCare e/o una franchigia più elevata. Anche gli adulti possono ridurre i premi fino al 50 per cento se scelgono EGK-TelCare abbinata alla franchigia più elevata di CHF 2500.

## Comunità solidali in tutta la Svizzera

L'assicurazione complementare funziona secondo altri criteri: l'età rimane un elemento discriminante importante, ma i premi devono coprire di principio i costi in tutti i livelli tariffari. Qui bambini/ragazzi e giovani adulti rientrano per lo più nelle medesime fasce d'età dell'assicurazione di base obbligatoria, mentre gli adulti dai 26 anni sono suddivisi in genere in ulteriori fasce d'età di cinque anni, il che può comportare premi differenziati. Questa modulazione consente di adeguare il premio all'età effettiva e crea quindi comunità solidali più strette. Presso la EGK queste comunità sono definite su scala nazionale: per tutti i cantoni il premio di ogni livello tariffale è identico. Anche se doveste trasferirvi da Ginevra a San Gallo, il premio della vostra assicurazione complementare non cambierebbe. A differenza dell'assicurazione di base, nell'assicurazione complementare i premi sono spesso differenziati in base al genere.

## Libera scelta

Mentre le prestazioni rimborsate sono chiaramente definite nell'assicurazione di base, l'assicurazione complementare permette di creare una copertura esattamente tagliata sulle proprie esigenze. Quindi potete decidere se farvi ricoverare nel reparto privato di un ospedale oppure se riservarvi di scegliere di volta in volta trami-



L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie si fonda sul principio della solidarietà, in cui l'età assume un ruolo fondamentale.

te un prodotto flex. O magari siete attratti dai trattamenti olistici e preferite la medicina complementare? La cosa migliore è rivolgersi all'agenzia di competenza per informarsi su tutte le opzioni disponibili. In agenzia riceverete una consulenza competente e scoprirete quale soluzione assicurativa vi permette di ottenere esattamente quello che state cercando.

## Stefan Borer

Per conoscere l'agenzia più vicina a voi visitate [www.egk.ch/it/agenzie](http://www.egk.ch/it/agenzie) o chiamate lo 061 765 51 11.

# Un passaggio semplice a più medicina complementare

Di recente vi è stato comunicato per lettera che il prodotto EGK-SUN-BASIC verrà chiuso dal 1.1.2022. Nella stessa comunicazione vi è stato proposto di passare alla versione senz'altro più interessante EGK-SUN.

In occasione del centenario nel 2019 la EGK ha sottoposto la propria linea di prodotti EGK-SUN a un controllo rigoroso della performance allo scopo di colmare alcune lacune e completare questo prodotto all-in-one con una buona copertura per l'estero. «L'argomento più forte a favore di EGK-SUN resta comunque la bassa soglia di accesso alla medicina complementare», sottolinea lo sviluppatore del prodotto Stefan Kaufmann, «solo così una persona assicurata può utilizzare in modo flessibile i supporti terapeutici che più le corrispondono.» Tutte le terapie riconosciute dalla EGK e i medicinali non a carico della cassa sono rimborsati all'80 per cento fino a un determinato importo, e questo vale sia per i trattamenti della medicina tradizionale che per quelli della medicina complementare. E per i trattamenti dispensati da natu-

ropati riconosciuti dalla EGK, una persona assicurata con EGK-SUN ha il rimborso garantito all'80 per cento senza limiti.

#### Cambiare è facile

Agli assicurati EGK-SUN-BASIC che hanno ricevuto la comunicazione in merito alla chiusura del prodotto, è stata presentata anche un'offerta per passare in tutta semplicità a un prodotto EGK-SUN di uguale valore. «Questa offerta non ha scadenza e non richiede un nuovo esame dello stato di salute», specifica Kaufmann. Anche in futuro potrete quindi passare alle medesime condizioni a EGK-SUN con il 1° gennaio dell'anno successivo. Il passaggio verso una quota parte minore o una categoria ospedaliera più alta richiede invece una proposta ufficiale e l'effettuazione di un nuovo esame dello stato di salute.

*Ursula Vogt*



«L'argomento più valido a favore di EGK-SUN è la bassa soglia di accesso alla medicina complementare.»

**Stefan Kaufmann**, Vicedirettore EGK-Cassa della salute

#### EGK-SUN in due parole

- ◆ Protezione completa per tutte le esigenze
- ◆ Libera scelta dell'ospedale in tutta la Svizzera
- ◆ Opzioni reparti ospedalieri: privato, semiprivato, comune o flex
- ◆ Accesso libero e illimitato ai naturopati
- ◆ Ampia gamma di prestazioni per la gravidanza e la nascita
- ◆ Ortopedia mascellare per i bambini
- ◆ Prestazioni per la prevenzione: palestre, esami di prevenzione e corsi di promozione della salute
- ◆ Trasporti di emergenza in Svizzera e all'estero
- ◆ Copertura all'estero inclusa Assistance
- ◆ ... e molto altro ancora!

Maggiori informazioni disponibili su [www.egk.ch/sun](http://www.egk.ch/sun)

Oppure rivolgetevi alla vostra agenzia: [www.egk.ch/it/agenzie](http://www.egk.ch/it/agenzie)

# La natura è la mia medicina migliore.

EGK-SUN è l'assicurazione complementare per le persone che vogliono coniugare naturalezza e sostenibilità per la loro salute. Questo pacchetto all-in-one vi offre la libertà di scegliere tra diversi metodi di cura della medicina tradizionale e complementare, oltre a mettervi a disposizione numerose prestazioni aggiuntive per un'assicurazione a tutto tondo. Dovete soltanto decidere in quale reparto ospedaliero preferite essere ricoverati in caso di necessità.

**Fate un confronto  
e richiedete subito  
una consulenza.**

Tel. 091 851 30 80 o [www.egk.ch/sun](http://www.egk.ch/sun)

  
**EGK**  
Assicuratevi in modo sano

# La mia nuova chiave per la sanità

A partire da luglio la tessera d'assicurato EGK potrà essere utilizzata come chiave digitale presso oltre 5000 fornitori di prestazioni. Questo è possibile grazie alla tessera d'assicurato virtuale Vicard, che a breve la EGK-Cassa della salute integrerà nella propria app.



«La tessera d'assicurato virtuale semplifica la registrazione presso il medico, è sempre a portata di mano nel cellulare e a breve offrirà utili complementi digitali.»

**Patrick Tanner**  
Responsabile ICT EGK-Cassa della salute

Qualche giorno fa la mia vicina non riusciva a trovare più la tessera d'assicurato del figlio maggiore. Doveva assolutamente sottoporlo alla vaccinazione antitetanica, perché in giardino si era ferito al piede con un chiodo arrugginito. Dopo due giorni la zona lesa al cuscinetto plantare era infiammata e sempre più dolente.

#### Tutto e tutti su una carta sola

Non c'erano dubbi: bisognava portare in fretta il ragazzo dal dottore. Ma la sua tessera d'assicurato proprio non voleva saltare fuori. Invece di registrare in dieci secondi tutti i dati con il lettore dell'ambulatorio, la mia vicina è stata costretta a fornire personalmente i dati del figlio, indicando l'assicuratore malattia, il numero di tessera e tutto il resto. Una fatica che avrebbe potuto risparmiarsi, se avesse già avuto installata la Vicard. In quel caso tutte le tessere d'assicurato dei figli sarebbero state visibili in un'unica app, quella della sua assicurazione malattia personale. A differenza dei figli, lei non può perderla perché sa sempre dove trovarla: nel suo telefono.

#### La tessera d'assicurato virtuale

Il grande vantaggio di Vicard è che gli assicurati possono caricare sull'app dell'assicurazione malattia la propria tessera e quella dei familiari assicurati presso la stessa compagnia. Ciò permette che i dati

necessari per l'ambulatorio medico, la farmacia o l'ospedale, come il numero di tessera d'assicurato, possano essere trasmessi in modo rapido e semplice tramite lo smartphone. La trasmissione può essere effettuata scansionando un codice QR o un codice a barre fornito in loco. Nel giro di pochi secondi i dati sono visualizzati sul monitor del medico, del farmacista o dell'ospedale e nessuna formalità burocratica si frappone più alla consultazione.

#### Protezione dei dati garantita

In tempi di coronavirus ha trovato un'importante diffusione l'utilizzo delle operazioni contactless. Qualunque sia il motivo, resta il fatto che i servizi digitali sono moderni e in ultima analisi anche più efficienti. Ci riferiamo in particolare alla procedura amministrativa per la registrazione del paziente, che con Vicard in alcuni casi può essere effettuata in ospedale già il giorno prima dell'accettazione. Lunghi tempi d'attesa e moduli da compilare possono diventare un lontano ricordo.

L'assicuratore che rilascia la tessera è responsabile della correttezza dei dati amministrativi salvati su di essa. La protezione e la qualità dei dati sono ovviamente garantite e gli assicurati sono sempre liberi di scegliere a chi concedere l'accesso a



## La mia assicurazione Tessera d'assicurato EGK

quali dati. In futuro la tessera d'assicurato virtuale Vicard avrà in serbo ulteriori vantaggi per gli assicurati. Tecnicamente è possibile memorizzare facilmente sulla tessera alcuni dati medici (come il gruppo sanguigno, allergie o disposizioni del paziente).

### «myEGK»

La piattaforma per gli assicurati «myEGK» è disponibile all'indirizzo [www.myegk.ch](http://www.myegk.ch). L'app è scaricabile gratuitamente dall'Apple Store o dal Google Play Store.

Basta effettuare l'accesso per verificare in un attimo la copertura assicurativa, i dati personali, i vostri documenti o il saldo della partecipazione ai costi. Un'altra funzione che semplifica la vita è quella di invio delle fatture emesse dai fornitori di prestazioni tramite fotografia o scansione a qualsiasi ora e 365 giorni all'anno. In futuro saranno aggiunti altri servizi oltre alla tessera d'assicurato virtuale, ad esempio la possibilità di modificare online la propria franchigia, in piena autonomia.



La vita può essere semplice! La tessera d'assicurato virtuale offre tanti vantaggi ad assicurati e fornitori di prestazioni e garantisce la massima sicurezza dei dati.

### Anche la EGK-Cassa della salute

In Svizzera l'app può essere utilizzata per la trasmissione elettronica dei dati presso all'incirca 5000 fornitori di prestazioni, cui se ne aggiungono sempre di nuovi. Nel corso dell'estate anche la EGK integrerà la propria app per offrire ai propri assicurati questo nuovo servizio. È necessario tutta-

via che siate già utenti registrati dell'app «myEGK». Per caricare i dati dei figli sulla vostra tessera d'assicurato, è necessario inoltre che anche loro siano assicurati presso la EGK.

**Ursula Vogt**

# News dalla EGK

Rimanete sempre aggiornati! Vi informiamo periodicamente sulle novità più importanti che riguardano la EGK-Cassa della salute, l'assicurazione malattia e il sistema sanitario.



## Raccomandate la salute!

Appreziate la nostra affidabilità come partner per la salute in tutte le circostanze della vita e vi piacerebbe condividere questa esperienza anche con i vostri amici e conoscenti? Noi premiamo con 100 franchi ogni raccomandazione che porta alla stipulazione di una polizza per l'assicurazione complementare EGK-SUN. In caso di stipulazione di un contratto per l'assicurazione di base è riconosciuto un premio di 50 franchi.

Consigliate la EGK-Cassa della salute ad amici e conoscenti e concedetevi qualcosa di bello con il premio! Dovete soltanto compilare il modulo online e noi ci occuperemo di contattare gli interessati. Il modulo online è disponibile alla pagina:  
[www.egk.ch/it/su-di-noi/egk-raccomandazione](http://www.egk.ch/it/su-di-noi/egk-raccomandazione)



## Quattro assicurati che amano la natura

L'argomento dominante del 2020 è stato la pandemia da coronavirus. Lo scorso anno il Covid-19 ha posto anche la EGK-Cassa della salute dinanzi ad alcune sfide particolari: da un giorno all'altro abbiamo dovuto adottare misure di protezione per collaboratori e visitatori, gestire tutti i conteggi relativi a tamponi, vaccinazioni e trattamenti per il Covid-19 e fornire assistenza ai nostri assicurati tramite videochiamata da casa.

Un risvolto inatteso della pandemia è stato quello di evidenziare quanto sia importante e opportuno affidarci sia alla medicina tradizionale che alle cure naturali in grado di rafforzare il sistema immunitario. Con il titolo «Abbiamo la natura in testa» nel rapporto di gestione 2020 abbiamo tratteggiato un ritratto di quattro assicurati EGK che si prendono particolarmente cura della natura.

Il rapporto di gestione 2020 è disponibile in formato digitale qui:  
<https://report.egk.ch/it>


 Rubrica

## SCIM Swiss Congress of Integrative Medicine

Anche quest'anno la EGK e la Fondazione SNE partecipano all'organizzazione dello Swiss Congress of Integrative Medicine, che si terrà a Chavannes-de-Bogis dall'8 al 10 ottobre 2021. Per tre giorni questa apprezzata piattaforma di dialogo e di scambio di conoscenze sarà accessibile agli esperti della salute della medicina tradizionale e complementare, come pure alla più vasta platea delle persone interessate. Insieme alla Fondazione SNE la EGK si occupa della tavola rotonda, cui parteciperanno anche il medico di famiglia e specialista in medicina complementare Prof. Dr. Pierre-Yves Rodondi, la consigliera cantonale Rebecca Joly e il segretario generale dell'ASCA Laurent Berset.

Gli assicurati e i terapeuti EGK hanno diritto a uno sconto sul biglietto di ingresso. Le iscrizioni devono pervenire entro il 7 ottobre 2021 a [lausanne@egk.ch](mailto:lausanne@egk.ch) con l'annotazione «membri EGK».

Per maggiori informazioni e per i biglietti andare su [www.scim.ch](http://www.scim.ch)



di Ariella Kaeslin

## Più di un allenamento muscolare

Dedicarsi al potenziamento muscolare non rende una persona automaticamente un/una bodybuilder. Non significa neppure andare soltanto in palestra a sollevare bilancieri pesanti. Come tante cose nella vita, il tema è molto più complesso di quanto possa sembrare a prima vista.

L'allenamento muscolare significa essenzialmente «sviluppo della massa muscolare» e di conseguenza sviluppo della potenza. Meglio chiarire subito una cosa: a mano a mano che mi rafforzo, guadagno massa muscolare. Allenando i muscoli è come se dicessi al corpo che serve ancora più potenza e più muscolo. Per questo restiamo forti fino a quando ci teniamo in allenamento. Ma appena tralasciamo di fare esercizio, il corpo suppone che la massa muscolare non sia più necessaria e provvede rapidamente alla sua riduzione. Non dall'oggi al domani, ovviamente. Ma sapevate ad esempio che gli effetti salutari degli allenamenti di resistenza dipendono moltissimo dalla forza muscolare? Lo stato della muscolatura è infatti un fattore decisivo per la capacità di carico delle articolazioni e della colonna vertebrale durante le attività di resistenza. In altre parole, l'allenamento muscolare è fondamentale per promuovere la salute e l'efficienza del corpo. Per saperne di più sull'argomento potete guardare il video sullo sport che ho preparato per l'EGK.

Ma la forza non dipende solamente dai muscoli. Si può ottenere il massimo risultato solo se si considera tutto l'insieme. Questo vale per lo sport come per la salute e anche la propria crescita personale. Per questo oggi sto al fianco della mia compagna, come non avrei mai osato fare prima.



Ariella Kaeslin

P.S. Potete guardare il video di Ariella sui social media e su [www.egk.ch/it/su-di-noi/vituro](http://www.egk.ch/it/su-di-noi/vituro)

# Salute dall'orto delle erbe

Le erbe sono sinonimo di salute. Ma anche di piacere e di gioia di vivere. Le piante officinali sono utilizzate in medicina da millenni. Ancora oggi la fitoterapia è un ramo importante della medicina complementare.



La EGK-Cassa della salute è la principale offerente di assicurazioni malattia che non pone alcuna barriera all'accesso alla medicina complementare e nei decenni ha acquisito vaste conoscenze sulle piante officinali. E proprio in questi tempi di pandemia, in cui dobbiamo prestare attenzione ai minimi sintomi di raffreddore, forse desiderate rafforzare il vostro sistema immunitario o mitigare qualche disturbo con rimedi casalinghi.

## Ribes rosso, un concentrato di vitamine

Carnoso, succoso, acidulo e dal sapore inconfondibile: il ribes rosso è uno dei frutti di bosco più popolari dalle nostre parti. Sapevate che 100 grammi di ribes rosso fresco (chiamato tra gli altri anche «spinel-la rossa» e «crosej») contiene più vitamina C di un limone? Il suo apporto vitaminico è

in grado di rafforzare il sistema immunitario nel più gradevole dei modi. Grazie al suo contenuto di minerali importanti, tra cui calcio, ferro e potassio, il ribes rosso fa bene anche agli occhi, ai capelli, alla pelle e al benessere in generale.

Le prime tracce documentali sul ribes rosso risalgono al XVI secolo, ma in realtà le varietà più comuni di oggi si sono diffuse dopo la Seconda guerra mondiale, quando la penuria alimentare risvegliò l'interesse verso questa pianta e fece crescere la domanda. Al giorno d'oggi non si trovano quasi più piante selvatiche di ribes rosso. Se doveste vedere un esemplare in natura, lontano da giardini e campi, si tratterà con tutta probabilità di una pianta inselvatichita. I suoi frutti dai colori vivaci decorano graziosamente i giardini e sono squisiti appena raccolti.

## Un ottimo sciroppo per l'estate

I nostri genitori e nonni avevano la consuetudine di ricavare il succo dal ribes rosso. I grappoli venivano lavati prima di cuocerli brevemente in due decilitri circa di acqua per chilogrammo di frutta e di passarli. La purea era poi lasciata a scolare per tutta la notte in uno strofinaccio sopra una ciotola e il succo così ottenuto veniva addensato a caldo insieme a molto zucchero per formare uno sciroppo delizioso che era la gioia dei bambini. In base alla ricetta, per un

litro di sciroppo ci vuole un chilo intero di zucchero! E se lo sciroppo fosse troppo stucchevole per il gusto degli adulti, i frutti del ribes si prestano a essere usati anche per punch alla frutta e liquori.


*Ursula Vogt*



Il mondo delle erbe lo trovate qui

Tutti i numeri della newsletter dal 2015 sono disponibili nell'archivio: [www.egk.ch/il-mondo-delle-erbe](http://www.egk.ch/il-mondo-delle-erbe)

Per ricevere la newsletter mensile sul mondo delle erbe tramite posta elettronica, potete iscrivervi qui: [www.egk.ch/it/newsletter](http://www.egk.ch/it/newsletter)



# Un'edilizia per l'uomo e la natura

Il settore delle costruzioni è tra i maggiori consumatori di risorse ed energia al mondo. Il ricorso a materiali riutilizzabili e neutrali per il clima può dare un contributo importante alla protezione dell'ambiente. E un aiuto prezioso alla nostra salute.

L'edilizia sostenibile è di moda. Legno, argilla e paglia: in Svizzera i biomateriali da costruzione locali trovano sempre più spesso impiego nei lavori di ristrutturazione e nei nuovi edifici. Ma le loro potenzialità non sono ancora sfruttate appieno. È la necessità che aguzza l'ingegno, considerato che quasi la metà del consumo mondiale di energia è destinato alla costruzione e al funzionamento degli immobili.

Dopo il naufragio della sua imbarcazione in una notte tempestosa, Robinson Crusoe fu gettato, unico sopravvissuto, su un'isola disabitata. Per cavarsela da solo, Robinson si costruì una capanna con i resti della nave e cominciò ad allevare animali e a coltivare la terra. Se mettiamo tra parentesi le sue implicazioni colonialiste, il famoso personaggio del romanzo di Daniel Defoe dovrebbe essere celebrato oggi come ambasciatore di uno stile di vita sostenibile. Certo è che, anche senza scomodare Robinson Crusoe, oggi siamo costretti a confrontarci con il tema della sostenibilità. Lo scioglimento dei ghiacciai, gli smottamenti o l'erosione delle montagne sono effetti del cambiamento climatico che anche in Svizzera ci ricordano ogni giorno come il surriscaldamento globale stia mettendo in pericolo l'uomo e la natura.

In una dichiarazione congiunta di due anni fa, oltre 11 000 scienziati hanno suonato l'allarme per l'«emergenza climatica». In un articolo nella rivista specializzata «BioScience» hanno sollecitato l'adozione immediata di sei provvedimenti concreti: conversione all'energia rinnovabile, riduzione delle emissioni di sostanze come metano e fuliggine, migliore tutela degli ecosistemi, maggiore consumo di prodotti di origine vegetale, cambiamento sostenibile dell'economia mondiale e contenimento della crescita demografica globale.

#### Responsabilizzarsi

Posti dinanzi allo stato preoccupante in cui versa il pianeta, diciamo spesso che ciascuno può dare un contributo al cambiamento. Secondo il noto climatologo Michael E. Mann dovrebbe essere però chiamata in causa soprattutto l'industria dei



«Il settore edilizio è responsabile per quasi la metà del consumo mondiale di risorse.»

Regine Nyfeler, architetta di Flubacher Nyfeler Partner Architekten AG

combustibili fossili, che da decenni declina qualsiasi responsabilità per il cambiamento climatico. Lungi dal proporsi come una moderna Cassandra, Michael E. Mann crede invece nel cambiamento. E in effetti di cose ne sono successe: in alcuni paesi africani, come il Rwanda e il Kenia, i sacchetti di plastica sono stati banditi. A Basilea dal 2017 si è cominciato a sostituire le caldaie a nafta e gas con impianti alimentati da energie rinnovabili. A Copenaghen stanno realizzando un eco-quartiere rispondente ai 17 obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite. Per la sua costruzione si usano anche materiali riciclati come cemento, legno e vetro.

Esempi come questi lasciano ben sperare, anche perché molti ignorano che il settore edilizio è uno dei maggiori responsabili del cambiamento climatico. «Assorbe quasi la metà del consumo mondiale di risorse», conferma l'architetta basilese Regine Nyfeler. Quindi è davvero importante «fare un uso oculato di materie prime esauribili». Tra queste rientrano la sabbia e la ghiaia utilizzate per la produzione di cemento e calcestruzzo. Questi preziosi frammenti minerali non riescono più a coprire il fabbisogno gigantesco causato dalla sfrenata cementificazione globale. L'estrazione talvolta illegale di sabbia da fiumi, spiagge e

fondali marini è una catastrofe annunciata per il clima. Per questo è tanto importante l'economia circolare, sottolinea Nyfeler, perché promuove il riciclo dei materiali edilizi.

Quello dell'economia circolare è tuttavia un concetto più ampio del mero riciclaggio ecologico e deve essere vagliato già nella fase di progettazione. «Bisogna scegliere materiali che al momento di un'eventuale demolizione possano essere scomposti facilmente negli elementi di base e riutilizzati per nuovi progetti costruttivi.» Un approccio costruttivo ecologico è anche favorevole all'utilizzo di materie prime rinnovabili come il legno, prosegue l'architetta basilese.

#### Un progetto esemplare: la sede centrale della EGK

Lo studio di architettura Flubacher Nyfeler Partner, specializzato in bioedilizia, ha disegnato anche la nuova sede della EGK (v. pagg. 16/17). La scelta degli architetti non è stata casuale, perché la nostra compagnia di assicurazioni, che si autodefinisce una cassa della salute sostenibile, sapeva fin dall'inizio di voler porre la protezione dell'ambiente al centro del progetto costruttivo per la sua nuova sede. Anche se lo stabile, composto da cinque piani di uf-

## Nel mezzo della vita

### Tema

fici, non è stato realizzato per intero con materiali di bioedilizia a causa delle vigenti disposizioni in materia di costruzioni e nello specifico di protezione antincendio e isolamento acustico, il suo bilancio ecologico è comunque un piccolo miracolo di sostenibilità. «Rispetto a un edificio tradizionale, abbiamo dimezzato le emissioni di CO<sub>2</sub> e l'energia grigia necessaria per la produzione, il trasporto e lo stoccaggio dei materiali edili.»

Nell'edificio, realizzato per una buona parte in legno, trova un posto di rilievo anche l'argilla, uno dei più antichi materiali da costruzione. «Per riprendere il tema della salute abbiamo voluto rivestire tutta la parte interna con argilla. Anche le pareti divisorie tra gli uffici sono in argilla. Questo materiale in grado di assorbire l'umidità, gli odori e le sostanze tossiche crea un ambiente interno sano e trasmette un senso di benessere.» La salubrità degli spazi interni è un aspetto non trascurabile.

Secondo Andreas Martens, igienista del lavoro e cofondatore di AEH – Corporate Health Experts, una persona su dieci soffre della cosiddetta «sick building syndrome». I sintomi sono ad esempio irritazione degli occhi, del naso e delle vie respiratorie, emicrania o problemi di concentrazione. «Questi disturbi non sono ascrivibili a una causa unica. Spesso è in gioco una molteplicità di fattori che non permettono alle persone di sentirsi bene in ufficio. Alcune cause possono essere l'uso di vernici volatili, un'illuminazione naturale insufficiente o una cattiva acustica.» Una ventilazione ottimale è particolarmente importante, prosegue Martens: «Il nostro stare bene dipende molto dall'aria fresca che respiriamo. Negli spazi chiusi bisogna assicurarsi che la concentrazione di CO<sub>2</sub> sia contenuta. Tuttavia, non dimentichiamo che la priorità dell'edilizia sostenibile è il bilancio ecologico. Le sue ricadute sono ovviamente positive anche per noi, perché la nostra salute è intrinsecamente legata ai fattori ambientali.»

**Testo:** Güvengül Köz Brown

**Fotografie:** Flubacher Nyfeler Partner Architekten AG



«Il nostro stare bene in ambienti chiusi dipende molto dall'apporto di aria fresca.»

**Andreas Martens**, igienista del lavoro e cofondatore di AEH – Corporate Health Experts



La nuova sede della EGK punta tutto sulla sostenibilità: l'edificio progettato dagli architetti Flubacher Nyfeler Partner Architekten AG con facciata e struttura in legno possiede solo un nucleo centrale in cemento che incorpora quasi 1082 tonnellate di CO<sub>2</sub>.



Dopo quasi due anni di lavori, ci siamo: la nuova sede su cinque piani della EGK-Cassa della salute si erge sull'area Nau di Laufen, pronta per essere occupata. L'imponente edificio in legno è realizzato in uno stile lineare e poco appariscente. In compenso è una vera chicca di sostenibilità. Il perché ve lo spiegano gli autori del progetto e chi vi si insedierà a breve.

**Gerda Brückner, esperta medicinali/laboratorio, EGK-Cassa della salute**

«Grazie alla nuova sede, tutti gli uffici presenti a Laufen saranno riuniti sotto uno stesso tetto e finalmente potrò collaborare più strettamente con i colleghi delle diverse divisioni. Potremo discutere di persona le questioni in sospeso, senza dover ricorrere al telefono. Inoltre, la nuova sede è moderna e mi piace molto anche esteticamente. Sono curiosa di provare le condizioni interne di un edificio in legno.»



**Ronja Häfeli, architetta paesaggista, pg landschaften**

«Lo spazio esterno è stato realizzato tenendo conto delle peculiarità locali. L'edificio è posto al centro di un ambiente seminaturale e ricco di biodiversità. Abbiamo scelto materiali come la pietra calcarea del Giura e utilizzato pavimentazioni soltanto dove servono a chi frequenterà i locali. Anche nella scelta delle piante, ci siamo voluti orientare in buona parte verso varietà autoctone. L'ambiente attorno alla sede della EGK arricchirà il tessuto urbano di altre aree naturali. Gli alberi, gli arbusti autoctoni e i prati fioriti seminaturali offriranno un habitat diversificato per api selvatiche, uccelli e piccoli animali.»



**Reto Flury, Direttore EGK-Cassa della salute**

«La nuova sede centrale rispecchia i valori della EGK. Il felice connubio tra materiali naturali e tecnologia d'avanguardia vuole essere la rappresentazione di una promettente unione tra medicina complementare e tradizionale.»



**Martin Hofer, direttore dei lavori e di progetto, Laufen**

«L'edificio della EGK si staglia imponente lungo l'importante asse di comunicazione tra la ferrovia e la Baselstrasse e diventerà un elemento centrale della nostra piccola ma prospera città di Laufen. L'edificio assolve benissimo questa funzione, perché pur essendo scuro trasmette un senso di leggerezza grazie alla struttura delicata della facciata in legno. Questa è un'opera di rilievo per l'ulteriore sviluppo del nuovo quartiere nell'area di Nau, perché potrà fungere da ispirazione per gli edifici che saranno costruiti in futuro. Anche l'area esterna ha un suo pregio e il modello ecologico dello spazio libero potrà essere esteso in futuro in direzione del parco della Birs.»



## Conversazione con Peter Ursprung, Vicepresidente del Consiglio di Amministrazione EGK

**Signor Ursprung, nella sua veste di Vicepresidente del Consiglio di Amministrazione lei ha seguito da vicino i lavori.**

**Qual era esattamente il suo compito?**

Di formazione sono matematico e informatico, ma per anni ho lavorato alla realizzazione di grandi progetti edilizi. Sono anche responsabile della Commissione edilizia e pertanto mi è stato affidato il compito di verificare il mantenimento della spesa entro i limiti del preventivo e l'attuazione dei nostri elevati requisiti di qualità. In ultima analisi ho dovuto assicurarmi che i valori della EGK-Cassa della salute trovassero piena espressione nella nuova sede.

**Che cosa intende dire?**

La EGK si impegna da sempre a favore della pari dignità di medicina tradizionale e medicina complementare. Questo vuol dire che noi poniamo in primo piano la persona e il suo desiderio di un'assistenza medica olistica. Questo approccio è legato al nostro forte attaccamento alla natura. Per noi era importante rendere visibile la filosofia dell'azienda nella sua nuova sede centrale. Non abbiamo mai considerato l'eventualità di trasferirci in un cubo con scritte al neon sulla facciata. A noi premevano alcuni dettagli ecologici, come l'utilizzo di materiali rispettosi del clima o la conservazione e la promozione della biodiversità. Negli ambienti chiusi, materiali naturali come il legno e l'argilla creano un clima naturale grazie alla loro capacità di regolazione dell'umidità.

**«È importante che i collaboratori si sentano bene, sia negli spazi interni che fuori.»**

Peter Ursprung



**Quale ruolo ha assunto il design nella nuova sede?**

Un ruolo fondamentale. In Svizzera non conosco altri edifici in legno di queste dimensioni che sappiano stupire nello stesso modo con la loro sostenibilità e bellezza. Questa commistione armonica è importantissima, perché in futuro qui lavoreranno insieme 160 collaboratori della EGK che prima erano sparpagliati in diverse sedi. È importante che si sentano bene, sia negli spazi interni che fuori. Al benessere contribuiscono senz'altro i materiali naturali, ma anche il lato estetico aiuta a sentirsi a proprio agio. Per come la vedo io, un'edilizia sostenibile non esclude necessariamente un design ambizioso.

**Siete riusciti a completare i lavori restando nel budget. Come ce l'avete fatta?**

Una delle nostre aspirazioni fin dall'inizio era saper gestire con oculatezza le risorse finanziarie. Siamo davvero soddisfatti di essere riusciti in realtà a rimanere sotto il tetto di spesa del 2.5 per cento, pur avendo montato un impianto fotovoltaico molto più grande di quello previsto in origine. L'efficienza dei costi è dovuta in particolare alla nostra gestione del tempo: abbiamo appaltato il lavoro tempestivamente, scel-

to i partner giusti e non abbiamo apportato cambiamenti significativi in corso d'opera. Un altro elemento essenziale di contenimento dei costi sono stati i fornitori qualificati degli oltre 50 appalti assegnati, che hanno saputo convincerci anche nel prezzo.

**L'elettorato di Laufen si è espresso nettamente a favore dell'opera in occasione delle due votazioni necessarie (per il prezzo di acquisto del terreno e il piano di quartiere). Come sono stati i rapporti con le autorità?**

Durante l'intero processo politico sia il cantone che il comune si sono dimostrati molto aperti. Le domande che abbiamo presentato sono state evase con rapidità. Siamo particolarmente soddisfatti del sostegno dell'elettorato, che è un evidente segno di fiducia. Dopotutto siamo ben radicati a Laufen, di cui abbiamo scritto una parte della storia. La nostra società fu fondata proprio qui nel 1919.

**Intervista: Güvengül Köz Brown**

**Foto: Pino Covino**

# Una casa davvero speciale

Legno, pietra, argilla e paglia. Questi e pochi altri materiali hanno permesso di realizzare la casa sostenibile di una coppia attenta alla propria impronta ecologica. L'edificio, quasi del tutto autonomo dal punto di vista energetico, si trova nel comune di Friburgo a Villarepos, poco distante da Avenches. Lo visitiamo in compagnia della proprietaria, che ci parla di questo progetto impegnativo e ambizioso.

Se domandi a Sibylle Kamber cosa ha spinto lei e il compagno Cédric Berberat a lanciarsi in quest'avventura, la sua risposta è: «Abbiamo costruito questa abitazione per raggiungere l'autosufficienza energetica. Inoltre, ci solleticava l'idea di realizzarla con materiali che potevamo trovare vicino casa e che ci avrebbero permesso di ridurre al minimo la nostra impronta ecologica.» Non che la coppia, a metà strada tra i 50 e i 60, fosse a corto di progetti stimolanti. Ma quando nel 2010 trovarono il terreno ideale nel comune friburghese di Villarepos, nei pressi di Avenches, di certo non si immaginavano che ci sarebbero voluti altri cinque anni prima di riuscire a mettere piede nella loro nuova dimora.

## Trovare le persone giuste

Il primo ostacolo insormontabile è stato trovare degli specialisti disposti a progettare una casa senza cemento armato. «Tutti dichiaravano che era impossibile e che non sarebbe stata in piedi.» Per tre anni l'ingegnera in tecnologie alimentari e l'informatico di gestione hanno fatto ricerche in Internet e setacciato esposizioni e fiere di settore per scoprire le procedure tecniche che avrebbero permesso loro di



«Volevamo categoricamente evitare sostanze nocive e derivati del petrolio. La nostra casa è quasi interamente compostabile!»

Sibylle Kamber

realizzare il progetto. Alla fine sono riusciti a rintracciare le persone con il know-how necessario proprio nelle vicinanze: un ingegnere di 80 anni che aveva vissuto in Etiopia e quindi conosceva bene la tecnica di costruzione con l'argilla e artigiani di origine portoghese che sapevano maneggiare con arte la pietra. Con i calcoli eseguiti dall'ingegnere, gli artigiani poterono gettare le fondamenta della futura casa. Sopra al terreno compattato sono stati aggiunti 30 centimetri di ghiaia e pietra calcarea del Giura che formano lo zoccolo su cui è stata eretta la casa.

## Natura allo stato puro

L'involucro dell'edificio è formato da una struttura in legno con un'intercapedine riempita di paglia per garantire la coibentazione. Per le pareti sono stati utilizzati

graticci di canne, juta e diversi strati di intonaco d'argilla a grana grossa. La finitura è realizzata con un intonaco colorato di pietra triturrata. All'interno due muri realizzati in pisé, duri come il cemento, conferiscono all'abitazione il peso necessario con le loro 25 tonnellate totali. Le altre pareti interne sono fatte di legno, juta, canapa e argilla. Le pareti della doccia nel bagno sono costruite in Tadelakt. Questo intonaco tradizionale marocchino è trattato con sapone ed è impermeabile all'acqua. I mobili della cucina sono di legno svizzero e montati con la tecnica a incastro, che non richiede l'uso della colla. «Volevamo categoricamente evitare sostanze nocive e derivati del petrolio», spiega Sibylle Kamber. «Siamo comunque dovuti scendere a qualche compromesso per le fughe in silicone e per un giunto in gom-

## Nel mezzo della vita Ritratto



La casa ecologica di Sibylle Kamber e del suo compagno è realizzata con materiali che non derivano dal petrolio. Inoltre l'abitazione non è allacciata né alla rete elettrica, né a quella del gas.

ma sintetica che garantisce la tenuta del tetto piantumato. Ma questo è tutto. La nostra casa è quasi interamente compostabile!».

### Autonomia quasi perfetta

La casa di 240 m<sup>2</sup> è autosufficiente dal punto di vista energetico e non è allacciata né alla rete elettrica, né a quella del gas. L'impianto termico solare e i pannelli fotovoltaici montati sul tetto producono elettricità, calore e acqua calda. In genere la produzione supera i consumi. L'eccedenza viene accumulata in batterie o utilizzata per scaldare l'acqua. E in inverno? «Il nostro unico nemico è la nebbia, che inibisce la produzione di energia dell'impianto fotovoltaico. Talvolta dobbiamo usare un generatore a benzina per ricaricare gli accumulatori, parliamo di 40–80 litri ogni inverno. Non abbiamo ancora trovato una soluzione ottimale per questo problema», riconosce con rammarico. Una concessione che viene ampiamente compensata dal fatto che per nove-dieci mesi all'anno la casa riesce a generare più energia di quanta ne consumi. In inverno l'acqua calda è prodotta da una stufa in argilla che viene utilizzata anche come forno e compensa lo scarso rendimento dell'impianto solare termico. Un apposito sistema permette di riutilizzare il calore residuo per riscaldare il piano terra.

### Acqua di rubinetto

La casa è approvvigionata con l'acqua piovana e la neve raccolte sul tetto e convogliate in una cisterna interrata di 10 000 litri, scavata davanti all'abitazione. L'acqua viene filtrata in forma meccanica e con il carbone attivo. L'acqua per la cucina è sottoposta a un ulteriore processo di osmosi inversa che la rende sicuramente potabile. «Io comunque bevo anche l'altra acqua e sono ancora viva!», afferma Kamber con un sorriso. La casa è allacciata all'acquedotto, perché la cisterna deve essere riempita almeno due volte all'anno, nei periodi di siccità.

### Lo fareste di nuovo?

Nonostante tutte le difficoltà nel concretizzare il loro progetto, la coppia non rimpiange nulla. Dopo oltre cinque anni, Sibylle Kamber e Cédric Berberat si sentono ancora perfettamente a loro agio in questa casa in cui non manca nessun comfort moderno. Vorrebbero che il loro progetto pilota servisse per incoraggiare anche altre persone a scegliere uno stile di vita più consapevole. Per questo condividono con piacere la loro esperienza con altri. Kamber sottolinea: «Esistono tante piccole cose che si possono fare in casa senza rinunciare drasticamente al comfort. Basta osare!»

**Testo:** Christine Theumann-Monnier

**Foto:** Pino Covino

### I protagonisti siete voi

Cari assicurati EGK, 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 contattate senza impegno: 061 765 52 13 / vivere@egk.ch

# Alla scoperta di natura e cultura!

Nel parco delle sculture di Ennetbürgen sono collocate 39 opere di artisti rinomati, in attesa di essere scoperte da visitatori curiosi, famiglie e amanti della cultura. Incastonato tra monti e laghi della Svizzera centrale, questo spazio espositivo a cielo aperto merita un'escursione con qualsiasi tempo e in qualunque stagione dell'anno.

A Ennetbürgen (Nidvaldo) si trova una mostra a cielo aperto in cui è esposta una collezione speciale di sculture, accessibile gratuitamente tutto l'anno. Il parco delle sculture di Ennetbürgen ospita creazioni di artisti rinomati come Anton Egloff, Johanna Näf, Ulrich Rückriem, Josua Wechsler, Maria Zraggen, per nominarne soltanto alcuni. Le opere in esposizione

entrano in relazione con l'ambiente circostante e con i visitatori e la loro fama trascende ormai i confini nazionali.

#### Mostra a cielo aperto dentro la natura

In particolare in tempi di pandemia, l'itinerario a piedi di circa tre chilometri attraverso il parco è un gradevole diversivo. Calate in una maestosa cornice alpina a pochi passi dalla passeggiata di Ennetbürgen e Buochs sul Lago dei quattro Cantoni, fanno bella mostra di sé le sculture più diver-

se in acciaio, legno e cemento. Il gazebo aperto è stato realizzato ad esempio dall'artista Maria Zraggen di Uri nel 2016. La cromaticità vivace della sua scultura *Ohne Titel* (Senza titolo) ricorda le follie dei giardini all'italiana. Alla poesia di Christian Morgenstern *Lattenzaun, mit Zwischenraum, hindurchzuschauen* (Recinzione di assi distanziate per guardarci attraverso) si ispira l'opera ariosa *Cloud* dell'artista Josua Wechsler, originario di Lucerna e residente ora nei Paesi Bassi. Un'altra opera

## Concorso a premi

Sabato 18 settembre 2021 la EGK-Cassa della salute offre una visita guidata al parco delle sculture di Ennetbürgen con pranzo per l'intera famiglia (2 adulti e 3 figli minori di 16 anni) per un valore di 300 CHF.

Per partecipare all'estrazione inviate un'e-mail o una cartolina con l'annotazione «Skulpturenpark Ennetbürgen» a: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch) oppure a EGK-Gesundheitskasse, Vivere Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, ricordatevi di inserire il mittente! Il termine d'invio è il 31 luglio 2021. **In bocca al lupo!**

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



Vivere 02/2021

## Nel mezzo della vita Escursione

Al parco delle sculture di Ennetbürgen, incastonato nelle montagne del Nidvaldo, si può accedere gratuitamente tutto l'anno. L'esposizione all'aria aperta può essere visitata anche con passeggino e sedia a rotelle. Agli ingressi sono disponibili informazioni sugli artisti e sulle opere esposte.

Per maggiori informazioni:  
[www.skulpturenpark-ennetbuergen.ch](http://www.skulpturenpark-ennetbuergen.ch)

insolita è anche *Windspiel* (Banderuola), realizzata dall'artista di Stans Johanna Näf. La sua creazione girevole è un riferimento diretto al vicino aerodromo di Buochs. Quattro travi cave che prendono il nome dai punti cardinali *Hören Ost Süd West Nord* (Ascoltare Est Sud Ovest Nord) formano l'installazione dell'artista di Argovia Anton Egloff. Frammenti di lettere lasciano posto a luce e aria. La rosa dei venti definisce le coordinate del luogo e collega la scultura con l'universo.

### Nuove opere esposte nel 2021

Il parco delle sculture di Ennetbürgen esiste dal 2006 e accoglie ogni anno all'incirca 8000 visitatori. Il parco è considerato un luogo in divenire, cui si sono aggiunte quest'anno due nuove opere in esposizione. Andreas Weber di Küssnacht a.R. ha sviluppato una scultura minimalista e partecipativa. Si compone di una scritta parzialmente cancellata sul fondo di una via d'accesso: cosa significheranno mai quelle lettere? Insieme all'amministrazione del parco, Andreas Weber ha lanciato un concorso per trovare la soluzione a questo enigma. Il giovane architetto per interni e falegname Sascha Klemm di Lucerna ha realizzato un gazebo architettonico.

### Le persone dietro al parco

L'esposizione a cielo aperto è curata da una fondazione, la Stiftung Skulptur Urschweiz, di cui è direttore e curatore lo scultore e designer Roland Heini di Lucerna. La fondazione è sostenuta da donatori, sponsor, dal comune di Ennetbürgen, da una cerchia di amici, così come dalla corporazione di Ennetbürgen e dal Cantone Nidvaldo.

**Testo:** Beatrice Suter

**Foto:** zVg



Ammirare l'arte e godersi nel contempo una passeggiata nella natura: nel parco delle sculture di Ennetbürgen è possibile.

# Il sistema immunitario: un team formidabile

Vigile, combattivo e in genere invincibile: il sistema immunitario tiene lontani i germi ogni giorno. Come funziona il nostro sistema di difesa e cosa lo rafforza.

Chi si domanda dove sia localizzato il sistema immunitario, deve intraprendere un viaggio nel corpo e compiere diverse tappe. Infatti ci vuole una collaborazione collaudata tra diversi organi, parti di organi, singole cellule e messaggeri per combattere con successo le infezioni. L'attore protagonista è l'intestino, in cui si stima che sia concentrato l'80 per cento del sistema immunitario. La salute dell'intestino non è quindi soltanto una questione di benessere, ma un aiuto alle difese del corpo che possono così esprimere tutte le loro potenzialità.

## Barriera protettiva naturale

Un altro ruolo importante è svolto dalla pelle e dalle mucose, come quelle del naso e della gola. Sono vere e proprie barriere che difendono dagli attacchi esterni e fanno in modo che i germi patogeni come batteri, virus e funghi non penetrino nell'organismo. Anche in questo caso, la loro efficacia dipende dal loro stato di salute. Se sono secche, irritate o lese, la funzione protettiva si riduce.

Le difese interne dell'organismo non funzionano sempre a dovere e possono risultare indebolite da una serie di fattori. Tra questi si annoverano malattie come il diabete oppure le terapie antitumorali o le immunodeficienze congenite. Anche lo stile di vita moderno ha alcune colpe. «Il siste-



«Lo stress cronico riduce sia la qualità della nostra vita, sia le nostre cellule immunitarie.»

Henning Sartor, medico e contitolare del centro di consulenza RE-e-Balance

ma immunitario deve affrontare tante sfide», sottolinea Henning Sartor, medico e contitolare del centro di consulenza per la salute RE-e-Balance a Kreuzlingen. E non si riferisce solamente alla pandemia da coronavirus. La maggior parte delle persone si lamenta dello stress che, se diventa una condizione permanente, riduce sia la nostra qualità della vita sia le cellule immunitarie, che diventano meno attive. A quel punto i germi hanno la vita più facile.

## Una sana fiducia

Anche il modo in cui affrontiamo la vita influisce sulla nostra risposta immunitaria. «Paura, rabbia, pessimismo e solitudine indeboliscono il sistema immunitario», afferma Ralf Oettmeier, medico primario della Alpstein Clinic a Gais. Alcuni studi scientifici hanno invece dimostrato che il pensiero positivo può migliorare la funzione immunitaria, soprattutto se abbinato a esercizi regolari di meditazione o yoga.

Questa è certo una buona notizia. Insieme alla consapevolezza e alla fiducia, esistono altri elementi fortificanti che possiamo sviluppare attivamente (v. riquadro). Ad esempio una dieta bilanciata, esercizio e riposo, ma Ralf Oettmeier consiglia anche pratiche rinvigorenti regolari come la sauna e le applicazioni Kneipp. Secondo la sua esperienza, possono essere utili anche gli integratori alimentari, ma l'ideale sarebbe verificare prima eventuali carenze con un esame del sangue. Può essere utile ad esempio la vitamina D; l'«ormone del sole» non è fondamentale solo per le ossa e l'assorbimento del calcio, ma rinforza anche il sistema immunitario.

## Un sostegno mirato

Chi desidera prepararsi alla stagione fredda, può ricorrere anche a rimedi omeopatici o fitoterapici: l'echinacea è uno stimolante dei globuli bianchi prodotti nel midollo osseo, che svolgono una funzione



«Studi scientifici hanno dimostrato che il pensiero positivo può migliorare la funzione immunitaria.»

Ralf Oettmeier, medico primario Alpstein Clinic

neuralgica di difesa. Gli estratti vegetali di eleuterococco e artemisia rinforzano anch'essi il sistema immunitario. Si può assumere anche l'estratto di timo per stimolare l'omonima ghiandola situata dietro allo sterno, che produce le importanti cellule T. Sostanze amaricanti come le tinture vegetali di carciofo, artemisia o assenzio ottimizzano le funzioni intestinali.

Bisogna riconoscere che uno stile di vita attento e la prevenzione non sono sempre una garanzia di salute. Resta il fatto che un sistema immunitario più forte ci aiuta a rimanere in forma e sani tutto l'anno, perché riduce il rischio di raffreddori, influenze o altre malattie di origine virale.

**Vera Sohmer**

### Difese innate e acquisite

Quando i germi raggiungono l'organismo attraverso la pelle o le mucose, viene attivata una risposta immunitaria aspecifica e innata da parte dei globuli bianchi. Questi sono cellule di protezione che distruggono qualsiasi agente estraneo. L'immunità specifica o acquisita è invece più mirata: sviluppa anticorpi contro agenti patogeni specifici e si ricorda di loro anche a distanza di anni. Al verificarsi di una nuova infezione, l'organismo riesce a sviluppare velocemente nuovi anticorpi e a difendersi con efficacia.



Un'alimentazione bilanciata è il punto di partenza per godere di una buona flora intestinale e di un sistema immunitario efficace.

## Alimentazione, sport e sonno per rafforzare il sistema immunitario su tre livelli

- Il fulcro del sistema immunitario è l'intestino. Quindi è importante prendersene cura: con un'alimentazione bilanciata che comprenda frutta e verdura, proteine vegetali, cereali integrali e un apporto adeguato di liquidi (acqua o tisane non zuccherate). Altrettanto importante è avere una flora intestinale sana (tutte le colonie di batteri che vivono nell'intestino) e una buona digestione. In questo modo l'organismo può assimilare i nutrienti necessari al sistema immunitario, come le vitamine A, C ed E, nonché ferro e zinco. All'intestino fanno bene anche gli alimenti fermentati come i crauti, il kombucha o il miso.
- Facendo esercizio fisico, si allena anche il sistema immunitario. Durante l'attività sportiva, i muscoli rilasciano infatti molte miochine. Queste sostanze messaggere attivano e regolano il sistema immunitario, a condizione che l'attività fisica sia moderata e seguita da sufficiente riposo. Il sovraccarico può invece indebolire le difese del corpo.
- A proposito di recupero: una quantità di sonno adeguata aiuta il sistema immunitario a rinnovare le cellule di protezione e ad essere quindi perfettamente funzionante il giorno dopo. Da qui l'importanza di un adeguato e ristoratore riposo notturno.

Fonti e altre informazioni (in tedesco): <https://re-e-balance.ch/blog/wie-sie-ihr-immunsystem-aktuell-staerken-koennen>

# L'interiorità rispecchia il mondo esterno?

Al simposio SNE dell' 1 e 2 ottobre 2021 potrete beneficiare di pillole scelte di sapere. Quest'anno parleremo dei confini tra il sé e il mondo esterno.

È capitato a tutti di entrare con disinvoltura in un ambiente con altre persone e sentirsi improvvisamente a disagio perché si percepiscono delle tensioni. Parimenti ci chiediamo perché stiamo così bene quando trascorriamo le vacanze in montagna o al mare. Entrambe le situazioni ci dicono qualcosa sulle vicendevoli interazioni tra la nostra parte interiore e il mondo esterno. Sorge spontanea la domanda su come ci si possa proteggere da questi influssi esterni o come se ne possa beneficiare.

## Conoscenze di salute (per aggiornarsi)

Tra i principali relatori del simposio di quest'anno troviamo l'autore di bestseller Rolf Dobelli, il Prof. Dr. med. Tobias Esch, il Prof. Dr. Johannes Huber, l'esperta di nutrizione ed epigenetica Berit Hippe e il Prof. Dr. med. Burkart Schütz.

## Simposio SNE

**1 e 2 ottobre 2021**, Landhaus, Landhausquai 11, 4500 Soletta, ingresso giornaliero: CHF 40, pass per 2 giorni: CHF 75. Gli assicurati e i terapisti EGK hanno uno sconto del 20 per cento sul biglietto di ingresso. In caso di problemi legati al coronavirus, il simposio avrà luogo esclusivamente in formato digitale.

Maggiori informazioni e il programma completo sono disponibili qui: [www.fondation-sne.ch/it/symposium](http://www.fondation-sne.ch/it/symposium)

## Accademia SNE: programma appuntamenti 2021

### 25.06.2021 / Thalwil ZH

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

### 23.08.2021 / Soletta

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

### 03.09.2021 / Soletta

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

### 07.09.2021 / Olten

Dr. sc. Med. Urs Gruber  
**Komplexe Komplementärmedizin**  
Hotel Olten, Olten

### 09.09.2021 / Thalwil ZH

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

### 14.09.2021 / Zurigo

Bruno Zach  
**Hippokrates wusste es schon!**  
ACOMED, 8052 Zurigo

### 16.09.2021 / Zurigo

Rasmus Gaupp-Berghausen  
**HRV – Globalindikator für die Regulationsfähigkeit (des Menschen)**  
Agenzia EGK, Zurigo-Oerlikon

### 22.09.2021 / Lucerna

Prof. Dr. Anita Graf  
**Selbstmanagement-Kompetenz**  
Scuola universitaria, Lucerna

### 24.09.2021 / Olten

Dr. phil. Claudio Weiss  
**Wertewirksamkeit**  
Hotel Olten, Olten

### 27.10.2021 / Zurigo

Marianne Gerber  
**Trendwort «Digitalisierung»**  
Agenzia EGK, Zurigo-Oerlikon

### 5.11.2021 / Soletta

Tanja Gutmann  
**Wirken und gewinnen**  
Altes Spital, Soletta

Per informazioni dettagliate, condizioni di iscrizione, prezzi e altri seminari potete consultare il programma «Seminari e workshop 2021»: [www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie](http://www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie)



# Dal 1998 al servizio della sostenibilità

Casafair ha un nome che è un programma: l'associazione di interesse dei proprietari di abitazioni promuove da oltre 30 anni un'edilizia rispettosa del clima, un abitare sano e rapporti equi di locazione e di vicinato. In questa intervista la direttrice Kathy Steiner ci offre alcuni dettagli interessanti e rivelatori sul suo lavoro.

**Signora Steiner, Casafair si propone come alternativa all'associazione dei proprietari fondiari. Quali sono le vostre priorità?**

I nostri associati sono in genere proprietari di piccoli immobili che attribuiscono spesso un grande valore a un rapporto equo e improntato alla correttezza con gli inquilini e puntano a mantenerlo tale. Questo è importante soprattutto se si vive tutti sotto lo stesso tetto. Quando le persone entrano in conflitto, nascono talvolta frizioni. In momenti simili la nostra associazione può essere di aiuto. I nostri consulenti aiutano le parti coinvolte a instaurare un dialogo paritario.

**Può fornirci qualche esempio?**

Si tratta di questioni molto banali, come l'ordine sulle scale della casa o questioni relative al diritto di locazione. È importante sapere come affrontare questi problemi per evitare che interferiscano con i rapporti di buona convivenza.

**Casafair si occupa quindi di rapporti interpersonali, ma anche la sostenibilità è un tema centrale.**

Sì, certo. Ai nostri associati offriamo una consulenza professionale sia su questioni fiduciarie e locative che su bioedilizia ed efficienza energetica. Ci viene spesso chiesto un parere anche prima di ristrutturazioni e riqualificazioni. La domanda è soprattutto del tipo: a cosa devo prestare attenzione per ristrutturare in modo sostenibile o dove trovo uno studio di architetti esperti in progetti di bioedilizia? Noi disponiamo di una vasta rete di esperti qualificati e possiamo proporre ai nostri associati le ditte adatte a realizzare il loro progetto.

**Quali sono gli interventi di tipo ecologico più diffusi al momento?**

Le persone oggi cercano di evitare i combustibili fossili. Si è affermata una tendenza chiara di transizione dal gas naturale e dal petrolio verso l'energia ottenuta da fonti rinnovabili. La soluzione giusta per un edificio risanato o nuovo dipende tuttavia dalla sua struttura e dalla sua ubicazione. Questi sono gli aspetti che i nostri associati discutono con i consulenti esterni che noi proponiamo.



Kathy Steiner

Kathy Steiner (nata nel 1963) è laureata in scienze ambientali e dal 2019 dirige Casafair Svizzera. Dal 2013 al 2020 è stata consigliera comunale per i Verdi a Zurigo. Vive con il suo compagno e la loro figlia a Zurigo. Nel tempo libero si dedica al giardinaggio e alle escursioni in montagna.



L'intervista via Zoom a Kathy Steiner dimostra che anche in tempi di quarantena e distanziamento si può dialogare senza problemi.



«Il clima interno dei locali contribuisce in modo fondamentale alla salute e al benessere.»

Kathy Steiner

grandi imprese seguiranno, un poco alla volta. Simili investimenti hanno un ritorno anche finanziario, nel lungo periodo; infatti riducono sensibilmente ad esempio i costi per elettricità e riscaldamento. Inoltre, lo Stato concede aiuti finanziari ai proprietari che ristrutturano casa e installano un sistema di riscaldamento a energia rinnovabile. A mio avviso il contributo a favore dell'ambiente e della nostra salute non può tuttavia limitarsi a un incentivo economico.

**In che modo l'edilizia verde aiuta concretamente la salute e l'ambiente?**

Quando studiavo scienze ambientali, si parlava già dell'influenza che il tessuto abitativo esercita sulla salute, ad esempio tramite il rumore o l'elettrosmog. Il clima interno dei locali contribuisce in modo fondamentale alla salute e al benessere. Una presenza importante di muffe, ad esempio, è molto dannosa. Materiali naturali come l'argilla e il calcare sono in grado

**In quale misura la scelta dei materiali da costruzione influisce sul bilancio climatico di un edificio?**

È opportuno utilizzare soprattutto materiali neutrali per il clima, riciclabili e a basso impatto come il legno, la pietra o l'argilla di provenienza locale. Il cemento, che da decenni è il materiale usato di preferenza in Svizzera, non possiede queste qualità. Già in fase di produzione comporta il consumo di tantissima energia e causa molte emissioni di CO<sub>2</sub>, inoltre ha come ingrediente principale la sabbia. Questa materia prima naturale viene depredata e sta diventando sempre più rara, con conseguenze fatali per l'ambiente. È tanto

più positivo quindi che un'impresa come la EGK abbia scelto di costruire in maniera sostenibile, utilizzando legno e argilla.

**Oggi è ancora possibile costruire ignorando del tutto l'aspetto ecologico?**

Chi costruisce oggi non può ignorare alcuni aspetti, come la neutralità climatica. I nuovi edifici non rappresentano quindi il problema principale. Resta invece molto da fare sul parco immobiliare esistente. Ma anche nel settore delle ristrutturazioni esistono tante piccole imprese e privati che investono con spirito innovativo nella sostenibilità e contribuiscono a innalzare gli standard. Sono convinta che anche le

## L'opinione di... Kathy Steiner, esperta di scienze ambientali



Kathy Steiner è la direttrice di Casafair da due anni ed è un'ecologista convinta.

di regolare l'umidità e contrastano la formazione di muffe. Se pensiamo che trascorriamo in media l'80 per cento della nostra esistenza in ambienti chiusi, sembra opportuno valutare l'impiego di materiali ecologici. Anche l'impatto sull'ambiente è ovvio, considerato che l'edilizia è sinonimo di sfruttamento delle risorse e consumo immenso di materiali. È quindi molto importante non utilizzare risorse che già oggi sono scarse e ricorrere a materiali sostenibili che ritornano in circolo dopo la demolizione. Un altro aspetto riguarda l'occupazione del suolo, che non è infinito. La proliferazione delle abitazioni monofamiliari significa maggiore consumo di suolo e necessariamente più strade, più traffico e più dispersione urbana.

**Uno sviluppo urbano sostenibile è un tema onnipresente per il nostro paese, piccolo ma densamente abitato. Dove sbagliamo?**

Con l'intento di attrarre contribuenti facoltosi, negli ultimi anni molti comuni hanno dichiarato edificabili alcune zone esterne al centro abitato, contribuendo a un'ulteriore frammentazione del paesaggio. Si vengono così a perdere non solo gli ambienti disabitati, tanto importanti per l'ecosistema, ma anche habitat per diversi tipi di fauna autoctona. Da anni ci stiamo battendo per una pianificazione territoriale coordinata a livello nazionale. C'è un moti-

**«Ci vogliono sempre persone combattive che aprano la strada e difendano le proprie convinzioni.»**

**Kathy Steiner**

vo storico: Casafair fu creata nel 1988 con il nome «Hausverein Schweiz» sulla scia dell'iniziativa «Città-campagna contro la speculazione fondiaria». Da allora facciamo sentire la nostra voce anche a livello politico, ad esempio tramite un lavoro di rete insieme ad altre organizzazioni.

**Negli anni Ottanta del secolo scorso l'ecologia era un tema marginale tipico del movimento ambientalista, mentre oggi ne discutono tutti.**

Negli ultimi decenni ci sono stati davvero molti cambiamenti. Io stessa sono stata attiva a lungo nella politica e ho vissuto di persona questa evoluzione. Nel 2018, ad esempio, ho presentato insieme ad altri un intervento in cui chiedevamo di inserire una valutazione di sostenibilità ambientale per tutte le nuove leggi. Al tempo ci avevano deriso, ma due anni dopo la maggioranza del parlamento cantonale di Zurigo ha approvato l'invio della mozione.

**I Verdi hanno senz'altro aiutato ad acuire la sensibilità della società verso la protezione ambientale. Questo cambiamento lascia ben sperare?**

Ci vogliono sempre persone «combattive» che aprano la strada e difendano le proprie convinzioni. Solo così una visione può diventare in seguito la normalità accettata dalla maggioranza. Con questa premessa mi sento di rispondere quindi con un «sì» forte. Basti guardare le grandi imprese edili, che oggi costruiscono in maniera molto più ecologica rispetto ad appena 20 anni fa. Ma i cambiamenti non accadono dal giorno alla notte. Ci vogliono tempo e tenacia.

**Intervista: Güvengül Köz Brown**

**Foto: Tim Loosli**

### Nota

Le opinioni espresse dalle persone intervistate nella rubrica «L'opinione di...» non riflettono necessariamente il punto di vista della EGK-Cassa della salute.

I superfood sono davvero sulla bocca di tutti perché questi alimenti sono straordinariamente ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti. Molti di essi arrivano però non di rado da lontano. Ma anche la frutta e verdura di stagione a chilometro zero ci può offrire sostanze preziose.



# La ciliegia

È il solo frutto che può diventare un orecchino fantasioso, un allegro tatuaggio in stile rockabilly o uno spuntino estivo: la ciliegia piace a tutti ed è anche super-sana.



Il modo di dire «una ciliegia tira l'altra» accenna proprio al potere di attrazione di questo frutto carnoso e al piacere di mangiarlo.

Lei, la ciliegia, che occupa l'intero spettro cromatico dal giallo-arancio fino al rosso così intenso da sembrare quasi nero, è povera di calorie e ricca di vitamine preziose e minerali importanti come potassio, magnesio, fosforo e ferro. La sua concentrazione elevata di antiossidanti e pigmenti naturali protegge la pelle dall'invecchiamento e svolge più generalmente una funzione antinfiammatoria. Anche le gestanti dovrebbero nutrirsi di piene mani, perché la ciliegia è ricca di acidi folici.

Il suo nome deriva dalla città portuale di Cerasunte (oggi Giresun) sulla costa turca del Mar Nero. Nel 74 a. C. i centurioni romani la portarono in Italia e da lì la ciliegia ha conquistato l'Europa intera.



In Svizzera si consumano 5000 tonnellate di ciliegie all'anno, di cui la metà è di produzione nazionale, vale a dire un consumo pro capite di 1.3 kg.

## Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 100 g (a crudo)

**Valore energetico**  
74 kcal  
314 kJ

**Valori nutrizionali principali**

Proteine	1.3 g
Grassi	0.5 g
Acqua	80.8 g
Carboidrati	15.3 g

**Minerali**

Sodio	3 mg
Potassio	250 mg
Calcio	17 mg
Fosforo	17 mg
Magnesio	13 mg

**Vitamine**

A	7 µg RE
Beta carotene	36 µg
B2	0.04 mg
C	4.8 mg
Folato	15 µg

Fonte:  
[www.naehrwertdaten.ch/it/](http://www.naehrwertdaten.ch/it/)