

# Vivere

egk.ch

Das EGK-Gesundheitsmagazin  
02/2023



Schon gewusst?  
Vivere ist auch  
als E-Paper  
erhältlich.  
[egk.ch/e-paper](https://egk.ch/e-paper)

**Orientierungslauf**  
Ein Sport im Herzen  
der Natur.

# Inhalt

12

Bald geht die  
OL-WM los!



04

Der Weg des Atems



15

Hier wird Gesundheit  
neu gedacht



17

Gesundheit  
aus dem  
Kräutergarten

18

Schul- und Komplementärmedizin:  
Neue Therapien

- 04 Der Weg des Atems
- 06 Zufriedene Versicherte sind der beste Werbeträger
- 07 Die Reise eines Belegs
- 07 Ein Tag im Leben einer Langstreckenläuferin
- 09 Kolumne von Elena Roos
- 10 Centris – Gemeinsam stark
- 11 Mahler & Co. – Gesund einkaufen – direkt nach Hause geliefert
- 12 Bald geht die OL-WM los!
- 14 Der Wald: Mehr als nur ein Rohstofflieferant
- 15 Porträt – Hier wird Gesundheit neu gedacht
- 17 Gesundheit aus dem Kräutergarten
- 18 Schul- und Komplementärmedizin: Neue Therapien
- 19 SNE-Akademie – Mehr Bewegung ins Leben bringen

## Sport und Natur vereint

### Liebe Leserin, lieber Leser

Zum ersten Mal seit 2012 finden in diesem Jahr wieder die Weltmeisterschaften im Orientierungslauf in der Schweiz statt, in der spektakulären Bergwelt rund um Flims Laax Falera. Was hat dies mit der EGK zu tun? Nun, die OL-Gemeinschaft und die EGK teilen wichtige Werte: Naturverbundenheit, Gesundheit durch Bewegung, eigenverantwortliches Handeln, hohe soziale und ethische Standards.

In den vergangenen Jahren haben wir Schritt für Schritt eine starke Partnerschaft entwickelt. Es passt einfach. Nun steht uns ein wunderbares Sportfest bevor, ganz im Zeichen von grossen Leistungen, Fairness und Respekt. Die EGK ist stolz, diesen fantastischen Sport zu unterstützen.

Viel Freude bei der Lektüre!

**Reto Flury**  
Geschäftsführer



Besuchen Sie uns in den sozialen Medien:



# Der Weg des Atems

Natur entspannt – und das ganz natürlich. Gehen wir in der Natur spazieren oder wandern, können wir abschalten, uns erholen und Kräfte tanken. Noch tiefer und nachhaltiger ist diese Erholung, wenn wir bewusst den Atem einbeziehen.

**Text und Fotos: Dr. Heinz Staffelbach**

«Der Atem stockte mir», «Da musste ich erst mal tief durchatmen», «Dann atmete ich erleichtert auf». Diese Redewendungen zeigen, wie eng unser Atem mit unserem Erleben und unseren Emotionen verbunden ist. Sind wir gestresst, wird es auch unser Atem sein – sind wir entspannt, ist es auch unser Atem.

Das Schöne ist nun: Es wirkt auch umgekehrt! Atmen wir leicht und entspannt, so wirkt sich das auch auf unser Stress-Niveau im Körper, Geist und Psyche aus. Ein entspannter Atem sagt dem Nervensystem: Es ist alles in Ordnung. Und das Ner-



«Ein entspannter Atem sagt dem Nervensystem: Es ist alles in Ordnung. Und das Nervensystem sagt sich: Ok, dann entspanne ich mich auch.»

Heinz Staffelbach, Autor und Coach

vensystem sagt sich: Ok, dann entspanne ich mich auch. Entspanntes Atmen entspannt uns – und zwar ganzheitlich, im Körper, im Geist und in unserer Gefühlswelt. Diesen Effekt können wir wunderbar nutzen, um uns auf einem Spaziergang oder einer Wanderung in der Natur noch besser zu entspannen. Hier einige Inspirationen, wie man das macht.

## Wahrnehmen

Beobachten Sie hin und wieder den Atem: Ist er tief oder eher oberflächlich? Ist er frei fließend oder stockend? Atmen Sie zwar ganz ein, aber nicht ganz aus? Beobachten Sie einfach, nehmen Sie einfach wahr, wie der Atem ist. Ohne zu beurteilen, ob Sie jetzt «richtig» atmen oder nicht, und ohne etwas ändern zu wollen. Statt auf Bauch oder Brust können Sie sich auch auf das Geräusch des Atems in Ihrer Nase konzentrieren. Der Atem ist ein wunderbarer Anker, um sich auf diese Weise immer wieder mit dem Körper zu verbinden.

## Im Takt atmen

Wenn es beim Wandern etwas strenger wird, müssen wir auch tiefer und schneller atmen. Versuchen Sie, hier bewusst im Takt mit Ihren Schritten zu atmen. Also beispielsweise: auf zwei Schritte einatmen, auf zwei Schritte ausatmen. Wenn der Weg etwas anstrengender wird, heisst das, den Atem anzupassen und das Ein- und Ausatmen auf weniger Schritte zu verteilen. Es könnte aber auch sein, dass Ihnen diese Kopplung gar nicht liegt – finden Sie heraus, was für Sie der richtige Weg ist.

## Die Gedanken beruhigen

Wer kennt es nicht: Man ist in der prächtigsten Bergwelt unterwegs, die Sonne lacht am Himmel und die Vögel zwitschern vergnügt. Und plötzlich bemerkt man, dass man ganz woanders war: in einem Gedankenknäuel verstrickt, an etwas herumgrübelnd oder sich in Sorgen wälzend. Wenn wir das bemerken, dann ist es sehr





Mit den Tipps von Heinz Staffelbach können Sie zur Ruhe kommen und Entspannen – ganz egal, wo Sie sich befinden.

hilfreich, einfach wieder zum Atem zurückzukommen. Die Spannung im Atem loslassen und ihn wieder frei fließen lassen. Das Ein und das Aus beobachten, die Bewegung spüren und dieses Leben in uns geniessen. Wenn die Gedanken uns erneut forttragen: einfach sich wieder mit dem Atem verbinden – ohne sich zu verurteilen, dass «es schon wieder passiert ist».

#### **Ruhe einatmen, Spannung ausatmen**

Diese Übung können Sie gut machen, wenn Sie auf einer Bank sitzen, im Gras liegen oder sonst wo eine Pause machen. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Einatmen Ruhe und eine stille Kraft in alle Zellen Ihres Körpers fließen lassen. Und stellen Sie sich dann vor, wie Sie mit jedem Ausatmen Spannung und Sorgen loswerden. Immer wieder: Ruhe einatmen, Spannung ausatmen.

#### **Die 4-4-4-4-Tiefenatmung**

Auch diese Übung können Sie im Sitzen oder Liegen machen. Hier geht es um das bewusste, tiefe Ein- und Ausatmen. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis vier. Dann halten Sie die Luft an und zählen wieder bis vier. Nun atmen Sie durch den Mund aus und zählen wieder bis vier. Schliesslich machen Sie eine Pause, wieder auf vier zählend. Dann geht es weiter mit dem Einatmen. Experimentieren Sie mit dieser Atmung und finden Sie heraus, welche Dauer für die Phasen am entspannendsten wirkt.

#### **Die gekoppelte Entspannung**

Fokussieren Sie sich, wieder beim Sitzen oder Liegen, auf den Atem. Spannen Sie auf das erste Einatmen die Muskeln in Ihren Füessen an, halten Sie Atem und Anspannung für ein paar Sekunden, und ent-

spannen Sie nun die Füsse wieder, und zwar zusammen mit einem entspannenden Ausatmen. Nun machen Sie das Gleiche mit dem Unterschenkel und gehen dann auf die gleiche Weise durch den ganzen Körper: Oberschenkel, Gesäss, Bauch, Brust, Arme, Schulter, Nacken und Gesicht.

#### **Zum Schluss noch dies**

Bei all diesen Übungen ist es wichtig, nichts erzwingen zu wollen und sich dabei noch mehr anzuspannen. Sondern stets die Entspannung und das freie, leichte Atmen im Fokus zu haben. Bei Übungen im Sitzen oder Liegen ist es wichtig, eine bequeme und entspannte Position zu haben. Und: Menschen sind verschieden und sprechen auf Verschiedenes an. Experimentieren Sie mit den Übungen und schauen Sie, was für Sie am besten wirkt.

Verlosung



Wir verlosen fünf schöne Bücher vom Autor Heinz Staffelbach zum Thema Ruhe finden und Kraft schöpfen beim Wandern. «Auf stillen Wegen an starke Orte», erschienen im AT Verlag.

Senden Sie eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff «Atmen» an: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch), oder EGK-Gesundheitskasse, Vivere-Wettbewerb, Birsparck 1, 4242 Laufen. Einsendeschluss ist der 17. Juli 2023. **Viel Glück!**

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

# «Zufriedene Versicherte sind der beste Werbeträger»

Werbeanrufe und lästige E-Mails im Überfluss: Gerade in der heutigen Zeit gehört dies zu unserem Alltag. Doch was ist die Alternative? Die EGK setzt grossen Wert auf das Vertrauen und die Zufriedenheit ihrer Versicherten. Mit dem Programm «Kunden werben Kunden» können diese die Versicherung weiterempfehlen und werden dafür belohnt.

**Text: Jeanine Häfliger**

Sie schätzen uns als zuverlässigen Gesundheitspartner in allen Lebenslagen und möchten das in Zukunft auch mit Ihren Freunden und Bekannten teilen? Wir belohnen Sie für Ihre Kundenwerbung! Für jede erfolgreiche Empfehlung, die zu einem Vertragsabschluss in einer Grund- oder Zusatzversicherung führt, können Sie einen Zustupf verdienen. Das Angebot besteht seit rund fünf Jahren und wird immer mehr genutzt. Die Kundinnen und Kunden schätzen die Produkte und empfehlen die EGK dementsprechend gerne weiter. Die Versicherten der EGK werden zudem regelmässig auf die Möglichkeit der Kundenwerbung hingewiesen.

«Sobald eine Empfehlung auf Interesse stösst, werden unsere Beraterinnen und Berater aktiv und treten mit den interessierten Personen in Kontakt», sagt Caroline Müller, Agenturleitung der EGK Lausanne (Finma Nr. 25983, Cicero Nr. 25133). Persönliche und individuelle Beratung steht dabei an erster Stelle, selbstverständlich zusammen mit dem benötigten Know-how. Dafür absolviert das qualifizierte Team regelmässig Weiterbildungen.



«Wir wollen uns durch eine hervorragende Dienstleistung bei unseren Versicherten auszeichnen. Zufriedene Versicherte sind doch der beste Werbeträger.»

**Caroline Müller**, Agenturleitung EGK Lausanne

## Anfragen von externen Makler:innen

Die Versicherten werden immer wieder von externen Maklerinnen und Maklern kontaktiert, die sie von einer neuen Versicherung überzeugen möchten. Sie haben einen ungebundenen Status gegenüber den Versicherungsgesellschaften und bieten oft Produkte verschiedener Versicherer an. Die Provision steht in der Regel im Vordergrund, weshalb sie sich bei der Finma zertifizieren lassen müssen. Diese Zertifizierung garantiert, dass sie fachlich qualifiziert sind und einen sauberen Leumund haben. «Falls jemand von einem Makler kontaktiert wird, besteht die Möglichkeit, im Finma-Register zu klären, ob dieser registriert ist», sagt Müller.

Empfehlen Sie Gesundheit  
– und gönnen Sie sich  
etwas!

Empfehlen Sie die EGK-Gesundheitskasse Ihrem Freundeskreis und profitieren Sie! Füllen Sie das Online-Formular aus und wir nehmen Kontakt mit den Interessenten auf.



[egk.ch/de/services/egk-empfehlen](https://egk.ch/de/services/egk-empfehlen)



# Die Reise eines Belegs

Bis eine versicherte Person Geld auf ihrem Konto hat, muss der Rechnungsbeleg mehrere Stationen bewältigen. Wir nehmen Sie mit auf die Reise eines Rechnungsbelegs und zeigen Ihnen, wie die EGK mit der grossen Zahl an zugeschickten Dokumenten umgeht.

**Text: EGK**    **Illustration: Laura Maurer**

Bei der EGK-Gesundheitskasse gehen jährlich rund 3,5 Million Dokumente ein. Das heisst durchschnittlich pro Arbeitstag über 13'000.

Dies können unter anderem Arztrechnungen, Kündigungen oder Anfragen zur Kostenübernahme sein. Die grosse Frage ist, wie ein mittelständischer Betrieb wie die EGK eine solche Menge an Informationen effizient und zeitnah verarbeitet.

## Rechnung mit der App versendet

Verfolgen wir als Beispiel die Arztrechnung namens «HP 20714», die 5'622 Franken beträgt. Unsere Versicherte Giulia S. aus Dugingen hat die Rechnung bequem mit der App «myEGK» fotografiert und eingereicht. «HP 20714» wird daraufhin im System der EGK automatisch als «Arztrechnung» hinterlegt. Aktuell werden 40 Dokumententypen unterschieden, so zum Beispiel «Beleg Apotheke» oder «Korrespondenz von versicherter Person». Das System erkennt auch die Versicherungsnummer und weitere relevante Informationen, die unmittelbar in den Verarbeitungsprozess der EGK überführt werden. So wird jedes eingehende Dokument zur weiteren Bearbeitung im System der EGK vorbereitet.

## Prüfung und Auszahlung

Ein Grossteil der Rechnungsbelege wird dunkel, sprich maschinell, geprüft und für die Auszahlung bereitgestellt, weil die Belege über keine Auffälligkeit oder speziellen Merkmale verfügen. Da Giulias Arztrechnung einen relativ hohen Betrag aufweist, wird sie von einer Mitarbeiterin aus dem Fachbereich Leistungen kontrolliert. Dabei wird geprüft, ob sowohl der richtige Tarif als auch die richtigen Tarifziffern fakturiert wurden. Da bei «HP 20714» alles korrekt ist, gibt unsere Mitarbeiterin die Rechnung unter Abzug der allfälligen Kostenbeteiligung (Selbstbehalt und Franchise) zur Auszahlung frei. Im Normalfall vergehen von der digitalen Einreichung des Belegs bis zur Auszahlung rund zehn Tage.

**«Hier ist der Idealfall dargestellt. Komplizierte oder fehlerhafte Rechnungen benötigen in der Regel eine aufwändige Weiterverarbeitung, die den Prüfprozess neu auslöst.»**

Carolina Pirelli, stv. Geschäftsleiterin



### Mit der App schneller Ihr Geld zurück

Giulia S. hat sich für die App «myEGK» entschieden, die auch als Kundenportal am PC verfügbar ist. Hätte sie die Rechnung über den Postweg verschickt, hätte sie mindestens fünf Tage länger auf den Auszahlungsbetrag warten müssen. Die App kann kostenlos heruntergeladen werden.



[egk.ch/myegk](https://egk.ch/myegk)

# Ein Tag im Leben einer Langstreckenläuferin

Um 5 Uhr aufstehen, um zweimal täglich zu trainieren? Was für die meisten unvorstellbar ist, ist für Agnès Racine Alltag. Mit viel Disziplin läuft sie seit 2014 regelmässig an Langstrecken- und Marathonläufen. Die EGK-Kundenberaterin aus der Agentur Lausanne hat uns im Interview ihre Tipps und Tricks für die Vorbereitung verraten.

**Text: Jeanine Häfliger**

## Frau Racine, wie sieht ein normaler Tag bei Ihnen aus?

Ich stehe um 5.00 Uhr auf und gehe zur Arbeit, damit ich um 17.40 Uhr wieder nach Hause gehen kann. Dreimal pro Woche absolviere ich in meiner Mittagspause mein erstes Training. Dabei handelt es sich um Yoga, Krafttraining oder Pilates, um den Muskelaufbau und die Beweglichkeit zu fördern. Nach der Arbeit laufe ich jeden zweiten Tag von 18.30 bis 20.00 Uhr.

## Und wie erholen Sie sich nach einem solchen Tag?

Ich habe zum Glück eine verständnisvolle Familie, die mich unterstützt. Zusätzlich macht mir das Training Freude und ist eine Art Meditation für mich. Damit kann ich gut zwischen Beruf und Privatleben ausgleichen.

## Wie motivieren Sie sich für Ihre Trainings?

Disziplin ist das Stichwort. Ich halte mich an meinen Trainingsplan und bin streng. Laufen gibt mir ein gutes Gefühl.

## Sie bestreiten ja auch regelmässig Bergmarathonläufe. Was gefällt Ihnen daran?

Was mir an einem Bergmarathon gefällt, sind die Höhenunterschiede und die wunderbare Aussicht. Sobald ich die Gipfel sehe, bin ich glücklich und vergesse die Strapazen.

## An welchen Läufen finden wir Sie dieses Jahr?

Dieses Jahr bestreite ich diverse Läufe, unter anderem den von der EGK gesponserte Lauf Les Traînes-Savates in Cheseaux-sur-Lausanne, den Grand-Prix in Bern sowie den Sierre-Zinal in den Walliser Alpen. Das Jahreshighlight ist jedoch der Zermatt-Marathon im Juli 2023, den ich in 5,5 Stunden laufen will.



«Das Jahreshighlight ist der Zermatt-Marathon im Juli 2023, den ich in 5,5 Stunden laufen will.»

**Agnès Racine**, EGK-Kundenberaterin und leidenschaftliche Langstrecken- und Marathonläuferin.

## Kostenloses Lauftraining für alle

Wollen Sie Ihre Fitness oder Ihren Laufstil verbessern? Auch dieses Jahr bietet der «Fastest Farmer» Patrik Wägeli wieder sein Lauftraining an. Er ist ein erfolgreicher Marathonläufer und trainiert aktuell für die Olympischen Spiele 2024. Ohne Alterslimit wird in Gruppen von 10 bis 15 Personen trainiert. Vorkenntnisse werden keine benötigt.



[egk.ch/lauftraining](https://egk.ch/lauftraining)



## Rückforderungsbelege elektronisch einreichen – wie funktioniert?

1. Loggen Sie sich in der App «myEGK» ein.
2. Klicken Sie auf «Scannen» unten in der Menüleiste.
3. Wählen Sie die betroffene Person aus.
4. Wählen Sie «Scan erfassen».
5. Fotografieren Sie die Seiten Ihres Rückforderungsbelegs oder der Verordnung.
6. Beleg flach auflegen und bei gutem Licht einscannen. Kamera gerade von oben ruhig halten. Dokument muss im grünen Rahmen vollständig und gut lesbar sein.
7. Prüfen Sie die Qualität. Sie können Anpassungen vornehmen, dann speichern.
8. Senden und fertig.

Dokument / Bild hochladen (wenn bereits elektronisch vorhanden)

1. Wählen Sie «Dokument / Bild hochladen».
2. Laden Sie Ihren Rückforderungsbeleg oder die Verordnung hoch.
3. Senden und fertig.

Reichen Sie jeden Beleg einzeln ein. Senden Sie mehrseitige Rechnungen zusammen ein und achten Sie auf die richtige Reihenfolge. Es können nur Originalrechnungen bzw. Rückforderungsbelege akzeptiert werden. Sie können Ihre Belege auch via Kundenportal myEGK.ch hochladen.

myegk.ch

Haben Sie die App «myEGK» nicht installiert? Jetzt registrieren:



egk.ch/myegk



Der Weg der OL-Weltklassenläuferin Elena Roos an die Heim-WM in Flims Laax Falera im Juli 2023.

## Elena Roos – Project23

Bei einem Zusammenstoss mit einem Teamkollegen im Herbst 2021 verletzte ich mich am Knie. Im ersten Moment brach für mich eine Welt zusammen. War ich eben noch in Topform, musste ich plötzlich von 100 auf 0 herunterschrauben. Damals schoss mir sogar der Gedanke durch den Kopf, die Karriere zu beenden. Doch ich merkte schnell, dass aufgeben für mich nicht infrage kommt.

Nach einer vierwöchigen Pause startete ich mit Beweglichkeitsübungen, bevor ich mittels Krafttraining die Muskulatur in meinem Bein wieder aufbaute. Die Reha verlief reibungslos und bald durfte ich wieder draussen in der Natur laufen. Doch die Herausforderung beim OL ist es, das Physische, das Technische und das Mentale zu kombinieren. Neben dem Lauftraining darf somit auch das Training mit Karte und Kompass nicht zu kurz kommen. Beim ersten Training nach der Verletzungspause stellte sich heraus, dass mein Knie keine Probleme mehr bereitete. Das Kartenverständnis und die Abläufe musste ich aber noch besser automatisieren. Insbesondere für mein grosses Ziel: eine Medaille an der WM 2023.

In der Saison 2022 konnte ich endlich wieder an Wettkämpfen teilnehmen. Ich hatte gute Läufe an der Sprint-WM in Dänemark. An der Wald-EM in Estland machte mir jedoch eine Magen-Darm-Infektion einen Strich durch die Rechnung. Bestleistungen waren nicht möglich. Darauf folgte der Heim-Weltcup in Davos – ein Saisonhighlight, bei welchem ich es sogar aufs Podest schaffte.

Die Saisonvorbereitung für das Jahr 2023 habe ich in Kenia gestartet, wo ich mittels Höhentraining neue Impulse setzen wollte. Doch auch dort erlitt ich einen Rückschlag: In der zweiten Woche wurde ich krank. Jetzt bin ich aber wieder auf gutem Weg für die OL-Weltmeisterschaft im Juli, an der ich hoffentlich meine Bestleistungen abrufen kann.

Verfolgen Sie meinen Weg zur WOC23 in der Videoserie «Project23» unter [egk.ch/elena](https://egk.ch/elena).

Elena Roos

# Gemeinsam stark

Die EGK-Gesundheitskasse arbeitet im Bereich der Informatik mit der Centris AG in Solothurn zusammen. Die Partnerschaft sorgt für eine hohe Sicherheit bei der Verarbeitung der Versichertendaten.

**Text: EGK/Centris AG**

In der Öffentlichkeit wird nur selten deutlich, dass die Abläufe in der Krankenversicherung schon seit längerer Zeit digitalisiert und stark automatisiert worden sind. Auch in der EGK werden die meisten Rechnungen direkt auf elektronischem Weg geprüft und zur Zahlung freigegeben. Den Mitarbeitenden der EGK werden im Wesentlichen nur Rechnungen zur Bearbeitung vorgelegt, welche fehlerhaft sind oder eine Rücksprache bei den Spitälern, Ärzten/Ärztinnen, Therapeuten/Therapeutinnen, etc. erfordern.

## Eine komplexe Aufgabe mit hohen Risiken

Centris betreibt und erweitert die entsprechende Informatik-Infrastruktur für 26 Schweizer Kranken- und Unfallversicherer. Sie heisst Swiss Health Platform (SHP). Was für Laien nach einer überschaubaren Aufgabe klingt, ist in der Realität komplex und mit grossen Investitionen sowie teilweise hohen Risiken verbunden. Täglich kümmern sich die Centris-Mitarbeitenden intensiv darum, für ihre Kunden einen reibungslosen und effizienten Betrieb zu gewährleisten.

## Viel Erfahrung in der Gesundheitsbranche

Mit der Digitalisierung in der Krankenversicherung wächst auch die Centris. Heute stellen 300 Mitarbeitende die Systeme zur Verarbeitung von Rechnungen für die Hälfte der in der Schweiz versicherten Perso-



«Zu wünschen ist, dass die fortschreitende Digitalisierung und Automatisierung in der Krankenversicherung auch in politischen Diskussionen zur Kenntnis genommen werden.»

**Reto Flury**, Geschäftsführer EGK

nen bereit. Ein Vorteil der Centris ist, dass sie nebst ihrer Spezialisierung auf die Informatik auch über jahrzehntelange Expertise in der Gesundheitsbranche verfügt. Die Mitarbeitenden der Centris verstehen die Herausforderungen der Krankenversiche-

rer und kennen das regulatorische Umfeld.

## Cyber Security wird laufend aufwändiger

Die digitalen Entwicklungen verlaufen in rasantem Tempo und die Dienste der Centris werden künftig wohl noch mehr gefragt sein. So erfordert beispielsweise der Schutz der Infrastruktur und der Daten vor elektronischen Angriffen (Cyber Security) laufend höhere Aufwendungen. Gemeinsam mit den anderen Versicherungskunden der Centris können die Herausforderungen besser gemeistert werden und es wird gegenseitig voneinander profitiert. Dabei werden unter anderem auch Kosten eingespart, was im Schweizer Gesundheitswesen bekanntlich eher eine Ausnahme ist.

# Gesund einkaufen – direkt nach Hause geliefert

Beim Bio Online Shop Mahler & Co. finden Sie nicht nur gesunde Produkte, das Unternehmen liefert zudem auf ökologisch sinnvollem Weg in jeden Schweizer Haushalt.

**Text: Mahler & Co**

Seit über 60 Jahren ist Nachhaltigkeit und gesunde Ernährung bei Mahler & Co. viel mehr als eine Worthülse. Das kleine Unternehmen aus dem aargauischen Niederlenz hat über 2'500 Bio-Produkte im Sortiment und findet mit Herzblut und Innovationsgeist immer wieder neue Wege, diese Produkte auf ökologisch sinnvollem Weg auszuliefern.

## Die BIO BOX: Frischprodukte vorbestellen – jede Woche gesund geniessen

Um Food Waste zu vermeiden, lagert Mahler & Co. keine Frischprodukte. Die Kundenschaft stellt sich ihre Produkte im Voraus zusammen und das Unternehmen bestellt die Ware wöchentlich bei den Produzenten. So entstehen keine Überschüsse. Weitere Vorteile der BIO BOX:

- Nur saisonale Gemüsesorten. Auch bei Früchten achtet Mahler & Co. auf ein möglichst saisonales Angebot. Besonders beliebt: die BIO BOX Schweiz, mit Schweizer Bio-Gemüsen und Bio-Früchten.
- Als einmalige Lieferung oder als Abo ohne Mindestlaufzeit bestellbar.
- Die BIO BOX lässt sich individuell zusammenstellen oder wird von Mahler & Co. als fixfertige BOX angeboten.

## Neu: Bio-Kühlprodukte von September bis Juni

Neben Bio-Gemüsen und Bio-Früchten bietet Mahler & Co. neu auch ein breites Sortiment an verschiedenen Schweizer Bio-Produkten aus den Bereichen Molkerei, Vegi & Vegan sowie Trockenfleisch, welche von September bis Juni geliefert werden (Lieferpause in den heissen Sommermonaten). Jedes einzelne Produkt kann mit wenigen Klicks dem BIO BOX-Abo oder der einmaligen Lieferung hinzugefügt werden.

## Ökologischer Versand mit Schafwoll-Isolation

Beim Versand der Kühlprodukte setzt Mahler & Co. auf mehrwegfähige Schafwoll-Matten als Isolationsmaterialien. Um die Produkte in den Matten kühl zu halten, liegt in jeder Lieferung eine gefrorene PET-Flasche mit Knutwiler Mineralwasser. Geliefert werden die Kühlprodukte in den gelben Mehrwegboxen der Schweizer Post.



## BIO BOX Prinzip

Mehr zum BIO BOX-Prinzip von Mahler & Co. erfahren Sie hier



[mahlerundco.ch](http://mahlerundco.ch)





# Bald geht die OL-WM los!

Orientierungslauf ist in der Schweiz eine beliebte Sportart. Eine aktive OL-Szene hält diese Tradition aufrecht. In einem Monat findet in der Schweiz ein ganz spezielles Ereignis statt: die OL-Weltmeisterschaften 2023, die in der Region Flims Laax Falera stattfinden werden.

Eine weiss-orange Flagge steht unscheinbar zwischen zwei kleinen Bäumchen. Plötzlich ertönen hektische Schritte. Aus dem Gebüsch kommt eine Sportlerin angeirrt. Mit einem Badge am Finger quittiert sie bei der Flagge, dass sie diesen Posten passiert hat. Nach einem kurzen Blick auf ihre Karte entscheidet sie sich für eine Route und rennt weiter zum nächsten Posten. Szenen wie diese sind in der Schweiz keine Seltenheit. Denn der Orientierungslauf hat hier eine aktive Anhängerschaft und eine lange Tradition. Seit 1978 setzt sich der Verband Swiss Orienteering für die Förderung der Sportart ein. Zahlreiche OL-Ikonen sind schon aus der Schweizer Szene hervorgegangen. So etwa die ehemalige Spitzenläuferin und 23-fache Weltmeisterin Simone Niggli-Luder, eine Botschafterin der EGK.

**Bis zu 6'000 Zuschauer werden erwartet**  
Jedes Jahr werden hierzulande zahlreiche Wettkämpfe ausgetragen. Ein Ereignis, das 2023 stattfindet, dürften sich Fans aber schon ganz dick im Kalender markiert haben: Vom 11. bis zum 16. Juli finden in der Region Flims Laax Falera die World Orienteering Championships (WOC) 2023 statt – also die Weltmeisterschaften



Mehrere tausend Besucherinnen und Besucher werden live mitverfolgen, wie die Athletinnen und Athleten ins Ziel einlaufen.



«Rund 300 Läuferinnen und Läufer aus 50 Nationen werden sich an den Weltmeisterschaften miteinander messen.»

Brigitte Grüniger Huber, OK-Präsidentin des Vereins OL WM 2023 Flims Laax

im Orientierungslauf. Es sind die ersten OL-Weltmeisterschaften seit der WM 2012 in Lausanne, die in der Schweiz durchgeführt werden. «Rund 300 Läuferinnen und Läufer aus 50 Nationen werden sich an den Weltmeisterschaften miteinander messen», erklärt Brigitte Grüniger Huber, OK-Präsidentin und Eventdirektorin des Vereins OL WM 2023. An den beiden Wochenend-Tagen werden zwischen 5'000 und 6'000 Zuschauerinnen und Zuschauer erwartet. Ein Teil des Publikums dürften dabei OL-Läuferinnen und -Läufer sein, die an der Swiss O Week teilnehmen, die vom 15. bis 22. Juli in derselben Region stattfindet. Ein so grosser Anlass braucht eine entsprechende Infrastruktur. Im Zielbereich wird eine Tribüne mit Sitzplätzen aufgestellt. Neben verschiedenen Verpflegungsmöglichkeiten werden zudem grosse LED-Screens installiert, auf denen das Publikum das Geschehen im Flimserwald mitverfolgen kann.

#### Spannende Landschaft für OL

Die Organisation der WM brauchte einiges an Vorlaufzeit. «2019 erhielt der Schweizer Verband die Zusage, dass die WM 2023 im Bündnerland stattfinden wird. 2020 begannen wir mit der Planung», sagt Grüniger Huber. Dass die Bündner Region Flims Laax Falera dafür ausgewählt wurde, hat mehrere Gründe. Zum einen zeigten die Gemeinden Interesse an der Veranstaltung,

zum anderen eignet sich das Gelände bestens für den Orientierungslauf. «Der Flimserwald ist ein sehr interessantes Gebiet. Vor rund 10'000 Jahren kam es dort zu einem grossen Felssturz, der eine sehr spannende Landschaft hinterliess», erklärt die OK-Präsidentin. Für OL-Läuferinnen und -Läufer ist das Gebiet seit der Vergabe der WM gesperrt, damit sie sich nicht schon mit dem Gebiet vertraut machen können.

#### Jahrelanges Engagement für den Sport

Als Gesundheitskasse setzt sich die EGK seit vielen Jahren für die Förderung des Orientierungslaufs ein. Nicht nur werden einzelne Athletinnen und Athleten unterstützt, auch bei diversen Veranstaltungen tritt das Unternehmen als Sponsor auf. Die WM 2023 wird ebenfalls von der EGK unterstützt. «Die EGK ist unser Hauptpartner. Es ist eine wirklich wunderbare Zusammenarbeit», schwärmt Brigitte Grüniger Huber. Kommen Sie an die WOC, um den OL-Sport hautnah mitzuerleben.



# Der Wald: Mehr als nur ein Rohstofflieferant

Anstatt Musik über unsere Kopfhörer pfeift uns eine Amsel ihr Lieblingslied ins Ohr, unter den Schuhen knistert das Laub. Gerade durch die Corona-Pandemie erhielt der Wald einen Image-Boost und wurde zum vielbesagten Trend bei Jung und Alt. Er bietet uns Rohstoffe wie Holz, Nahrung und Medizin, aber auch Erholung und Inspiration.

Text: Jeanine Häfliger

Illustrationen: Laura Maurer

## Wussten Sie, dass ...

... es pro Mensch in der Schweiz **64** Bäume gibt.



... rund **10%** der Schweizer Bevölkerung mindestens einmal pro Woche eine sportliche Aktivität im Wald betreiben.

... fast **1/3** der Schweizer Fläche bewaldet ist.

... **25'000 Tierarten**

in der Schweiz auf den Wald als Lebensraum angewiesen sind.

Der grösste Baum der Welt **116** Meter hoch ist?  
Der Prime Tower in Zürich ist nur 10 Meter höher.

... rund **40%** der Schweizer Bevölkerung den Wald als Erholungsraum nutzen.



# Hier wird Gesundheit neu gedacht

Menschen müssen auf körperlicher und mentaler Ebene mit neuen Modellen begleitet werden, damit sie ihre gesundheitlichen Herausforderungen meistern und einen erfüllten Lebensstil finden können. Das strebt Isabelle Bietenholz-Lieger an, Gründerin von JIVITA, einem innovativen Start-up im Bereich Komplementärmedizin.

**Interview: Manuel Reisinger**

**Fotos: Patrik Hänggi**

**Frau Bietenholz-Lieger, Sie sind Buchautorin, Podcasterin, Gründerin von JIVITA und Mutter von zwei Kindern. Was treibt Sie an?**

Wir wissen, dass 80 Prozent der Gesundheitskosten durch chronische Krankheiten entstehen und 70 Prozent dieser Erkrankungen durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden könnten. Es braucht einen Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen. Diesen wollen wir vorantreiben und Angebote schaffen und fördern, die uns helfen, von unserem heutigen Sickcare-System wegzukommen – hin zu einem echten Healthcare-System.

**Welchen Behandlungsansatz verfolgen Sie dabei?**

JIVITA verfolgt einen integrativ-medizinischen Ansatz. Wir verbinden Schulmedizin mit Komplementärmedizin. Dabei bedienen wir uns bei den alten, traditionellen medizinischen Systemen der europäischen Naturheilkunde und der östlichen Naturheilkunde – dem Ayurveda. Bei JIVITA erhalten Menschen einen individuellen, ganzheitlichen Gesundheits- oder Therapieplan, der in der Regel vier bis zwölf Wochen dauert.

**Was beinhaltet ein solcher Plan?**

Als allererstes findet ein ausführliches integrativmedizinisches Gespräch mit einem unserer Ärzte oder einer unserer Ärztinnen statt. Darin wird die aktuelle Gesundheitssituation aufgenommen, die individuelle Lebenssituation und das Umfeld werden besprochen sowie vorhandene Ressourcen wie die Zeit oder die finanziellen Möglichkeiten angeschaut. Darauf basiert ein Therapieplan mit fünf Säulen: Ernährung, mentale Therapien, manuelle Therapien, Phytotherapie und Bewegung.

**Warum und mit welcher Erwartungshaltung kommen Patientinnen und Patienten zu Ihnen?**

Es sind Menschen mit unterschiedlichen Themenkreisen: Von chronischen Belastungssituationen hin zu Schlafstörungen, Krebserkrankung, Übergewicht, Menopause-Thematiken, Migräne, Kinderwunsch, Schwangerschaft und mehr. Es sind oft Personen, die neben der Symptomlinderung auch die Ursachen für Ihre Krankheiten finden wollen, um sie nachhaltig zu beseitigen.



Isabelle Bietenholz-Lieger

Gründerin und Co-Leiterin der Jivita AG. Komplementärtherapeutin OdA KT, Methode Ayurveda, dipl. Ernährungsberaterin, Marketingleiterin



«Als Gesundheitskasse liegt uns viel daran, unserer Kundschaft zu einem gesunden Lebensstil zu verhelfen. Es freut mich, dass wir dabei auf die Unterstützung von JIVITA zählen können.»

**Reto Flury**, Geschäftsführer  
EGK-Gesundheitskasse

«Bei JIVITA erhalten Menschen einen individuellen, ganzheitlichen Gesundheits- oder Therapieplan, der in der Regel vier bis zwölf Wochen dauert.»

**Isabelle Bietenholz-Lieger**, Gründerin JIVITA

### Welche Vorteile bringt eine solch koordinierte Behandlung?

Die Patientinnen und Patienten werden geführt und durch eine Ärztin bzw. einen Arzt betreut, womit alle therapeutischen Massnahmen auf ein Ziel hinarbeiten, das im Aufnahmegespräch definiert wird. Das Team bespricht sich regelmässig und kann so schnell notwendige Anpassungen vornehmen. Dieser koordinierte Prozess führt rascher zu guten Ergebnissen und es resultieren am Ende geringere Kosten.

### Sind die Therapien von JIVITA von allen Kassen anerkannt?

Ja, alle unsere Therapeutinnen und Therapeuten sind EMR-angemerkt und unsere Angebote werden von Krankenkassen, je nach Versicherungsmodell, in einer Zu-

satzversicherung übernommen. Ausgeschlossen davon sind noch die Yogatherapie und Mediation.

### Sie setzen sich gemeinsam mit der EGK auch für die Digitalisierung ein. Welches Ziel verfolgen Sie damit?

Wir möchten die Entwicklung nutzen, um alle Menschen jederzeit und überall erreichen zu können, damit sie ihre Themen nachhaltig angehen können. Wir wollen sie auch dazu befähigen, ihre Gesundheit selber in die Hand zu nehmen. Die Grundlage dazu ist eine digitale Plattform, die wir jetzt angehen. Wir sind daran, erste Programme zu entwickeln, die wir noch dieses Jahr lancieren werden.

### Ganzes Interview

Das ganze Interview mit Isabelle Bietenholz-Lieger und weiteren Fragen zu ihrem persönlichen Gesundheitszugang finden Sie auf unserer Webseite.



[egk.ch/de/aktuell/news](https://egk.ch/de/aktuell/news)





# Gesundheit aus dem Kräutergarten

Mirko Buri verarbeitet aussortiertes Gemüse, das sich im Grosshandel nicht rentabel vermarkten lässt, zu leckeren und natürlichen Produkten. Was motiviert den EGK-Rezeptautor und ehemaligen Gault-Millau-Koch zum Zaubern mit Food Waste?

**Text: Philipp Grünenfelder**

Diesen Schritt haben viele Freundinnen und Berufskollegen nicht verstanden: Im März 2022 schloss Mirko Buri sein äusserst erfolgreiches Anti-Food-Waste-Restaurant im bernischen Köniz und kümmerte sich fortan um eine auf den ersten Blick weit weniger glamouröse Speisekarte. «Mit dem Restaurant konnten wir in Begleitung durch die ETH Zürich beweisen, dass sich kreative Gastronomie in Bioqualität trotz höherem Personalaufwand lohnt – sofern man mit dem Thema Lebensmittelverschwendung bewusst und clever umgeht», sagt er. Tatsächlich verschwendet die Schweizer Gastronomie jährlich rund 210'000'000 Kilogramm, was nicht nur schlecht für die Umwelt ist, sondern auch für die Buchhaltung. Doch nun lockten neue Pläne zu Gunsten einer nachhaltigeren Küche.

## Der grössere Hebel

Die Erfahrungen lässt Buri heute mit seinem Team von «FOODOO» in Nahrungsprodukte fliessen, die mit der Verschwendungsproblematik umgehen und möglichst vielen Menschen einen Mehrwert bieten sollen. «Den grössten Hebel haben wir in der verarbeitenden Lebensmittelindustrie, denn der Trend zu Convenience-Produkten ist ungebrochen», sagt er. Lebensmittel also, die wir täglich in Massen konsumieren und eben auch wegwerfen. So entstehen bei «FOODOO» für dutzende Läden leckere und



Von andern verschmäht, für Mirko Buri zu geschmackvoll: aussortierte Rüebli. (Fotos: zvg)

gesunde Bouillons, Saucen oder Mayonaisen aus krummen Rüebli oder zu klein geratenen Süsskartoffeln, die Buri direkt von Landwirten erwirbt. «Konsumentinnen und Konsumenten sind leider trotz bester Qualität nicht bereit, für dieses optisch weniger perfekte Gemüse gleich viel zu bezahlen», sagt er und schiebt nach, dass wir, «wenn wir nicht so viele Lebensmittel wegwerfen würden, auch nicht so viel begasen, spritzen, mit Antibiotika behandeln oder überzüchten müssten.» Wie es anders geht, möchte Buri nun in der Grossproduktion beweisen. Es dürfte kaum seine letzte Station bleiben.

[www.foodoo.world](http://www.foodoo.world)

## Leckere Heilkräuter und -pflanzen

Abonnieren Sie unseren monatlichen Kräuter-Newsletter mit frisch für Sie kreierte Rezepten und werfen Sie einen Blick in unser Onlinearchiv mit noch mehr Heilpflanzenwissen.



[egk.ch/newsletter](http://egk.ch/newsletter)  
[egk.ch/kraeuterwissen](http://egk.ch/kraeuterwissen)

# Neue Therapien

Wer EGK-SUN-versichert ist, wird ab Mitte Jahr von weiteren ambulanten komplementärmedizinischen Therapiemethoden profitieren können. Die EGK erweitert ihren Leistungskatalog per 1. Juni 2023 mit neuen etablierten und gleichzeitig innovativen Therapien für die Heilbehandlung.

**Text: Stefan Borer**

In dieser Ausgabe stellt die EGK drei von neun Therapieformen vor, welche kürzlich den Schritt zu einer EGK-Anerkennung vollzogen haben. Sie haben die Vorstellung der Funktionaloptometrie, Spiraldynamik und Myofunktionellen Therapie verpasst? Sie finden die Vivere-Ausgabe 1/2023 online in der Rubrik «Aktuell» auf unserer Webseite.



## **Funktionelle Orthonomie und Integration (FOI), die sanfte manuelle Methode**

Die Funktionelle Orthonomie und Integration, FOI, ist eine Behandlungsmethode, die einen sanften Lösungsansatz bei Beschwerden am Bewegungsapparat bietet. «FOI kann vom Kindes- bis ins hohe Seniorenalter eingesetzt werden», sagt Niels Fischer Demuth, Inhaber der Praxis für Wirbelsäulen- und Gelenktherapie in Basel. Da die Ursache vieler Beschwerden oft fern der schmerzhaften Region liegt, wird der Körper bei der Behandlung als Ganzes betrachtet.

## **Boeger®-Therapie – Dauerhafter Therapieerfolg in Minuten**

Die Boeger®-Therapie basiert auf dem Wissen, dass der Mensch zu rund 80 Prozent aus Flüssigkeiten besteht, die im Körper zirkulieren. Narben und andere entzündungsbedingte Verklebungen schränken diese Zirkulation ein, was zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führt. Mit dem Boeger®-Therapiekonzept können Narben diagnostiziert und dauerhaft gelöst werden. «Die Boeger®-Therapie kann bei allen akuten oder chronifizierten Krankheits- und Beschwerdebildern erfolgreich angewendet werden», sagt David Boeger, Physiotherapeut und viszeraler Osteopath.

## **Lomilomi – eine Reise nach Hawaii und zurück**

Lomilomi stammt aus Hawaii und beinhaltet Anteile von Massage, Osteopathie, Chiropraktik, Kräuterheilkunde und Meditation. Es basiert auf der Auffassung, dass Bewusstsein, Körper und Umwelt eine Einheit bilden. «Ein Ungleichgewicht führt nicht nur zu Verspannungen der Muskeln und Unbeweglichkeit der Gelenke, es beeinträchtigt auch das Blut-, Nerven- und Lymphsystem», sagt Noëlle Delaquis, Inhaberin der führenden Lomilomi-Schule in der Schweiz, AlohaSpirit. Mit Lomilomi werden Verspannungen und Einschränkungen abgebaut.

### Unsere Partner



Schweizer Verband für Funktionelle Orthonomie und Integration  
[sv-foi.ch](http://sv-foi.ch)

Schweizer Akademie für Boeger®-Therapie  
[boegertherapie.com](http://boegertherapie.com)

AlohaSpirit GmbH  
[alohaspirit.ch](http://alohaspirit.ch)

# Mehr Bewegung ins Leben bringen

Obwohl es Beweise für die Effizienz körperlicher Aktivität auf den gesamten Organismus gibt, steigen die Kosten für die Aufrechterhaltung der Gesundheit in der Bevölkerung. Karl Michael Sudi zeigt in seinem Seminar, welchen Einfluss Bewegung auf die Gesundheit hat.

**Text: Therese Neuenschwander**



«Mit Kleinigkeiten, etwa wenn man eine Station früher aussteigt und den Rest zu Fuss nach Hause geht, wird ein langfristig bewegtes Leben gefördert.»

**Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi**, Sportwissenschaftler

Warum nehmen wir oft lieber eine Tablette ein, bevor wir unser Bewegungsverhalten ändern? Was können wir im Tagesverlauf und längerfristig tun, damit wir eine optimale körperliche Basis schaffen, um gezielt «Wohlstandsproblemen» entgegenzutreten?

Für die Lernveranstaltung «Gesundheit und Bewegung» (s. Kasten) konnten wir Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi, als Referenten im Bereich Bewegung und Sport gewinnen. Er leitete die Private Universität im Fürstentum Liechtenstein (UFL) und ist Sportwissenschaftler sowie Professor für Physiologie und Sportphysiologie. Er wird in seinem Seminar beleuchten, wie sich der physiologische Prozess beim Ausüben von Bewegung auf den Körper und den Geist auswirken kann.

Die Bewegung ist für den Menschen in Bezug auf die Prävention elementar und beeinflusst viele Krankheitsbilder positiv. Be-

wegung und Sport haben grundlegende Auswirkungen auf den Stoffwechsel, die Muskulatur und die Psyche. Es gilt, den Zusammenhang von körperlicher Leistungsfähigkeit und Gesundheit richtig zu verstehen, um daraus optimale Massnahmen ab- und einzuleiten.

Karl Michael Sudi wird auch auf die Frage eingehen, weshalb manche Formen von Bewegung effizienter als andere sind, wenn es um die Verbesserung der Gesundheit oder deren Wiederherstellung geht.

Expertinnen und Experten empfehlen mindestens 150 bis 300 Minuten Bewegung pro Woche mit mittlerer Intensität. Viele Menschen glauben, dass sie ihren Alltag grundlegend verändern müssen, um sich mehr zu bewegen. Dies ist jedoch nicht immer notwendig. Sich bewegen, ohne sich zu überfordern, ist der ideale Einstieg.

## SNE-Akademie 2023

### November 2023

«Gesundheit und Bewegung»  
Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi  
15.11.2023, Altes Spital,  
Oberer Winkel 2, 4500 Solothurn  
09.00 – 17.00 Uhr

«Bewegungstraining und Inklusion  
am Beispiel Tanz in Special  
Olympics»  
Univ. Lekt. Mag. Dr. Pierre Gider  
17.11.2023, Hotel Sedartis,  
Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil  
09.00 – 17.00 Uhr

### SAVE THE DATE

SNE-Symposium 29./30. September  
2023 zum Thema Gesundheit und  
Heilkultur – Tradition trifft Zukunft

Die Angaben zu allen Veranstaltungen der SNE-Akademie 2023 finden Sie unter:



[fondation-sne.ch/sne-akademie](https://fondation-sne.ch/sne-akademie)



Jetzt  
Newsletter  
abonnieren

Wenn Atemübungen  
dir neue Kräfte verleihen.

Komplementärmedizin ist Teil unserer DNA.