

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

04
2018

Pazzi per il wellness

Dove finisce la salute e cominciano le cure 13

Anniversario

Nel 2019 la EGK festeggia un secolo di vita 08

Assurdità

L'economista sanitario Herbert Rebscher parla delle prestazioni superflue delle casse 25

Sommario

11

La mia assicurazione
La EGK al primo posto per cortesia



20

Escursione
Un resort da sogno tra ghiacci e nevi



22

Medicina tradizionale e complementare
Un aiuto sullo scaffale

12



Vituro
Fare ginnastica giocando con Ariella Kaeslin

13



Nel mezzo della vita
Voglia di attenzioni e premure



25

L'opinione di ...
Herbert Rebscher,
economista sanitario

Editoriale Cara lettrice, caro lettore 03

La mia assicurazione Solidarietà su molti livelli 04

La mia assicurazione Radon: il killer invisibile in cantina 06

La mia assicurazione Sempre ben consigliati 07

La mia assicurazione 100 anni di vantaggi per la salute 08

La mia assicurazione News dalla EGK 10

Nel mezzo della vita L'impero dello sci in vetrina 18

Medicina tradizionale e complementare Il programma SNE 24

Il macinino Ceci al coriandolo 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

Tra wellness e terapia il confine è sfumato



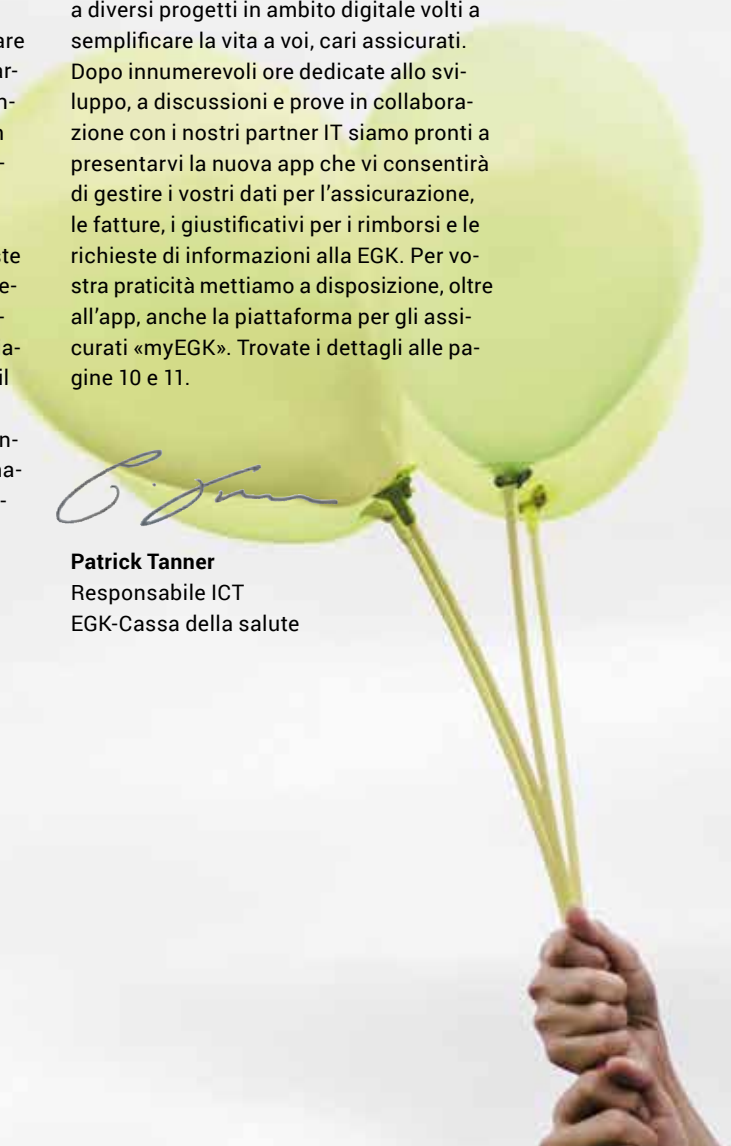
Al giorno d'oggi si fatica a stabilire dove finisce il wellness e dove cominciano i trattamenti coperti dalla cassa malati. Tracciare

una linea di confine è talvolta piuttosto arduo. Alla spa di Solbad troviamo sia i convalescenti da un intervento chirurgico, in genere coperti da un'assicurazione complementare, sia persone che desiderano liberarsi dallo stress quotidiano. La EGK dovrebbe forse rimborsare anche a queste ultime i costi per quei brevi momenti di relax? Per trovare una risposta ci siamo armati di costume da bagno e cuffia e abbiamo tentato di scoprire cosa sia in realtà il wellness, quali trattamenti hanno una giustificazione medica e dove corre il confine sottile tra prestazione della cassa malati e cura per il proprio benessere personale. A pagina 13 potete leggere cosa abbiamo scoperto.

Una cosa è certa: prendersi ogni tanto una pausa dallo stress quotidiano fa proprio bene. Me ne sono reso conto negli ultimi mesi e settimane in cui la EGK ha lavorato a diversi progetti in ambito digitale volti a semplificare la vita a voi, cari assicurati.

Dopo innumerevoli ore dedicate allo sviluppo, a discussioni e prove in collaborazione con i nostri partner IT siamo pronti a presentarvi la nuova app che vi consentirà di gestire i vostri dati per l'assicurazione, le fatture, i giustificativi per i rimborsi e le richieste di informazioni alla EGK. Per vostra praticità mettiamo a disposizione, oltre all'app, anche la piattaforma per gli assicurati «myEGK». Trovate i dettagli alle pagine 10 e 11.

Patrick Tanner
Responsabile ICT
EGK-Cassa della salute



Solidarietà su molti livelli

In Svizzera l'accesso a cure di alto livello è un'importante conquista sociale. Grazie all'assicurazione di base tutti i cittadini ne hanno diritto a prescindere dalla loro situazione. Il sistema sanitario si fonda sul principio di solidarietà, una solidarietà che deve sussistere tra assicurati sani e assicurati malati, ma non solo. Diamo un'occhiata ai fondamenti del nostro sistema solidale.

In Svizzera lo sportivo in gran forma, il malato cronico, il giovane in pieno possesso delle sue forze o la bisnonna in casa di riposo hanno un punto in comune: pagano in linea di massima gli stessi premi indipendentemente dalla loro età, dal sesso e dallo stato di salute. In altre parole non vi è un rapporto diretto tra il rischio rappresentato da un assicurato (ossia dalla probabilità che egli usufruisca di prestazioni) e l'ammontare del premio. Diversamente dalle altre assicurazioni, le casse malattia non aumentano il premio dell'anno successivo a quegli assicurati che nel corso dell'anno precedente hanno avuto spese sanitarie più elevate.

Uno per tutti, tutti per uno

Questo sistema fondato sulla solidarietà si fonda sul principio che le persone in buona salute danno un contributo non solo per sé, ma anche per le persone con problemi di salute. Se i costi delle cure superano l'ammontare del premio versato, la differenza è finanziata dagli altri assicurati sani che nel corso dell'anno non hanno sostenuto spese sanitarie.

Le tanto spesso dibattute riserve delle casse malati vanno quindi a vantaggio di tutti gli assicurati. Non esiste alcun conto

di risparmio personale, poiché un addebito su base individuale sarebbe contrario al principio della solidarietà. In questo modo ogni assicurato riceve sempre l'assistenza che gli serve in quel momento e non è costretto a rinunciare a una terapia costosa per problemi economici.

Compensazione dei rischi tra le casse

Il principio di solidarietà non vige solo tra persone sane e persone malate, bensì anche tra le diverse casse malati. Tra queste si applica infatti la compensazione dei rischi che consente la compensazione finanziaria tra le casse con una maggioranza di assicurati in buona salute e le casse con più assicurati ad alto rischio come gli anziani, i malati cronici e così via.

Attualmente si utilizzano quattro criteri di valutazione del rischio rappresentato da un assicurato: età, sesso, ricovero in un ospedale o in una casa di cura nell'anno precedente e spesa per i farmaci nell'anno precedente. A seconda del loro portafoglio di assicurati, le casse malati ricevono un pagamento compensativo o viceversa devono versare una tassa di rischio.

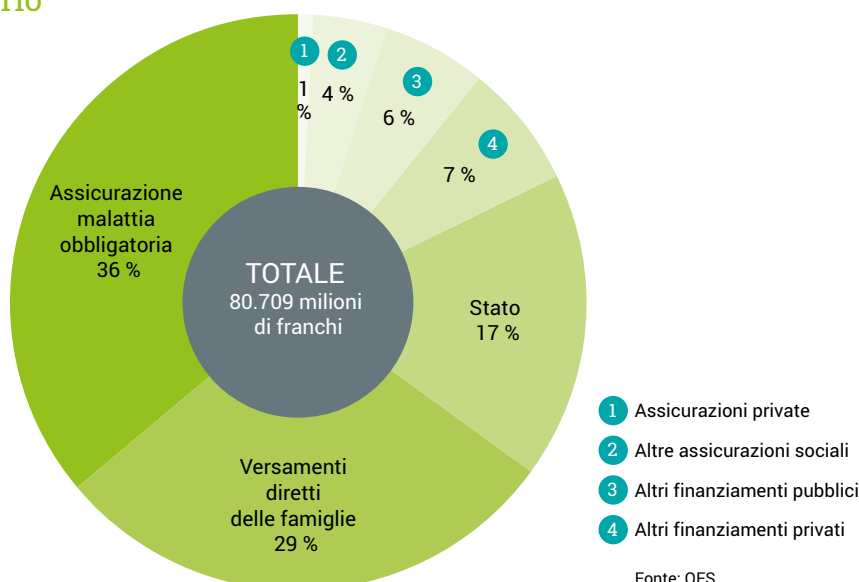
La compensazione dei rischi è stata istituita al fine di evitare che le casse malati assicurino solo le persone sane, escludendo le persone a più alto rischio. Questo sostegno reciproco garantito tra le diverse casse malati va a vantaggio di tutti gli assicurati svizzeri.

Il contributo dello Stato

I costi del sistema sanitario non sono sostenuti esclusivamente dagli assicuratori privati. Anche lo Stato fornisce un contributo, soprattutto a copertura delle cure ospedaliere stazionarie. Per esempio: la notte che un paziente deve trascorrere in ospedale dopo un intervento chirurgico è finanziata per almeno il 55% dal Cantone, mentre la quota restante è a carico dell'assicuratore. Nel 2016 lo Stato ha sostenuto il 17% dei costi totali per la sanità, contro il 36% finanziato dagli assicuratori privati.

La collaborazione finanziaria tra Stato e casse malati non è storia recente. Gli assicuratori invocarono un aumento delle sovvenzioni da parte della Confederazione già nel periodo tra le due guerre mondiali. Al tempo le casse malati versavano spesso in una situazione finanziaria precaria, ma le autorità erano contrarie a un aumento

Finanziamento del sistema sanitario nel 2016



eccessivo dei premi che sarebbe risultato socialmente insostenibile. Il contributo statale alla copertura della spesa sanitaria aumentò progressivamente tra il 1965 e il 1976, dopodiché vi fu una battuta d'arresto, perché la recessione aveva costretto la Confederazione ad adottare misure di austerità. Da allora i contributi statali sono andati diminuendo e di pari passo è diventato più salato il conto per gli assicurati. Oggi la partecipazione dello Stato è oggetto di un acceso dibattito.

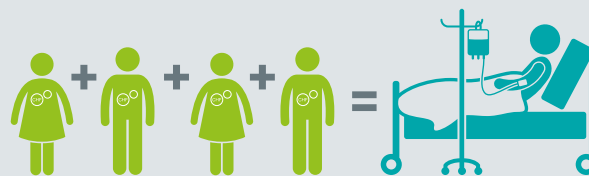
Responsabilità individuale

In un sistema solidale di assicurazione malattia gli assicurati sono legati gli uni agli altri per definizione: ciò significa che il comportamento del singolo si ripercuote sulla collettività. Un sistema di questo tipo richiede che il singolo agisca con responsabilità nell'interesse di tutti. Anche in Svizzera sta prendendo piede il movimento *Choosing wisely* (fare scelte ragionate). Il mal di schiena, i check-up medici o la scelta a favore dei medicinali generici sono solo alcuni degli ambiti trattati da questo programma favorevole a una medicina appropriata e incentrata sul benessere del paziente. Il libero accesso alle prestazioni di assistenza deve essere utilizzato razionalmente; pazienti e specialisti devono collaborare al fine di evitare l'eccesso di diagnosi e di cure che porta a un aumento della spesa e talvolta è addirittura dannoso per la salute.

Un ricorso appropriato alle prestazioni mediche migliora il benessere del paziente e va a beneficio dell'intera comunità di assicurati. Questo comportamento responsabile è una delle chiavi con cui si può garantire la sostenibilità del nostro sistema, affinché ogni assicurato possa continuare a ricevere un'assistenza ottimale nei momenti in cui ne ha realmente bisogno.

La solidarietà funziona così

Vera è assicurata presso la EGK nel cantone San Gallo e deve sottoporsi a un intervento per un tumore al seno. Costo dell'intervento: CHF 11 603. Vera paga tuttavia soltanto il premio annuo medio per questo cantone: CHF 3 045. Il premio copre solo un quarto dei costi. Per finanziare l'operazione di Vera ci vogliono quindi 3,8 assicurati in buona salute.



Il nostro impegno

La EGK collabora con *santésuisse* per garantire un'informazione trasparente ai pazienti. Sulla piattaforma www.parliamo-assicurazione-malattia.ch trovate consigli per risparmiare e affrontare con consapevolezza le questioni attinenti alla salute, le notizie di attualità e risposte a domande ricorrenti. In breve trovate tutto ciò che di cui avete bisogno per diventare degli assicurati più accorti.

Radon: il killer invisibile in cantina

Nei primi mesi del 2018 il Consiglio federale ha inasprito le direttive in materia di radioprotezione. Sono stati adottati valori di riferimento più bassi anche per il radon, un gas radioattivo. L'associazione Hausverein Schweiz consiglia di eseguire delle misurazioni al fine di accertare l'inquinamento da radon.

La Lega svizzera contro il cancro ha stabilito che il radon è dannoso per la salute. Florian Suter, esperto di prevenzione e ambiente, spiega: «Dopo il fumo il radon è la seconda causa principale di tumore ai polmoni. In Svizzera il radon causa ogni anno tra i 200 e i 300 decessi». Questo gas naturale è presente ovunque nel terreno. Le concentrazioni di radon nell'atmosfera sono tuttavia così basse da non costituire un pericolo per la salute.

«Può accadere però che il radon penetri nelle abitazioni non adeguatamente isolate, accumulandosi in concentrazioni tali da mettere a rischio la salute dei loro abitanti» ammonisce l'esperto. Quando il radon decade, rilascia delle particelle radioattive che rimangono sospese nell'aria. «Se inalate, queste particelle penetrano nei polmoni, si accumulano nel tessuto polmonare e lo irradiano. Da lì si può scatenare un tumore». Il radon è un tema prioritario anche per Hausverein Schweiz, l'associazione dei proprietari di abitazioni attenti all'ambiente.

Inquinamento a macchia di leopardo

Il radon è presente ovunque in Svizzera, ma con concentrazioni che variano fortemente da regione a regione: le più colpite sono i Grigioni, il Ticino e il massiccio del Giura. Questa è solo un'indicazione di massima, come ci tiene a precisare l'esperto di radon dell'associazione Stephan

Baumann: «A casa mia ho misurato una concentrazione di 30 Becquerel mentre dal mio vicino che dista appena dieci metri si registrano 800 Becquerel».

Il problema riguarda principalmente i piani interrati, sebbene si possano rilevare valori elevati anche al piano terra. «Gli edifici moderni presentano in genere minori rischi, mentre le vecchie cantine in cemento non offrono protezione» spiega Stephan Baumann. Nei piani interrati con pavimenti a contatto con il terreno si rileva infatti spesso del radon. Cercare di ovviare a posteriori con un pavimento in cemento è costoso e spesso non sortisce il risultato sperato. Una soluzione più idonea e decisamente meno onerosa consiste nel creare una lieve depressione negli ambienti interrati poco utilizzati. Il gas tenderà ad accumularsi lì e potrà essere risucchiato verso l'esterno con degli aspiratori.

Misurare è meglio

Per conoscere con certezza il grado di contaminazione da radon, Hausverein consiglia di effettuare una misurazione, soprattutto se si intende procedere a una ristrutturazione. Un dosimetro che misura le concentrazioni di radon nell'arco di più mesi costa tra i 70 e gli 80 franchi. In alcuni cantoni le misurazioni di radon sono perfino gratuite. «È preferibile effettuare le misurazioni nella stagione fredda» spiega

l'esperto Baumann. D'estate è infatti probabile che gli ambienti siano arieggiati più spesso e i risultati possano apparire di conseguenza falsati. «Per ottenere una misura significativa e affidabile bisogna effettuare più misurazioni nell'arco di circa tre mesi. Dopodiché la misurazione va ripetuta ogni tanto, ad esempio se si sostituiscono l'impianto di riscaldamento o i serramenti». Tali modifiche potrebbero influire sensibilmente sulla concentrazione di radon.

Collaborazione tra l'EGK e Hausverein

Da un anno e mezzo la EGK-Cassa della salute collabora con Hausverein Schweiz nel quadro di una partnership collettiva. I membri dell'associazione Hausverein godono di uno sconto fino al 10% sulle assicurazioni complementari offerte dalla EGK-Cassa della salute. Approfittatene anche voi: https://hausverein.ch/de/service_versicherungen

Sempre ben consigliati

In genere d'autunno molti svizzeri s'accorgono di quanto sia complessa l'assicurazione malattia per i non addetti ai lavori. Nel momento in cui ricevono la polizza per l'anno successivo, tanti si mettono infatti alla ricerca di un'alternativa più economica. Una decisione saggia, soprattutto se comporta una riduzione del premio e nel contempo un valore aggiunto.



Per quanto possa apparire strano, esiste davvero un modello assicurativo ormai molto apprezzato da migliaia di contraenti di polizze della EGK-Cassa della salute: EGK-TelCare. Con EGK-TelCare avete il vantaggio di una consulenza telefonica iniziale da parte di medici specialisti a qualsiasi ora e in qualunque giorno dell'anno.

Se scegliete questa soluzione assicurativa di base, per ogni questione medica vi rivolgerete innanzi tutto ai medici del centro di consulenza di telemedicina con cui pianificherete e coordinerete il vostro per-

corso di cura. Gli assicurati che scelgono EGK-TelCare ricevono uno sconto sui premi e usufruiscono di un'assistenza medica qualificata al massimo livello.

Scelta condivisa delle cure

Nella maggior parte dei casi la consulenza telefonica è sufficiente. I medici possono prescrivere i farmaci al telefono o perfino rilasciare certificati. Se non si può fare a meno di una visita medica, il centro di consulenza di telemedicina vi indirizzerà a esperti scelti di comune accordo o a un ospedale nelle vostre vicinanze. La durata della terapia e il numero di sedute vanno concordati anch'essi telefonicamente con il medico di Medgate. Se i consulti programmati non sono sufficienti e avete bisogno di altre cure non pianificate, oppure se occorre un intervento chirurgico o dovette cercare un altro fornitore di prestazioni, potete semplicemente accordarvi ancora una volta con il centro di consulenza di telemedicina.

Conviene rivolgersi a EGK-TelCare anche nel caso di malattie croniche o se avete bisogno di visite mediche periodiche a intervalli regolari. Disponiamo di un'équipe specializzata di medici che vi assisterà anche in questo.

Accesso diretto al medico in casi eccezionali

In determinati casi mantenete una libertà di scelta illimitata. Per le visite e i trattamenti presso ginecologi, oculisti e dentisti potete rivolgervi direttamente allo specialista senza chiamare prima il centro di telemedicina Medgate. Anche nei casi urgenti potete affidarvi direttamente alle mani esperte di un medico quando necessario. Tuttavia è importante che comuniciate entro dieci giorni a Medgate il trattamento ricevuto, affinché sia registrato nel vostro fascicolo. Con EGK-TelCare potete stare certi di trovarvi nelle mani migliori in ogni momento e di ricevere un aiuto tempestivo e diretto in caso di malattia.

Altre informazioni su EGK-TelCare

Non siete certi che EGK-TelCare sia il modello assicurativo adatto a voi? I nostri consulenti vi aiuteranno a fare chiarezza. Potete rivolgervi alla vostra agenzia per interpellare i nostri consulenti qualificati: www.egk.ch/egk-it/agenzia

100 anni di vantaggi per la salute

100 anni sono un tempo molto lungo, in cui accadono tante cose. È stato così anche per la EGK-Cassa della salute che l'anno prossimo festeggerà i suoi primi 100 anni. Siete tutti invitati alle celebrazioni che si terranno non solo a Laufen, ma anche nelle vostre vicinanze.

La EGK-Cassa della salute fu fondata in un periodo storico turbolento. La prima guerra mondiale era da poco terminata, in Europa l'influenza spagnola aveva mietuto centinaia di migliaia di vittime e l'economia era messa in ginocchio dai lavoratori in fermento che rivendicavano condizioni di lavoro migliori. Nella Laufental, che allora apparteneva ancora al Cantone Berna, l'industria era una delle più importanti fonti di occupazione e gli industriali locali avevano la necessità di tutelare i propri lavoratori. Una malattia improvvisa o l'infortunio di un lavoratore potevano portare la sua famiglia facilmente alla rovina. Nel 1919 le imprese locali decisero quindi di costituire una società per l'assicurazione malattia in grado di proteggere i loro dipendenti da simili rischi: era nata la «Krankenkasse des Birstals».

Un nuovo nome: EGK

Nel 2019 festeggeremo la sua fondazione per la centesima volta. Ma come avrete già capito la «Krankenkasse des Birstals» non si chiama più così da un bel pezzo. Nel corso dei decenni il suo campo d'azione si estese a tutta la Svizzera, dove questa istituzione si pose con energia inesauribile all'avanguardia nella parificazione di medicina tradizionale e complementare e cambiò infine il nome in EGK-Cassa della salute.

Una data così memorabile non può certo passare inosservata. Celebrieremo questo anniversario con diverse sorprese dedicate sia agli assicurati, sia a tutti gli svizzeri in genere che hanno a cuore i temi della salute. Non vogliamo anticiparvi troppi particolari, sapiate tuttavia che il programma prevede intrattenimenti giocosi per grandi e piccini, una festa della salute che si terrà in tre importanti città svizzere e un evento sportivo di punta: una competizione di corsa di orientamento di tre giorni per la World Cup che si terrà proprio a Laufen.

Programma per il centenario

La EGK-Cassa della salute venne fondata nel 1919 da industriali di Laufen intenzionati a garantire una buona assicurazione contro le malattie ai loro dipendenti. Sono passati 100 anni e la EGK-Cassa della salute continua a puntare su soluzioni assicurative sane e innovative su cui fanno affidamento i nostri quasi 90 000 assicurati di tutta la Svizzera. In segno di riconoscenza per la fiducia la EGK-Cassa della salute organizzerà un ricco programma lungo tutto il 2019.

Ecco alcuni degli eventi:

- **«Festa della salute»**
Celebrate la diversità della salute come la intende la EGK e festeggiate con noi a Berna (6-7 giugno 2019), Lucerna (12-13 luglio 2019) e Zurigo (22-23 agosto 2019)
- **Mondiali di orienteering a Laufen**
Fate il tifo per i migliori atleti di orientamento ai Mondiali di orienteering a Laufen (27-29 settembre 2019)
- **Simposio celebrativo SNE**
Per i terapisti e tutte le persone interessate, si terrà a Soletta il consueto simposio SNE (3-5 ottobre 2019)

E molto altro ancora.

Vi comunicheremo il programma esatto in tempo utile. Sarà bello festeggiare insieme!


Rubrica
Reperti d'archivio

Abbiamo rovistato negli archivi per scovare storie che potrebbero sembrare incredibili a molti assicurati di oggi. Ne racconteremo alcune nell'edizione commemorativa di «Vivere» che sarà pubblicata all'inizio del prossimo anno. Un'assicurata della prima ora spiegherà perché il suo libretto di assicurazione è stato per lei un tesoro prezioso che ha conservato gelosamente fino ad oggi.

Siamo risaliti anche alle origini del sistema di previdenza sociale di un secolo fa, abbiamo scoperto perfino quanto è costata la prima macchina da scrivere della EGK, come si svolgevano le procedure dell'assicurazione malattia prima dell'avvento dell'era digitale e perché alcuni dipendenti della cassa venissero buttati giù dal letto all'alba del primo dell'anno. Come potete vedere le curiosità intriganti sono tante e saremo davvero lieti di poter celebrare insieme a voi questa importante ricorrenza l'anno prossimo.

Tina Widmer

Parla
l'ambasciatrice EGK
Simone Niggli-Luder

La salute ci sta a cuore

Cento anni sono un tempo molto lungo. Un tempo che forse facciamo fatica a immaginare. Soprattutto perché nell'ultimo secolo il mondo è cambiato tantissimo. Una volta il premio della cassa malati si pagava in contanti, al giorno d'oggi molti assicurati non devono neppure accedere all'e-banking perché il bonifico può essere fatto in automatico. Anche le visite mediche sono più semplici di una volta; oggi nessuno deve passare in agenzia per prendere un attestato di cura da compilare a cura del medico.

Per quanto tanti assicurati si lamentino dell'aumento dei premi, io sono veramente grata di potermi rivolgere alla EGK-Cassa della salute in caso di malattia. A pensarci bene, un secolo fa non era affatto scontato che un'istituzione si facesse carico di costi anche elevati per le cure a fronte di un premio relativamente basso. Se mi fossi infortunata durante la mia carriera sportiva avrei passato notti insonni a riflettere su come avrei potuto pagarmi le cure con il denaro che mi serviva per sbarcare il lunario.

Istituzioni come la EGK-Cassa della salute hanno offerto queste sicurezze ben prima che fosse introdotta l'assicurazione obbligatoria nel 1996 e i cento anni di esistenza della EGK-Cassa della salute testimoniano l'importanza dell'assicurazione malattia, tanto allora quanto oggi. Attendo con grande piacere questo anniversario, soprattutto per le gare dei Mondiali di corsa di orientamento che si terranno a Laufen dal 27 al 29 settembre 2019 e a cui tengo molto.



Simone Niggli-Luder

News dalla EGK

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

Una piattaforma digitale per tutti gli assicurati

La EGK-Cassa della salute desidera garantire la massima praticità ai propri assicurati. Per questo ha sviluppato una nuova piattaforma per gli assicurati con la relativa app. Grazie all'app «myEGK» e al portale per gli assicurati EGK, potete gestire digitalmente tutte le pratiche relative alla vo-

stra soluzione assicurativa presso la EGK-Cassa della salute 24 ore su 24, senza supporti cartacei né oneri burocratici. In questo modo avete un controllo costante su coperture assicurative, fatture, partecipazioni ai costi e dati personali. Inoltre potete accedere in qualsiasi momento alle informazioni più importanti della vostra assicurazione e chiarire eventuali dubbi insieme ai consulenti alla clientela direttamente tramite app. Grazie al rispetto di severe disposizioni in materia di protezione

dei dati, potete contare sulla massima protezione delle vostre informazioni personali contro l'accesso da parte di persone non autorizzate.

Potete accedere alla piattaforma per gli assicurati «myEGK» all'indirizzo portal.myegk.ch, mentre l'app «myEGK» può essere scaricata gratuitamente dall'Apple Store o da Google Play. Effettuate subito la registrazione per avere un controllo completo sui vostri dati di assicurazione!

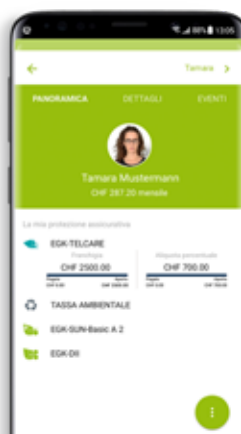
Tutti i dati in una schermata



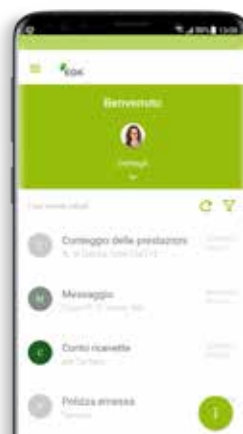
Lo scanner per i giustificativi



Il vostro riepilogo a 360°



I conteggi e documenti



Digitale, paperless e sempre disponibile: «myEGK» offre la massima praticità e risponde alle norme più severe di protezione dei dati.



La staffetta mista da medaglia: da sin. Argento per Florian Howald, Daniel Hubmann e Matthias Kyburz e Oro per Elena Roos, Julia Jakob e Judith Wyder.

Emissione di e-fatture e copie di fatture

La digitalizzazione si diffonde a macchia d'olio nel sistema sanitario. Diversi fornitori di prestazioni che possono fatturare direttamente alla EGK-Cassa della salute preferiscono inviare le loro fatture in formato elettronico tramite un software appositamente sviluppato. Tra questi fornitori che effettuano i conteggi con la EGK in base al principio del terzo pagante rientrano soprattutto ospedali, laboratori, farmacie e alcuni medici.

A norma di legge questi fornitori di prestazioni sarebbero tenuti a recapitare una copia della fattura al cliente che ha usufruito del servizio. Tuttavia molti di loro non lo fanno. È comprensibile che gli assicurati si rivolgano allora alla EGK-Cassa della salute per richiedere una copia della fattura. Se le fatture sono state trasmesse per via elettronica non siamo purtroppo in grado di produrre una copia, perché i sistemi utilizzati in Svizzera dalla maggior parte degli assicuratori malattia non lo prevedono. I pazienti devono quindi richiedere la copia della fattura direttamente al fornitore della prestazione. La soluzione ideale è farlo prima o durante il trattamento, così siete sicuri di ottenere automaticamente una copia della fattura e potete controllarla al fine di verificare eventuali incongruenze.

Spedizioni sostenibili

La sostenibilità è un tema molto importante per la EGK-Cassa della salute che da anni lotta per garantire l'equiparazione tra medicina tradizionale e complementare. Per questo motivo cerchiamo di fare un uso oculato delle risorse naturali. Con piacere vi comunichiamo che in futuro utilizzeremo un tipo speciale di carta ecologica per una parte della corrispondenza cartacea.



La EGK al primo posto per cortesia

I cittadini svizzeri sono soddisfatti delle casse malati? Il sito di comparazione Moneyland.ch ha voluto svolgere uno studio rappresentativo su questo tema anche nel 2018. Il risultato del sondaggio effettuato intervistando 1518 assicurati di tutta la Svizzera è molto positivo per la EGK che si è guadagnata il primo posto per il fattore «cortesia». Nella valutazione complessiva che comprendeva undici fattori, tra cui anche la «correttezza» e i «tempi di rimborso», la EGK ha totalizzato 8,3 punti su 10, guadagnando il secondo posto a poca distanza dalla Swica.

Anche il portale di comparazione Comparis.ch ha chiesto ai propri utenti di valutare la loro soddisfazione nei confronti degli assicuratori malattia svizzeri. Come lo scorso anno la EGK brilla in prima fila e il voto 5.1 dimostra che la EGK è riuscita a mantenere uno standard di servizio elevato. Cogliamo l'occasione per ringraziare tutti i nostri assicurati per la loro fedeltà e manifestare la nostra volontà di continuare a essere al loro fianco anche in futuro con competenza e cortesia per la loro massima soddisfazione.

Orientisti svizzeri sul podio

La EGK-Cassa della salute ha avuto motivo di festeggiare ogni giorno durante i Mondiali di orienteering di Riga (Lettonia)! Il team svizzero di corsa di orientamento sponsorizzato dalla EGK-Cassa della salute è riuscito a portare a casa una medaglia in quasi tutte le competizioni. In totale i nostri atleti sono saliti sul podio per ben 10 volte, collezionando due ori (Daniel Hubmann e staffetta femminile), tre argenti (staffetta mista, Daniel Hubmann, staffetta maschile) e cinque bronzi (Judith Wyder, Andreas Kyburz, Florian Howald, Fabian Hertner, Sabine Hauswirth).

A offuscare la gioia per le vittorie c'è stato purtroppo l'infortunio al piede sinistro della nostra ambasciatrice EGK Elena Roos nella lunga distanza. Il trauma si è rivelato più grave di quanto immaginato in un primo momento ed Elena Roos è stata costretta a chiudere prematuramente questa stagione ricca di soddisfazioni.

Vivere 04/2018

La mia assicurazione
Vituro

Fare ginnastica giocando: il piacere di muoversi

Ariella Kaeslin è l'esperta di ginnastica per antonomasia. I suoi trascorsi da agonista d'eccellenza confermano l'opinione degli esperti in merito agli effetti positivi dell'attività fisica intergenerazionale.

Non vi è dubbio che una vita sana richiede una sufficiente attività fisica. Il gioco e gli hobby dinamici aprono anche tante opportunità di socializzazione. L'attività fisica di gruppo è un'esperienza preziosa che ci regala tanto divertimento, fiducia negli altri e meravigliosi ricordi. I giochi di movimento e la ginnastica sono indicati soprattutto per le famiglie. Grazie alle emozioni che suscitano e ai momenti di contatto fisico, genitori e figli imparano a conoscere sé e l'altro in un modo diverso e a trarne reciproco beneficio.

Secondo gli esperti di movimento, il quinto anno di vita è un'età d'oro per i bambini. In questa fase della vita si assiste ad uno sviluppo molto rapido delle capacità motorie e di coordinazione. I bambini di questa età che si muovono poco o passano troppo tempo davanti alla TV perdono l'occasione di sviluppare queste capacità. Bisogna dare ai bambini tante opportunità diverse di muoversi, di sperimentare e di assecondare la propria inclinazione naturale verso l'attività fisica.

Ariella vi spiega come!

Giorno dopo giorno i bambini crescono e si rafforzano, mentre il corpo degli adulti va nella direzione opposta a partire dai 40 anni di età. La forza muscolare ad esempio declina un poco alla volta a causa del metabolismo più lento o della minore pro-

duzione di ormoni. Le ossa perdono sostanza e le capacità di coordinazione (come il senso dell'equilibrio) non sono più quelle di una volta. Un esercizio adeguato e un allenamento mirato consentono però di rallentare questi processi.

Bambini e adulti possono quindi trarre giovamento da stimoli motori simili e non c'è migliore premessa per intraprendere dell'attività fisica insieme. Gli esercizi di ginnastica e in coppia influiscono positivamente su motivazione, spirito di squadra, percezione sensoriale e conoscenza dei propri limiti. In più l'esercizio migliora l'equilibrio e rafforza la muscolatura.

Ariella Kaeslin da quest'anno è ambasciatrice di Vituro e incarna un modello di sano atteggiamento quanto ad attività fisica. Per affrontare in maniera attiva i freddi mesi invernali offriamo insieme all'ex campionessa europea di volteggio l'occasione di fare ginnastica giocando. Partecipate a un evento stimolante in cui potete apprendere alcuni esercizi adatti a tutta la famiglia.

Cari bambini

Avete un'età compresa tra i 5 e i 9 anni e desiderate fare ginnastica giocando con l'ex ginnasta **Ariella Kaeslin**? Allora venite accompagnati dai vostri genitori a uno dei seguenti appuntamenti:

- 25.11.2018: Sporthalle Rütihof, Zurigo
- 01.12.2018: Turnhalle Matte, Berna
- 02.12.2018: Mehrzweckhalle Serafin, Laufen
- 08.12.2018: Turnhalle Handelsschule KV, Aarau
- 09.12.2018: Sportanlage Riet, Sargans

Gli eventi si svolgono dalle 9.00 alle 10.30. L'ora di ginnastica sarà seguita da un **concorso**, un **servizio fotografico** con Ariella e **San Nicola** e un piccolo **spuntino**. Sarà bello muoversi insieme!

Per maggiori informazioni e per iscrivervi agli eventi andate su **www.vituro.ch/turnplausch**. È previsto un contributo alle spese di 25 franchi a famiglia.



Voglia di attenzioni e premure

Le nuove offerte wellness spuntano come funghi. Ma non tutti i metodi mantengono le promesse. La ricerca di un equilibrio tra corpo, mente e anima ha effettivamente un impatto benefico duraturo sulla salute?

Ai tempi dell'antica Roma si conosceva già l'effetto distensivo e curativo di vapori caldi e fonti termali. Duemila anni fa i Romani partecipavano a rituali depurativi peculiari all'insegna del «veni, vidi, sudavi». Le offerte wellness di oggi promettono molto di più della semplice cura del corpo. Lezioni di yoga, applicazioni con le erbe, impacchi di alghe e fanghi: il mercato mette a disposizione tutto ciò che si può desiderare.

Aumenta infatti il numero di persone disposte a investire tempo e denaro nel proprio benessere psicofisico, nel tentativo di sfuggire allo stress della routine per un paio d'ore e di ricaricare le batterie. Il Global Wellness Institute (GWI) ci informa che questo settore ha raggiunto a livello mondiale un giro d'affari di 3,7 miliardi di dollari nel 2015, con una tendenza in crescita. Le imprese dedicate al wellness vogliono cavalcare l'onda favorevole anche in Svizzera e aprono nuove spa e centri di trattamento, di cui una fetta importante è dedicata al turismo che da diversi anni espande i servizi per il benessere e la salute. Secondo le statistiche, dal 15% al 20% dei pernottamenti alberghieri riguarda ospiti che acquistano pacchetti per il wellness. «Questo trend si manterrà anche nei prossimi anni» pronostica Roland Lyman, docente di Turismo della salute presso la Scuola universitaria di Lucerna, il quale ritiene che l'aumento della domanda sia tra l'altro legato al progressivo invecchiamento della popolazione e a una maggiore attenzione verso la salute. «È logico che gli albergatori investano nel wellness e offrano ai propri ospiti tanti trattamenti diversi» afferma Lyman.



«Sempre più consumatori desiderano recuperare dallo stress quotidiano, ma anche ricevere degli spunti per uno stile di vita sano a casa».

Roland Lyman, docente di Turismo della salute, Scuola universitaria di Lucerna

Bertino Somaini, medico specialista in prevenzione ed esperto di sanità pubblica, interpreta così questo boom: «Una volta il medico di famiglia si prendeva cura tanto del corpo quanto dell'anima dei suoi pazienti. Dedicava loro del tempo. Questa attenzione e cura è estremamente importante in un processo di guarigione psicofisica». Purtroppo nella medicina moderna altamente tecnologica queste attenzioni sono pressoché sparite. Le persone si rivolgono quindi a pratiche alternative in cui possono mettere temporaneamente se stesse e la loro salute al centro.

Quando anche le apparenze possono curare
Il dottor Somaini invita tuttavia alla cautela, perché spesso è difficile districarsi nella giungla delle offerte wellness. «Esistono molte pratiche utili come il fitness o il Pila-

tes, ma c'è anche chi sbandiera promesse assurde di guarigione. Per guarire ad esempio dal diabete non basta fare passeggiate al chiaro di luna, come ventilerebbe un autoproclamato esperto di medicina alternativa – e simili ciarlatani si fanno pure pagare» osserva, rincarando la dose. Lo stesso vale per le maschere al cioccolato che dovrebbero garantire una nuova giovinezza e vitalità.

In realtà non sono disponibili studi clinici su larga scala in grado di comprovare l'efficacia delle pratiche di cura complementari nell'ambito del wellness. Certo, esistono innumerevoli testimonianze dirette relative ai diversi metodi, ma nessuna di queste fornisce una prova scientifica. Somaini relativizza: «Probabilmente le persone che pagano per queste offerte si sen-

tono effettivamente meglio dopo». Alla pari dei rimedi della medicina allopatica, anche questi metodi terapeutici godono di un effetto placebo che arriva al 30%. In sostanza anche le cure che non contengono principi attivi possono avere un esito positivo se le persone credono nella loro efficacia.

La prevenzione è già metà dell'opera

Il wellness non è soltanto una giungla di offerte, ma anche un mondo che parla una lingua diversa. «In Svizzera il wellness viene associato agli alberghi con stabilimenti termali e ai trattamenti estetici che promettono bellezza e relax in breve tempo. Questi servizi passivi per il benessere hanno in realtà poco a che fare con il significato originario di wellness». Il dottor Somaini cita il modello di salute olistica proposto dal medico americano Kenneth H. Cooper, secondo cui il concetto di Wellness, derivato dalla parola inglese «well-being» (benessere), si basa su una promozione attiva della salute e su una responsabilizzazione dell'individuo affinché segua sempre uno stile di vita sano. «Il concetto abbraccia tutte quelle misure estranee alla medicina che migliorano in modo duraturo la qualità della vita» spiega Bertino Somaini che, dopo essere stato a lungo il direttore della fondazione Promozione Salute Svizzera, ha aperto Public Health Promotion International, uno studio di consulenza per la promozione della salute e la prevenzione.

«Oggi sappiamo che il riposo, un'alimentazione sana, un'attività fisica adeguata e l'astensione da alcol e fumo possono ridurre il rischio di insorgenza di alcune malattie tipiche delle società avanzate». Tra queste figurano le malattie cardiovascolari, le patologie croniche delle vie respiratorie, il diabete di tipo 2 e diversi tipi di tumore. La salute non è quindi una semplice questione di fortuna, ma dipende anche da come ci comportiamo. Lo dice anche il vecchio proverbio: «Prevenire è meglio che curare». Proprio in termini di prevenzione si può marcare la differenza con il wellness improntato al «sentirsi bene». Senza dubbio si esce corroborati da un massaggio alla schiena con cristalli di rocca. Ma una volta tornati a casa veniamo travolti dalle consuete responsabilità stressanti e non rimane traccia di un ristoro che si pensava duraturo. Una pratica giova effettivamente alla salute se può essere attivamente integrata nella vita di tutti i giorni. Secondo Roland Lymann se ne stanno accorgendo anche i consumatori e i fornitori di questi servizi: «A fianco del recupero dallo stress quotidiano si cerca di offrire degli spunti per uno stile di vita sano a casa». È importante che i consumatori siano in grado di riconoscere le offerte più opportune e qualitativamente valide. «Il minimo che potete fare è chiedere le qualifiche della persona che vi deve trattare nell'albergo o nello studio» raccomanda Lymann.



Il calore di una sauna, le tensioni sciolte da un massaggio – e subito ci si sente come nuovi.

Quali trattamenti complementari sono rimborsati dalla EGK?

Assicurazione di base

Dal 2017 le prestazioni mediche della medicina antroposofica, della medicina cinese tradizionale, dell'omeopatia e della fitoterapia sono rimborsate dall'assicurazione di base obbligatoria se il trattamento è effettuato da un medico con una formazione specifica in medicina complementare.

Assicurazione complementare

Tramite i diversi prodotti dell'assicurazione complementare EGK-SUN, la EGK-Cassa della salute copre anche i costi di altre terapie riconosciute della medicina complementare come i trattamenti di linfodrenaggio, shiatsu, chinesologia o tecnica Alexander, a condizione che siano richiesti nell'ambito di una cura per una malattia. Ogni anno riconosciamo inoltre un contributo di CHF 100 per la partecipazione a corsi di discipline con carattere preventivo destinate alla promozione della salute come lo yoga e il training autogeno. Siccome abbiamo a cuore il vostro benessere personale, vi offriamo un sostegno economico anche per terapie non riconosciute come il massaggio ayurvedico o dei chakra. Per maggiori informazioni sui nostri modelli complementari di assicurazione e su trattamenti o medicinali riconosciuti, visitate la pagina: www.egk.ch/assicurazione-complementare



«Chi si lava i denti dopo ogni pasto per prevenire la carie non manda lo scontrino del dentifricio alla propria assicurazione malattia».

Bertino Somaini, medico specialista di prevenzione ed esperto di salute pubblica

Il principio di solidarietà è a rischio

A fronte del costante aumento dei premi siamo costretti a porci alcune domande scomode: Quali sono le cure utili che si collocano nella zona grigia tra wellness e medicina? Quali sono semplici specchietti per allodole? Chi deve pagare per il benessere personale di un individuo sano? Bertino Somaini ha le idee chiare su questo punto: «Le misure preventive mirate al mantenimento della salute psicofisica non devono ricadere sulle spalle della collettività, a meno che la loro efficacia e utilità siano scientificamente provate. La legge sull'assicurazione malattia stabilisce chiaramente che la collettività deve pagare soltanto per trattamenti efficaci, appropriati ed economici. Chi si lava i denti dopo ogni pasto per prevenire le carie non manda lo scontrino del dentifricio alla propria assicurazione malattia. In questo ambito subentra istintivamente un comportamento responsabile», osserva l'esperto. Le prestazioni della medicina complementare che dal 2017 possono essere coperte con l'assicurazione di base, sono già di per sé un lusso che gli svizzeri si permettono.

«Non è mia intenzione parlare a favore della medicina convenzionale piuttosto che di quella alternativa, ma vorrei semplicemente sottolineare che stiamo logorando il nostro sistema sanitario» spiega Somaini prefigurando il possibile collasso del prin-

cipio di solidarietà su cui si fonda il nostro sistema sanitario. «Dobbiamo smettere di pensare che le casse malati devono rimborsarci tutto. Le persone attente alla salute e al benessere personale dovrebbero essere abbastanza responsabili da sostenere personalmente il costo di alcune misure preventive. Spostarsi in bicicletta, ad esempio, è sano e non costa molto». Anche la solidarietà ha dei limiti.

Testo: Güvengül Köz Brown

Fotografie: Marcel A. Mayer



L'impero dello sci in vetrina

Inizialmente Fridolin Karrer voleva semplicemente offrire l'opportunità di imparare a sciare ai suoi scolari delle elementari di Brislach nella Laufental. In quei giorni del dopoguerra non si sarebbe neppure sognato che da lì a qualche anno avrebbe aperto un negozio di sport famoso anche al di là dei confini cantonali e nazionali.



«Se intraprendo qualcosa, vedo di farlo bene».

Fridolin Karrer

Sono passati diversi decenni da quando Fridolin Karrer vide una giovane mamma con due bambini affannarsi su un binario della stazione di Samedan. La mamma era carica del suo equipaggiamento invernale e non riusciva a portare anche sci e bastoncini dei suoi bambini, troppo piccoli per occuparsene da soli. In quel momento Karrer fu folgorato da un'idea: una sacca per gli sci! Tutti conoscono ormai queste sacche disponibili in diverse lunghezze e fogge, di colore nero con il logo rosso di Karrer.

Passare dall'osservazione all'invenzione è sempre stata una caratteristica distintiva di Fridolin Karrer. È sempre stato un uomo d'azione. I suoi obiettivi erano ambiziosi fin dalle scuole elementari a Röschenz nella

Laufental, quando già vagheggiava di ottenere un diploma di maturità. Un sogno quantomai insolito per un bambino con le sue origini; i suoi genitori erano infatti contadini con il doppio lavoro, ossia curavano la piccola azienda agricola di famiglia ma lavoravano anche presso altri per riuscire a racimolare il necessario con cui sfamare cinque bocche. Nella fattoria Fridolin imparò presto a rendersi utile in tanti lavori, come falciare il fieno, caricarlo sul carro, raccogliere i frutti di bosco e le patate e molto altro ancora.

I suoi progetti ambiziosi si scontravano con una certa resistenza da parte dei genitori: «Adesso falla finita!» dice Fridolin Karrer imitando la madre. I genitori gli permisero di andare in Alsazia per studiare il francese, ma con l'accordo che avrebbe poi intrapreso un apprendistato. Così fu e l'ambizioso Fridolin Karrer svolse il proprio apprendistato di commercio presso Aluminium Laufen. Con sua immensa soddisfazione ottenne perfino il secondo posto al termine dell'apprendistato. Questa è la prova che quando Fridolin Karrer intraprende qualcosa, lo porta a termine con successo.

Un insegnante pieno di entusiasmo

Terminata la scuola reclute, Fridolin Karrer non riusciva a rassegnarsi a chiudere il sogno della maturità in un cassetto. La sua

fortuna fu che il Canton Berna era allora alla disperata ricerca di insegnanti. Grazie al suo apprendistato di commercio Fridolin poté completare la formazione necessaria in minor tempo. Dopo due anni di studi Karrer iniziò a insegnare alla scuola primaria di Brislach, dove rimase per 30 anni con entusiasmo. «Amavo profondamente il mio lavoro» ricorda con nostalgia ancora oggi, nonostante tutti i decenni trascorsi.

Era un maestro a cui piaceva togliere l'insegnamento dall'aula per immergerlo nel mondo reale. Portava sempre la sua classe a qualche campo-scuola e voleva portare gli allievi anche a sciare, per avvicinarli a questa disciplina sportiva e al fascino della montagna. Capi subito che molte famiglie non avrebbero potuto permettersi l'equipaggiamento per lo sci. Senza pensarci troppo, andò a Davos per acquistare degli sci usati che rimise a nuovo con l'aiuto di qualche amico prima di noleggiarli o venderli alle famiglie a un prezzo di favore. «Da quella attività non ho mai guadagnato un soldo, mi interessava solo che i bambini stessero bene, che fossero felici e avessero la possibilità di sperimentare cosa significa sciare». Mentre Fridolin Karrer investiva tempo e denaro per realizzare i desideri dei suoi scolari, la notizia si spargeva rapidamente per tutta la Laufental. E questo suscitò presto l'invidia dei negozianti di articoli sportivi della zona.

Fridolin Karrer nel suo elemento durante le riprese per il filmato celebrativo della EGK-Cassa della salute che sarà pronto nel 2019.



Gli esordi di un impero dello sci

Si cominciò a dire che il maestro di scuola stava guadagnando una fortuna con il commercio degli sci. Karrer fu posto dinanzi a una decisione difficile: abbandonare l'insegnamento o lasciare lo sci agli sciatori. A malincuore Karrer decise di lasciare l'insegnamento per dedicarsi al noleggio degli sci. Con un pizzico di dispetto aveva deciso di farla pagare cara ai concorrenti malevoli. Dal piccolo negozio che era agli inizi la sua attività crebbe in poco tempo fino ad assumere le dimensioni di un impero. Nel corso degli anni la fama del negozio di articoli sportivi Karrer si è propagata ben oltre i confini della Laufental. In alta stagione il negozio impiega ormai 30 collaboratori a tempo pieno o parziale e ha ampliato la propria superficie a dismisura. Oggi non è conosciuto soltanto per l'attrezzatura da sci, ma vende anche biciclette e dispone di un vasto assortimento di abbigliamento sportivo ed escursionistico.

Fridolin Karrer non ha dimenticato però i bambini. Per questo deve interrompere la nostra conversazione: la piccola Julia lo sta infatti aspettando impaziente con un adesivo in mano. Karrer scrive con eleganza il suo nome sul foglio adesivo e con un movimento rapido alla macchina prepara una spilletta per Julia, come fa per ogni altro bambino che entra nel negozio accompagnato dai genitori. Lei lo ringrazia con gli occhi scintillanti e accetta finalmente di provare le pedule che la mamma vorrebbe comperarle.

Una fondazione per lo sci

Fridolin Karrer non ha mai dimenticato i suoi scolari. Per questo non ha mai smesso di organizzare i campi scuola per lo sci. Nel 2016 ha costituito una fondazione che porta il suo nome e che promuove l'attività sportiva giovanile, soprattutto gli sport invernali nella Svizzera nord-occidentale con particolare attenzione ai distretti di Laufen e Thierstein. La fondazione sostiene su richiesta scuole e associazioni sportive nella realizzazione di campi scuola

per vari sport e soprattutto per lo sci. I traguardi raggiunti da Fridolin Karrer nei suoi oltre 80 anni di vita sono tanto notevoli quanto la sua indole è modesta, cordiale e altruista. Di recente Fridolin ha passato la gestione di questo impero alla nipote e a suo marito che manderanno avanti gli affari tenendo fede alla sua filosofia. Ma lui fa capolino nel suo regno ogni pomeriggio, dopotutto i bambini chiedono ancora le famose spillette del noleggiatore di sci conosciuto da tutti.

Rea Bannier

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. Se desiderate vedere pubblicato un vostro ritratto in una delle prossime edizioni contattate senza impegno:

Redazione «Vivere» 061 765 51 11 oppure inviateci una e-mail: vivere@egk.ch

In questa rubrica purtroppo non possiamo presentare nessuna proposta di terapia. Vi ringraziamo per la comprensione.

Un resort da sogno tra ghiacci e nevi

Gli igloo erano in origine dei rifugi utilizzati durante la caccia dagli eschimesi, capaci di costruirli in pochissimo tempo. Oggi fanno invece parte del romantico paesaggio invernale, almeno sull'Engstligenalp. Ma non temete di dover cominciare a lavorare di badile e piccone; in mano vi metteranno una forchetta per la fonduta e un sacco a pelo morbido per la notte.

Da 16 anni nell'Oberland bernese macchine edili risalgono l'Engstligenalp ogni inverno, ma non per costruire altri edifici tra i monti. Nell'arco di due settimane sono chiamate a creare un "resort effimero", visto che il sole primaverile lo scioglierà, ma capace di trasformare fantasie romantiche in realtà nei mesi invernali.

Sull'Engstligenalp viene infatti costruito un villaggio di igloo utilizzando circa 2500 metri cubi di neve destinato a chi desidera godersi la buona cucina e un sonno ristoratore. Avvolti in calde pellicce e sacchi a pelo, ovviamente.

L'albergo di alta quota e la funivia Engstligenalp ricostruiscono anno dopo anno un mondo incantato fatto di un igloo per la fonduta e uno per dormire. Entrando nelle cavità di neve a 2000 metri di altitudine si viene immediatamente rapiti da questo mondo scintillante e gelato. Le pareti sono decorate con gusto da bassorilievi intagliati nella neve, disegnati dall'artista locale Tina Allenbach di Adelboden e realizzati dai collaboratori. I quadri e le decorazioni hanno una vita ancora più breve degli igloo e devono essere periodicamente ritoccati, perché sebbene la temperatura nell'igloo oscilla di tre gradi sotto e sopra lo zero, i lavori d'intaglio cominciano presto a cedere con il calore delle candele, il respiro dei visitatori e i fornelli della fonduta.

Un tetto di neve sicuro

Non c'è da temere che la copertura dell'igloo possa crollare: le pareti hanno uno spessore variabile tra un metro e mezzo e quattro metri e sono molto stabili. È stato effettuato anche un incredibile test di resistenza: nel 2016 i costruttori sono passati con i gatti delle nevi sopra gli igloo che hanno resistito senza problemi alle tonnellate di peso e alle vibrazioni di queste macchine. I visitatori possono quindi mettere da parte il timore di restare sepolti nella massa di neve e abbandonarsi totalmente al piacere.

Nell'igloo per la fonduta viene infatti servita una specialità: la miscela esclusiva di formaggi preparata inverno dopo inverno dal casaro Manfred Schmid di Adelboden. Non potete trovarla da nessun

Concorso a premi

La funivia di Engstligenalp mette in palio un pernottamento per due persone in igloo con cena a base di fonduta e colazione per un valore di CHF 568.

Inviare una e-mail o una cartolina postale con l'annotazione «Fondue-Iglu» a:

vivere@egk.ch oppure EGK-Cassa della salute, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, ricordatevi di inserire il mittente! Il termine d'invio è il 31 dicembre 2018. **Buona fortuna!**

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza, i vincitori saranno informati direttamente.

Vivere 04/2018

Nel mezzo della vita Escursione

Altre informazioni

L'igloo per la fonduta è aperto dal 14 dicembre 2018 al 7 aprile 2019, l'igloo per il pernottamento dal 26 dicembre 2018 al 7 aprile 2019. Gli orari di apertura variano in base ai giorni della settimana e alla stagione. È richiesta la prenotazione. Per maggiori informazioni consultate la pagina: www.fondue-iglu.ch.

Si consiglia un abbigliamento caldo.

Prezzi

La fonduta a discretion costa CHF 39 per gli adulti e CHF 24 per i bambini, il pacchetto con inclusa la funivia costa rispettivamente CHF 58 e CHF 34.

Il pernottamento in igloo costa CHF 249/notte per gli adulti, CHF 109 per i ragazzi (10-15 anni) e CHF 79 per i bambini (3-9 anni); è inclusa la cena di 3 portate, la colazione a buffet, una borsa dell'acqua calda in ricordo e caramelle mou.

na altra parte. All'aperitivo ci si può scaldare con un vin brulé, se non si desidera una coppa ghiacciata, e godersi l'eccezionale comfort garantito da pellicce e coperte nonostante l'aria gelida. In ogni caso è preferibile lasciare a casa scarpe da ginnastica e jeans. Il dress code di questo ristorante richiede piuttosto una tuta da sci calda e un paio di scarponi imbottiti.



Il mondo degli igloo garantisce un'esperienza indimenticabile con i suoi cristalli di ghiaccio e le prelibatezze culinarie.



Sogni d'oro

La funivia dell'Engstligenalp effettua diversi viaggi di ritorno a valle anche a tarda sera per gli ospiti che cenano con una fonduta in alta quota. Chi non se la sente di tornare a casa dopo questo piacere caseario può sempre decidere di sperimentare ancora più a fondo gli igloo, dormendo per una notte circondato da ghiaccio e neve. Le camere negli igloo creano un'accogliente oasi di pace che prelude a ore di sogni d'oro.

I letti sono scavati nella neve, ma gli ospiti non resteranno ibernati perché al posto delle normali lenzuola si infileranno in sacchi a pelo super-caldi, provvisti di un morbido rivestimento interno. Per i più freddolosi viene servito anche un tè bollente che

scalderà da dentro in caso di necessità. E se non dovesse ancora bastare, ogni ospite riceve per la notte una borsa dell'acqua calda in grado di riportare velocemente i piedi più freddi a una temperatura gradevole. Per una notte si potrà godere di una tranquillità assoluta, lontano dai rumori della città. Nel cuore resterà un'esperienza di totale riposo e dei ricordi speciali sulla neve, ai quali ripensare sempre con piacere.

Nadja Keller

Un aiuto sullo scaffale

Nell'era digitale si potrebbe pensare che i libri siano cosa d'altri tempi. Ma non è così, come dimostra la nuova guida «Meine Gesundheit» pubblicata in tedesco da Eskamed AG con il sostegno della EGK-Cassa della salute. Questo volume di 650 pagine si propone di offrire informazioni oggettive e di buon senso sui diversi disturbi e le varie possibilità di trattamento.

Quando andare dal medico? È una domanda che ci siamo posti tutti almeno una volta. Una domanda a cui non sappiamo mai rispondere con certezza. Talvolta è difficile interpretare determinati sintomi. La tosse secca accompagnata da mal di testa e brividi è soltanto un'influenza oppure si è trasformata in una polmonite?

In questi casi molti pazienti si mettono prima di tutto davanti al computer. «Oggi sono tanti gli svizzeri che svolgono ricerche sui loro disturbi consultando Google» afferma Stefan Kaufmann, vicedirettore della EGK-Cassa della salute. Talvolta i risultati sono terrificanti: «Gli utenti senza

una preparazione medica sommersi dai risultati della ricerca possono andare in crisi, perché in molti casi giungono a formulare diagnosi esagerate. Un'emicrania ricorrente da stress si trasforma d'un colpo in un tumore al cervello, con tutte le ansie che ne conseguono».

Pazienti bene informati

È comprensibile che un paziente desideri conoscere meglio i propri disturbi. Molte persone desiderano infatti scoprire anche cosa possono fare da sole per alleviare i sintomi e agevolare la guarigione. È molto importante disporre di informazioni affidabili da fonti garantite, ma queste sono spesso difficili da reperire, soprattutto in Internet. La EGK-Cassa della salute ha cercato di far fronte a questo bisogno sostenendo la ristampa da parte di Eskamed AG della guida per la salute «Meine Gesundheit», un volume che aiuta a capire meglio i problemi di salute e a valutare le alternative di cura.

«Nei problemi di salute bisogna acquisire rapidamente le nozioni necessarie per decidere il percorso di cura corretto» spiega la Dr. med. Silva Keberle, editrice e titolare di Eskamed AG. «Quanto è grave il mio disturbo? Che cosa posso fare e come? Quando è meglio che mi rivolga a un medico? La guida aiuta a rispondere correttamente a queste domande». In molti casi un

disturbo può essere curato con un rimedio casalingo. Ma occorre osservare bene il suo decorso, perché bisognerà rivolgersi a un esperto se non si verifica alcun miglioramento: «La guida non può sostituirsi al parere di un medico» sottolinea Silva Keberle. Il libro fornisce però alcuni consigli su quando è opportuno rivolgersi a un medico (vedi riquadro «Quando andare dal medico?» in fondo all'articolo).

Un linguaggio alla portata di tutti

La guida «Meine Gesundheit» fornisce tanti consigli utili per tutti quei disturbi che possiamo curare da soli a casa. La struttura semplice del volume agevola la consultazione anche da parte di non esperti. Le diverse malattie sono raggruppate per regione del corpo colpita o in taluni casi in base ai sintomi. Esiste un capitolo per le allergie e le malattie da raffreddamento, ma anche per le malattie otorinolaringoiatriche, i problemi ai denti o all'apparato locomotore.

All'inizio di ogni capitolo vengono spiegati alcuni principi generali prima di passare in rassegna le patologie specifiche. La guida consente così di effettuare una valutazione concreta di sintomi, cause e possibili complicazioni. La descrizione delle possibilità di automedicazione comprende un elenco dettagliato di medicinali senza obbligo di ricetta della medicina tradizionale

«Quando è in gioco la salute, il buon senso è fondamentale».

Stefan Kaufmann
Vicedirettore
EGK-Cassa della salute

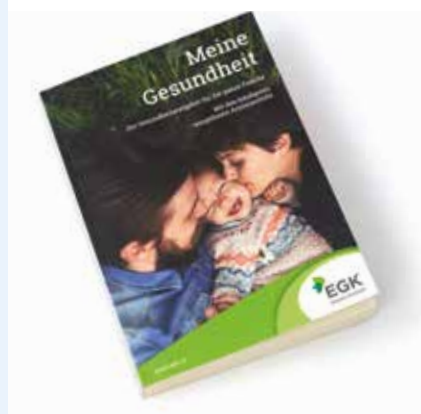
o complementare, i cui effetti sono spiegati in maniera approfondita in un capitolo a parte.

Stefan Kaufmann, vicedirettore della EGK-Cassa della salute, opta in genere per i rimedi naturali. «Per una slogatura è sufficiente in genere un bell'impacco e non serve una risonanza magnetica, mentre per un raffreddore è più utile la giusta tisana piuttosto che una terapia inutile con antibiotici». Ma attenzione, bisogna ponderare bene il percorso di cura. «Una malattia grave deve essere presa in carico da un medico e non bisogna insistere ad ogni costo con i rimedi casalinghi soltanto perché spesso sono naturali» ammonisce Stefan Kaufmann. «Quando è in gioco la salute, il buon senso è fondamentale. Questa guida è un compendio del buon senso».

Tina Widmer

Offerta esclusiva per gli assicurati EGK

Ordinate il libro «Meine Gesundheit»: gli assicurati della EGK godono di uno sconto del 20%. Vi garantiamo il prezzo scontato di CHF 23.80 anziché CHF 29.80 (costi di spedizione esclusi) alla pagina www.vituro.ch/meine-gesundheit. Al momento dell'ordine è sufficiente che inseriate il codice **Gesundheit2018** per ricevere questo utile compendio di informazioni sulla salute in formato compatto da aggiungere alla vostra libreria.



Quando andare dal medico?

Nelle situazioni descritte di seguito dovrete rivolgervi senz'altro a un medico e interrompere l'automedicazione:

- ◆ Quando la malattia non è chiara o i sintomi sono acuti.
- ◆ Quando i sintomi non migliorano o perfino peggiorano durante l'assunzione di farmaci senza obbligo di ricetta medica.
- ◆ Quando subentrano nuovi sintomi durante l'automedicazione.
- ◆ Quando siete affetti da malattie gravi o croniche per le quali assumete regolarmente dei medicinali. Prima di cominciare l'automedicazione per nuovi disturbi in questi casi consultare il proprio medico.
- ◆ Quando non vi sentite sicuri e avete delle domande.



Vivere 04/2018

Medicina tradizionale
e complementare

Di quanto esercizio ha bisogno una persona?

Sport e attività fisica sono la stessa cosa?

Immergetevi in un interessante seminario di un giorno per capire la differenza tra sport e attività fisica. La qualità e la quantità di attività fisica: quali sono gli effetti immediati e duraturi nel tempo dell'attività fisica e sportiva su corpo e mente? Approfondiremo questo argomento rifacendoci ai più recenti studi in materia. Ai partecipanti saranno illustrate le principali raccomandazioni formulate in relazione all'intensità e al tipo di attività fisica da svolgere per rimanere in forma, in modo da consentire loro di integrare queste pratiche fisiche nella loro routine quotidiana.



Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
Relatore attuale; fino al marzo 2016 rettore all'Università privata nel Principato del Liechtenstein; in precedenza preside di facoltà all'Università Karl-Franzens di Graz (KFUG).

Svolgimento secondo il programma che segue.

Accademia SNE Programma appuntamenti 2019

14.03.2019 / San Gallo

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
Wie viel Bewegung braucht der Mensch?
Hotel Einstein, San Gallo

15.03.2019 / Zurigo

Gary B. Schmid, Ph.D.
Selbsteilung durch Vorstellungskraft
Agenzia EGK, Zurigo Oerlikon

22.03.2019 / Lucerna

Claudio Weiss, psicologo e filosofo dipl., autore
Wertwirksamkeit
Scuola universitaria, Lucerna

26.04.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder &
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Tod, Sterben und Trauer in interkultureller Sicht
Hotel Sedartis, Thalwil

09.05.2019 / Arlesheim

Dr. Beat Hornstein, Jay Goldfarb, Ursula de Almeida-Goldfarb
Flexibilität gibt Stabilität
Klinik Arlesheim, Arlesheim

10.05.2019 / Zurigo

Dr. med. Christian Larsen
Wesen und Evolution der Komplementärtherapie
EPI PARK, Zürich

15.05.2019 / San Gallo

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
Körperliche Fitness, Grundlagen und Entwicklung
Agenzia EGK, San Gallo

15.05.2019 / Zurigo

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski
Die Psychodynamik von Traumata erkennen
Agenzia EGK, Zurigo Oerlikon

28.05.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder &
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Bedeutung der Familienanamnese
Hotel Sedartis, Thalwil

31.05.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder &
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Therapeutische Kommunikation, Teil 1
Hotel Sedartis, Thalwil

Per informazioni dettagliate, condizioni di iscrizione, prezzi e altri seminari potete consultare il programma «Seminari e workshop 2018». Visitate la pagina www.fondation-sne.ch.

La "gara delle assurdità"

Secondo l'economista sanitario tedesco Herbert Rebscher i contributi per gli abbonamenti alla palestra o a banali app non devono trovare posto in un sistema sanitario finanziato collettivamente. La concorrenza non dovrebbe giocarsi sulle prestazioni extra, ma su evidenze scientifiche e qualità – purtroppo gli assicuratori sono poco attivi e creativi proprio su questo fronte.

Signor Rebscher, quali sono le principali differenze tra il sistema sanitario tedesco e quello svizzero?

La differenza fondamentale è la distinzione tra assicurazione di base e complementare in Svizzera. Anche in Germania esistono assicurazioni private integrative che non riguardano però le prestazioni mediche vere e proprie, ma piuttosto delle prestazioni aggiuntive come la camera singola in ospedale.

Spesso viene preso ad esempio il sistema tedesco quando si discute in Svizzera di una cassa unica e della possibilità ad esempio di detrarre i premi direttamente dallo stipendio.

A dire il vero in Germania non abbiamo un'assicurazione unica. Il sistema è altamente concorrenziale; la competizione è utile, se viene regolamentata con intelligenza.

Quindi è sbagliato citare l'esempio della Germania nella discussione sulla cassa unica in Svizzera?

Ho partecipato in più occasioni al dibattito sull'assicurazione unica. Mi sono sempre stupito che spesso si parli di argomenti che in realtà non hanno alcuna attinenza con l'assicurazione unica. Per mia esperienza personale non implementerei mai un modello con assicurazione di base e

complementare, bensì una concorrenza a parità di condizioni. Ma per farlo occorre un sistema efficace di compensazione strutturale del rischio. Molti soggetti parlano – stupidamente – di mercato nella sanità. Su questo riscontro un deficit di ragionamento: il mercato funziona in base alla selezione del rischio e nessun paese sviluppato può volere questo. È più ragionevole una concorrenza regolamentata o, come preferisco definirlo io, un «regime competitivo solidale».

Perché è contrario al modello con l'assicurazione di base e complementare?

Se le assicurazioni complementari garantiscono prestazioni che dovrebbero essere invece garantite a livello di stato sociale, significa che esse sono fonte di disuguaglianza e discriminazione. Il modello dell'assicurazione sociale si fonda sul presupposto che le prestazioni offerte comprendano ciò che serve e che la società è disposta a pagare.

Secondo lei quali sono i principali punti deboli del sistema svizzero e quali soluzioni proporrebbe?

In Svizzera le regole per la definizione dei prezzi dei medicinali sono relativamente deboli. Inoltre, come è accaduto anche in Germania, nell'introdurre il modello DRG non si sono considerati a sufficienza gli



Prof. Dr. h. c. Herbert Rebscher

L'economista sanitario Herbert Rebscher (classe 1954) è stato fino al 2016 il direttore generale della terza maggiore cassa malati tedesca, il direttore principale della Società svizzero-tedesca per la politica della salute e professore onorario presso l'Università di Bayreuth. Coniugato e padre di due figli, Herbert Rebscher dirige l'Istituto per l'economia sanitaria e la ricerca in ambito sanitario (IGVresearch).



aspetti qualitativi. Da subito ho sottolineato che bisognerebbe cominciare dal controllo della qualità e soltanto in una seconda fase definire i DRG. Ma non è andata così: ora abbiamo un sistema DRG, ma senza un controllo qualità adeguato. Da economista non sono convinto neppure del principio dei forfait pro capite. Non mi sembra uno strumento di controllo efficace e crea nuovi problemi distributivi. Questo è un aspetto problematico in uno stato sociale, insieme agli sconti sui premi molto eterogenei a livello cantonale.

Come riscuoterebbe i premi allora?

In Germania i premi sono detratti dallo stipendio in base a un valore percentuale. Questo risolve in parte il problema delle disuguaglianze ed è senz'altro favorevole alla politica per le famiglie: se una donna smette di lavorare per un periodo dopo il parto, la famiglia è comunque assicurata tramite l'altro genitore lavoratore. Questo è un meccanismo di redistribuzione sociale. Si può discutere se ciò debba rientrare nel sistema, ma una volta che c'è, nessuno in genere vuole rinunciarvi.

In Germania e in Svizzera il sistema sanitario è ancora rigorosamente regolamentato dalla politica...

... perché me lo domanda? Tutti lo dicono, ma in realtà non è vero.

In che senso non è vero?

Nel senso che tutti i sistemi sanitari sono regolamentati e guai se non fosse così! Altrimenti ci sarebbe la selezione del rischio, la cattiva medicina senza controllo, il calo della qualità. La domanda da porci è: che cosa dobbiamo regolamentare, quanto e dove? All'apparenza nel sistema svizzero e in quello tedesco vige la maggiore concorrenza in assoluto. Non a caso i cittadini svizzeri hanno bocciato l'iniziativa popolare per l'introduzione del Managed Care. Dopotutto, chi è favorevole a limitare la propria libertà? Mercati e democrazie devono offrire quello che il popolo vuole. E se non coincide con ciò che piacerebbe a noi funzionari, non possiamo comunque opporci. Io sono favorevole al Managed Care, perché sono convinto che migliorerebbe la qualità. Ma come cittadino non vorrei comunque che fosse la legge a dirmi a quale medico devo rivolgermi.

«Il problema sussisterà se pretenderemo che i "designer baby" siano pagati da tutti».

Herbert Rebscher, economista sanitario

Come si può risparmiare, se non imponendo delle restrizioni?

Nutro perplessità sulla validità dell'argomento «risparmio». Il nostro scopo dovrebbe essere quello di fornire servizi migliori ai pazienti. Probabilmente il servizio migliore è anche quello più efficiente ma sarebbe sbagliato speculare sui costi. Gli assicurati potrebbero pensare che si voglia risparmiare a spese della loro salute. La sanità è un universo delicato, basato sulla fiducia; per questo come cassa non mi occuperei di prestazioni che sono prive di base scientifica. Una buona base scientifica è ciò che contraddistingue una cassa di qualità che potrebbe essere pure un po' più cara, dato che nessuna cassa finora ha

L'opinione di... Herbert Rebscher, economista sanitario

L'economista sanitario Herbert Rebscher pensa che nel modello di assicurazione sanitaria svizzero si nascondano ancora delle riserve in grado di alleggerire il sistema. Egli punta il dito contro la regolamentazione inadeguata dei farmaci e la «profusione» di DRG.



risparmiato con un contratto di Managed Care. Allora perché i medici firmano un contratto di Managed Care con una cassa? Perché in questo modo possono assistere i pazienti un poco meglio rispetto a un normale contratto collettivo. Il costo è maggiore a causa delle spese più elevate. La cassa è disposta a pagare nella speranza che una migliore assistenza ambulatoriale potrà evitare un ricovero tra cinque o sei anni. L'idea è di evitare aggravamenti futuri sul lungo periodo investendo oggi in una buona gestione del paziente.

Ragioniamo quindi troppo a breve termine?

Troppo a breve termine e troppo secondo un'ottica di marketing. Ciò significa che alcune delle prestazioni offerte sono insensate, come i contributi per la palestra o un'app. Sono bazzecole che non hanno nulla a che vedere con la salute.

Ma si può fare qualcosa nell'immediato per contenere i prezzi?

In ogni sistema di queste dimensioni si nascondono delle riserve che bisogna individuare. In Svizzera comincerei da una regolamentazione per i prezzi dei medicinali. Poi lavorerei sulla profusione di DRG. Comunque il problema dell'aumento dei costi è comune a tutti i paesi europei. Il fatto è che il 20% delle persone usufruisce dell'80% delle prestazioni, da cui si può dedurre che l'80% delle persone paga per prestazioni che non utilizza. Ma questa è la logi-

ca che è sottesa a un'assicurazione. Per tutta la vita pagate l'assicurazione contro gli incendi, eppure sperate ardentemente che non vi vada a fuoco la casa. L'utilità di un'assicurazione non consiste nell'ottenere indietro sotto forma di prestazioni tutti i premi pagati. Ma è drasticamente sbagliato anche aumentare i premi e di pari passo ridurre le prestazioni, perché i tagli non riguardano mai quel 20% che necessita dell'80% delle prestazioni. Non si possono ridurre le terapie antitumorali, quindi le misure in riduzione vanno a penalizzare proprio i soggetti che già ora hanno la sensazione di pagare troppo. Inoltre mi sembra che gli aumenti dei premi siano criminalizzati oltre misura dai politici. La popolazione si rende conto che l'aumento dell'aspettativa di vita comporta anche un aumento della spesa sanitaria.

Come può sopravvivere un assicuratore malattia se non accetta il gioco al ribasso della concorrenza?

Se la concorrenza riguarda la palestra, siamo spacciati. In questo caso gli assicurati guardano solo il prezzo. L'importante è essere competitivi nella gara tra chi garantisce l'assistenza migliore. Ma alla base ci deve essere una compensazione strutturale del rischio in grado di bilanciare la morbidità. Diversamente la concorrenza diventa una gara per accaparrarsi le persone sane, spesso con offerte equivoche, mistificatorie e miracoliste che distruggono il sistema. Ciò che conta è un'evidenza soli-

da, una qualità elevata e contratti con i migliori sul mercato. Allora sì che funziona.

Ma può funzionare in Svizzera? Dopotutto nell'assicurazione di base abbiamo l'obbligo di collaborare con tutti i fornitori di prestazioni.

Godete di una certa discrezionalità! Ogni cassa può stipulare contratti di assistenza nell'ambito del Managed Care. Semplicemente ci manca l'inventiva necessaria per sfruttare appieno questa libertà. Per questo preferiamo tuffarci a capofitto in una "gara delle assurdità".

Intervista: Tina Widmer
Fotografie: Pino Covino

Nota

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

Uno contro tutti

A sentire il profeta Maometto, il coriandolo è un'erba miracolosa, in grado di contrastare tutte le malattie eccetto il tumore, considerato da lui inguaribile. Non c'è da stupirsi quindi che al coriandolo siano attribuiti poteri magici nel mondo musulmano, dove lo si crede capace di proteggere dai malanni e di ripristinare l'equilibrio del corpo. Il coriandolo è presente anche nelle «pillole della felicità» arabe e viene utilizzato in diverse fragranze sensuali di incenso nel mondo arabo e in India.

Fonte: Newsletter EGK – Conoscere le erbe

Aroma di ascella

Il coriandolo è un elemento imprescindibile della cucina asiatica, ma in Europa il 17% delle persone giudica ripugnante l'odore e il sapore di questa erba. Tutta colpa dei geni: il coriandolo contiene un gene che attiva un ricettore olfattivo specifico e sia il gene che il ricettore si manifestano in due varianti. Una di queste esalta nella pianta un sapore saponoso che ricorda ad alcuni il sudore ascellare. Chi ha ereditato entrambe queste varianti detesta il coriandolo.

Fonte: welt.de

Un antibiotico naturale?

I semi di coriandolo e l'olio che essi contengono sono utilizzati nella medicina complementare in modo così efficace da avere risvegliato anche l'interesse della medicina tradizionale. Diverse università e ospedali europei studiano il coriandolo per individuare i suoi principi attivi e le possibilità d'impiego. Alcune ricerche condotte dalla clinica universitaria di Friburgo sembrano indicare che l'olio eterico di coriandolo sia efficace perfino contro i batteri multiresistenti presenti negli ospedali e anche i batteri di E. coli e della salmonella sembrano non amare i suoi effetti antimicrobici.

Fonte: zentrum-der-gesundheit.de



Potete trovare ulteriori highlight culinari nella nostra app «Mia EGK».

Ceci al coriandolo

**Ingredienti per 4 persone**

- 30 g di ceci
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 3-4 cm di radice di zenzero
- ½ o 1 peperoncino rosso
- 2 cucchiaini di semi di coriandolo
- ½ cucchiaino di cumino
- 2 pizzichi di curcuma
- 800 g di pelati a cubetti
- ½ limone, succo
- Sale
- Alcune foglioline di coriandolo

Preparazione

Lasciate in ammollo i ceci tutta la notte, poi scolate l'acqua. Mettete i ceci in una pentola ricoprendoli completamente con acqua fresca e lasciateli bollire a fuoco lento per circa 40 minuti. Tagliate a dadini la cipolla e l'aglio, grattugiate lo zenzero, private dei semi il peperoncino e sminuzzatelo. Pestate finemente i semi di coriandolo e di cumino nel mortaio. Fate appassire tutti gli aromi, aggiungete il pomodoro e i ceci, lasciate sobbollire per altri 10 minuti. Regolate con succo di limone e sale prima di decorare con le foglie di coriandolo tritate. **Buon appetito!**