

Das EGK-Gesundheitsmagazin

Vivere

02
2020



Gendermedizin

Männerherzen
schlagen
anders 13

EGK-Produktvideos

Versicherungsmodelle einfach erklärt 08

Erfolgreiches Geschäftsjahr 2019

Zuversichtlich in die Zukunft
blicken 10

Inhalt

04

Meine Versicherung Ein Modell am Limit



20

Ausflug Mit Schiff und Bahn Schweizer Geschichte erleben

22

Schul- und Komplementärmedizin Homöopathie in Ge- burtshäusern



08

EGK-Produktvideos Zusatzversicherungen einfach erklärt



13

Gendermedizin Frauen sind anders krank als Männer



25

Und das meint ... Dr. med. Yvonne Gilli, Mitglied des FMH- Zentralvorstands

Editorial Liebe Leserin, lieber Leser 03

Meine Versicherung News aus der EGK 08

Meine Versicherung Ombudsstelle für Erfahrungsmedizin 09

Meine Versicherung Kolumne 11

Meine Versicherung Vituro 12

Mitten im Leben Porträt 18

Schul- und Komplementärmedizin SNE-Programmübersicht 24

Kehrseite Superfoods – die Tomate 28

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

In der Medizin wird selten geschlechterspezifisch behandelt



Manchmal sind die Dinge nicht, wie sie scheinen. Auch in der Medizin. Beispiel Herzinfarkt: Bekanntlich kündigt sich ein solcher

oft mit Schmerzen im Brustkorb an, die in die Arme ausstrahlen. Und genau diese Annahme ist der Grund, weshalb Frauen öfter an Herzinfarkten sterben als gemeinhin angenommen. Bei ihnen äussert sich ein Herzinfarkt oft ganz anders. Dass Frauen und Männer auch sonst unterschiedlich auf Medikamente, Behandlungen und Krankheiten reagieren, vermutet man in der Medizin schon eine ganze Weile. Erst in den letzten Jahren begann sich jedoch die Gendermedizin zu etablieren – also die Erforschung geschlechterspezifischer Behandlungsmethoden. Warum das so lange dauerte und wie weit wir im Bereich der individualisierten Medizin mittlerweile sind, erfahren Sie ab Seite 13.

Aber auch in anderen Medizinbereichen hinkt die Forschung hinterher. In den vergangenen 40 Jahren stellte das auch die Ärztin Yvonne Gilli immer wieder fest, die kürzlich zur Stiftungsrätin der SNE berufen

wurde. Für sie ist die Komplementärmedizin ein wichtiges Instrument im Praxissalltag – allerdings muss sie sich dabei oft auf reine Erfahrungswerte verlassen, denn mit naturwissenschaftlichen Konzepten lassen sich viele dieser Verfahren nur schwer erfassen. Was fehlt, seien die finanziellen Mittel, mit denen das Fundament der Wissenschaftlichkeit auch in diesem Medizinbereich gelegt werden könne. Ab Seite 25 dieses Magazins erzählt sie von ihrem Engagement – und welche modernen Probleme durch Umwelteinflüsse auf uns zukommen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

Reto Flury
Geschäftsleiter



Ein Modell am Limit

Staatlich verordnetes Ansparen eines Pflegekapitals oder Pflegeversicherung auf freiwilliger Basis? Die Frage, wie und durch wen künftig jährliche Langzeitpflegekosten von mehr als 30 Milliarden Franken zu finanzieren sind, verlangt nach Antworten. Dringend.

Eine HSG-Studie hat 2019 aufgeschreckt: Sie prognostiziert in der Langzeitpflege eine Verdoppelung der Pflegekosten von heute fast 16 auf mehr als 31 Milliarden Franken im Jahr 2040. Ursache der Kostenlawine ist insbesondere die demografische Entwicklung. So werden bis in 20 Jahren zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung 80 Jahre und älter sein – unter ihnen eine steigende Zahl an Pflegefällen. Doch wer soll diese Kosten stemmen?

Als 1996 das KVG in Kraft trat, gingen die Pflegekosten auf einen Schlag vollumfänglich zulasten der Krankenversicherer. Dies liess die Prämienkosten explodieren. Deshalb wurde 2011 die neue Pflegefinanzierung eingeführt, die die Kosten auf die Schultern verschiedener Akteure aufteilt.

Ist das Ersparte aufgebraucht, wird über die Ergänzungsleistungen der Steuerzahler zur Kasse gebeten.

Die Krankenversicherer leisten einen vom Bund festgelegten Beitrag an die Kosten, die durch die Pflege entstehen. Den Rest des Betrages übernimmt der Kanton, der auch die Möglichkeit hat, diese Aufgabe an die Gemeinden zu delegieren. Lässt es die finanzielle Situation der pflegebedürftigen Person zu, beteiligt sich auch diese an den Pflegekosten – Betreuungskosten müssen die Patienten hingegen vollumfänglich selber bezahlen. Ist das Ersparte aufgebraucht, wird über die Ergänzungsleistungen der Steuerzahler zur Kasse gebeten.

Die Jungen bezahlen die Zeche

Wird der Status quo beibehalten, wird die finanzielle Belastung die Kantone bereits in nicht allzu ferner Zukunft an die Grenzen des Machbaren bringen – und das ist schon seit einigen Jahren bekannt, genauer seit einer Bestandsaufnahme des Bundesrates zu den Perspektiven im Bereich der Langzeitpflege. «Wenn wir heute nicht in der Lage sind, für eine absehbare Belastung ein paar Franken auf die Seite zu legen, delegieren wir das Problem ganz einfach an diejenigen, die nach uns kommen», sagt Prof. Dr. Martin Eling, Direktor des Instituts für Versicherungswirtschaft an der Universität St. Gallen, zu diesem Dilemma. «In der Sozialpolitik geht es nämlich stets um Umverteilungsfragen, also darum, wer am Schluss die Zeche bezahlt.»



Wenn keine neuen Finanzierungslösungen für die Langzeitpflege gefunden werden können, wird das Problem an die jungen Arbeitnehmenden von heute delegiert.

Private Pflegeversicherungen sind vor allem für Wohlhabende attraktiv: Sie helfen Steuern sparen.

Ideen für alternative Finanzierungsmodelle gibt es einige. Doch bisher hat sich keines durchgesetzt, denn wie sich die finanzielle Belastung breiter und gerechter verteilen lässt, darüber sind sich die unterschiedlichen Akteure nicht einig. Am häu-



Bis in 20 Jahren werden zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung 80 Jahre und älter sein.

figsten erwähnt wurden bisher das Ansparen eines individuellen Pflegekapitals oder eine private Pflegeversicherung. Für Eling sind grundsätzlich beide Varianten vorstellbar. «Von einem liberalen Standpunkt aus mag man argumentieren, dass eine freiwillige Lösung in Form einer Pflegeversicherung eleganter wäre», so der Ökonom. Allerdings gebe es erhebliche Vorbehalte, ob ein solches Modell wirklich breit in der Bevölkerung verankert werden könnte oder ob primär Gutverdienende in eine solche Versicherung einzahlen würden, weil sie dadurch Steuern sparen könnten.

Ein Drittel kann nicht sparen

Aus diesem Grund hat sich selbst die liberale Denkfabrik Avenir Suisse für eine verpflichtende Variante des individuellen Pflegekapitals ausgesprochen. Aber ist ein weiteres Zwangssparen für die Prämienzahlenden überhaupt noch zumutbar? Für zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung schon, meint Martin Eling: «Für das restliche Drittel braucht es aber so oder so eine Form der Umverteilung, denn dieser Teil der Bevölkerung kann bereits heute die Krankenversicherungsprämien nicht mehr selber leisten und ist auf Prämienverbilligung angewiesen.»

Es spielt also keine Rolle, wie die Pflege in Zukunft finanziert wird: ein Teil der Bevölkerung wird auf Steuergelder angewiesen

Es werden in Zukunft Finanzierungslücken entstehen, die mit einer Steuer geschlossen werden müssen.

bleiben, wenn es um die gesundheitliche Versorgung im Alter geht. Zudem braucht die Einführung eines kapitalgedeckten Systems immer Zeit und es entstehen vorübergehend Finanzierungslücken, die geschlossen werden müssen. Für Eling wäre eine zweckgebundene Steuer die beste Lösung für diese Übergangsphase, am ehesten eine Mehrwertsteuer. «Diese belastet nicht einseitig die Arbeitnehmenden, sondern bezieht die ganze Bevölkerung mit ein», sagt er. Somit würden immerhin nicht nur die jüngeren Generationen belastet – auch wenn eine vollständige Generationengerechtigkeit bei allen Finanzierungsmodellen kaum umsetzbar sein wird

Susanne Steffen
Tina Widmer

So wird die Pflege finanziert

Die Finanzierung der Pflege in Pflegeheimen und auch durch die Spitex ist seit der Neuordnung der Pflegefinanzierung 2011 auf drei Träger verteilt.

- ◆ Die Krankenversicherer bezahlen einen vom Bundesrat festgelegten Anteil. Dieser bewegt sich je nach Pflegebedarf zwischen 9 und 108 Franken pro Tag.
- ◆ Die pflegebedürftige Person bezahlt einen Beitrag an die Pflege in der Höhe von maximal einem Fünftel des Anteils der Krankenversicherer, also maximal 21.60 Franken pro Tag. Lässt dies die finanzielle Situation der Patienten nicht zu, werden diese Kosten aus Ergänzungsleistungen beglichen.
- ◆ Den Rest, mindestens aber 55 Prozent der Kosten, übernehmen die Kantone. Diese können die Kosten jedoch auch auf die Gemeinden abwälzen.

Die Natur ist meine beste Medizin.

EGK-SUN ist die Zusatzversicherung für Menschen, die auch bei Ihrer Gesundheit auf Natürlichkeit und Nachhaltigkeit setzen. In diesem Modell haben Sie die freie Wahl zwischen den unterschiedlichen Behandlungsmethoden der Schul- und Komplementärmedizin und sind dank der All-in-One-Lösung mit zahlreichen Zusatzleistungen umfassend abgesichert. Sie müssen sich nur noch entscheiden, auf welcher Spitalabteilung Sie im Ernstfall behandelt werden möchten.

**Jetzt
vergleichen und
beraten lassen.**

Tel. 061 765 51 11 oder www.egk.ch/sun



News aus der EGK

Bleiben Sie auf dem neusten Stand! Wir versorgen Sie regelmässig mit den wichtigsten Neuigkeiten über die EGK-Gesundheitskasse, das Krankenversicherungssystem und das Gesundheitswesen.

Die richtige Zusatzversicherung in 75 Sekunden

Der Versicherungsdschungel ist manchmal mehr als verwirrend. Welche Leistungen sind relevant, welche nicht, und wie viel kostet der Spass am Schluss? Vergleichsprodukte geht auch einfacher – mit den Produktvideos der EGK-Gesundheitskasse. In nur 75 Sekunden erklären wir Ihnen die Vorzüge unserer Versicherungsprodukte. Damit Ihnen die Entscheidung für das richtige Versicherungsmodell anschliessend hoffentlich etwas leichter fällt.

www.egk.ch/videos

Sportlich, sportlich!

Auch dieses Jahr schlägt die EGK ihr Event-Zelt an verschiedenen Sportveranstaltungen in der ganzen Schweiz auf. Hier können Sie uns besuchen, sich mit uns bewegen und mehr darüber erfahren, wie wir Sie auf Ihrem persönlichen Gesundheitsweg unterstützen. Mehr Infos unter: www.egk.ch/events.



Die Produktvideos der EGK geben Ihnen einen Überblick über die unterschiedlichen Versicherungsmodelle.

Sportveranstaltungen 2020

28. Juni	slowUp Jura, Delémont
12. Juli	Golf Gerre, Losone
9. August	slowUp Brugg Regio, Lupfig
22. August	Lauftraining mit Marathonläufer Simon Tesfay, Uster
30. August	slowUp Bodensee, Romanshorn
6. September	Run & Bike, Luzern
13. September	slowUp Emmental-Oberaargau
27. September	slowUp Zürichsee, Rapperswil
7. November	Kyburglauf, Kyburg

Aufgrund der Corona-Pandemie ist die Durchführung der Events zum Erscheinungszeitpunkt unsicher. Die aktuellsten Informationen finden Sie unter www.egk.ch/events.

Ombudsstelle für Erfahrungsmedizin

Was im Bereich Schulmedizin ganz selbstverständlich ist, gilt seit rund einem halben Jahr auch für die Komplementärmedizin: Patientinnen und Patienten können sich bei Konflikten mit dem behandelnden Therapeuten an eine unabhängige Ombudsstelle wenden.

Wo Menschen aufeinandertreffen, können unüberbrückbare Differenzen nicht gänzlich vermieden werden. Um verhärtete Fronten aufzuweichen, können sich Patientinnen und Patienten seit 1981 an die Schweizerische Patientenorganisation SPO wenden. Sei es, weil sie die vorgeschlagene Behandlungsmethode nicht verstehen, eine Fehldiagnose vermuten oder ganz grundsätzlich mit der Behandlung unzufrieden sind. Hier übernimmt die SPO eine wichtige beratende und vermittelnde Rolle und zeigt den Betroffenen und ihren Angehörigen Handlungsmöglichkeiten auf. Dieses Angebot gab es lange nur für die Schulmedizin. Um diese Lücke auch im Bereich der Komplementärmedizin zu schliessen, hat das Erfahrungsmedizinische Register EMR in Zusammenarbeit mit der SPO vergangenen November eine Ombuds-

stelle ins Leben gerufen. Dieser Schritt sei notwendig gewesen, betont Françoise Lebet, Leiterin EMR, vor allem weil erfahrungsmedizinische Behandlungsmethoden zunehmend an Bedeutung gewonnen und sich als Bestandteil des Schweizer Gesundheitswesens etabliert hätten.

Hand in Hand

«Bei einer Beratung wird in erster Linie versucht, zusammen mit der betroffenen Person eine Lösung zu finden, bei der sie selbst in ihrer Rolle gestärkt wird und wenn möglich selbstständig vorgehen kann, indem sie zum Beispiel das Gespräch mit der Therapeutin oder dem Therapeuten sucht», erklärt Daniel Tapernoux, Facharzt für Innere Medizin und Mitglied der Geschäftsführung ad interim der SPO, den Ablauf. Die Aufgaben zwischen den beiden Organisationen sind klar definiert: Das EMR macht Patienten auf die Dienstleistung aufmerksam – auf seiner Website und indem es Therapeuten Infomaterial zur Verfügung stellt, das sie auflegen können. Und die SPO ist für das Beratungspersonal zuständig. Daniel Tapernoux erläutert dazu: «Die meisten unserer Mitarbeiterinnen kommen aus der Pflege und bringen Zusatzausbildungen mit.»

Um das Angebot noch mehr an die Bedürfnisse der neu erschlossenen Zielgruppe anpassen zu können, arbeitet die SPO derzeit daran, ein Netzwerk von Therapeuten

im erfahrungsmedizinischen Bereich aufzubauen – selbstverständlich mit der Unterstützung des EMR.

Auch Therapeuten profitieren

Auch wenn die Ombudsstelle auf den ersten Blick nur Vorteile für Patientinnen und Patienten bietet, weiss Françoise Lebet, dass auch Therapeuten davon profitieren: «Von ihnen haben wir bis anhin durchwegs positive Rückmeldungen erhalten, aber genauso von Fachverbänden und anderen Institutionen. Auch deshalb, weil die Schaffung dieses Angebots als Ausdruck der zunehmenden Professionalisierung in der Erfahrungsmedizin angesehen wird.»



Françoise Lebet, Leiterin EMR, und Daniel Tapernoux, Mitglied der SPO-Geschäftsführung, sind von der Notwendigkeit der Ombudsstelle überzeugt.

Kontakt Ombudsstelle

Tel. 044 252 54 22
(Mo – Do: 10 – 12 und 14 – 16 Uhr)
Postweg: SPO Schweizerische Patientenorganisation, Härtingstrasse 20, 8001 Zürich

Für Patienten von EMR-Therapeuten ist die erste telefonische Beratung kostenlos. Ansonsten gelten die SPO-Gebühren.
www.spo.ch
www.emr.ch

Zeitgemäss, gesund und nachhaltig

2019 war für die EGK-Gesundheitskasse ein ganz besonderes Geschäftsjahr. Man feiert schliesslich nicht jedes Jahr einen 100. Geburtstag. Nun liegen auch die Zahlen aus dem Versicherungsgeschäft vor – und zeigen, dass die EGK mit ihrer Philosophie genau richtigliegt.



Dass ein Versicherungsunternehmen mit den Begriffen zeitgemäss, gesund, nachhaltig, nah, persönlich und individuell umschrieben wird, ist eine ganz besondere Auszeichnung. Genau diese Begriffe nannten zahlreiche Besucher der Jubiläumsveranstaltungen der EGK im vergangenen Jahr, wenn sie nach ihrem Eindruck zum Baselbieter Krankenversicherer befragt wurden. Dazu kam im Sommer die Bestnote 5.4 bei der Comparis-Kundenzufriedenheitsbewertung.

Die EGK darf also zuversichtlich in die Zukunft blicken. Das zeigen auch die Geschäftszahlen, die am 24. März 2020 im Geschäftsbericht 2019 veröffentlicht werden konnten (siehe Kasten). Viel wichtiger als die Geschäftszahlen ist für die Versicherten der EGK-Gesundheitskasse jedoch die Gewissheit, eine Gesundheitspartnerin an ihrer Seite zu wissen, die immer für sie da ist.

Deshalb stellt sich die EGK in diesem Jahr zentrale Fragen abseits von Arztrechnungen. Was benötigen wir eigentlich, um gesund zu bleiben? Teure Medikamente? Regelmässige Arztbesuche? Ein funktionierendes und bezahlbares Gesundheitswesen hilft natürlich, wenn eine Krankheit oder Gebrechen geheilt werden sollen. Allerdings zeigte sich in den vergangenen Jahren zunehmend, dass eine intakte Ge-

sundheit auch von einer intakten Umwelt abhängig ist. Auf diese Erkenntnis ist die EGK zum Glück gut vorbereitet: Sie setzt bei der Gesundheitsförderung wie auch bei der Krankheitsheilung auf die Kräfte der Natur, nicht erst seit heute. Die EGK engagiert sich seit Jahrzehnten dafür, dass Schul- und Komplementärmedizin im Rahmen von integrativen Behandlungsmöglichkeiten gleichgestellt werden.

Aber auch die Versicherten der EGK engagieren sich für eine nachhaltige und gesunde Lebensweise. Deshalb lässt die EGK in ihrem Geschäftsbericht 2019 innovative Menschen zu Wort kommen, denen eine intakte Umwelt am Herzen liegt und die sich mit ihren Projekten ganz dieser Idee verschreiben. Sie machen konsequent, was sie für richtig halten – und passen damit zur EGK: Gemeinsam stehen wir ein für unsere Werte, für gelebte Nachhaltigkeit.

Reto Flury

Kolumne



Von Ariella Kaeslin

Geschäftszahlen 2019

Der Unternehmenserfolg der gesamten EGK-Gruppe betrug im Geschäftsjahr 2019 CHF 29.3 Mio. Massgeblich verantwortlich für diesen finanziellen Erfolg ist das gute Börsenjahr: Die Anlagen der EGK-Gesundheitskasse warfen 2019 mehr Gewinne ab als noch im Vorjahr.

Gesunken ist hingegen das versicherungstechnische Ergebnis. 2019 hatte die EGK-Gesundheitskasse einen höheren Schadenverlauf und hat zusätzlich Rückstellungen für die Versicherten gebildet. Die versicherungstechnischen Rückstellungen wurden auf CHF 268 Mio. erhöht, was eine zusätzliche Sicherheit für die Versicherten der EGK bedeutet. Zudem hat sich die durchschnittliche Anzahl Deckungen stabilisiert: In der Grundversicherung durfte die EGK 82 641 Versicherte zum Kundenstamm zählen, in der Zusatzversicherung 82 192.

Das insgesamt positive Geschäftsjahr führt zu einer Stärkung der gesamten EGK-Gruppe. Das Eigenkapital konnte um 16.8 Prozent auf mehr als CHF 200 Mio. erhöht werden.

Mehr zum detaillierten Ergebnis finden Sie unter www.egk.ch/gb2019.

Seien Sie minimalistisch!

Ich gebe es zu: Ich bin ein schlechtes Vorbild. Aber vielleicht berechtigt mich gerade meine eigene Fehleranfälligkeit zu einem kritischen Gedanken?

Kürzlich war ich ziemlich gestresst, weil ich Prüfungen hatte. Ich tat, was ich in solchen Fällen immer tue: den Dingen, die zu erledigen wären, aus dem Weg gehen. Statt zu lernen, räumte ich die Wohnung auf. Und stiess auf immer neue Sachen, bei denen ich mich fragte, ob ich die wirklich brauche.

Ich machte mich im Internet schlau – und merkte: Downsizing ist ja gerade voll im Trend! Also wühlte ich weiter, schaute abwechselnd YouTube-Videos von Marie Kondo und räumte Schubladen leer. Immer grösser wurde der Berg, immer stärker wurde aber auch das Gefühl innerer Zufriedenheit. Sich von Ballast loszusagen, kann wahnsinnig befreiend sein.

Als ich mir dann etwas genauer anschaute, was ich loszuwerden gedachte, erschrak ich: Auf dem Berg befanden sich beinahe ausschliesslich Sportutensilien. Regenjacken, Schuhe, lange Hosen, kurze Hosen und noch mehr Regenjacken. So viele Dinge besass ich in drei-, vier-, fünffacher Ausführung. Ich hörte mich in meinem Bekanntenkreis um und realisierte, dass es anderen Sportlerinnen und Sportlern genau gleich geht.

Ich fragte mich: Warum tun wir das? Weshalb besitzen wir von allem zu viel? Wir haben alles, aber benutzen es so selten.

Die schlimmste Erkenntnis war aber eine andere: Ich fürchte, dass mich die vielen Sportutensilien allzu lange davon abgelenkt haben, worum es wirklich geht. Heute weiss ich wieder, was wichtig ist: sich zu bewegen. Mehr als ein Paar Turnschuhe kann ich aufs Mal ohnehin nicht tragen.

Ariella Kaeslin

Wir tauschen Arbeits- gegen Trainingskleidung

Wenn sportbegeisterte EGK-Mitarbeitende am Mittag ihre Blusen und Hemden gegen die Sportshirts und Trainingshosen eintauschen, ist es Zeit für den Mittagssport. Zeit für Bewegung, Zeit, um den Kopf freizubekommen, Zeit für die Pflege von sozialen Beziehungen.

Einen gesunden Lebensstil zu führen, das ist das Ziel vieler Menschen. Diese Hypothese bestätigt auch Google, denn auf die Suchanfrage «gesund leben» liefert die Suchmaschine über 77 Millionen Ergebnisse! Ähnlich sehen die Zahlen bei der Suche nach «sportlich leben» oder «gesund sein» aus. Tipps und Tricks liefern Frauen- und Familienzeitschriften, Foren, das Bundesamt für Gesundheit oder Gesundheitsplattformen. Es ist offensichtlich, dass das Thema in der Gesellschaft angekommen ist. Doch wie soll man mit dieser Informationsflut umgehen? Und wie lassen sich diese vielen Tipps und Tricks in den Alltag integrieren, der mit Arbeit und Freizeit, Familie und Freunden durchgetaktet ist?

Vituro hält fit

Mit Vituro hat die EGK-Gesundheitskasse eine digitale Gesundheitsplattform ins Leben gerufen, um ihren Versicherten, Mitar-

beitenden und anderen Interessierten bei der Führung eines gesunden Lebensstils Unterstützung zu bieten. Ausgewählte Artikel mit wissenschaftlichem Hintergrund sowie Blogs von Expertinnen und Experten wie Ariella Kaeslin sollen dazu anregen, ein gesundes Leben zu führen. Wenn auch Sie fitter durch den Alltag gehen möchten, testen Sie doch den Sportfinder, der von Vituro entwickelt wurde, und finden Sie vielleicht eine neue Sportart, die Ihnen Spass macht. Oder Sie lösen das Tages-Sudoku, das für die geistige Fitness sorgt.

Sportliche Mittagspausen

Haben auch Sie sich mal gefragt, wie Sie im Alltag, beispielsweise neben der Arbeit, gesund bleiben können? Dieses Thema beschäftigt auch viele EGK-Mitarbeitende. Und da eine ausgewogene Ernährung alleine nicht ausreicht, treffen sich jeden Donnerstag einige sportliche EGK-Mitarbeitende am Hauptsitz in Laufen, um gemeinsam

Fussball, Unihockey oder Basketball zu spielen. Was vor Jahren im kleinen Kreis und unverbindlich begonnen hat, wurde zur sportlichen Tradition. Eine weitere Tradition pflegt ein Team am Standort Solothurn: Einmal pro Woche wird an der Aare gejoggt, auf Sitzbänken werden Liegestütze und andere Übungen für Arme, Rumpf und Beine durchgeführt und Treppen werden hoch- und runtergerannt. Nach dieser sportlichen Stunde gibt es dann eine kurze Verpflegungs- und Regenerationspause, sodass mit viel neuer Energie, Elan und freiem Kopf in den Nachmittag gestartet werden kann.

Mit viel Tempo durch Aarau

Das Ergebnis von so viel Bewegungseifer werden wir am 13. Juni 2020 unter Beweis stellen können. Am Aarauer Altstadtlauf wird ein EGK-Team in der Kategorie Stafette antreten. Wichtiger als die Rangliste ist den Läuferinnen und Läufern jedoch der Spassfaktor. Dieses Jahr bekommt die EGK übrigens sportliche Unterstützung von Ariella Kaeslin. Dies könnte also mindestens einem EGK-Team den entscheidenden Vorteil verschaffen.

Rea Banner



«Der Mittagssport hilft mir, inmitten des Arbeitsalltags den Kopf abzuschalten.»

Mauro S., Mediamatiker



Frauenherzen schlagen anders

Erkrankungen können bei Frauen nicht nur anders verlaufen, auch die Symptome unterscheiden sich von denjenigen der Männer. Das biologische Geschlecht beeinflusst mitunter sogar die Wirkungsweise von Arzneimitteln. Lange Zeit hat die Medizin diese Tatsache ignoriert – mit zum Teil fatalen Folgen.

Wenn Männer drückende Schmerzen in der Brust haben, die bis in den Arm ausstrahlen, ist der Fall für Ärzte genauso klar wie für Laien: Herzinfarkt. Weniger bekannt sind hingegen die Warnsignale bei Frauen, weshalb sie häufiger unbemerkt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben. Auch bei anderen Beschwerden sind sie öfter von Fehldiagnosen oder Falschmedikationen betroffen. Die Gendermedizin pocht daher schon seit Jahren auf mehr geschlechterspezifische Behandlungen.

Der Tag, an dem die junge Frau verstarb, hat sich im Gedächtnis der Kardiologin Vera Regitz-Zagrosek unauslöschlich eingepägt. «Das war in den frühen 1980er-Jahren. Ich war eine junge und relativ unerfahrene Ärztin im Deutschen Herzzentrum München. Als diese Frau notfallmässig bei uns eingeliefert wurde, sprach zweifelsohne alles dafür, dass sie einen Herzinfarkt hatte. Dennoch fanden wir eine solche Diagnose insbesondere aufgrund ihres Alters und Geschlechts sehr ungewöhnlich.» Auch die Symptome seien nicht dieselben gewesen wie bei einem Mann, so Regitz-Zagrosek weiter. Denn während Männer über Brustschmerzen klagen, die bis in andere Körperregionen ausstrahlen, äussern sich die Symptome bei Frauen unter anderem durch Beschwerden im Oberbauch, Kurzatmigkeit oder Übelkeit. «Nachdem auch die Darstellung der Herzkranzgefässe keine Verengung vorwies, haben meine Kollegen und ich ihre Beschwerden nicht verstanden und letztlich die Situation bedauerlicherweise falsch interpretiert.»

Frauen sind anders krank als Männer

Auch wenn das Schicksal der herzkranken Frau ein Extremfall ist, ticken Frauen und



«Frauen und Männer weisen biologische Unterschiede auf – etwa in Bezug auf Genetik oder Sexualhormone.»

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Vera Regitz-Zagrosek, Kardiologin und Gendermedizinexpertin

Männer zumindest aus medizinischer Sicht anders – das belegen inzwischen auch verschiedene Studien. So zeigen Frauen bei Krankheiten nicht nur andere Symptome, sondern reagieren darüber hinaus oft unterschiedlich auf Medikamente. Das sei einfach erklärbar, sagt Regitz-Zagrosek und nennt gleich die Gründe dafür: «Es liegt zum einen daran, dass Frauen und Männer biologische Unterschiede aufweisen, etwa in Bezug auf die Genetik oder Sexualhormone. Aber auch ihre Leber, ihr Gehirn und ihr Knochenstoffwechsel, um nur einige Beispiele zu nennen, sind in der Feinstruktur ein ganz kleines bisschen anders als bei Männern.» Mittlerweile ist auch bekannt, dass soziokulturelle Unterschiede die medizinische Versorgung beeinflussen können. «So ist der Zugang zum Gesundheitssystem für Frauen oft noch mit grösseren Hür-

den verbunden als für Männer: Sie kommen mit ihren Herzinfarkten in der Regel später in die Klinik als Männer und werden auch anders behandelt. Eine amerikanische Studie zeigt etwa, dass Frauen, die aufgrund eines Herzinfarktes von männlichen Ärzten behandelt wurden, viel häufiger starben als jene, die von Ärztinnen behandelt wurden. Und natürlich unterscheiden sich Frauen und Männer in Lebensstil und Risikofaktoren», so die Expertin.

Prototyp Mann

Die Medizin wie auch die Forschung haben diese Differenzen viele Jahrzehnte vernachlässigt: Folglich wurden in klinischen Studien Erkrankungen ausschliesslich an Männern erforscht und Medikamente an ihnen getestet. So gab vor allem der junge Mann lange die Norm vor, nach der Symp-

tome, Risikofaktoren und Medikamentenverträglichkeit bewertet wurden. Die Ergebnisse wurden danach bedenkenlos auf Frauen übertragen, indem beispielsweise lediglich die Dosierung der Wirkstoffe reduziert wurde. Dabei zeigen aktuelle Zahlen der US-Arzneibehörde FDA, dass bei Frauen über 50 Prozent häufiger unerwünschte Wirkungen nach Medikamenteneinnahmen auftreten als bei Männern. So benötigt etwa eine Tablette für den Weg durch den weiblichen Körper viel länger als durch den eines Mannes. Darüber hinaus werden im weiblichen Körper Wirkstoffe häufiger langsamer abgebaut. Das liegt u. a. daran, dass Enzyme, die dafür verantwortlich sind, bei Frauen und Männern in unterschiedlichen Mengen vorhanden und entsprechend unterschiedlich aktiv sind. Es gebe aber noch einen weiteren Grund, ergänzt Regitz-Zagrosek: «Da die Nierenfunktion bei Frauen mit dem Älterwerden stärker abnimmt, verlangsamt sich auch die Ausscheidung von Medikamenten durch die Niere.»

Aufkommen der Gendermedizin

Für Studien galten Frauen ganz grundsätzlich als ungeeignet. Einerseits, weil man davon ausging, dass ihr schwankender Hormonspiegel die Ergebnisse verfälschen würde, und andererseits, weil die Angst bestand, dass sie während der Studie schwanger würden und ein Kind mit Behinderung zur Welt bringen könnten. Diese Befürchtung kommt nicht von ungefähr: Nachdem in den 1960er-Jahren über 10 000 Kinder mit schweren Fehlbildungen zur Welt kamen, da deren Mütter in der Schwangerschaft das Schlafmittel Contergan genommen hatten, wurden Frauen zum Schutz von ungeborenem Leben von klinischen Medikamentenstudien ausgeschlossen. Das seien nur Scheinargumente, die die medizinische Versorgung der Frauen beeinträchtigten, findet die Gendermedizin. Um Fehldiagnosen und Falschmedikationen zu vermeiden, fordert sie deshalb seit den 1990er-Jahren eine geschlechterspezifische Medizin, die weit über die gynäkologische Versorgung hinausgeht. Vera Regitz-Zagrosek ist eine Koryphäe in diesem Bereich. Sie gilt als Gründerin der Gendermedizin in Deutschland und war an der Charité in Berlin, der grössten Universitätsklinik Europas, zwölf Jahre lang Direktorin des Berliner Insti-

«Bei der Wirksamkeit von Medikamenten müssen die Unterschiede in der Bevölkerung angemessen berücksichtigt werden.»

Matthias Müller, Abteilungsleiter Politik und Kommunikation, santésuisse



Frauen und Männer erkranken nicht nur anders, sondern reagieren auch unterschiedlich auf Medikamente. Die Medizin und die Forschung haben diese Differenzen jahrzehntlang vernachlässigt.



tuts für Geschlechterforschung in der Medizin. Seit vergangenem Jahr ist die 65-Jährige an der Universität Zürich wie auch an der Charité als Seniorprofessorin tätig.

Schweiz läutet Paradigmenwechsel ein

Die Erkenntnisse zu geschlechtsspezifischen Aspekten der Medizin nehmen jedes Jahr um mehrere Tausend Fachpublikationen zu. Dennoch fliessen sie nur langsam in die Behandlung von Patientinnen und Patienten ein. Die Wissenschaft habe in den vergangenen 30 Jahren in Bezug auf die Gendermedizin Fortschritte gemacht, aber längst nicht in dem Tempo, das notwendig wäre, betont denn auch Regitz-Zagrosek. Die Integration in die medizinische Grundausbildung steht zwar noch in den Anfängen, aber in der Schweiz wurde diesbezüglich unlängst ein Paradigmenwechsel eingeläutet: Gemeinsam mit der Universität Bern bietet die Universität Zürich ab März 2021 einen Weiterbildungsstudiengang in Gendermedizin an. Dieser richtet sich an Medizinerinnen und Mediziner sowie Fachpersonen aus verwandten Bereichen, die ihre Kenntnisse der geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Medizin vertiefen und ihre Arbeit am neuesten Forschungsstand ausrichten wollen. «Beim CAS Sex- and Gender-Specific Medicine handelt es sich um einen umfassenden Studiengang, der in Europa einzigartig ist und direkt dem Wohl der

«Die Strukturen in der Medizin sind weiterhin männerdominiert. Ärztinnen in leitenden Funktionen gibt es kaum, obschon mehr Frauen Medizin studieren.»

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Vera Regitz-Zagrosek,
Kardiologin und Genderexpertin



«Von unserem europaweit einzigartigen Weiterbildungsstudiengang in Gendermedizin profitieren Patientinnen und Patienten gleichermaßen.»

Prof. Dr. Daniel Candinas, Vizerektor Forschung der Universität Bern

Patientinnen und Patienten zugutekommen soll», sagt Daniel Candinas, Vizerektor Forschung der Universität Bern und Klinikdirektor der Universitätsklinik für Viszerale Chirurgie und Medizin am Inselspital Bern.

Männer profitieren auch

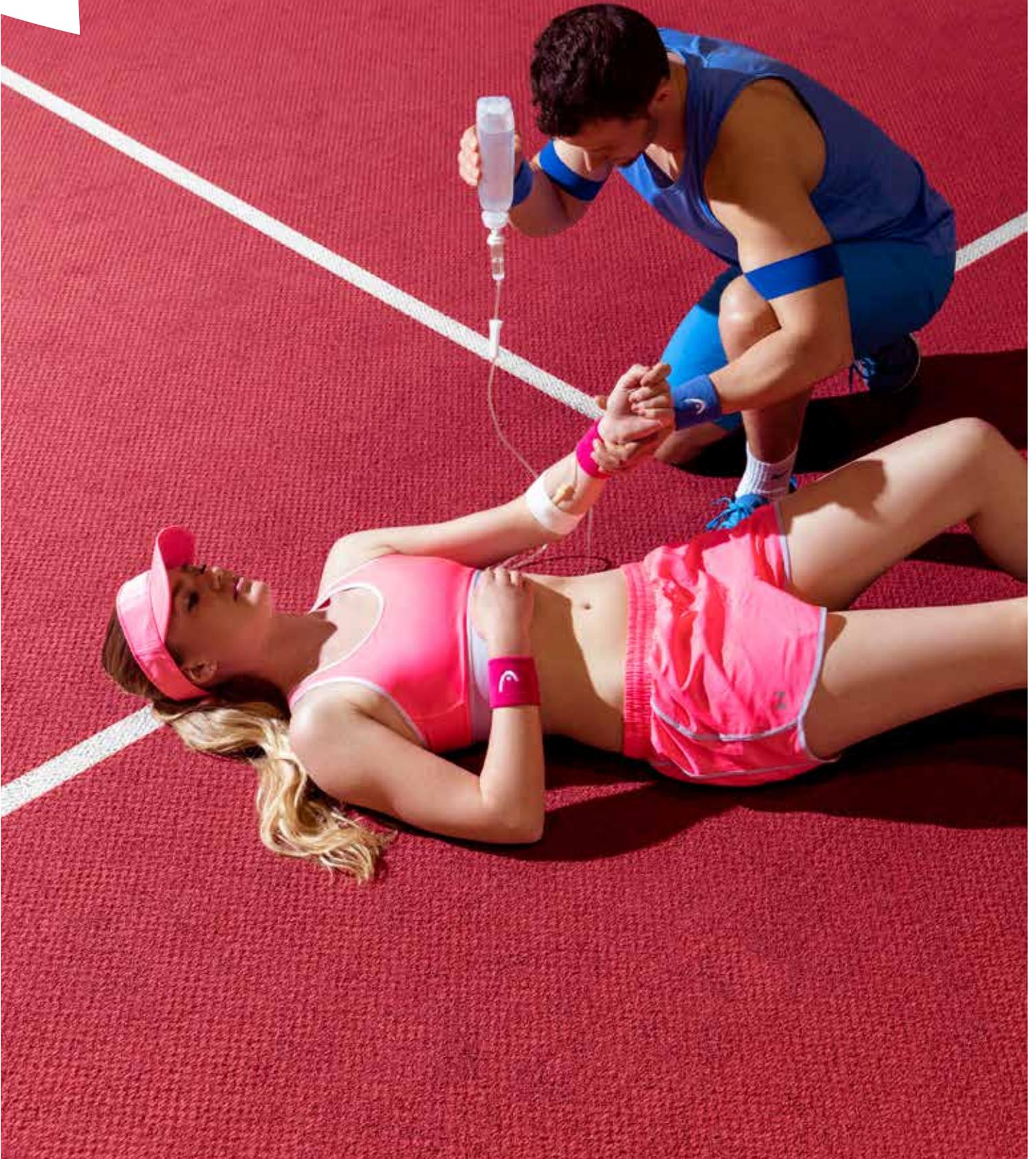
Auch santésuisse, der Branchenverband der schweizerischen Krankenversicherer, begrüsst diese Entwicklung. «Gerade bei Tests zur Wirksamkeit von Medikamenten ist zentral, dass tatsächlich die Realität abgebildet wird. Dazu gehört, dass Unterschiede in der Bevölkerung angemessen berücksichtigt werden. Der Einbezug von Frauen zählt definitiv dazu. Dem wurde in der Vergangenheit zu wenig Rechnung getragen», bestätigt Matthias Müller, Leiter der Abteilung Politik und Kommunikation von santésuisse. Eine geschlechtsspezifische Medizin bedeutet letztendlich eine präzisere Medizin, die es bei der Behandlung erlaubt, gezielt auf die Bedürfnisse der und des Einzelnen einzugehen. Die Befürchtungen, dass diese Entwicklung unser Gesundheitssystem verteuern könnte, kann Vera Regitz-Zagrosek nicht nachvollziehen: «Die personalisierte Medizin wird unser Gesundheitssystem sogar entlasten, denn es ist mittel- und längerfristig wirtschaftlicher, Medikamente einzusetzen, die gezielt helfen und weniger Nebenwirkungen erzeugen», ist sie überzeugt. Man dürfe Gendermedizin auch nicht mit Frauenmedizin gleichsetzen, gibt die Expertin zu bedenken. «Auch wenn die Situation derzeit bei den Frauen viel dringlicher ist, profitieren auch Männer von der Gendermedizin.» So würden vermeintlich «typische» Frauenerkrankungen wie Osteoporose oder Depressionen bei ihnen oft viel zu spät erkannt und behandelt.

Fehlende Chefärztinnen

Vera Regitz-Zagrosek, die im Rahmen der Weiterbildungen an den genannten Universitäten doziert, freut sich über die ersten Schritte in die richtige Richtung. In einem weiteren wünscht sie sich aber viel radikalere Veränderungen: «Die Gendermedizin muss an allen Universitäten in die Lehre integriert und fester Bestandteil der Ausbildung von Medizinerinnen und Mediziner werden. Nur so können wir sicherstellen, dass Frauen künftig nicht mehr die Leidtragenden einer zu einseitigen medizinischen Grundversorgung bleiben. Das bedingt aber zugleich, dass wir noch mehr Mittel in Forschungsprojekte investieren müssen, damit wir überhaupt in der Lage sind, die Mechanismen dieser Unterschiede in ihrer Gesamtheit zu verstehen.» Die fehlende Sensibilität für Gendermedizin führt Regitz-Zagrosek auch auf die Tatsache zurück, dass die Strukturen in der Medizin weiterhin männerdominiert sind. «Ärztinnen in leitenden Funktionen gibt es kaum, obschon seit 25 Jahren mehr Frauen Medizin studieren als Männer. Dass sich Chefärzte entsprechend mehr für Männerkrankheiten interessieren, erstaunt nicht.» Das bestätigen auch die Statistiken der FMH: Allein im Jahr 2017 haben in der Schweiz 59 Prozent Frauen, also mehr Frauen als Männer, einen Facharztstitel erworben, aber nur zwölf Prozent halten eine Position als Chefärztin. Die mangelnde Gleichstellung von Frauen und Männern macht offensichtlich auch vor dem Spital nicht halt.

Text: Güvengül Köz Brown

Fotos: Marcel A. Mayer



Die 65-Jährige und das Meer

Unermüdlich engagiert sich Sigrid Lüber seit über 30 Jahren für den Schutz der Ozeane. Als Gründerin und Präsidentin der Meeresorganisation OceanCare genießt sie inzwischen weltweit grosse Anerkennung. Ans Aufhören denkt die gelernte Maschinenzeichnerin darum noch lange nicht.

Vom grauen Himmel prasselt erbarmungslos der Regen auf Wädenswil. Die Zürcher Gemeinde am linken Seeufer zeigt sich heute von der unfreundlichen Seite. Umso schmucker ist das historische Haus an der Gerbestrasse 6, in dem fast unbemerkt eine der renommiertesten Meeresschutzorganisationen der Welt residiert: OceanCare. Gegründet wurde sie 1989 von der heute 65-jährigen Sigrid Lüber, die uns mit einem sanften Lächeln an der Tür empfängt. «Ich hoffe, Sie haben keine Angst vor Hunden?», fragt sie unverzüglich und zeigt auf ihren braun gefleckten Dalmatiner Wepesi sowie auf die junge Themba, eine verspielte Rhodesian Ridgeback.

Gesagt, getan

Es waren Tiere, die sie inspiriert haben, sich aktiv für den grössten Lebensraum der Erde zu engagieren. «Als ich mit meinem Mann vor über 30 Jahren auf den Malediven war, sind bei einem Tauchgang über 50 Delfine an uns vorbeigeschwommen. Dieser Moment war für mich so magisch, dass er mir wie eine Ewigkeit vorkam», erinnert sich Lüber. «Kaum waren wir wieder an der Wasseroberfläche, habe ich meinem Mann gesagt: Das will ich künftig tun – mich für die Ozeane einsetzen.» Sie hält ihr Wort und reduziert nach



«Nur laut protestieren reichte mir nicht. Ich wollte mir in internationalen Gremien Gehör verschaffen, damit Länder mittels Resolutionen verpflichtet werden zu handeln.»

Sigrid Lüber

ihrer Rückkehr in die Schweiz ihr Arbeitspensum auf 80 Prozent, um ihr Lebenswerk aufzubauen. «Zunächst wurde ich in meinem Umfeld für mein Engagement belächelt. Ich könne ja eh nichts ändern, hiess es oft. Ich wusste aber, dass uns im Leben nur Nichtstun nichts bringt.» Mit dieser Einstellung verbucht sie den ersten Erfolg bereits im Gründungsjahr: In Zusammenarbeit mit Gleichgesinnten verhindert OceanCare den Neubau eines Delfinariums in Martigny.

Ziel: internationales Parkett

Nur zu protestieren kam für Lüber aber nicht in Frage. Viel wichtiger war es ihr, auf der grossen Bühne etwas zu bewegen: «Ich wollte mir in internationalen Gremien Gehör verschaffen, damit Länder mittels Resolutionen verpflichtet werden zu handeln.» Auch dieses Ziel erreicht sie im Eil-

tempo. Schon 1992 nimmt sie erstmals an der Internationalen Walfang-Konferenz teil, auf der sich Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Länder über die Regulierung des Walfangs beraten. «Mit den damals fünf OceanCare-Mitgliedern wären solche Reisen schon aus finanziellen Gründen nicht möglich gewesen.» Deshalb habe sie anfangs alles aus der eigenen Tasche bezahlt. Lüber, die sich bewusst gegen Nachwuchs entschieden hat, liebt und pflegt OceanCare wie ihr eigenes Kind, denn nur so kann ein Baby gesund wachsen und gedeihen.

Die gelernte Maschinenzeichnerin bringt sich das fachliche Know-how selber bei. «Ich bin Autodidaktin; meine grösste Fähigkeit ist es aber, dass ich ein Gespür für Themen jenseits des Mainstreams habe», sagt sie stolz. «So habe ich unter anderem



Sigrid Lüber hat nicht nur ein Herz für ihre Hunde, sondern auch für Meerestiere.

sehr früh auf die Gesundheitsrisiken des Walfleischkonsums aufmerksam gemacht.» Da Wale über die Jahre in den stark verschmutzten Meeren grosse Mengen Giftstoffe wie Quecksilber in ihrem Körpergewebe speichern, gelangen diese durch den Konsum automatisch in den menschlichen Körper. Einmal mehr habe man sie nicht ernst genommen, doch inzwischen sprechen die Zahlen für sich: «Alleine in Japan ist der Verzehr in den Folgejahren um zwei Drittel zurückgegangen.» Dank ihrer diplomatischen Beharrlichkeit macht sich Sigrid Lüber und damit OceanCare schnell einen Namen. 2011 hat die UNO der Organisation sogar den Sonderberater-Status zuerkannt – eine Ehre, die für eine Nichtregierungsorganisation einem Ritterschlag gleichkommt.

Bewusst aufgewachsen

«Natur und Tiere waren mir schon immer wichtig. Das bekam ich als Kind praktisch schon mit der Muttermilch eingeflösst», sagt sie augenzwinkernd und wirft einen liebevollen Blick auf ihre Vierbeiner, die mittlerweile ungeduldig um ihre Aufmerksamkeit buhlen. Sie streichelt sie und gibt ihnen ein Leckerli, bevor sie weiter spricht. «Ich bin mit meinen fünf Geschwistern im sankt-gallischen Oberuzwil aufgewachsen», fährt sie fort. Früh habe sie im Elternhaus gelernt, sorgsam mit den natürlichen Ressourcen umzugehen. «Foodwaste kannten wir nicht. Wenn meine Mutter Blumenkohl gekocht hatte, wurde der Sud später als Gemüsebrühe wiederverwertet. Das mache ich noch heute so – dafür brauche ich kein Restekochbuch.» Bei Nahrungsmitteln setzt sie grundsätzlich auf regionale und saisonale Produkte vom Biobauern. Nachhaltigkeit bedeutet für Lüber persönlich aber auch, auf Meeresfische und Fleisch zu verzichten, den Wasserhahn beim Zähneputzen zuzudrehen oder einen dicken Pullover anzuziehen, statt im Winter die Wohnung permanent zu überheizen. Sie ist überzeugt, dass alle einen Beitrag zum Umweltschutz leisten können – und müssen: Mensch, Politik, Wirtschaft. «Ich verstehe beispielsweise nicht, warum Softgetränke in Plastikflaschen verkauft

werden. Die Entschuldigung der Hersteller, dass es die Konsumenten so wollen, ist für mich inakzeptabel.» Noch weniger Verständnis hat sie für Forschungsschiffe der Ölindustrie, die mit dem Lärm, den sie auf hoher See produzieren, u. a. die Meerestiere aus ihrem angestammten Gebiet verdrängen, ihnen die Nahrungssuche erschweren, sie verletzen oder im schlimmsten Fall töten.

Während andere in ihrem Alter den wohlverdienten Ruhestand geniessen, treiben solche Themen Lüber an, sich weiterhin dezidiert für den Meeresschutz einzusetzen. «Ich habe mich zwar 2019 aus der internationalen Zusammenarbeit zurückgezogen, aber seither kümmere ich mich von Wädenswil aus um die inhaltliche und strategische Ausrichtung unserer Organisation. Und daran wird sich in den nächsten Jahren auch nichts so schnell ändern», sagt sie und lacht herzlich.

Text: GÜVENGÜL KÖZ BROWN

Fotos: PINO COVINO

Sie stehen im Mittelpunkt

Dieses Jahr porträtieren wir in dieser Rubrik EGK-Versicherte, die sich in unterschiedlichsten Lebensbereichen für Nachhaltigkeit engagieren. Sei es im Beruf, mit einem Hobby oder im Einsatz für eine gemeinnützige Organisation im sozialen oder ökologischen Bereich. Wenn Sie an einem solchen Porträt interessiert sind, melden Sie sich unverbindlich telefonisch oder per E-Mail bei der Vivere-Redaktion: 061 765 52 13 / vivere@egk.ch.

Durch den längsten Eisenbahntunnel der Welt

Der Gotthard Panorama Express führt über eine eindrucksvolle historische Bahnstrecke in den Süden der Schweiz. Auf dem Retourweg wartet der 57 Kilometer lange Gotthard-Basistunnel, ein Meisterwerk der Ingenieurskunst: Er durchquert die Schweizer Zentralalpen in Nord-Süd-Richtung und verkörpert Traditionswerte wie Innovation, Präzision und Zuverlässigkeit.

Mit Schiff und Bahn Schweizer Geschichte erleben: Die Route des Gotthard Panorama Express zählt zu den facettenreichsten Panoramastrecken der Schweiz. Vom malerischen Luzern geht es mit dem Schiff über den Vierwaldstättersee. Entlang geschichtsträchtiger Orte der Urschweiz, vorbei an Tellsplatte und Rütliwiese, gelangen Sie über die historische Gotthard-Panoramastrecke nach Lugano. Dort erwar-

ten Sie das südliche Flair und «La Dolce Vita». Willkommen im Tessin.

Schiffahrt auf dem Vierwaldstättersee

Von Luzern geht es mit dem Schiff über den Vierwaldstättersee nach Flüelen. Umantelt von einer eindrucksvollen Bergkulisse ziehen pittoreske Städte und Dörfer am Ufer vorbei. Schon bald kommen die Urkantone mit den Stätten des Gründungsmythos der Schweiz in Sicht. Der Schillerstein dokumentiert die Verbundenheit der Region mit dem deutschen

Schriftsteller und seinem Werk «Wilhelm Tell». Im sehenswerten Gasthaus Treib, das direkt an einer Schiffsanlegestelle liegt, sollen sich damals schon die Vertreter der Urkantone getroffen haben.

Rütliwiese

Der Weg führt weiter, vorbei an der idyllisch gelegenen Waldwiese Rütli. Der Legende nach schlossen Vertreter der Schweizer Urkantone hier im Jahr 1291 mit einem Eid den «Rütlibund» und legten so den Grundstein zur Schweizer Eidgenossenschaft.

Barockkirche von Wassen

In Flüelen werden Sie im Panoramawagen des Gotthard Panorama Express begrüsst. Mit dem Zug geht es weiter durch das Urner Reusstal. Bei Wassen bildet die Bahnlinie die Form einer doppelten Kehrschleife. Diese Streckenführung zeichnet sich durch einen wiederkehrenden Blick auf die Barockkirche von Wassen aus, welche majestätisch auf einer Anhöhe thront.

Gotthardtunnel

Der 15 Kilometer lange Gotthard-Bahntunnel zwischen Göschenen und Airolo ist das zentrale und grösste Bauwerk der 1882 eröffneten Gotthardbahnstrecke. Der Bau des Tunnels dauerte von 1872 bis 1882 – für die damalige Zeit eine Meisterleistung.

Wettbewerb

Gewinnen Sie einen von 10 Gutscheinen des Switzerland Travel Centre im Wert von CHF 50 für erlebnisreiche Reisemomente in der Schweiz.

Zur Teilnahme an der Verlosung schicken Sie eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Vermerk «Gotthard Panorama Express» an: vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Vivere-Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 30. Juni 2020. **Viel Glück!**

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt; die Gewinner werden direkt vom Switzerland Travel Centre benachrichtigt.

Vivere 02/2020

Mitten im Leben Ausflug

Gotthard Panorama Express – Klassik

3 Tage / 2 Nächte

Ab CHF 425 pro Person inkl. Übernachtungen
switzerlandtravelcentre.com/gopex-klassik

EGK-Versicherte profitieren bei einer Buchung bis zum 30. Juni 2020 von einem Rabatt von 10 Prozent. Geben Sie bei der Buchung einfach den Code «EGK10CH» ein.

Kontakt

Switzerland Travel Centre
Binzstrasse 38
8045 Zürich
travel@stc.ch
+41 (0)43 210 55 95
switzerlandtravelcentre.com

Aussergewöhnlich war auch das Datum des Durchstichs: Er erfolgte am Sonntag, 29. Februar 1880. Insgesamt 199 Arbeiter liessen während der Bauarbeiten ihr Leben. Eine audiovisuelle Inszenierung lässt die Baugeschichte dieser Zeit während der Durchfahrt wieder lebendig werden.

Burgen und Herbstfest in Bellinzona

Auf der Südseite des Gotthardmassivs erheben sich die drei Burgen von Bellinzona: Castelgrande, Montebello und Sasso Corbaro. Sie wurden im 15. Jahrhundert von

Der Gotthard Panorama Express zeigt die Schweiz von einer ihrer facettenreichsten Seiten: Mit dem Schiff gleiten Sie von Luzern aus vorbei an Rütliwiese, Schillerstein, Telskapelle und weiteren geschichtsträchtigen Orten der Urschweiz. Ab Flüelen geht es auf der historischen Gotthardstrecke bis nach Lugano.



den Herzögen von Mailand erbaut und später von den Schweizer Eidgenossen erobert. Heute sind sie Teil des UNESCO-Weltkulturerbes. In der historischen Altstadt von Bellinzona findet im Oktober das jährliche Käse- und Herbstfest statt. Düfte und Aromen locken an bunten Marktständen von über 60 Ausstellern zum Genuss lokaler Spezialitäten wie Käse, Wein, Kastanien oder auch Schokolade.

Gotthard-Basistunnel

Unser Tipp: Wählen Sie den Retourweg durch den imposanten Gotthard-Basistunnel, welcher im Dezember 2016 in Betrieb genommen wurde. Mit 57 Kilometern ist er der längste Eisenbahntunnel der Welt und bildet das Herzstück der neuen Eisenbahn-Alpentransversale. In nur 20 Minuten durchqueren die Züge mit einer Geschwindigkeit von 250 km/h die Alpen – direkt von Bellinzona nach Arth-Goldau.

Maria Roth

Homöopathie in Geburtshäusern

Ihre Anwendung rund um den Geburtsprozess zeigt, dass die Homöopathie durchaus auch bei akuten Beschwerden ihre Berechtigung hat. In vielen Geburtshäusern ist die homöopathische Behandlung ein fester Bestandteil.

Bei einem Blasensprung entscheidet sich Anja Zraggen, Bereichsleiterin Geburtshilfe im Geburtshaus «Terra Alta» in Oberkirch LU, meist für *Calium carbonicum*. *Arnica* gibt die Hebamme ihren Kundinnen nach der Geburt grundsätzlich immer ab, weil das Mittel den Wundheilungsprozess unterstützt. «Jede Geburt hinterlässt äusserlich oder innerlich Wunden, sei es im Geburtskanal oder etwa bei der Plazentaablösung.» Je nach Geburtsverlauf erhält auch das Kind ein homöopathisches Mittel – zum Beispiel, wenn es nach einer sehr raschen Geburt perplex und geschockt ist. «In solchen Fällen wähle ich meist *Aconitum*», erzählt Anja Zraggen. Und zu guter Letzt komme es auch vor, dass sogar der Vater ein Mittel benötige, um ihn zu beruhigen oder aus einem Schockzustand zurückzuholen.

Unterstützung des natürlichen Prozesses

In vielen Geburtshäusern ist die Homöopathie ein fester Bestandteil der Behandlungsmethoden, die vor, während und nach der Geburt bei Müttern angewendet werden. So zum Beispiel im Geburtshaus «Terra Alta»; aber auch andere Behandlungen aus der Alternativmedizin wie Akupunktur, Schüssler-Salze, pflanzliche Heilmittel oder Bachblüten stehen zur Auswahl.

«Die Homöopathie hat bei uns eine grosse Bedeutung, weil es uns wichtig ist, die



«Oft haben Frauen schon vorher erste Erfahrungen mit homöopathischen Mitteln gemacht und sind ihnen gegenüber sehr aufgeschlossen.»

Anja Zraggen, Geburtshaus «Terra Alta»

Frauen in ihrem natürlichen Prozess zu unterstützen und ihnen mit der Homöopathie eine Hilfestellung zu geben», erklärt Anja Zraggen. Dies trage schlussendlich zu einem schönen Geburtserlebnis bei. Die Homöopathie diene dazu, im Körper gewisse Reize zu setzen, damit er sich selber helfen kann. «Ich schätze an der Homöopathie ihre grosse Bandbreite an verschiedenen Mitteln», sagt die Hebamme, die sich unter anderem auf homöopathische Behandlungen rund um die Geburtshilfe spezialisiert und darin weitergebildet hat.

Meist offen für Homöopathie

Bei werdenden Müttern stosse die Homöopathie meist auf grosses Interesse. «Oft haben sie schon vorher erste Erfahrungen mit homöopathischen Mitteln gemacht und sind ihnen gegenüber sehr aufgeschlossen», freut sich Anja Zraggen, die bei der Frage nach Globuli von ihren Kundinnen nur selten eine Absage erhalte.

Manchmal bringen die Frauen sogar bereits ihre eigenen Globuli mit ins Geburtshaus. «In solchen Fällen nehmen wir mit ihren Homöopathinnen und Homöopathen, die ihre Patientinnen ja besser kennen als wir, Rücksprache, um während der Geburt nicht in das Konstitutionsmittel der Frauen einzugreifen.»

Um optimal auf die Geburt vorbereitet zu sein, führt Anja Zraggen im Vorfeld mit ihrer Kundin eine Kurzanamnese durch, um herauszufinden, welche Arznei für die werdende Mutter ideal ist. Dabei gehe es nicht nur darum, sich auf die Geburt vorzubereiten, sondern auch, der Frau mit Mitteln beispielsweise bei vorzeitigen Wehen, Infektionen und vielen weiteren Schwangerschaftsbeschwerden zu helfen. Während der Geburt ist die Hebamme meist auf ihre Erfahrungen und Beobachtungsgabe angewiesen, um der Frau das passende Mittel zu geben. «Oft wollen die



Vor, während und nach der Geburt können homöopathische Medikamente sehr hilfreich sein.

Frauen bei der Geburt nicht sprechen. Dann ist es meine Aufgabe als Hebamme, anhand des Wehenbilds, der Gewebebeschaffenheit oder anderer Körpersymptome das passende Mittel herauszufinden. Dabei ist das Beobachten ein besonders wichtiger Teil meiner Arbeit.»

Rasche Wirkung

Im Geburtshaus kommen vor allem Akutmittel mit den Potenzen C30 bis C200 oder je nach Situation auch ein D6-Mittel zum Einsatz. «Im Allgemeinen wirken die homöopathischen Mittel sehr rasch», stellt Anja Zraggen immer wieder fest.

Bleibt nach dem ersten Mittel die gewünschte Wirkung aus, greift die Hebamme zu weiteren Präparaten, die ebenfalls in Frage kommen. Manchmal brauche es auch eine Kombination von zwei verschiedenen alternativen Heilmethoden, um eine Wirkung zu erzielen – etwa *Calium carbonicum* und *Kalium phosphoricum* von den Schüssler-Salzen bei Blasensprung. «Mit der Zeit hilft einem als Hebamme die Berufserfahrung, um zu wissen, welche Kombinationen homöopathischer Mittel am besten geeignet sind.»

Fabrice Müller

Dieser Artikel wurde vom Onlineportal Millefolia (www.millefolia.ch) zur Verfügung gestellt. Millefolia – Das Schweizer Newsportal für Komplementärmedizin – ist eine unabhängige Onlineplattform mit journalistischen Beiträgen aus der Welt der Komplementärmedizin. Millefolia informiert fundiert und vielfältig, spricht ein breites Publikum an, fördert Wissen über komplementärmedizinische Heilmittel und Methoden und leistet einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Selbstkompetenz.

Die häufigsten homöopathischen Mittel rund um die Geburt

Arnica

Arnica hilft bei schmerzhaften Nachwehen, auch mit starkem Lochialfluss verbunden. Es ist ein häufig gewähltes Mittel nach invasiven geburtshilflichen Massnahmen wie Dammschnitt, Zangengeburt oder Kaiserschnitt.

Belladonna, Tollkirsche

Dies ist eine häufige Mittelwahl in der fortgeschrittenen Eröffnungsphase, wenn die Schmerzen unerträglich werden.

Caulophyllum, Frauenwurz

Dieses Mittel wird meist nach Einsetzen der Wehen verwendet, aber auch zur Erweiterung des Muttermundes bei Starrheit und Rigidität.

Chamomilla, Echte Kamille

Dieses Mittel eignet sich vor allem für besonders schmerzempfindliche, nervöse und unruhige Frauen. Chamomilla gilt als eines der wichtigen Schmerzmittel der Homöopathie in Verbindung mit Reizbarkeit.

Gelsemium, Wilder Jasmin

In der Eröffnungsphase der Geburt ist es das Hauptmittel zur Erweiterung des Muttermundes.

Pulsatilla, Küchenschelle

Häufig wird dieses Mittel bei sanften, schüchternen Frauen mit einer Neigung zu Melancholie eingesetzt. Pulsatilla beeinflusst die Wehentätigkeit, soll aber auch häufig schon dazu geführt haben, das Kind in der Gebärmutter zu drehen und so eine Fehlgeburat zu korrigieren.

Staphisagria, Stephanskraut

Bei psychischen und körperlichen Beschwerden als Folge von operativen Einschnitten hilft das Stephanskraut. Weiter wird es zur Prophylaxe von Verwachsungen und Verwachsungsbeschwerden sowie bei Verhärtungen im Wundbereich eingesetzt.

Swiss Congress of Integrative Medicine

Die EGK und die Stiftung SNE beteiligen sich erneut an der Organisation des Swiss Congress of Integrative Medicine vom 12. bis 14. Juni 2020 in Chavannes-de-Bogis.

Drei Tage lang steht Angehörigen von Gesundheitsberufen im Bereich der Schul- und Komplementärmedizin in der Westschweiz erneut eine Plattform zur Verfügung, in deren Rahmen über Gesundheit, Krankheit und integrative Medizin diskutiert wird. Die EGK freut sich, auch dieses Jahr gemeinsam mit der Stiftung SNE im Rahmen des Swiss Congress of Integrative Medicine eine Podiumsdiskussion zu ermöglichen, an der namhafte Referenten wie Professor Pierre-Yves Rodondi (Arzt), Rebecca Joly (Mitglied des Grand Conseil), Laurent Berset (Generalsekretär der ASCA) und Linda Kamal (Direktorin der OTIUM-Stiftung und Therapeutin) ihre Positionen austauschen werden.

Swiss Congress of Integrative Medicine 2020

Datum: 12. bis 14. Juni 2020

Ort: Hotel Everness, Chavannes-de-Bogis

EGK-Versicherte und – Therapeuten erhalten einen Rabatt auf den Eintritt. Anmeldung bis 31. Mai 2020 an lausanne@egk.ch mit dem Stichwort «membre EGK». Weitere Informationen und Tickets: www.scim.ch.

SNE-Akademie: Programmübersicht 2020

19.05.2020 / Thalwil

Dr. sc. med. Urs Gruber
Immunsystem für die Seele 2
Hotel Sedartis, Thalwil

25.05.2020 / Solothurn

Dr. med. Henning Sartor
**Selbsteilungskräfte aus der Sicht der
Forschung 2020**
Altes Spital, Solothurn

03.06.2020 / St. Gallen

Prof. Mag. Phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
Fit – mach mit
Hotel Einstein, St. Gallen

05.06.2020 / Thalwil

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

15.06.2020 / Thalwil

Dr. sc. med. Urs Gruber
Immunsystem für die Seele 3
Hotel Sedartis, Thalwil

17.06.2020 / Luzern

Dr. med. Marlen Schröder und
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Nocebos und ihre Vermeidung
Hochschule Luzern, Luzern

18.06.2020 / Luzern

Dr. med. Marlen Schröder und
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Polyvagalthorie und therapeutische Ansätze
Hochschule Luzern, Luzern

25.08.2020 / Zürich

Dr. rer. nat. Heiko Alexander Hofmann,
Dipl.-Biol.
**Das «Superorgan» Mikrobiom und das
Metallobom**
EGK-Agentur, Zürich Oerlikon

27.08.2020 / Illnau

Shaofan Zhu
Yangsheng-Coaching
Restaurant/Hotel Rössli, Illnau

Anmeldungsbedingungen, Preise, ausführliche Informationen und weitere Seminare finden Sie im Programm «Seminare und Workshops 2020»: www.fondation-sne.ch/de/sne-akademie.

Engagement mit Herzblut

Auch wenn die Startbedingungen für eine erfolgreiche Schullaufbahn denkbar ungünstig waren, ist die Karriere von Yvonne Gilli in den vergangenen 40 Jahren geradezu bilderbuchhaft verlaufen. Sie ist praktizierende Ärztin, Vorstandsmitglied der FMH, Stiftungsrätin bei der SNE und noch einiges mehr. Im Interview verrät sie, wie ihr natürlicher Drang, vorwärtszukommen, sie im Leben stets angetrieben hat.

Frau Gilli, Sie haben ursprünglich die Ausbildung zur Pflegefachfrau abgeschlossen, später die Matura nachgeholt und dann Medizin studiert. Woher kam dieser Ehrgeiz?

Der kam eher schleichend. Ich bin in bildungsfernen und ärmlichen Verhältnissen aufgewachsen. Meine Eltern verfügten über keine abgeschlossene Berufsausbildung. Mir fehlten von klein auf Vorbilder, an denen ich mich für eine akademische Schullaufbahn hätte orientieren können. Als Teenager wollte ich deshalb so schnell wie möglich finanziell unabhängig werden. Das bedeutete, eine Lehre anzufangen – Spielraum für Alternativen gab es schlichtweg nicht. Für den Beruf der Pflegefachfrau habe ich mich schliesslich entschieden, weil ich mich schon immer gerne mit Menschen umgeben habe.

Was geschah, nachdem Sie das Diplom in der Tasche hatten?

Ich habe mich unmittelbar danach in Intensivpflege weiterbilden lassen. Das hat mich angespornt, noch mehr in meine Bildung zu investieren. Rückblickend würde ich diese Zeit als meine Sturm-und-Drang-Phase bezeichnen. Ich hatte damals ir-

gendwie das Gefühl, dass mir im Leben vieles gelingen könnte. Ich musste aber relativ schnell feststellen, dass die Weiterbildungsmöglichkeiten sehr begrenzt waren – auch weil es in der Schweiz noch keine universitäre Ausbildung in Pflege gab. Die Matura auf dem zweiten Bildungsweg war deshalb die beste Möglichkeit für mich, um beruflich weiterzukommen.

Der Drang, sich neues Wissen anzueignen, hat auch während Ihres Medizinstudiums eine wesentliche Rolle gespielt, denn parallel dazu haben Sie sich in klassischer Homöopathie und Traditioneller Chinesischer Medizin weitergebildet. Warum waren Ihnen diese Aspekte wichtig?

Eigentlich bin ich ein ausgesprochen naturwissenschaftsaffiner Mensch. Als Ärztin hat mich aber schon früh die Frage beschäftigt: Was sind die Möglichkeiten der modernen Medizin und wo stösst sie an ihre Grenzen? Wie geht man mit Patientinnen und Patienten um, bei denen auch die Hightech-Medizin nicht weiterhilft? Manche von ihnen finden Stärke und Trost in der Spiritualität oder in persönlichen und familiären Beziehungen. Für andere wiederum ist die Komplementärmedizin eine wichtige Stütze, weil sie ihnen erlaubt, selbstbestimmter zu leben. Ich persönlich schätzte an der Komplementärmedizin,



Dr. med. Yvonne Gilli

Yvonne Gilli (geb. 1957) ist in der Zentralschweiz aufgewachsen. Sie arbeitet heute als Ärztin und ist zugleich im Zentralvorstand der FMH tätig. Seit 20 Jahren ist sie Mitglied der Grünen und sass für die Partei im Gemeinderat der Stadt Wil SG, war Kantonsrätin in St. Gallen und zwischen 2007 und 2015 Nationalrätin. Sie hat drei erwachsene Söhne und lebt mit ihrer Familie in Wil.



«Die Digitalisierung soll den Menschen auch im Gesundheitswesen einen Nutzen bringen.»

Dr. med. Yvonne Gilli

dass sie mir als Ärztin viel mehr Möglichkeiten bietet, Patientinnen und Patienten ganzheitlich zu behandeln.

Dass Ihnen die Komplementärmedizin am Herzen liegt, beweisen Sie seit Anfang Jahr auch in Ihrer neuen Funktion als Stiftungsrätin der SNE, die u. a. das Ziel verfolgt, den Stellenwert der Komplementärmedizin als integrative Behandlungsmethode zu stärken. Was hat Sie an dieser Aufgabe besonders gereizt?

Weder die klassische Homöopathie noch die Traditionelle Chinesische Medizin sind Methoden, die man derzeit mit naturwissenschaftlichen Konzepten erfassen kann. Entsprechend wird die Komplementärmedizin in öffentlichen Diskursen regelmässig in Frage gestellt und attackiert – etwa seitens der Medien. Solch tendenziöse Be-

richterstattungen erschweren es uns, überhaupt finanzielle Mittel für wissenschaftliche Forschung zu erhalten. Da mir gerade das Fundament der Wissenschaftlichkeit sehr am Herzen liegt, war es für mich sehr schnell klar, dass ich die SNE in diesem Bereich inhaltlich unterstützen kann – und vor allem möchte.

Engagiert haben Sie sich jahrelang auch als Politikerin. Wie wichtig war es Ihnen, sich in dieser Zeit für die Interessen von Patientinnen und Patienten einzusetzen?

Das war mir immer eine Herzensangelegenheit. Ich engagierte mich nicht nur auf politischer Ebene, sondern war lange Jahre auch in Patientenschutzorganisationen aktiv tätig. In den letzten Jahren habe ich die Patientenstelle Ostschweiz präsidiert.

Zu erklären ist das insbesondere durch meine berufliche Sozialisation als Pflegefachfrau. Wenn man sich täglich um die Grundbedürfnisse von Patientinnen und Patienten kümmert, ist man ganz nah beim Menschen. Diese Nähe geht für Betroffene mit einem hohen Mass an Intimität und Scham einher. So kannte ich nicht nur die individuellen Bedürfnisse der Patienten aus erster Hand, sondern entwickelte zugleich ein tieferes Verständnis für ihre Situation. Diese Sensibilität hat natürlich auch damit zu tun, dass ich arm aufgewachsen bin. Aus einer unterprivilegierten Schicht zu kommen und dadurch zu den Verlierern in der Wohlstandsgesellschaft zu gehören, hat mich früh mit Themen wie Chancengleichheit und Gerechtigkeit konfrontiert. Die Interessen von Menschen zu vertreten, die sich in einer

Und das meint ...

Dr. med. Yvonne Gilli, Ärztin und Mitglied im Zentralvorstand FMH

schwächeren Position befinden, wie es eben auch kranke Menschen in ihrer Beziehung zu medizinischen Fachpersonen sind, zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben.

Mit einem sich fast schon diametral entgegengesetzten Schwerpunkt beschäftigen Sie sich im Zentralvorstand der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH). Dort sind Sie für das Dossier «Digitalisierung» zuständig. Was muss man sich darunter vorstellen?

Die beiden Themen stehen sich gar nicht so diametral gegenüber, denn die Digitalisierung soll den Menschen auch im Gesundheitswesen einen Nutzen bringen. So nimmt etwa der Einsatz von mobilen Endgeräten wie Smartphones und Tablets in diesem Bereich stetig zu und eröffnet uns dadurch ganz neue Möglichkeiten: Einerseits, um an Informationen zu gelangen, und andererseits, um sie zu verarbeiten. Meine Aufgabe ist es nun, Ärztinnen und Ärzten in der Schweiz aufzuzeigen, wie wir

«Ich nehme mir oft abends Zeit für mein Privatleben. Ich bin nun mal eine Eule und keine Lerche.»

Dr. med. Yvonne Gilli

die Digitalisierung zugunsten der Qualitätsentwicklung in unserer Branche optimal nutzen können. Dies lässt sich am Beispiel der Datensicherheit gut veranschaulichen.

Das heisst, Sie wollen sicherstellen, dass sensible Gesundheitsdaten nicht öffentlich zugänglich sind oder gehackt werden.

Genau, dafür benötigen wir maximale Sicherheitsstandards, denn es bleibt eine Tatsache, dass auch Gesundheits-Apps und andere digitale Dienste angreifbar sind. Kommt hinzu, dass Europa und damit auch die Schweiz nicht über die digitale Souveränität verfügt. Wir sind abhängig von Ländern wie den USA und China. Alle diese Faktoren müssen berücksichtigt werden, wenn es um Datensicherheit geht. Genauso wichtig ist es aber, auf die aktuellen und künftigen Chancen aufmerksam zu machen, denn digitale Errungenschaften wie beispielsweise die künstliche Intelligenz können unseren Beruf immens unterstützen. Sei es mit Apps oder mit Praxissoftware, die der Ärzteschaft etwa hilft, schneller herauszufinden, wie sich die Wirkstoffe verschiedener Medikamente miteinander vertragen.

Der 5G-Technologie stehen Sie aber kritischer gegenüber.

Das stimmt so nicht. Weder die FMH noch ich persönlich sind gegen die Einführung dieser Technologie. Das Einzige, was wir



Dr. med. Yvonne Gilli: eine Frau mit vielen Facetten.

fordern, sind Forschungsprogramme, die die Gesundheitsrisiken untersuchen. Nicht zuletzt deshalb, weil schon heute Menschen unter den Folgen elektromagnetischer Felder leiden. Da gibt es noch einiges an Sensibilisierungsarbeit zu tun.

Sie haben mit einem knapp 120-Prozent-Pensum ohnehin mehr als genug zu tun. Haben Sie überhaupt noch Zeit für Hobbys?

Meine Söhne sagen immer: Frag Mutter nicht, wie viel sie arbeitet, sondern wie viel sie schläft (lacht). Ich nehme mir blockweise Zeit für mich und mein Privatleben. Letzteres findet manchmal spät am Abend statt. Ich bin nun mal eine Eule und keine Lerche.

Interview: Güvengül Köz Brown

Fotos: Tim Loosli

Hinweis

Die Ansichten des Gesprächspartners in der Rubrik «Und das meint ...» entsprechen nicht notwendigerweise jenen der EGK-Gesundheitskasse.

Superfoods sind wortwörtlich in aller Munde, weil sie u. a. ausserordentlich reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien sind. Die nährstoffreichen Lebensmittel kommen aber oft von weit her. Dabei sind auch saisonales Obst und Gemüse aus der Region Lieferanten wertvoller Inhaltsstoffe.



Die Tomate

Weil die Menschen sie anfangs für giftig hielten, galt die Tomate in Europa lange Zeit als ungeniessbar. Doch das ist Geschichte, denn das Nachtschattengewächs ist nicht zuletzt dank der mediterranen Küche von unseren Tellern nicht mehr wegzudenken.



Für die heimische Küche war es ein Segen, dass Christoph Kolumbus 1492 in der Karibik und nicht wie geplant in Indien gelandet war. Denn der italienische Seemann brachte einen ungeahnten Reichtum an Lebensmitteln aus der Neuen Welt in die Alte. Mehr als einhundert Obst- und Gemüsesorten wie die Kartoffel oder die Bohne fanden so ihren Weg auf unseren Speiseplan. Zu den Highlights der zugewanderten Nahrungsmittel zählt zweifelsohne auch die Tomate. Die rote Schönheit erhielt nach ihrer Ankunft in Italien auch prompt den wohlklingenden Namen «pomodoro», was so viel wie Goldapfel bedeutet. Dennoch trauten sich die Menschen erst im 16. Jahrhundert, die Frucht kulinarisch zu erforschen. Über Spanien, Portugal und Italien breitete sich die Tomate schliesslich auch in nördliche Regionen aus. In der Schweiz werden heute 45 000 Tonnen Tomaten pro Jahr angebaut.

Die kalorienarme Tomate ist reich an Vitamin C und liefert neben vielen weiteren Mineralstoffen und Spurenelementen eine Menge Kalium. Gemäss Studien schützt sie aufgrund des sekundären Pflanzenstoffs Lycopin auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Die kalorienarme Tomate ist reich an Vitamin C und liefert neben vielen weiteren Mineralstoffen und Spurenelementen eine Menge Kalium. Gemäss Studien schützt sie aufgrund des sekundären Pflanzenstoffs Lycopin auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Nährwert-Tabelle

Nährstoffgehalt
pro 100 g (roh)

Energiewert

21 kcal
89 kJ

Hauptnährstoffe

Protein	0.8 g
Fett	0.3 g
Wasser	93.8 g
Kohlenhydrate	3.2 g
Nahrungsfasern	1.2 g

Mineralstoffe

Kalium	220 mg
Natrium	1.6 mg
Kalzium	8.5 mg
Phosphor	17 mg
Magnesium	6.3 mg

Vitamine

A	76 µg
Betacarotin	432 µg
C	20.6 mg
E	1 mg
Folat	24 µg

Quelle: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände zu den im Vivere publizierten Texten haben! Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail. **Redaktionsadresse:** EGK-Gesundheitskasse, Redaktion Vivere, Tina Widmer, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, vivere@egk.ch.

Impressum: Vivere 02/2020. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Verantwortlich:** Tina Widmer, Bereich Kommunikation. **Gesamtauflage:** 66 000. **Redaktion:** Güvengül Köz Brown – Büro für Kommunikation, Basel. **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan Ingold. **Foto Titelseite:** Marcel A. Mayer (Location: Lichtforum Dornbirn). **Fotos Inhalt:** Marcel A. Mayer, Pino Covino, Tim Loosli, Shutterstock. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Stiftung EGK-Gesundheitskasse mit den ihr angegliederten Aktiengesellschaften: EGK Grundversicherungen AG (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG), EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) sowie EGK Services AG.