

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER



Rolf Barfuss

Kennen Sie den Spruch «Ich kann es mir nicht leisten, etwas Billiges zu kaufen, das rasch kaputt geht»? Vielleicht können Sie sich gerade jetzt in diesen Satz einfühlen, weil Sie in den Ferien irgendwo ein sagenhaft billiges Kleid erstanden haben, das jedoch nach der ersten Wäsche verfärbt und in Kindergrösse aus der Waschmaschine gekommen ist? Oder haben Sie mit viel Mühe und Feilschen eine enorm günstige Antiquität erworben, die sich zu Hause als total wertlose Nachahmung erwiesen hat?

Der britische Sozialreformer John Ruskin (1819–1900) bringt solche Erfahrungen, die wir im Alltag oder in den Ferien wohl alle schon einmal gemacht haben, auf eine höhere Ebene, wenn er schreibt: «Es gibt kaum etwas auf dieser Welt, das nicht irgendjemand ein wenig schlechter machen und etwas billiger verkaufen könnte, und die Menschen, die sich nur am Preis orientieren, werden die gerechte Beute solcher Machenschaften. Es ist unklug, zu viel zu bezahlen, aber es ist noch schlechter, zu wenig zu bezahlen. Wenn Sie zu viel bezahlen, verlieren Sie etwas Geld. Wenn Sie dagegen zu wenig bezahlen, verlieren Sie manchmal alles, da der Gegenstand die ihm zuge dachte Aufgabe nicht erfüllen kann.»

Bringen wir Ruskins Thesen aus dem vorigen Jahrhundert mit der heutigen Krankenkassenprämien-situation in Verbindung, wirken sie topaktuell. Es ist ganz klar: Niemand möchte zu hohe Prämien bezahlen – und so folgen denn viele den Schalmeyenklängen der Medien, die mit unbelehrbarer Sturheit das Lied von der billigsten Kasse mit der billigsten Prämie dudeln. Wer sich allerdings ausschliesslich nach dem Preis orientiert und weder einen Preis-Leistungs-Vergleich anstellt noch auf Werte wie Verlässlichkeit und Dienstleistungsbereitschaft achtet, wird zur «Beute solcher Machenschaften»,

ja zum Opfer seines eigenen Fehlentscheidens. Die Kasse, die als gut und günstig hochgejubelt worden und in der Folge von einem Schwarm von neuen Mitgliedern überrannt worden ist, muss die Prämien erhöhen oder Verpflichtungen aufkündigen – man denke etwa an die Hausarztmodelle, die in aller Eile auf Mitte dieses Jahres aufgehoben werden mussten, weil sie sich als für den Kostenabbau untaugliches Mittel erwiesen haben. Wenn also «ein Gegenstand die ihm zuge dachte Aufgabe» oder wenn ein Krankenversicherer die ihm zuge dachten Aufgaben nicht mehr erfüllen kann und ihm die notwendigen gesetzlichen Reserven nicht mehr zur Verfügung stehen, war auch eine niedrige Prämie letztlich zu hoch.

Lassen wir nochmals John Ruskin zu Worte kommen: «Das Gesetz der Wirtschaft verbietet es, für wenig Geld viel Wert zu erhalten. Nehmen Sie das niedrigste Angebot an, müssen Sie für das Risiko, das Sie eingehen, etwas hinzurechnen. Und wenn Sie das tun, haben Sie auch genug Geld, um für etwas Besseres zu bezahlen.» Ruskin fügt seine Gedanken so sinnvoll zusammen wie Puzzleteilchen, die sich zu einem ganzen Bild vereinen. Für wenig Geld darf man nicht das Optimum erwarten, sondern muss im Gegenteil das Risiko des Scheiterns dazurechnen. So stellt sich denn auf die Krankenkassenprämien bezogen die Frage, ob

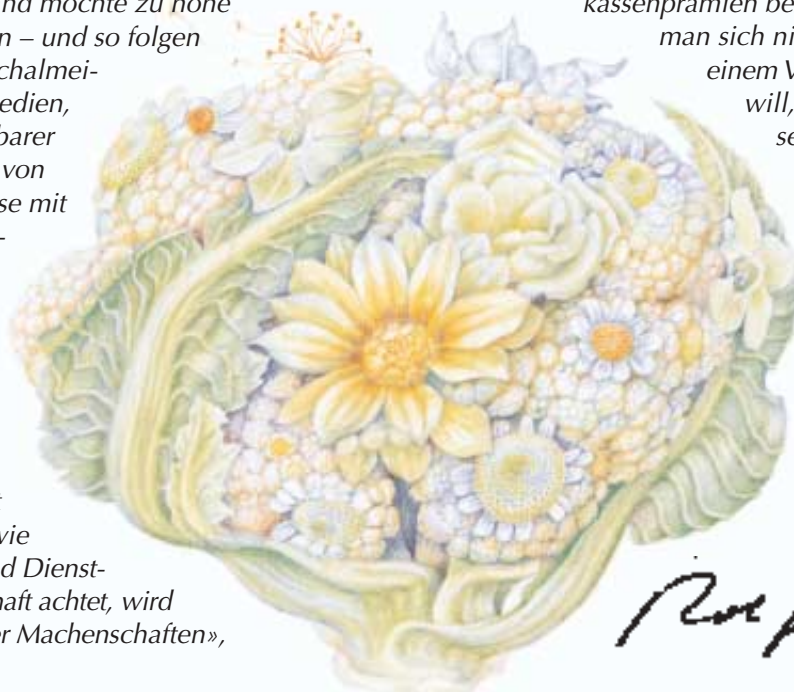
man sich nicht lieber weiterhin einem Versicherer anvertrauen will, der aufgrund seiner seriösen und auf Langfristigkeit angelegten Prämienkalkulation zwar keine Billigprämien auf den Markt wirft, aber stattdessen Zuverlässigkeit, Transparenz und Sicherheit bietet.

Herzlich Ihr

Rolf Barfuss

Das Wortbild
des Monats:
Blumenkohl

ILLUSTRATION:
SABINE HOFKUNST



Kindergarten in Sicht?

In wenigen Tagen beginnt für viele Kinder der erste Tag im Kindergarten oder die «grosse» Schule. Falls Ihr Kindergartenkind unter Trennungsängsten leidet, ist es jedoch höchste Zeit, ein paar Vorbereitungen zu treffen. Das positive Erziehungsprogramm Triple P, das vom Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Fribourg in der Schweiz bekannt gemacht wird, gibt wertvolle Anregungen.

«Jetzt tu doch nicht so, hör doch auf zu weinen! Ich bin ja bloss ein paar Stunden weg, am Abend hole ich dich wieder bei Frau Müller ab!»: Für die Mutter, die das sich an sie klammernde und heulende Kind beruhigen möchte, sind «ein paar Stunden» ein tausendfach erprobter Erfahrungswert. Das Kind dagegen kann diese Zeiteinheit nicht abschätzen, die Aussicht auf die Abwesenheit der Mutter oder der Eltern kommt ihm wie ein schwarzer Abgrund vor, angefüllt mit Angst. Es hat somit wenig Sinn, kindliche Trennungsängste zu belächeln, zu schimpfen oder gar Drohungen auszustossen – was durchaus nicht heisst, dass dem ängstlichen «Klammeräffchen» nicht mit behutsamer Konsequenz gezeigt werden sollte, dass dieser Schritt in die Selbstständigkeit nicht nur unerlässlich, sondern auch richtig und gut ist.

Bevor sich Mütter und Väter ein Programm zurechtlegen, sollten sie sich ein paar Fragen stellen:

- ◆ Habe ich vielleicht selbst Probleme, mein Kind in diese neue Selbstständigkeit zu entlassen und übertragen sich meine eigenen Ängste auf das Kind?

«Ein mehrmaliger Spaziergang zum Kindergarten und zurück vermittelt Eindrücke und Wiedererkennungsmomente, die Vertrauen bilden»

- ◆ Macht mir das Wissen Mühe, dass ich zumindest zeitweise nicht mehr die Hauptperson in meines Kindes Leben sein werde, sondern dass die Kindergärtnerin oder der Kindergärtner eine wichtige Rolle spielen werden?

- ◆ Hat mein Kind vielleicht Angst, sich in die neue Situation hineinzubegeben, weil wir derzeit in der Familie Stress haben? Fühlt es sich aus einem bestimmten Grund unsicher und hat es das Gefühl, während seiner Abwesenheit von zu Hause falle irgendetwas Ungutes vor?

Alles will geübt sein

Auch unter den Erwachsenen gibt es viele, die sich in ungewohnter Umgebung nicht problemlos zurechtfinden und eine gewisse Anlaufzeit brauchen. So sollte man denn auch dem Kind etwas Angewöhnungszeit gönnen – und zwar nicht erst am Tag vor dem Kindergartenbeginn!

- ◆ Den Weg abschreiten. Vermutlich macht es schon die Verkehrssituation nötig, dass Sie mit dem Kind den Weg zum Kindergarten hingehen und wieder zurücklegen und ihm zeigen, wo es speziell gut aufpassen muss. Aber auch sonst vermittelt ein

mehrmaliger Spaziergang zum Kindergarten und wieder zurück Eindrücke und Wiedererkennungsmomente, die Vertrauen bilden. Überdies bekommt das Kind ein gewisses Zeitgefühl für die Wegstrecke. Machen Sie ab und zu das «Weg-Spiel»: «Weisst du noch, was wir auf dem Weg zu deinem Kindergarten gesehen haben? Erzähl mir, wie der Weg verläuft.» Eine kleine Belohnung für eine möglichst präzise Wegbeschreibung kann nichts schaden.

- ◆ Über den Kindergarten sprechen. Erzählen Sie dem Kind von – hoffentlich positiven! – eigenen Kindergartenenerlebnissen. Bereiten Sie es darauf vor, dass es sich in einer ziemlich grossen Kindergruppe bewegen wird, dass es Bekanntschaften machen und viel Schönes und Lustiges erleben wird.

- ◆ Neugier wecken. Schildern Sie dem Kind auf keinen Fall den Kindergarten als einen Ort, wo es dann endlich lernen soll, seine Spielsachen aufzuräumen oder mit anderen Kindern zu teilen! Sprechen Sie



vom Kindergarten als einem Ort, auf den man sich freuen kann – und sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie stolz sind, ein Kindergartenkind zu haben. Sicher wird auch die Lehrkraft im Kinderkarten ihr Möglichstes tun, um den für das Kind ungewohnten Ort zu einem Stück Heimat zu machen.

Liebevolle Hilfsmittel sind erlaubt

Falls das Kind schon früh Gelegenheit hatte, sich in einer Spielgruppe, bei Grosseltern oder Bekannten aufzuhalten und zu erleben, dass ein Abschied von der Mutter nach einiger Zeit immer wieder in ein Wiedersehen einmündete, wird es vermutlich nicht sehr unter Trennungsangst leiden. Hat es diese Erfahrung noch nicht oder nicht in ausreichendem

dem Masse gemacht, können kleine Hilfsmittel nützlich sein:

- ◆ Ein kleiner bunter «Glücksstein», den man in der Hosentasche be-fingern kann, gibt die Versicherung, dass die Trennung nur auf Zeit ist.
- ◆ Ein «Überraschungs-Znüni» – selbstverständlich keine Süssigkeiten oder Junk Food! – schaffen den Bezug zu daheim.

Abschied gestalten

Mag sein, dass Sie Ihr Kind nicht nur am ersten Tag, sondern noch ein paar Tage länger begleiten wollen. Am Eintrittstag gibt meist die Kindergärtnerin das Zeichen zum Aufbruch der Eltern – an den folgenden Tagen müssen Sie den Abschied selbst gestalten.

- ◆ Begleiten Sie das Kind nicht bis zu seinem Platz, sondern verab-

schieden Sie sich bereits vor dem Kindergarten oder an einer bestimmten Ecke.

- ◆ Verabschieden Sie sich liebevoll, aber ruhig – und entfernen Sie sich dann sicheren Schrittes! Drehen Sie sich nicht mehrmals um, um zu winken. Selbst dann nicht, wenn das Kind hinter Ihnen herruft und Ihnen der Klageruf tief ins Herz schneidet...

Wenn das Kind wieder bei Ihnen ist, soll es Ihnen oder einer Bezugsperson von seinen Erlebnissen erzählen dürfen. Hören Sie genau hin. Falls Sie spüren oder heraushören, dass das Kind sich nicht wohl fühlt oder das irgendetwas auf dem Schulweg problematisch ist, gehen Sie der Sache nach. Zögern Sie nicht, mit der Lehrkraft Kontakt aufzunehmen und sich Klarheit zu verschaffen. ◆

ERNÄHRUNG

Sommer-Start für Aktion Abnehmen

Selbstverständlich kann man zu jeder Jahreszeit den Entschluss zu einer vernünftigen Ernährungsumstellung fassen. Der Sommer mit seinem reichen Angebot an Gemüse, Salaten und Obst und seinen heissen Tagen kann jedoch die beste Saison für einen Neubeginn und einen allmählichen Abbau von Gewicht sein.

Die uralte Regel FdH/Friss die Hälfte kann insofern tückisch sein, als die Gefahr besteht, dass man im falschen Bereich halbiert und dann bald frustriert die Übung abbricht – sei es, weil sich gewisse Mangelerscheinungen einstellen, sei es, weil man sich an den Anblick von Mini-Portionen auf dem Teller einfach nicht gewöhnen kann. Das Autorinnenteam Ursula Graenicher, Rita Iseli und Marlène Gautschi von Minus-Plus interpretiert FdH auf neue Art als **Fett die Hälfte**, ferner stellt es sich bei der Umsetzung dieses Grundsatzes in Form von Rezepten auf die jeweilige Jahreszeit ein. Die dipl. Hauswirtschaftslehrerin Graenicher testet und schreibt



sämtliche Rezepte, die dipl. Ernährungsberaterin SRK Marlène Gautschi überprüft die Rezepte auf ihre Nährstoffzusammensetzung und verfasst

die Ernährungsinformation, die Journalistin Rita Iseli betreut den redaktionellen Teil und ist für Organisation und Administration zuständig. Die drei Fachfrauen haben während Jahren die Rezepte und Ernährungsinformationen im Abonnement herausgegeben – die Präsentation in Form von praxisbezogenen Büchern ist eine trouvaille: Die Seiten lassen sich dank des Buch-Spiralrückens problemlos blättern und aufschlagen, die übersichtliche Einteilung der Themen lässt sich mit einem einzigen Griff nutzen, anhand der Menü-Wochenpläne kann man sofort erkennen, was eingekauft werden muss und was allenfalls dem Vorrat entnommen werden kann.

Fett-Minimalismus

Die Portionen, die Minus-Plus verordnet, sind ziemlich gross, der beträchtliche Anteil an Kohlenhydraten soll Heiss hungerattacken verbannen. Die bewilligten 1200 kcal pro Tag sind im Vergleich ein niedriger Wert – sicher wird man ihn zum persönlichen Lebensumfeld in Relation stellen müssen: Wer seinen Be-

ruf weit gehend im Sitzen ausübt und sich womöglich wenig sportliche Bewegung schafft, wird mit 1200 kcal ausreichend bedient sein. Das primäre Minus-Plus-Prinzip ist die Reduktion von Fett. Wie rasch gibt man doch einen zusätzlichen «Gutsch» Öl in die Salatschüssel, wie leicht greift die Hand beim Komponieren einer Sauce zum Rahmfläschchen... Das Autorinnenteam gibt kochtechnische Tipps für einen höchst spar- und sorgsam Umgang mit Fett:

- ◆ Schaffen Sie sich für die Ölfflasche einen Tropfenausgiesser an, damit Sie wirklich fein dosieren können. Variante für den Bratvorgang: einige Tropfen Öl auf ein Stück Haushaltspapier geben und die Pfanne damit ausreiben. Bei teflonbeschichteten Bratpfannen eine optimale Lösung!
- ◆ Zwiebeln, Knoblauch oder auch Gemüse müssen nicht unbedingt in Butter oder Öl angedämpft werden, sondern lassen sich mit 1–2 Esslöffeln Wasser zugedeckt glasig dämpfen.
- ◆ Kochen Sie Zwiebeln, Gemüse, wenig Kartoffeln und nach Belieben auch Pilze in fettfreier Bouillon, pürieren Sie die Mischung mit dem



se Zwiebel und 20 g Gemüse wie etwa Rüeblli, Sellerie oder sonst ein Gemüse grob hacken und zusammen 2 Minuten köcheln. In 2½ dl Wasser 1 TL fettfreies Gemüsebouillon einrühren, dann 1 TL (5 g) Sulz-pulver begeben und mit dem Schwingbesen so lange rühren, bis sich das Pulver vollständig gelöst hat. Dann alles in den Mixer geben, 3 EL Essig, 1 TL pikanten Senf, etwas frisch gemahlene Senf und 3 TL kalt gepresstes Öl begeben. Alles sehr fein pürieren, nach Bedarf nachwürzen und in eine gut schliessende Flasche füllen. Die Sauce vor Gebrauch jeweils kräftig schütteln. Achtung: Bewahrt man die Sauce im Kühlschrank auf, wird sie leicht fest. Unmittelbar vor der Verwendung Flasche kurz unter den Warmwasserhahn halten. Diese Saucenherstellung macht Ihnen zu viel Arbeit? Na ja, der Lohn der Arbeit besteht u. a. darin, dass Ihre hausgemachte Sauce Marke «Fit ohne Fett» frei ist von Konservierungsmitteln, Antioxidantien und was die Lebensmittelchemie sonst noch im Angebot hat.

Zum Beispiel Woche 32

Werfen wir einen Blick auf den Menüplan der Woche 32. Eine kleine Portion Eisbergsalat und Crêpes mit Hackfleisch, Bohnen-Kartoffelsalat mit Siedfleisch und Himbeergratin zum Dessert, Poulet-Gemüse-Ragout mit Nüdeli und Beeren-schaum als Nachspeise: Solche Mittagessen-Angebote kann man sich bestimmt schmecken lassen. Broccoli auf Thonsauce zu «Geschwellten» und einen Pfirsich, Couscous-Salat mit Gemüse, Früchten und geräucherter Trutenbrust – klingt nicht schlecht als Offerte fürs Nachtessen. Der Trick ist allemal, dass bei den Zutaten nicht aus dem

Vollen geschöpft wird, sondern dass beispielsweise für 6–8 Crêpes bloss 1 Ei und 1 dl Magermilch verwendet werden.

Tröstlich übrigens, dass die Damen von Plus-Minus auch ab und zu einen «Ausrutscher» gestatten. Deprimierend ist einzig, dass mit einem kleinen «Schoggistängeli» zu 30 g schon 161 kcal zu Buche schlagen... Aber es soll ja nicht um Kalorienterror gehen, sondern um einen allmählichen Prozess der einsichtigen Ernährungsumstellung.

Ursula Graenicher, Rita Iseli, Mar-lène Gautschi: *Schlanke Frühlings-, Sommer-, Herbst, Winter-Küche*, je Fr. 79.– exkl. Porto und Verpackung (ISBN 3-9522175-2-2)



Zu bestellen bei Verlag Minus-Plus, Postfach 114, 8603 Schwerzenbach (gegen Rechnung).



Mixer – fertig ist eine schmackhafte und fettfreie Basis für Saucen und Suppen.

- ◆ Kein Dessert ohne Schlagrahm-Haube? Steif geschlagener Eischnee von frischen Eiern kann sie ersetzen oder ergänzen. Minus-Plus sagt allerdings nicht, ob ein Hauch Zucker oder Vanillezucker erlaubt sei.
- ◆ Eigelb weist einen hohen Fettanteil auf, deshalb wird nach Möglichkeit die Mischung aus Eigelb und Eiweiss verwendet.
- ◆ Eine fettarme, aber dennoch würzige Salatsauce kann folgendermassen zubereitet werden: 1 mittelgros-

IMPRESSUM

Mir z'lieb.

Offizielles Publikationsorgan der EGK-Gesundheitskasse. Erscheint 12-mal als integrierter Bestandteil der Zeitschrift «Natürlich».

Redaktion: Meta Zweifel
Emil-Frey-Strasse 140
4142 Münchenstein
Telefon 061 411 64 30
Fax 061 411 32 91
E-Mail: meta.zweifel@swissonline.ch

Hauptsitz EGK-Gesundheitskasse
Brislachstrasse 2, Postfach
4242 Laufen
Tel. 061 765 51 11, Fax 061 765 51 12
www.egk.ch



Prost Preiselbeere!

Die herb-säuerlichen Preiselbeeren sind wie die Heidelbeeren ein Heidekrautgewächs und können mit wertvollen Wirkstoffen wie Carotin, B-Vitaminen, Vitamin C, Kalium, Natrium und Eisen aufwarten. Preiselbeeren wie auch die grösseren, aus den USA stammenden Cranberrys, sind nicht nur eine sanfte Verdauungshilfe: Ihr Saft hält sogar bestimmte, antibiotikaresistente Bakterien ab, sich an den Zellen des Blasentraktes anzuheften.

Was Oma schon wusste, haben amerikanische Forscher bestätigt: Je ein Glas Preiselbeersaft, am Morgen und am Abend getrunken, ist eine sinnvolle Vorsorgemassnahme für Menschen, die immer wieder zu Blasenentzündungen neigen oder unter der berühmten «Reizblase» leiden.

Sommerwürze-Nachklang

Noch stehen sie im Saft, all die Kräuter, die in Töpfen auf dem Balkon oder im Garten spriessen. Es wird Zeit, ihren Duft und ihre gesunde Würzkraft für kommende Herbst- und Wintertage einzufangen.

Für ein feines Kräutersalz mischen Sie nach Belieben saubere und gut getrocknete, vom Stiel gezupfte Kräuter, die Sie durch ein grobes Sieb gerieben und so zerkleinert haben, mit Meersalz. Der jeweilige Anteil von Kräutern und Salz liegt in Ihrem persönlichen Ermessen. Trockenkräuter und grobes Meersalz können auch in einem Mörser oder

in einem Cutter zerkleinert werden: die Mischung wird in jedem Fall in gut verschliessbaren Gläsern aufbewahrt. Kräutersalz in einem dekorativen Glas: ein hübsches, persönliches kleines Geschenk!

Delikat ist auch ein Gewürzöl für Salate, das sich in dunklen, gut verschlossenen Flaschen und kühl gelagert einige Monate hält. Je 1 Zweig Rosmarin und Estragon, 3 Zweige Thymian und 4–5 Salbeiblätter werden während zweier Tage gut getrocknet. Dann werden sie zusammen mit 2 Lorbeerblättern, 4 Knoblauchzehen, 1 TL grünen Pfefferkörnern und 1 TL Senfkörnern in die Flasche gegeben und diese mit erstklassigem, kalt gepresstem Olivenöl aufgefüllt.

Noch mehr Anregungen gibt das Buch «natürlich einmachen» von Anna Spreng und Margrit Bühler (FONA). Es soll ja auch Männer geben, die ein Händchen für selbst gemachte Konfitüren haben. Wie wärs mit dem Rezept zu Kürbis-Orangen-Konfitüre? Der Produktionsprozess wird Schritt für Schritt beschrieben!

Herzoperation – und dann?



Herzoperationen sind immer massive chirurgische Eingriffe – im Gegensatz zu einer Ballondilatation, bei der die Verbesserung der Blutversorgung bei verstopften Koronararterien ohne grossen Schnitt und

ohne Eröffnung einer Körperhöhle vor sich geht.

Nach der Herzoperation und vor allem auch während der Zeit der Rehabilitation werden die Patienten und Patientinnen gut darüber orientiert, was sie sich zumuten dürfen und wann sie sich schonen sollten. Aber doch bleibt die eine oder andere Frage offen, weil man während des Gesprächs mit dem Arzt nicht daran gedacht hat. Und vor allem: Die Partnerin, der Partner sowie die restliche Familie wissen meist nicht so recht, was angemessen ist und was nicht. Einen knappen, ausgezeichneten Überblick verschafft die Broschüre «Herzoperation – wie weiter?», eine Patienteninformation der Schweizerischen Herzstiftung. Darin werden auch Fragen wie «Wann ist sexuelle Aktivität wieder erlaubt?» oder «Gilt für mich trotz meiner Herzoperation beim Autofahren die Gurtenpflicht?» beantwortet.

Die Broschüre «Herzoperation – wie weiter?» ist zu beziehen bei der Schweizerischen Herzstiftung, Schwarztorstrasse 18, 3000 Bern 14, Tel. 031 388 80 80, Fax 031 388 80 88, E-Mail: info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Sprach-Mixtur

Sprach-Eiferer wehren sich vehement gegen Wörter und Floskeln, die aus dem Englischen stammen und sich in der deutschen Sprache breit machen. Okay, okay, man soll darauf achten, dass der Ausdrucksreichtum der deutschen Sprache nicht verodet! Aber Sprache unterliegt nun einmal laufend neuen Prozessen, sie integriert oder stösst ab. Oder meinen die Sprach-Verteidiger etwa, wenn sie beispielsweise einen kühlenden Sirup trinken, das Wort Sirup sei treu deutsch? Sirup ist abgeleitet vom arabischen Wort sarab=Trank. Die arabischen Mediziner dickten im Mittelalter verschie-

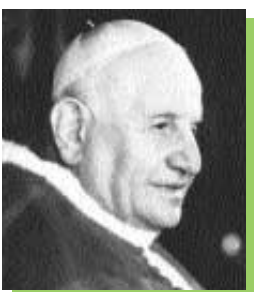


dene Pflanzensäfte mit Zucker zu Sirup ein und verwendeten diesen als Heilmittel. Aber vielleicht trinkt so ein Sprach-Eiferer lieber einen guten Bohnenkaffee? Na ja, «bunn» ist das arabische Wort für die Beere des Kaffees, im deutschen Sprachgebrauch wurde es zu «Bohne» eingeschliffen. Aus dem arabischen qubba wurde unsere Kuppel, aus mahzan Magazin, aus rizq = «der von Gottes Gnade oder Geschick abhängige Lebensunterhalt» bildete sich «Risiko» heraus usw. usf. Haben Sie Lust bekommen auf mehr Sprach-Entdeckungen? Das Blättern und Verweilen im «Kleinen Lexikon deutscher Wörter arabischer Herkunft» (becksche Reihe) macht ausgesprochen Spass und vermittelt unerwartete Einsichten. Der Autor, der ägyptische Germanist Nabil Osman, gibt spannende Erläuterungen und erzählt die oft abenteuerliche Herkunftsgeschichte von Wörtern.

Fund-Sache

Papier-Goldgräber sind Leute, die gierig nach Rezepten, Broschürchen oder Foldern greifen, die irgendwo zum Mitnehmen aufliegen. Einen wertvollen Fund konnten Papier-Goldgräber jüngst im Freiburger Münster im Breisgau machen: 10 Gebote der Gelassenheit, verfasst vom über die konfessionellen Grenzen hinaus respektierten Papst Johannes XXIII. Ein paar Johannes-Worte, geeignet als Anti-Stress-Programms:

- ◆ Nur heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne



die Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

- ◆ Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.
- ◆ Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: die Hetze und die Unentschlossenheit.

ANNAlyse

Sie sei bloss im Familienkreis eine Art «Barfuss-Ärztin», sagt Anna Regula Hartmann-Allgöwer: Die hoch begabte Basler Cartoonistin hat

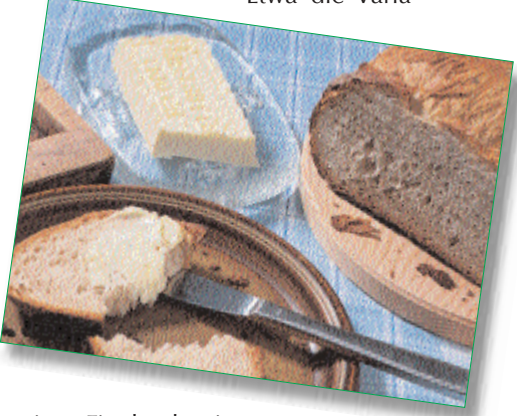


seinerzeit Medizin studiert, das Staatsexamen abgelegt, an ihrer Dissertation gearbeitet – und ist sich plötzlich bewusst geworden, dass künstlerische Tätigkeit ihr noch mehr zusagen würde als Medizin. Annas erste Publikation «Ich möchte auch Wechseljahre» wurde sogleich ein Hit. Der Cartoon mit der Frau, die im fröhlich geblühten Kleid ihre Arme ausbreitet und mit einem strahlenden Lächeln davonhüpft, und vom Mann, der griesgrämig murrte «Ich möchte auch Wechseljahre» – er ist ein Klassiker geworden. Auch in «1 mal täglich» oder «Lachfalten», in weiteren Publikationen oder in Cartoon-Zeichnungen zu einem bestimmten Thema kommt der intelligente, spitzfedrige, aufmischende, aber nie beleidigende Anna-Witz zur Geltung. Da sitzt ein offensichtlich greiser Arzt im Rentner-Ohrensessel und sagt mit einem schiefen Lächeln: «Endlich habe ich Zeit für Ethik.» Oder da liegt ein Pa-

tient nackt auf dem Untersuchungstisch. Der Arzt untersucht ein Knie – der Patient bedient derweil seinen Laptop, der auf dem gewölbten Bauch aufliegt und lamentiert «aber im Internet...»: Treffender kann man die Situation des internetgebildeten und fernsehorientierten Patienten nicht auf den Punkt oder vielmehr auf den Strich bringen. ANNAlyse (EMH Schweizerischer Ärzteverlag AG Basel, ISBN 3-7965-1867-2), mit einem Vorwort von Bundesrätin Ruth Dreifuss – die übrigens im Buch als Nikolaus-Frau auftritt, die einem Arzt-Männchen die Rute zeigt. www.annahartmann.net

Es lebe das Butterbrot!

McDonald's wirbt insbesondere in Deutschland intensiv für sein Fast-food-Frühstück und für die ringförmigen Bagels – ein Gebäck, das ursprünglich aus der jüdischen Küche stammt. Der McDonald's-Werbeslogan «Das Butterbrot ist tot!» hat nun eine heftige Gegenbewegung ausgelöst: Die Plattform [Butterbrot.de](http://www.butterbrot.de) setzt sich vehement für den gesundheitlichen Wert und die vielfältigen kulinarischen Möglichkeiten der Brot-und-Butter-Kombination ein. Tatsächlich bieten sich ausser der Verbindung Butter + Konfitüre unzählige interessante Varianten an. Etwa die Varia-



tion Finnland: zimmerwarme Butter mit etwas Senf und sehr fein gehacktem, hartgekochtem Ei zu einer streichfähigen Paste vermengen und auf Vollkornbrot schnittchen geben. Frische, gehackte Kräuter und eine winzige Prise gemahlenes Meersalz – auch dies ist ein Brotaufstrich, der schnell zubereitet und dennoch alles andere als Fastfood-Geschmack hat. ◆

Saigon- oder Entspannungshocke

In der Rubrik EGK vital kommt in diesem Jahr üblicherweise ein Team von Studierenden des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Basel zu Wort. Weil Prüfungen angesagt waren, musste das Team fürs August-»Mir z'lieb« pausieren. Ab September wird ein neu zusammengesetztes Team von Studierenden wiederum zeigen, wie mit einfachen Mitteln Kraft- und Muskeltraining durchgeführt werden kann. Ersatzweise bezieht sich »Mir z'lieb« auf eine Fitness-Anregung aus dem Buch »Jung bleiben kann man lernen« (Kösel).

Die rücken-entlastende Saigonhocke im Liegen



Kleine Kinder beherrschen diese Stellung noch, im Fernen Osten, aber auch in Afrika und Südamerika wird sie täglich praktiziert: Die entspannende Hockstellung, bei der die Knie parallel beieinander stehen und beide Füße festen Bodenkontakt haben. Die europäische Hockstellung, bei welcher das Körpergewicht auf den Vorfüssen balanciert wird und die Kniegelenke nach aussen gedreht werden, nennen die Autoren von »Jung bleiben kann man lernen« die »europäi-

sche Krampfhocke« – und die ist somit alles andere als entspannend. – Versuchen Sie einmal, die Saigon-Entspannungshocke auszuprobieren! Sie beansprucht die untere Rückenmuskulatur und die Wadenmuskeln.

Saigonhocke in unterschiedlicher Bett-Position

Zwei Positionen à la Saigon entlasten den Rücken optimal.

1. Ziehen Sie am Morgen im Bett während 7 Sekunden beide Kniegelenke mit den Unterarmen zur Brust. Die maximale Beugung der Hüft- und Kniegelenke über beidseitigen Armzug im Liegen tut dem Rücken gut.
2. Bei akuten Schmerzen pflegen Sie Ihren Rücken mit einer 30 Minuten dauernden Stufenlagerung im Bett. Stellen Sie einen Hocker so aufs Bett, dass Sie Ihre Unterschenkel bequem auflegen können. Allenfalls decken Sie den Hocker mit einer weichen Wolldecke ab, damit die Hocker-Kanten in den Kniekehlen nicht einschneiden. Diese Küchen-Hocker-Position ist insbesondere bei Kreuzschmerzen eine Wohltat. ◆

PRÄVENTION

Repetitive Meditation: Stress lässt nach!

Dass Meditationsübungen entspannen und gesundheitsschädlichen Stress abbauen, ist bekannt. Der in Hamburg tätige Präventivmediziner Prof. Dr. Gerd Schnack erklärt, was es mit der so genannten Repetitiven Meditation auf sich hat. Mit einer Meditationsform, mit der man vielleicht gerade während der Ferienzeit oder in einer »Sommerloch«-Phase erstmals Bekanntschaft schliessen sollte.

Sätze, die wir mehrmals wiederholen, prägen sich uns ein. Regelmässig wiederholte körperliche Übungen werden uns schliesslich zum Bedürfnis, selbst dann, wenn sie uns anfänglich Mühe bereitet haben. Auch stumm und nur innerlich wiederholte Sätze oder Formeln haben eine Wirkung: Sie führen hinein in Ruhe und Entspannung. Die Wiederholung erzeugt im

seelischen Empfinden einen entspannenden, schwingenden Rhythmus.

Prof. Gerd Schnack nimmt als Beispiel die Wiege, in der ein Säugling sanft geschaukelt wird: «Alle Wiegen dieser Welt funk-

tionieren nach dem gleichen Prinzip der wiederholten Schaukelbewegung, wodurch Ruhe, Entspannung und Geborgenheit den Babys vermittelt wird. Der Schnuller, unser erstes Fitnessgerät, ist Repetitive Meditation. Unruhige Babys kommen dadurch zur Ruhe. Diese Art des wiederholbaren Meditationstrainings hat eine hohe gefühlsbetonte Wirkung; sie ermöglicht den Zu-

gang zu unserem vegetativen Nervensystem. Tief in unserem Innern ist also die Information gespeichert, dass wiederholte Schwingungen eng verknüpft sind mit Ruhe, Entspannung, Geborgenheit, mit einer umfassenden Form ursprünglichen Antistressmanagements.» Wenn man diese Hinweise liest, muss man eigentlich bedauern, dass bei uns der Schaukelstuhl mit seinem Wiege-Effekt nur selten in Wohnungseinrichtungen anzutreffen ist.

Repetitive Meditation als Training

Das ebenso einfache wie schwierige Repetitive Meditations-Training nach Prof. Schnack lautet:

«Geh in die Stille, schliesse die Augen, setz oder leg dich entspannt hin und wiederhole – und das immer wieder.»

Einfach ist dieses Training insofern, als es sich an alte Gebetsformeln oder Meditationslaute anlehnt, bei denen die ständige Wiederholung ebenfalls eine beruhigende und in die seelische Mitte führende Wirkung ausübt. Schwierig ist RM, weil eben die Betonung auf Train-

ing liegt: Der Meditationsbeflissene muss sich Zeit nehmen für möglichst zweimal am Tag durchzuführende Übungen. Schnack verweist übrigens auf wissenschaftliche Untersuchungen in den USA, aus denen hervorgeht, dass zweimal 20 Minuten Meditation am Tag noch wirksamer vor Arteriosklerose schützt als körperliche Aktivität oder eine spezielle Diät.

Selbst wenn man nicht in der Lage ist, täglich 20 Minuten lang aus dem

«Man muss eigentlich bedauern, dass bei uns der Schaukelstuhl mit seinem Wiege-Effekt nur selten in Wohnungseinrichtungen anzutreffen ist»

Ablauf von Tätigkeiten und Beanspruchungen herauszutreten: Sicher wirken kürzere Trainingseinheiten ebenfalls heilsam – wenn sie regelmässig ausgeführt werden! Auch Meditation – «das Fitnessprogramm durch Nichtstun» – will gelernt und geübt sein, weil gerade die selbst verordnete Ruhe zunächst sehr gewöhnungsbedürftig ist.

Wiederholungsrhythmus beeinflusst Atmung

Damit die Schwingungen tief in die Ruhe hineinführen, wählen wir einen Leitsatz, ein Sprachmuster, beispielsweise aus einem Lieblingsgedicht. Der Rhythmus von zwei Versen wird vom Rhythmus des Ein- und Ausatmens begleitet. Prof. Schnack gibt ein Beispiel:

«Frühling lässt sein blaues Band» – dabei einatmen

«wieder flattern durch die Lüfte» – dabei ausatmen

Ob Sie einen Klassiker-Vers, zwei Zeilen eines modernen Gedichtes, zwei Prosa-Sätze oder einen Bibelvers wie etwa «Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen/von welchen mir Hilfe kommt»: Wesentlich ist sicher, dass der Text vom Gehalt her für Sie eine positive Aussage hat und dass das Versmass angenehm auf Sie wirkt.

Der wiederholte Rhythmus, so der Fachmann, beeinflusst die Atmung,



und diese «führt uns über die so genannte körperliche Leitschiene auf den Körpermittelpunkt zurück. Über die Atmung kommen wir durch innere Sammlung zur Ruhe.»

Der «Trick» der gesteuerten Ein- und Ausatmung mit Hilfe von Gedichtversen wird im Übrigen auch in der Physiotherapie angewendet: Etwa dann, wenn die Aktivierung von Gelenken und Bewegungsabläufen zunächst Schmerzen verursacht und der Patient vor lauter schreckhafter Anspannung den Atem blockiert. Findet er den harmonischen Atmungsablauf, harmonisiert sich auch der Bewegungsablauf.

Wiederholung macht Sinn

Für aktive, zielgerichtete Menschen wirkt der Vorschlag, während einer

definierten Zeit ein- und ausatmend innerlich die immer gleichen Sätze zu wiederholen, möglicherweise beinahe stupid. Allenfalls kann man sich eher mit einer musikalischen Sequenz oder mit einem Bild mit repetitiven Strukturen befreunden? Auf jeden Fall wird man den Vorgang erst dann beurteilen und akzeptieren können, wenn man sich darin eingelebt und Erfahrungen gesammelt hat. Erst nach einer Zeit der Einübung und Eingewöhnung wird man die Wirkungen spüren, die Prof. Schnack folgendermassen beschreibt:

◆ Die Energie verbrauchende und schnelle Brustatmung geht auf die Energie schonende langsame Zwerchfellatmung über. Repetitive Meditation ist neben Ausdauertraining die beste natürliche Sauerstoff-Therapie.

◆ Wir erleben eine umfassende Muskelentspannung auf andere Art und ohne Trainingsaufwand.

◆ Sorgen und Ängste, negative Gedanken werden ausgeblendet und machen einer neuen Gedankenfreiheit Platz, einer neuen Form gesteigerter Kreativität.

◆ Die Zeit ist nicht mehr das Mass aller Dinge. In der Meditation bleibt die Zeit praktisch stehen.

Prof. Schnack: «Wiederholbares Meditationstraining ist ein neu zu entdeckendes, all umfassendes Stressmanagement.»

Prof. Dr. Gerd Schnack, Prof. Dr. Hermann Rauhe, Dr. Kirsten Schnack: Jung bleiben kann man lernen/mit CD zum Buch (Kösel) ◆

«Mir z'lieb» fragt. Der EGK-Direktor antwortet.



Herr Barfuss, die EGK-Gesundheitskasse wendet sich gerne mit dem Slogan «Der Versicherer für Menschen, die mit gesundheitsbewusstem Leben Ernst machen wollen» an ihre Mitglieder. In den letzten Monaten wurden Konsumentinnen und Konsumenten mit Lebensmittel-«Skandalen» eingedeckt, die neueste Meldung bezieht sich auf Acrylamid in stärkehaltigen und stark erhitzten Nahrungsmitteln. Vor diesem Hintergrund scheinen die Möglichkeiten einer gesundheitsbewussten Lebensführung stark eingeschränkt.

Es hat sich die Tendenz breit gemacht, dass alle Lebensmittel möglichst billig angeboten werden, dass sie möglichst lange haltbar sind, möglichst appetitlich aussehen und bei der Zubereitung möglichst wenig Aufwand machen. Diesem Druck versuchen die Produzenten standzuhalten – und von da aus ist es ein kleiner Schritt bis zu verunreinigten Futtermitteln, bis zu Hormongaben in der Tierzucht oder bis zum freizügigen Einsatz von Farbstoffen, Emulgatoren, Natronlauge, Antioxidantien, Phosphat und Chemikalien aller Art. Es wäre wünschenswert, dass die Konsumentenorganisa-

tionen vermehrt darauf aufmerksam machen würden, dass billige und vorgefertigte Nahrungsmittel einen hohen Preis haben – den wir mit unserer Gesundheit bezahlen. Hier gilt – wie schon im Editorial dargelegt – der Grundsatz, dass wir uns so billige Lebensmittel eigentlich nicht leisten sollten.

Sie sehen Parallelen im Gesundheitswesen?

Ja, und deshalb will die EGK-Gesundheitskasse auf der Basis von «Gleiche Chance für Schul- und Naturmedizin» ihren Mitgliedern die Möglichkeit bieten, in Eigenverantwortlichkeit entscheiden zu können, mit welchen Methoden und Therapien sie gesund werden und welchem Arzt oder Therapeuten sie sich anvertrauen möchten. Wir gehen davon aus, dass Eigenverantwortlichkeit als Chance wahrgenommen wird und dass unsere Mitglieder vor diesem Hintergrund ein besonders intensives Gesundheitsbewusstsein entwickeln. Leider steht gerade die erwähnte Wahlfreiheit in den laufenden Diskussionen wieder auf Messers Schneide.

In welcher Richtung geht das Gesundheitsbewusstsein, von dem Sie sprechen?

Es geht dahin, dass der Mensch seinem Körper und seiner Seele Aufmerksamkeit und Pflege schuldig ist und immer neu versuchen sollte, beide miteinander in harmonischen Einklang zu bringen. Ich bin mir allerdings bewusst – wir haben von der Ernährungssituation gesprochen – dass dies immer schwieriger wird. ◆

Im September: Programm für die verschiedensten Lebensbereiche

Das Septemberprogramm von «Menschen, die etwas zu sagen haben» geht auf die körperliche Befindlichkeit, auf partnerschaftliche Belange und ebenso auf erzieherische Probleme ein. Im wahren Sinn des Wortes ein Programm für die verschiedensten Bereiche der Lebensgestaltung.

Bereich Körper



◆ 4.9.02, **Barbara Bernath, Düfte und ihr Wirkungskreis/ Sich besser fühlen mit Pflanzendüften.** Chur, Kath. Kirchengemeindehaus Tittihof.

Düfte und Wohlgerüche sind nicht einfach flüchtige Erscheinungen, sondern können stimulierend, heilend oder auch beruhigend auf den Menschen einwirken.



◆ 16.9.02, **Benita Cantieni, Das Beckenbodentraining, Kreuzlingen, Zentrum zum Bären.**

Die deutsche Politikerin Heide Simonis wurde in einem Interview gefragt, was alles sie als Frau aufbieten müsse, um sich auf dem politischen Parkett gegen die männliche Konkurrenz behaupten zu können. Simonis sprach in ihrer Antwort von Drahtseil-Nerven, von Elefantengedächtnis sowie von unverrückbarer Verhandlungsfestigkeit. Und dann fügte sie in einer unerwarteten Wendung bei: «Eine Gabe hat mir der liebe Gott zusätzlich für diese Position mitgegeben, nämlich eine belastbare Blase. Sie dürfen in einer heissen Verhandlungsphase nicht rausgehen müssen. Ich kann stundenlang am Tisch sitzen, bis das Ergebnis in der Scheune ist.» Optimale Blasenfunktionen sind in vielen Lebenslagen eine gute Gabe Gottes und der genetischen Veranla-

gung: Ständiger Harndrang oder Inkontinenz können die Lebensqualität empfindlich beeinträchtigen und zu gesellschaftlichem Rückzug, ja gar zur Vereinsamung führen. Benita Cantieni, die bekannte Journalistin und Sachbuchautorin, hat innerhalb ihres Cantienic®-Programms ein Beckenbodentraining entworfen, mit dem die Beckenbodenmuskulatur trainiert werden kann. Dieses Beckenbodentraining, das über 100 Übungen umfasst, dient der Vorbeugung und Behandlung von Blasen-schwäche, Inkontinenz, Organsenkung und chronischen Beschwerden im Kreuzbereich.

Beckenbodentraining ist im Übrigen nicht ausschliesslich Frauensache. Einem im Internet veröffentlichten Brief an Benita Cantieni lässt sich entnehmen, wie das Beschwerdebild bei einem Mann aussehen kann: «Ich bin 44 Jahre alt und leide seit sieben Jahren an chronischem Beckenbodenschmerz (chronic pelvic pain). Ich war schon bei zig Ärzten und 2x zur Kur, nichts hilft mir. Ich habe das Gefühl, als ob der Beckenboden permanent zur Faust geballt ist. Wenn ich mir sage, loslassen, so gelingt das manchmal für Sekunden, dann ist er wieder verspannt. Die Schmerzen sind derart, dass ich ständig (Tag und Nacht) kribbelnde Schmerzen in beiden Hoden habe. Es ist nicht mehr auszuhalten. Haben Sie Erfahrung mit diesen Beschwerden und können Sie mir einen Rat geben, was ich noch unternehmen kann?» In ihrer Antwort konnte Benita Cantieni dem Rat suchenden Mann versichern, dass die Cantienica-Metho-

de auch ihm Hilfe bieten könne: «Mit der Cantienica-Methode lernen Sie spielerisch und sicher, die unterschiedlichen Beckenbodenschichten zu unterscheiden und unabhängig voneinander zu isolieren und zu trainieren.» Sie erklärt dem Mann auch, dass das Cantienica-Beckenbodentraining den Beckenboden mit allen direkt und indirekt angrenzenden Muskelgruppen an Bauch, Rücken, Hüften und Gesäss vernetze. «Durch diese Vernetzung wird der Beckenboden gestärkt und entlastet.»

Bereich Partnerschaft



◆ 3.9.02, **Bodenmann Guy, Risikofaktoren in der Partnerschaft. Beziehungskrisen erkennen, verstehen, bewältigen.** Lyss BE, Hotel Weisses Kreuz.

◆ 12.9.02, **Bodenmann Guy, gleicher Vortrag.** Langnau BE, Hotel Hirschen.

«Meist wird die Partnerschaft als wichtigster Wert genannt, sogar vor Gesundheit und beruflichem Erfolg»: Prof. Guy Bodenmann, Direktor des Instituts für Familienforschung der Universität Fribourg verweist in seinem Buch «Beziehungskrisen» (H. Huber, Göttingen) auf eine im Jahre 2001 durchgeführte Studie an über 300 Schweizer Gymnasiasten und Gymnasiastinnen mit einem durchschnittlichen Alter von 17 Jahren. «Vergleichbar zu früheren Untersuchungen gaben die befragten Jugendlichen am häufigsten an, dass ihnen eine enge Freundschaft oder Partnerschaft am wichtigsten sei. So gaben 97% diesen Bereich als für sie wichtig bis sehr wichtig an, während diese Einschätzung bezüglich der Gesundheit mit 89% oder Ausbildung und Beruf mit 81% erfolgte. Geld und Prestige wurden in nur 35% respektive 24% der Fälle als wichtig bis sehr wichtig eingeschätzt.»

Wie kommt es, dass viele junge Menschen Partnerschaft sehr hoch einschätzen, sich zum Zeitpunkt der Eheschliessung oder beim Eingehen einer festen Partnerschaft als glücklich bis sehr glücklich bezeichnen – dass sich jedoch nach einiger Zeit die Akzente verschieben, dass Karriere oder Geld wichtiger werden als gegenseitige Fürsorge, Intimität und Romantik? Vor Beziehungskrisen ist kaum ein Paar gefeit, Risikofaktoren lassen sich nicht einfach ausblenden. Wichtig ist der Dreierschritt erkennen-verstehen-bewältigen: Paare, die willens sind, diese drei Schritte zu bewältigen, werden auch in der Lage sein, Krisen durchzustehen, ja vielleicht sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Guy Bodenmann gibt in seinen Vorträgen und in seinem Buch Hilfestellung und Tipps, die nicht einfach beliebig aus einer Lebenshilfekiste entnommen, sondern wissenschaftlich abgesichert sind.

Bereich Erziehung



◆ 10.9.02, **Guggenbühl Allan**, Pubertät – echt ätzend/ Gelassen durch die schwierigen Jahre, Cham ZG, Lorzenaal.

◆ 19.9.02, **Guggenbühl Allan**, gleicher Vortrag, Thun, Schadausaal. Der analytische Therapeut, Leiter des Instituts für Konfliktmanagement IKM und Buchautor Allan Guggenbühl ist mit seinem Vortrag «Puber-

tät – echt ätzend», schon mehrfach in der EGK-Vortragsreihe aufgetreten. Immer wieder trifft er auf Eltern, Alleinerziehende oder professionelle Erzieher, die Mühe haben mit der pubertären Phase ihrer Schutzbeholdenen. Wieviel Aggression und Provokation ist erlaubt? Wo sind Grenzen zu setzen? Was ist noch «normal», was muss zu Bedenken Anlass geben? Allan Guggenbühl, u. a. auch ein gefragter Medienpartner in Diskussionen zu den Themen Jugend und Gewalt, versteht es, jene Gelassenheit zu vermitteln, die beim Umgang mit Jugendlichen oft überlebenswichtig ist.

Fachseminare...



◆ 5.9.02, **Peter Hain**: «Humor in der Therapie, Pflege und Beratung, Darf das sein... muss das sein?» Fachseminar in Solothurn, Jugendherberge.



◆ 12.0.01, **Sinzig Carmen/Gauthier Verena**: «Ganzheitliche Praxisgestaltung, Kreative Wege zu Erfolg und Freude im Berufsalltag.» Fachseminar in Luzern, Hotel Flora.



◆ 26.9.02, **Hofmann Gabriele**: «Körpersprache zwischen Therapeut und Klient/ Am Beispiel der sieben Kellerkinder®. Fachseminar in Schaffhausen, Casino.

...und Seminare

◆ 21./22.9.02, **Universität Fribourg**: «Fitness für die Partnerschaft. Wie Paare besser mit Stress umgehen können.» Solothurn, Hotel Roter Turm. Dieses Seminar wird überdies vom 9.–10.11. und vom 16.–17.11.02 durchgeführt, ebenfalls im Hotel Roter Turm in Solothurn.



◆ 27.9.02, **Eric Franklin**: «Der befreite Rücken. (Fast) schwerelos durchs Leben.» Uster, Moving Point Studio.



◆ 28.9.–5.10.02, **Alice Moser**: «Fasten-Wandern/Aktivitäten für Körper, Geist und Seele.» Gstaad, Hotel Bernerhof****.

Fragen zu den Fachseminaren und den Seminaren? Erkundigen Sie sich bitte beim Informationstelefon 032 623 36 31.



Gesundheitstage 2002: Termin vormerken!

Die Gesundheitstage finden erst im Oktober statt – der Termin ist also noch weit, weit weg? Selbstverständlich geht noch manche Woche übers Land, bevor in Solothurn wieder die grün-weissen EGK-Flaggen wehen und die Gesundheitstage stattfinden. Aber bekanntlich eilt die Zeit meist schneller voran, als uns lieb ist, darum: Merken Sie sich das Datum vom 18./19. Oktober 2002 jetzt schon für den Besuch der Gesundheitstage vor! Das Brennpunkthema dreht sich ums Immunsystem – um ein wahrhaft vitales Thema, das für Sie und alle von grösster Bedeutung ist.

EGK-INFO

Bilaterale und das Formular EU 111

Wie Sie alle wissen, sind mit Wirkung per 1. Juni 2002 die bilateralen Verträge mit der Europäischen Union in Kraft getreten. In diesem Zusammenhang hat sich bei den Versicherten im Hinblick auf die bei einer Auslandsreise zu beschaffenden Formulare grosse Unsicherheit breit gemacht. Eine solche Unsicherheit möchte die EGK-Gesundheitskasse mit der vorliegenden Information definitiv beseitigen:

- ◆ Beim Formular EU 111 handelt es sich weder um eine Art Schutzbrief für Auslandsreisen noch um eine Ferien- und Reiseversicherung.
- ◆ Bei diesem Formular, das Sie bei der für Sie zuständigen Agentur der EGK-Gesundheitskasse beziehen können, geht es lediglich um die Bestätigung, dass Sie in der Schweiz im Rahmen der obligatorischen Krankenpflegeversicherung gedeckt sind.

Mir z'lieb.

Offizielles Publikationsorgan der
EGK-GESUNDHEITSKASSE

DER AKTUELLE INHALT



FAMILIE HEUTE:
Kindergarten in Sicht?



EGK VITAL:
Saigon- oder Entspannungshocke



PRÄVENTION:
Repetitive Meditation

 **EGK-GESUNDHEITSKASSE**
Gleiche Chancen für Selbst- und Naturmedizin