



**Aquilana verzeichnet
für 2023 ein starkes
Kundenwachstum**

| Seite 3

**Heilpflanzen –
Hilfe aus der Natur**

| Seiten 4–5

**Eröffnung der
neuen Kundenzone**

| Seite 6

AQTUELL ¹/₂₃

Kundennews 1, Februar 2023



Liebe Leserin, lieber Leser

2022 war für uns alle eine grosse Herausforderung. Nachdem zu Beginn des Jahres die Hoffnung aufkam, dass nach zwei Jahren Pandemie wieder etwas Normalität einkehren würde, erreichte uns mit dem Angriffskrieg von Russland auf die Ukraine die nächste Hiobsbotschaft. Zusammen mit der Lieferkettenproblematik aufgrund der Null-Covid-Strategie in China hat sich die Lage weltweit drastisch verschlechtert, insbesondere auch in Europa. Die Energiepreise sind in den vergangenen Monaten massiv gestiegen. Auch die Gesundheitskosten haben in der Schweiz weiter zugenommen, sodass bereits Anfang 2022 über starke Prämien erhöhungen in der Grundversicherung spekuliert wurde. Schweizweit lag die durchschnittliche Erhöhung der Prämien bei 6,6%, jedoch gab es in den einzelnen Prämienregionen sehr grosse Unterschiede. Dies führte schliesslich dazu, dass über ein Viertel der Versicherten in der Schweiz die Grundversicherung wechselten. Die Wechselbereitschaft spürten wir auch bei Aquilana sehr stark. Entsprechend hatten wir einen äusserst arbeitsintensiven Herbst, den wir nur dank dem Einsatz des ganzen Aquilana-Teams bewältigen konnten. Per 1. Januar 2023 dürfen wir in der Grundversicherung rund 25'400 neue Kundinnen und Kunden bei Aquilana begrüessen. Damit erreichen wir mit einem Bestand von 69'700 Personen einen neuen Rekord. Erfreulicherweise haben sich sehr viele Versicherte für das klassische Hausarztmodell CASAMED sowie für das neue alternative Versicherungsmodell SMARTMED entschieden.

Wir danken unseren langjährigen treuen Kunden und den Neukunden für das uns entgegengebrachte Vertrauen und dafür, dass sie von unserem Service, von unserem Versicherungsangebot sowie von unseren verbesserten Konditionen überzeugt sind. Wir werden auch im neuen Jahr in bewährter Weise wiederum alles daransetzen, für unsere Versicherten in jeder Beziehung ein guter Partner zu sein.

Herzlich

Werner Stoller
Geschäftsführer

So erreichen Sie uns

Unser Kundendienst beantwortet Ihre Fragen unter **+41 56 203 44 22** (Montag – Freitag, 8.00 – 16.30 Uhr) oder über kundendienst@aquilana.ch. Oder nutzen Sie die Nachrichtenfunktion im Kundenportal unter www.myaquilana.ch.

Folgen Sie uns



Impressum

Herausgeber

Aquilana Versicherungen, Baden

Konzept und Gestaltung

visàvis AG Kommunikationsnetzwerk

Übersetzung

Inter-Translations SA

Korrektorat

sprach-art

Druck

Köpplipartners AG

Gesamtauflage

44'700 Exemplare

Erscheinungsweise

3× jährlich in de, fr, it, en

Nächste Ausgabe: Juni 2023

Rekordhohe Wechselbilanz – die höchste seit Beginn des KVG im Jahr 1996

Die Inflation, die steigenden Energiepreise und die branchenweit hohen Tarifaufschläge in der gesetzlichen Krankenpflege-Versicherung per 1. Januar 2023 dürften viele Versicherte dazu bewogen haben, ihre Grundversicherung zu wechseln: Gemäss comparis.ch hat dies jede vierte Person in der Schweiz getan (Medienmitteilung vom 22. Dezember 2022).

Auch Aquilana musste ihren Prämientarif in der obligatorischen Krankenpflege-Versicherung (OKP) in verschiedenen Tarifregionen teilweise deutlich anpassen. Umso erfreulicher ist die Tatsache, dass über den Jahreswechsel ein markanter Neukundenzuwachs von rund 25'400 Personen (+65%) realisiert werden konnte. Und dies sowohl in unserem Standortkanton AG (+59%) als auch in anderen Marktregionen, primär in den Kantonen BE (+29%) und TI (+8%). Auf der anderen Seite betrug die Austrittsquote 5%. Der Versichertenbestand beläuft sich damit per 1. Januar 2023 auf rund 69'700 Grundversicherte. Zum Kundenwachstum trugen gewiss die Top-Prämienpositionierung in der Grundversicherung in einigen Prämienregionen, der unterjährige Schub im vergangenen Jahr von Personen im Asylbereich im Kanton AG, die Erweiterung unserer Versicherungsangebote per 1. Januar 2023, aber auch die Modernisierung des gesamten Online-Auftritts bei. Die Ursachen für den starken Kundenzuwachs sind vielschichtig. Ein gutes Image, eine intakte Unternehmenskultur mit engagierten Mitarbeitenden, ein marktfähiges Preis-Leistungs-Verhältnis sowie ein kompetenter und zuverlässiger Service in der Beratung und bei der Leistungsabwicklung bilden wohl ebenfalls ausschlaggebende Kriterien.

Die Altersverteilung der Neukunden erstreckt sich erfreulicherweise in einem guten Verhältnis über alle Altersgruppen hinweg. Ein Drittel hat die ordentliche Jahresfranchise gewählt, 62% der Neukunden haben sich für die höchste Jahresfranchise entschieden. Im Erstkontakt bei medizinischen Anliegen scheinen der persönliche Kontakt und die Vertrauensperson für die meisten weiterhin sehr wichtig zu sein. 52% haben das Hausarztmodell CASAMED und 39% das per 1. Januar 2023 neu lancierte digitale Grundversicherungsmodell SMARTMED abgeschlossen.

70% der Neuabschlüsse wurden direkt über unseren eigenen Prämienrechner vorgenommen. Der vergange-

ne Herbst war äusserst arbeitsintensiv und forderte von unseren Mitarbeitenden einen ausserordentlichen Arbeits-einsatz (inkl. Samstagsarbeit). Dank zusätzlicher externer personeller Unterstützung konnten die Kundenanliegen trotz allem mehrheitlich in der gewohnten Qualität bewältigt werden.

Wir heissen alle Neukunden willkommen. Gleichzeitig verdient aber auch die Treue unserer vielen langjährigen Versicherten unseren herzlichen Dank. Als Aquilana-Kundin oder -Kunde profitieren Sie auch in Zukunft von optimalen Versicherungslösungen und einem qualitativ hochwertigen Beratungs- und Serviceangebot.

Hinweis für Ihre Steuererklärung 2023

Wie jedes Jahr versenden wir unseren Versicherten bis spätestens Ende Januar eine Übersicht ihrer bezahlten Prämien und allenfalls auch eine Auflistung der für sie und ihre Familienangehörigen abgerechneten Krankheits- und Unfallkosten (sofern Unfall mitversichert) des vergangenen Jahres. Es freut uns, wenn wir Ihnen mit der Aufstellung für den Zeitraum vom 1. Januar bis 31. Dezember 2022 das Ausfüllen der Steuererklärung erleichtern können. Bitte beachten Sie, dass die nach dem 31. Dezember 2022 verarbeiteten Rechnungen und Rückforderungsbelege erst in der Zusammenstellung für das Jahr 2023 berücksichtigt werden können. Mit der Nutzung von myAquilana erhalten unsere Kunden ihre häufigsten Dokumente – darunter auch den Steuernachweis – ausschliesslich in elektronischer Form. Daher bitten wir unsere bereits registrierten myAquilana Kundinnen und Kunden, die erwähnte Zusammenstellung für ihre Steuererklärung bei Bedarf auszudrucken.



Heilpflanzen

Wie Wermut, Malve und Steinklee unser Wohlbefinden stärken

Die Gletschermumie Ötzi soll Heilpflanzen bei sich getragen haben, und im alten Ägypten dienten sie als Grabbeigabe – das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen ist ein jahrtausendealtes Kulturerbe.

Es wird nicht nur in der Alternativmedizin genutzt, sondern hat zunehmend auch einen festen Platz in der Schulmedizin.

Fiebersenkend, entzündungshemmend, schmerzstillend – lange Zeit galt Aspirin als Schmerzkiller schlechthin. 1991 wurde das damals meistverkaufte Schmerzmittel sogar ins Guinness-Buch der Rekorde aufgenommen. Als es vor mehr als hundert Jahren gelang, den in Aspirin enthaltenen Wirkstoff Acetylsalicylsäure synthetisch herzustellen, war das zwar ein enormer Erfolg, jedoch keine eigentliche Neuentdeckung. Denn die Heilwirkung von Salicin, einem Stoff, der in der Rinde von Weiden vorkommt, war längst bekannt.

Wie das Salicin in der Weidenrinde gibt es unzählige Pflanzenwirkstoffe, die dem Menschen seit Urzeiten helfen, Beschwerden zu lindern, Verletzungen und Krankheiten zu heilen oder das Wohlbefinden zu steigern. Die Quellen dafür reichen weit zurück. Etwa eine 3500 Jahre alte Papyrusrolle mit Heilpflanzenanwendungen aus altägyptischer Zeit. Oder die antike Schrift «De materia medica» des griechischen Arztes Dioskurides. Später legte Kaiser Karl der Grosse 73 Nutz- und Heilpflanzen sowie 16 verschiedene Obstbäume fest, die auf den kaiserlichen Gütern anzupflanzen waren. Die Klostermedizin des Mittelalters gilt als eigener Entwicklungsabschnitt in der Medizingeschichte. Damals lag die medizinische Versorgung hauptsächlich in den Händen von Mönchen und Nonnen. Dank den schützenden Mauern gediehen in den Klostergärten sogar Pflanzen, die ihren Ursprung im warmen Mittelmeerraum hatten.

Tiere zeigen, wie's geht

Doch woher hatten die früheren Menschen ihr Wissen, welche Pflanzen zu Heilzwecken genutzt werden können? Neben Erfahrungen am eigenen Leib spielte wohl die genaue Beobachtung von Tieren eine wichtige Rolle. In ihrem umfassenden Werk «Phytotherapie in Theorie und Praxis» (siehe Seite 5) beschreiben die Autorinnen Cornelia Stern und Helga Ell-Beiser zwei Beispiele, wie sich Tiere als Lehrmeister zeigen: etwa wenn Vögel ihr Nest mit Lavendel bestücken und ihre Jungtiere so gegen Milben schützen. Oder wenn Kühe auf der Weide in einem nassen Sommer gern Mädessüss fressen – eine Pflanze, die bei Erkältungen eingesetzt wird –, während sie das Kraut bei trockenem Wetter kaum anrühren.

Die Entwicklung der Naturwissenschaften im 18. und 19. Jahrhundert ermöglichte einerseits die Herstellung synthetischer Arzneimittel, andererseits machte auch die Botanik grosse Fortschritte. Nun konnten Wirkstoffe bestimmt und isoliert werden. Noch immer geht unsere aktuelle Phytotherapie – von griechisch «phytos» für «Pflanze» – jedoch zu einem Grossteil auf das überlieferte Wissen zurück. Wobei man heute zwischen traditioneller und rationaler Pflanzenheilkunde unterscheidet. Letztere nutzt die modernen wissenschaftlichen Instrumente, um ihre Wirksamkeit durch Forschung und Studien nachzuweisen. Das Augenmerk liegt dabei auch auf möglichen Nebenwirkungen sowie auf Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Denn Phytopharmaka müssen gleich hohen qualitativen Anforderungen genügen wie chemisch-synthetisch hergestellte Medikamente.

Das Überleben sichern

Pflanzen enthalten eine Vielzahl von aktiven Substanzen. Geht es um ihre medizinische Heilkraft, sind vor allem die sogenannten sekundären Inhaltsstoffe interessant. Diese benötigt eine Pflanze nicht primär für ihren Stoffwechsel, sondern zum Überleben, etwa um Krankheitserreger abzuwehren, sich vor Frassfeinden zu schützen oder bestäubende Insekten anzulocken. «Nicht alle diese Inhaltsstoffe können auf dieselbe Art gelöst und zu einem Heilmittel verarbeitet werden», weiss die diplomierte Naturheilpraktikerin und Phytotherapeutin Sarah Müllhaupt. «Ob man eine Tinktur zubereitet, einen Tee zusammenstellt oder einen WICKEL macht, hängt immer von der verwendeten Pflanze und ihren Inhaltsstoffen ab, und davon, welches Leiden behandelt werden soll.»

Gerbstoffe beispielsweise lassen sich gut in heissem Wasser lösen. Sie wirken unter anderem adstringierend, also zusammenziehend, austrocknend und juckreizlindernd, weshalb sie als Waschung bei nässenden Ekzemen eingesetzt werden können. Im Gegensatz dazu haben Schleimstoffe eine befeuchtende Wirkung. So schützt Malventee die Schleimhäute des Verdauungstraktes bei Magenbeschwerden. «Bei einer Stirnhöhlenentzündung hilft ein Breiumschlag mit Leinsamen, sie bringen den Eiter zum Fliessen», erklärt Sarah Müllhaupt (Rezept siehe Seite 8). Auch Flavonoide tun Gutes. Sie wirken antioxidativ, antibakteriell und stärken die Gefässe. Sie kommen oft in den überirdischen Teilen von gelbblühenden Pflanzen vor. Der Gelbe Steinklee beispielweise fördert den Lymphfluss, löst Wassereinlagerungen und stabilisiert die Venen. Hier eignet sich die Anwendung mit einer Tinktur. Gemäss Sarah Müllhaupt lassen sich Tinkturen äusserst einfach selbst herstellen: Die kleingeschnittenen Pflanzenteile mit hochprozentigem Alkohol bedecken, zwei Wochen stehen lassen, ab und zu schütteln und am Schluss absieben.

Heilkräuter in der Küche

Werden Heilpflanzen in der Ernährung verwendet, zählt das nicht zur offiziellen Phytotherapie. Aus Sarah Müllhaupts Sicht eine verpasste Chance. Gerade Bitterstoffe kommen in zahlreichen Salaten wie Chicorée, Endivie oder selbst gesammeltem Löwenzahn vor. Von unseren einheimischen Gewächsen ist der Wermut das stärkste Bitterkraut, hier reichen ein paar Tropfen der Tinktur. «Bitterstoffe kurbeln die Verdauungssäfte an und sind deshalb am effektivsten, wenn sie rund eine halbe Stunde vor dem Essen eingenommen werden», so die Phytotherapeutin. «Genau das war die ursprüngliche Idee des Apéros mit seinen bitteren Getränken.»

Noch unzählige weitere Inhaltsstoffe verleihen den Pflanzen ihre Heilkraft. Weil das Verhältnis von Nutzen und Risiko in der Regel sehr gut ist und pflanzliche Heilmittel eine hohe

Verträglichkeit sowie wenig Nebenwirkungen aufweisen, kommt ihnen zunehmend ein fester Platz in der Schulmedizin zu. Da die Wirkstoffe teilweise überaus potent sind, ist trotzdem Vorsicht angesagt. Aus diesem Grund sind alle Heilpflanzen, die offiziell verwendet werden dürfen, in der «Pharmakopöe», einem rechtlich verbindlichen Kompendium von Swissmedic, aufgeführt. Es gilt für pflanzliche Arzneimittel genauso wie für getrocknetes Pflanzenmaterial aus der Apotheke. Dieses wird zusätzlich im Labor geprüft, unter anderem auf seine Wirkstoffkonzentration.

Auch Phytotherapeuten dürfen nur Heilmittel der «Pharmakopöe» abgeben, damit die Sicherheit der Patientinnen und Patienten gewährleistet ist. Wer pflanzliche Heilmittel längerfristig anwenden möchte, etwa zur Unterstützung bei chronischen Krankheiten, lässt sich ohnehin am besten von einer Phytotherapeutin begleiten oder in der Apotheke beraten. «Bei leichten Symptomen, die akut auftreten, kann man sich mit bewährten Hausmitteln auch mal selbst behandeln», so Sarah Müllhaupt. «Ernsthaftere Erkrankungen – oder wenn Symptome über Tage anhalten – gehören aber immer in die Hände eines erfahrenen Phytotherapeuten oder einer Ärztin.»

Buchtipps



Cornelia Stern und Helga Ell-Beiser: «Phytotherapie in Theorie und Praxis. Wirkstoffe verstehen – Heilpflanzen sinnvoll nutzen.» Mit 120 Pflanzenmonographien. AT Verlag, 2022.

Ein umfassendes Lehr- und Nachschlagewerk neusten Datums. Von den botanischen Merkmalen der Pflanzen über die chemische Zusammensetzung der Wirkstoffe bis zur Herstellung von Arzneimitteln.



Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann und Roland Spiegelberger: «Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden.» AT Verlag, 2015 (überarbeitete Neuausgabe 2022).

Kompaktes und bewährtes Hilfsmittel bei Streifzügen durch die Natur. Mit detaillierten Bildern zur korrekten Bestimmung, einem Erntekalender sowie Hinweisen zur Verwendung der Pflanzen in der Küche und zu Heilzwecken.

130. Generalversammlung von Aquilana Versicherungen – Ihre Teilnahme freut uns!

Die diesjährige ordentliche Generalversammlung findet am Freitag, 26. Mai 2023, 17.00 Uhr (Saalöffnung 16.30 Uhr), im Kongresszentrum «Trafo» in Baden statt. Die Traktandenliste entnehmen Sie der beiliegenden Einladungskarte.

Unser Geschäftsbericht 2022, der Mitte März 2023 verfügbar ist, informiert Sie umfassend und transparent über das Unternehmensgeschehen und die gesunde finanzielle Situation von Aquilana.

Ihre Anmeldung für die Generalversammlung bis spätestens 25. April 2023 (statutarische Anmeldefrist) und die Bestellung des Geschäftsberichts können Sie mit dem frankierten Antworttalon in der Einladungskarte oder auch online auf www.aquilana.ch vornehmen.



Melden Sie sich online via QR-Code zur Generalversammlung an.

Eröffnung neue Kundenzone

Im Hinblick auf die gestiegenen Kundenbedürfnisse hat Aquilana mit dem Umbau für die neue Kundenzone bereits im August 2022 begonnen. Schon bald wird er abgeschlossen sein. Die Kundenzone befindet sich neu im Erdgeschoss unseres Geschäftsgebäudes an der Brugerstrasse 46 und besticht mit dem Kundeneingang an der Strassenseite und durch den offen gestalteten, modernen Raum. Die Eröffnung für unsere Kunden ist am 6. März 2023 vorgesehen. Unsere Kundinnen und Kunden stehen im Mittelpunkt unseres Handelns, wir möchten ihnen bestmögliche Kundenerlebnisse bieten. In der grosszügigen neuen Kundenzone befindet sich der Empfangsdesk. Zusätzlich gibt es zwei Besprechungsräume mit

genügend Platz für persönliche Beratungsgespräche mit Kundenberaterinnen und -beratern von Aquilana.

Das Projekt wurde in Zusammenarbeit mit der Firma officeKonzept GmbH, Spreitenbach, entwickelt. Bei der Realisation haben wir vorwiegend mit regionalen Firmen zusammengearbeitet. Die neue Kundenzone ist ein weiteres Bekenntnis von Aquilana zur Region Baden und stärkt unsere Präsenz vor Ort. Wir sind überzeugt, mit den neu gestalteten Räumlichkeiten eine Umgebung zu schaffen, in der sich unsere Kundinnen und Kunden, aber auch unsere Mitarbeitenden wohlfühlen.



Digital Insurance Experience – zwei Auszeichnungen für Aquilana



Das Institut für Finanzdienstleistungen Zug IFZ der Hochschule Luzern hat in Zusammenarbeit mit Finnococonsult und Adnovum erstmals einen Überblick der Online-Auftritte von Schweizer Versicherern präsentiert. Ihre Studie «Digital Insurance Experience 2022», veröffentlicht Ende November 2022, gibt exklusive Einblicke in die Qualität der Online-Auftritte von Schweizer Versicherern (Privat- und Krankenversicherer). Es wurden über 300 verschiedene Kriterien evaluiert und in zehn Kategorien zusammengefasst. Dabei gingen die Autorinnen und Autoren der Frage nach, wie digital Schweizer Versicherer unterwegs sind. Insgesamt wurden 46 Schweizer Versicherungsgesellschaften untersucht, deren Websites besucht und mit den mehr als 300 einzelnen Kriterien kategorisiert und anschliessend ausgewertet.



Auf Basis einer repräsentativen Umfrage unter 1'001 Personen wurde analysiert, wie relevant diese zehn Kategorien aus Kundensicht tatsächlich sind und was sich potenzielle Neukunden von einem Versicherer wünschen. Darüber hinaus wurden Optimierungspotenziale aufgezeigt und ob es zwischen grösseren und kleineren Versicherern Unterschiede gibt. Erfreulicherweise hatte die Grösse der Versicherer keinen Einfluss auf die Gesamtperformance.

Aquilana wurde in zwei von zehn Kategorien ausgezeichnet: Sie war Gewinnerin für die «Online-Services» und erreichte mit den «Mobile Apps» den zweiten Rang. In den in zehn Kategorien erzielten Scores gelangte Aquilana auf Rang 7. Im vergangenen Jahr war Aquilana nicht nur mit fortschrittlichen Versicherungsprodukten im Bereich Digitalisierung stark aktiv, sondern auch die Website samt Prämienrechner sowie das Kundenportal myAquilana und die App wurden benutzerfreundlich erneuert und die

gesamte Internetpräsenz erscheint in neuem Glanz. Damit haben wir der Erwartungshaltung unserer Versicherten – gemäss den Resultaten aus den eigenen Kundenumfragen – sowie den Benchmark-Studien von AmPuls der letzten Jahre Rechnung getragen. Diese Ergebnisse spornen uns an, uns unermüdlich weiter für unsere Kunden und Versicherten einzusetzen.

Krankenversicherungs-Tracking 2023 – AmPuls Market Research

Ob gemäss comparis.ch, AmPuls oder basierend auf den Resultaten der eigenen Kundenumfragen – Aquilana-Versicherte gehören zu den zufriedensten Kunden der Schweiz. Das unabhängige Krankenversicherungs-Tracking des Luzerner Marktforschungsinstituts AmPuls hat Aquilana in seiner Umfrage bei der Kundenzufriedenheit letztmals im Jahr 2021 mit dem zweiten Platz ausgezeichnet. Um eine hohe Servicequalität auch im Vergleich zu den Mitbewerbern halten und weiterentwickeln zu können, bezieht Aquilana seit Jahren im 2-Jahres-Rhythmus Erkenntnisse aus dieser Benchmark-Studie. Im Frühjahr ist es nun wieder so weit: Von April bis Juni 2023 führt AmPuls im Auftrag von Aquilana bei ausgewählten Kundinnen und Kunden eine erneute Umfrage zur Kundenzufriedenheit durch, dies im Vergleich mit 13 grossen und mittleren Krankenversicherern. Unsere nach dem Zufallsprinzip ausgewählten Versicherten werden im April elektronisch mit einer E-Mail zur Teilnahme an der Umfrage eingeladen. Der Online-Fragebogen umfasst unter anderem Themen wie Markenbekanntheit, Kundenbeziehungen, Image aus Kundensicht, Kundenzufriedenheit und Zufriedenheit mit strategisch relevanten Leistungsbe-reichen (Mitarbeitende, Angebote, Abrechnungen, Kommunikation, Online-Auftritt, Kundenzeitschrift). Die Ergebnisse dieser Studie haben einen hohen Stellenwert. Das Urteil unserer Kunden trägt massgeblich dazu bei, unsere Angebote und unsere Dienstleistungsqualität kontinuierlich zu verbessern. Die Umfrage ist anonym und es sind keine Rückschlüsse auf einzelne Personen möglich. AmPuls Market Research richtet sich nach den berufsethischen Normen des Swiss Interview Institute. Sollten Sie daher in Ihrem E-Mail-Account eine Einladung zur Teilnahme an der elektronischen Kundenumfrage erhalten, sind wir Ihnen dankbar, wenn Sie uns Ihre Aufmerksamkeit schenken. Selbstverständlich werden wir Ihnen die wichtigsten Erkenntnisse und Resultate nicht vorenthalten.

Hilfe aus der Natur zum Selbermachen

Drei erprobte Rezepte von Sarah Müllhaupt, Phytotherapeutin und Naturheilpraktikerin

So manches Hausmittelchen hilft zuverlässig bei kleineren Wehwehchen. Noch besser: Viele Rezepte können mit einfachen Mitteln in der heimischen Küche umgesetzt werden. Sogar die benötigten Pflanzen lassen sich auf Wiesen oder im Wald oft selbst pflücken – selbstverständlich mit dem nötigen Respekt vor der Natur. Geerntet wird nur so viel, wie man braucht, und am besten an verschiedenen Standorten. Aber Achtung: Ernsthaftige Erkrankungen oder über Tage andauernde Leiden erfordern stets den Gang zum Arzt oder zur Ärztin.



Leinsamenkompressse

Bei Stirn- und Kieferhöhlenentzündung, Schnupfen oder oberflächlichen Furunkeln spenden erhitzte Leinsamen Wärme und bringen den Eiter zum Fließen. Vorsicht: Nach der Anwendung während einer Stunde nicht an die kalte Luft gehen!

Zubereitung

1,5 Tassen geschrotete Leinsamen in 2 Tassen kochendem Wasser unter stetigem Umrühren während 5–10 Minuten quellen lassen. Den heißen Brei fingerdick auf 1–6 Vlies-tüchlein, Mullwindeln oder auf Haushaltspapier auftragen und den Rand nach innen zu einem Päckchen falten. Die fertigen Kompressen zwischen zwei heisse Wärmeflaschen klemmen, damit sie warm bleiben. Jeweils eine Kompressse auf die Stirn legen und den Kopf mit einem Schal umwickeln. Wenn die Auflage nach rund 5 Minuten abkühlt, mit einer neuen Kompressse ersetzen.

Brennnessel-Energiekugeln

Eine geballte Ladung Energie bei winterlicher Erschöpfung oder Frühjahrsmüdigkeit. Brennnesseln gelten als wahrer einheimischer Superfood. Dank Vitaminen und Mineralstoffen, Flavonoiden und Schleimstoffen helfen sie unter anderem bei Harnwegserkrankungen, Gicht, Allergien oder Erschöpfung. Die jungen Blätter können von März bis Oktober gepflückt und als Tee oder wie Spinat zubereitet werden. Die Samen werden von Juli bis Oktober geerntet und getrocknet. Sowohl Blätter wie auch Samen sind getrocknet in einer gut assortierten Kräuterapotheke erhältlich. Vorsicht: Beim Ernten Handschuhe nicht vergessen!



Zubereitung

60 g Sonnenblumenkerne und 100 g Walnüsse kurz in der Pfanne rösten. Mit 150 g Cranberrys, 150 g Datteln, 50 g Haferflocken und 1 Prise Zimt in den Mixer geben und aus der Masse Kugeln formen. Die Kugeln in 8 EL Brennnessel-samen wenden.

Lebertee

Eine Mischung aus verdauungsfördernden, galletreibenden und entzündungshemmenden Kräutern zur Unterstützung der Leber. Besonders wertvoll: Die Mariendistel stärkt die Zellregeneration, entgiftet und schützt die Leber. Pfefferminze wirkt Blähungen entgegen und steigert das Wohlbefinden durch ihre krampflösenden Eigenschaften.



Zubereitung

- 20 g Javanische Gelbwurz (Curcumae xanthorrhizae rhizoma)
- 20 g Löwenzahn, Wurzel und Kraut (Taraxaci radix cum herba)
- 10 g Schafgarbe, Kraut (Millefolii herba)
- 30 g Mariendistel, Frucht (Cardui mariae fructus)
- 20 g Pfefferminzblätter (Menthae piperitae folium)

1 TL der Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und nach jeder Mahlzeit eine frisch aufgebrühte Tasse trinken. Wer die Teemischung nicht selbst zubereiten möchte, kann sie sich ganz einfach in der Apotheke herstellen lassen.

Beilage: Einladung zur GV