



aktuell
Die Kundenzeitschrift
von SWICA
1-2017

Alkohol als Alltagslast

Angehörige leiden mit

ERREICHBARKEIT

Ob telefonisch oder persönlich,
ob online oder offline, in jedem
Fall sind wir für Sie da

UNFALL IM AUSLAND

Max Gugger (79) erzählt

NEU
BENEVITA
als App



Evivo-Kurse

OB HEUSCHNUPFEN, GICHT ODER DIABETES, DER EINFLUSS VON CHRONISCHEN KRANKHEITEN AUF DAS LEBEN VON BETROFFENEN KANN SO UNTERSCHIEDLICH WIE GROSS SEIN.

Der Kurs «Gesund und aktiv leben» des Vereins Evivo Netzwerk bietet Patienten und ihren Angehörigen Unterstützung. Er zeigt auf, dass es möglich ist, die Lebensqualität selber aktiv zu beeinflussen und erklärt mögliche Wege dazu. Die Kursinhalte reichen dabei von Themen wie dem Umgang mit Schmerzen und alltäglichen Einschränkungen über Selbstvertrauen bis hin zur Eigenmotivation. Im Mittelpunkt stehen immer Selbstmanagement und Eigeninitiative sowie die praktische Umsetzung im Alltag. Dank den Förderbeiträgen der Vereinsmitglieder kann der Kurs kostengünstig angeboten werden.



Weitere Informationen
Mehr Infos zu Kursinhalten und -daten
unter www.evivo.ch

EVIVO
netzwerk

Befunddolmetscher

ENDOSKOPIE, ABDUKTION, SCHWANNOM – ÄRZTLICHE FACHBEGRIFFE SIND FÜR EINEN LAIEN MANCHMAL SCHWER ZU VERSTEHEN und Abkürzungen und Fachbegriffe geben dabei oft Rätsel auf. Der Befunddolmetscher bringt Licht ins Dunkel: Die Website übersetzt medizinische Befunde in die Alltagssprache.*

*Der Befunddolmetscher ist nur auf Deutsch verfügbar.

Weitere Informationen
www.befunddolmetscher.de

Medikamentenverzeichnis

HABEN SIE FRAGEN ZU IHREM MEDIKAMENT? Im neutralen und unabhängigen Medikamentenverzeichnis «mymedi» lassen sich auf einen Blick Medikamentenpreise vergleichen und es werden alternative Produkte angezeigt. «mymedi» basiert auf den offiziellen Publikationen von Swissmedic, dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) und den von Swissmedic geprüften und offiziell zugelassenen Patienteninformationen.

«mymedi» online unter: <http://medikamente.swica.ch>



Alternativen zu Superfoods

SIE SIND IN ALLER MUNDE: CHIA-SAMEN, QUINOA, WEIZENGRAS UND CO.

Den sogenannten Superfoods werden besonders gesunde Eigenschaften nachgesagt. Jedoch sind sie relativ teuer und kommen oft von weit her. Wer nicht so tief in die Tasche greifen möchte, kann auf preiswerte Alternativen ausweichen.

Superfood	Bekannt für	Mögliche Alternativen
Gooji-Beeren	Vitamin C, Eiweiss	Schwarze Johannisbeere, Hagebutte
Chia-Samen	Omega-3-Fettsäuren	Leinsamen, Atlantiklachs
Quinoa	Eiweiss, Magnesium und Eisen	Hirse
Weizengras	Chlorophyll, Eisen, Vitamin C, Zink	Grüne Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl etc.
Açai-Beeren	Anthocyanen	Heidelbeeren, Brombeeren
Matcha-Tee	Antioxidantien	Grüntee