

informationen Frühling 2023

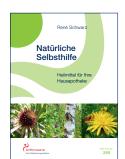


Liebe Mitglieder

Ein zentrales Anliegen von anthrosana ist es, die Patientenkompetenz zu fördern und die Selbstbestimmung zu stärken. Natürliche Behandlungsmethoden entsprechen einem grossen Bedürfnis. Die anthrosana-Publikation «Natürliche Selbsthilfe – Heilmittel für Ihre Hausapotheke» erfreute sich in den vergangenen zehn Jahren bei Mitgliedern und Interessierten grosser Beliebtheit. Nun erhalten Sie den bewähr-

Das finden Sie in der Beilage

- Mitgliederbeitragsrechnung für 2023
- Einladung zur Mitgliederversammlung mit Jahresrechnung 2022 und Budget 2023
- anthrosana-Flyer Frühling 2023
- Neue anthrosana-Publikation: «Natürliche Selbsthilfe – Heilmittel für Ihre Hausapotheke»
- Flyer Workshop «Guter Start in den Tag Stärkendes Frühstück und wohltuende Morgenrituale»
- Flyer Veranstaltung «Berührung Rhythmus – Ausgleich: Eine Einführung in die Rhythmische Massage Therapie»
- Flyer Vorträge «Gemeinsam» in Basel und Zürich



ten Ratgeber von René Schwarz, Naturheilpraktiker, Präsident von anthrosana und Vorstandsmitglied des Dachverbands Komplementärmedizin, in aktualisierter und überarbeiteter Auflage. Die Publikation richtet sich wiederum an alle, die Eigenverantwortung übernehmen und sich

auf natürliche Weise selbst helfen wollen. Leichtere Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen im Alltag wie Erkältungen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlafprobleme, Heuschnupfen oder Verletzungen lassen sich häufig sehr gut selbst kurieren. «Natürliche Selbsthilfe» dient als Einstieg in die Welt der anthroposophischen Arzneimitteltherapie und als Nachschlagewerk. Mögliche Beschwerden und die dazu passenden anthroposophischen und komplementärmedizinischen Arzneimittel sind übersichtlich gegliedert und mit bebilderten Pflanzenporträts, Hausmitteln, vielen praktischen Tipps und weiterführenden Literaturangaben ergänzt. Neu hinzugekommen ist die kurz gefasste Haus- und Reiseapotheke auf dem hinteren Klappenumschlag. Als inhaltliche Ergänzung seien die Hinweise zu Covid-19 sowie Long- und Post-Covid besonders erwähnt.

Stress bewältigen, Ressourcen stärken: Präventionskurs U-Health



Unser Partnerverein Gesundheit aktiv in Deutschland hat U-Health entwickelt, ein Coaching für gesunde Veränderung in fünf Schritten: Innehalten, Begegnen,

Zentrieren, Empfangen, Umsetzen. Wir freuen uns, Ihnen erstmals ein U-Health-Coaching zum Thema Stressbewältigung mit Angela Smith, U-Health-Coach von Gesundheit aktiv, zum ermässigten Mitgliederpreis von CHF 230 statt CHF 280 anzubieten. Der Online-Kurs umfasst acht Termine und startet am 29. August 2023.

Details zum Präventionskurs «Stress bewältigen – Ressourcen stärken» entnehmen Sie dem Flyer auf unserer Website.





Informationen zu U-Health

Geschäftsstelle mit neuem Team

Mandali Perez hat sich während vier Jahren auf der Geschäftsstelle von anthrosana mit Kompetenz und grosser Tatkraft für anthrosana eingesetzt. Ende 2022 hat sie anthrosana verlassen, um eine neue Herausforderung anzutreten. Auch Katharina Sauer, die uns in den letzten Jahren engagiert bei ausgewählten Projekten unterstützt hat, arbeitet seit Anfang Jahr nicht mehr für anthrosana. Wir danken beiden herzlich für ihr grosses Engagement und wünschen ihnen für ihre Zukunft alles Gute.

Seit dem Frühjahr sind wir auf der Geschäftsstelle ein neues Team. Wir freuen uns sehr, dass wir mit Claudia Cairone und Manuela Schnieper zwei kompetente und engagierte Mitarbeiterinnen gewinnen konnten, die viel Erfahrung im Bereich Komplementärmedizin mitbringen. Zusammen mit Michaela Spaar und Andrea Richter betreuen sie die Geschäftsstelle. Alle vier arbeiten in einem Teilzeitpensum, das insgesamt zwei Vollzeitstellen entspricht.

Manuela Schnieper, gelernte Drogistin, war vor ihrem Arbeitsantritt bei anthrosana lange Jahre bei Weleda tätig. Im Schulungsteam Schweiz war sie verantwortlich für die Organisation und Durchführung von Seminaren für den Schweizer Fachhandel. Davor war sie zuständig für die Organisation und Ausführung von Besucherführungen und internen Events sowie für den Besucher- und Mitarbeitershop. Zudem arbeitete sie im Pharmalabor von Weleda.

Claudia Cairone ist gelernte Naturheilpraktikerin mit eigener Praxis und langjährige Mitarbeiterin bei Weleda. In einem Teilzeitpensum ist sie weiterhin



Neu im Team der Geschäftsstelle: Manuela Schnieper und Claudia Cairone

bei der medizinischen Fachauskunft von Weleda tätig. Sie war während mehrerer Jahre Organisatorin des Kongresses für Traditionelle Europäische Naturheilkunde. Zudem war sie langjähriges Vorstandsmitglied und dann Co-Präsidentin des Schweizer Verbands der anerkannten NaturheilpraktikerInnen. Seit vielen Jahren gibt sie Schulungen im Bereich der Anthroposophischen Arzneimittel sowie Weiterbildungen an naturheilkundlichen Institutionen. Wir freuen uns, gemeinsam mit Claudia Cairone und Manuela Schnieper die Zukunft von anthrosana zu gestalten.

Einladung zur Mitgliederversammlung

Wir laden Sie herzlich zur 46. Mitgliederversammlung ein. Sie findet am Samstag, 17. Juni, in der Klinik Arlesheim statt. Im Anschluss an die Mitgliederversammlung haben Sie die Möglichkeit, an einer Führung teilzunehmen, die Einblick in die neuen Räumlichkeiten des Heilmittellabors der Klinik Arlesheim gibt. Details entnehmen Sie beiliegender Einladung.

Zusatzversicherung «Natura Integrale» kann ab 2024 nicht mehr angeboten werden

Wir bedauern sehr, Ihnen mitteilen zu müssen, dass wir die Zusatzversicherung «Natura Integrale» ab 2024 nicht mehr anbieten können.

anthrosana und die Krankenversicherung KPT bieten in Zusammenarbeit eine exklusive Zusatzversicherungslösung seit 2013 an, die seit 2017 unter der Bezeichnung «Natura Integrale» geführt wird. Diese Zusammenarbeit war von gegenseitigem Respekt und Wohlwollen geprägt. Aufgrund von neuen Vorgaben des Regulators, der Eidgenössischen Finanzmarktaufsicht FINMA, sowie der sinkenden Zahl an Versicherten in der Zusatzversicherung «Natura Integrale» sind in den letzten Jahren diverse Prämienerhöhungen notwendig geworden. Trotz verschiedener Massnahmen konnten leider kaum neue Versicherte gewonnen werden. Zudem hat sich das Verhältnis zwischen den Prämien und den ausbezahlten Leistungen in den letzten Jahren immer weiter verschlechtert. Deswegen hat sich die KPT entschieden, den Vertrag mit anthrosana per Ende 2023 aufzuheben. Das bedeutet, dass die Zusatzversicherung «Natura Integrale», die an den Kollektivvertrag mit anthrosana gebunden war, leider nicht mehr angeboten werden kann.

Die Versicherten mit «Natura Integrale» wurden vor einigen Tagen in einem Brief darüber informiert. Die KPT bietet den betroffenen Mitgliedern an, in eine alternative Zusatzversicherung überzutreten.

Wir bedauern wirklich sehr, Ihnen die Zusatzversicherung «Natura Integrale» nicht mehr anbieten zu können. Die unlimitierte Übernahme von Leistungen für anthroposophische Therapien zu 90 Prozent ist auch bei den anderen Krankenkassen nicht möglich. Wir sind aber bestrebt, eine Zusammenarbeit mit einer anderen Krankenkasse einzugehen, wo unsere Mitglieder von einem Prämienrabatt für eine Zusatzversicherung für komplementärmedizinische Therapien profitieren können. Falls wir eine entsprechende Kooperation eingehen können, werden wir Sie informieren.

Falls Sie sich nun für eine Zusatzversicherung bei einer anderen Krankenkasse interessieren, beachten Sie bitte unbedingt: Beim Wechsel in eine Zusatzversicherung bei einer anderen Krankenkasse muss immer ein Gesundheitsfragebogen ausgefüllt werden. Kündigen Sie bestehende Zusatzversicherungen erst, wenn Sie vom neuen Versicherer eine schriftliche Aufnahmebestätigung erhalten haben. Im Gegensatz zur Grundversicherung kann bei den Zusatzversicherungen die Aufnahme verweigert werden!

Wir hoffen, Sie trotz des Wegfalls von «Natura Integrale» weiterhin zu unseren treuen Mitgliedern zählen zu dürfen. Mit Ihrer Mitgliedschaft tragen Sie zur Förderung der Komplementärmedizin in der Schweiz bei, erhalten Informationen zum Umgang mit Gesundheit und Krankheit aus ganzheitlichem Blickwinkel, können vergünstigt an unseren Veranstaltungen teilnehmen und von Rabatten profitieren (siehe Kästen Seiten 2 und 4). Wir sind daran, unser spezielles Angebot für Mitglieder stetig auszubauen.

Workshop für einen guten Start in den Tag



Wir haben für dieses Jahr mehrere interessante Veranstaltungen für Sie organisiert. Am 8. September 2023 bieten wir erstmals einen Workshop mit Sabine

Hagg, Leiterin Gastronomie Klinik Arlesheim und Erwachsenenbildnerin, in der Klinik Arlesheim an. Die Teilnehmenden erwarten Rezepte, Informationen und wertvolle Tipps, um den Tag stark zu beginnen. Sie erhalten Anleitungen zu stärkenden Morgenritualen und einfachen, aber wirkungsvollen Wachmachern. Es werden einzelne Pflanzen betrachtet

und die belebende Kraft mit in den Tag genommen. Zudem bereitet Sabine Hagg mit den Teilnehmenden verschiedene vegetarische Frühstücksideen zu. Details zum Workshop entnehmen Sie dem Flyer «Guter Start in den Tag – stärkendes Frühstück und wohltuende Morgenrituale».

Veranstaltung Einführung in die Rhythmische Massage Therapie



Am Samstag, 18. November 2023, bieten wir eine Einführungsveranstaltung in die Rhythmische Massage Therapie im Geburtshaus Matthea in Basel mit Liliane

Amman Albertin und Stephan Härter, Autor*innen der anthrosana-Publikation «Berührung – Rhythmus – Ausgleich: Rhythmische Massage Therapie», an. Der Kurs richtet sich an alle, die erleichternde oder entspannende Handgriffe für den Hausgebrauch erlernen möchten sowie praktische Hinweise für ihre Familie oder sich selbst suchen. Die Referent*innen vermitteln einen Einblick in die Rhythmische Massage Therapie. Nach einem Impulsreferat folgen eine Behandlungsdemonstration am Rücken und praktische Übungen zur eigenen Wahrnehmung. Dann zeigen die Referent*innen Möglichkeiten zur einfachen Anwendung zu Hause, die die Teilnehmenden vor Ort üben können. Details entnehmen Sie beiliegendem Flyer.

Vorträge «Gemeinsam» in Basel und Zürich



Wir streben an, Ihnen verschiedene Vorträge gemeinsam mit dem Förderverein Anthroposophische Medizin in Basel und Zürich anzubieten. Wir starten mit Vorträgen von Jana Vorbach Hidalgo und Christian Schopper. Am 20. Oktober 2023 in Basel im Unternehmen Mitte und am

31. Oktober 2023 in Zürich im Kirchgemeindehaus Hottingen widmet sich Christian Schopper dem Thema «Zwischen Angst und Gelassenheit – vom Geheimnis seelischer Gesundheit». Die Seele ist heute extremen Belastungen ausgesetzt. Der Referent spricht darüber, wie wir zu wirklicher seelischer Gesundheit kommen können. Er geht darauf ein, wie es uns gelingt, den Gleichgewichtszustand zwischen Angst und Gelassenheit, Panik und Seelenruhe, Licht und Finsternis täglich neu zu finden. Jana Vorbach Hildago spricht am 15. November 2023 in Zürich im Kirchgemeindehaus Hottingen zum Thema «Die Blase – ein Spiegel unserer Seele?» Blasenentzündung, Reizblase und Blasenschwäche gehören zu den häufigsten Erkrankungen des Uro-

Neue Mitgliederangebote

Seit vielen Jahren können unsere Mitglieder in der Casa Andrea Cristofero in Ascona mit 15 Prozent Rabatt übernachten. Seit letztem Jahr gibt es auch einen Rabatt von 15 Prozent auf die WIWO-Gesundheitswickeltaschen. Wir freuen uns, Ihnen neu zusätzliche Rabatte anzubieten.

Hotels und Kurhäuser

15% **Rabatt** auf das Übernachtungsangebot bei Vorweisen Ihrer Mitgliedernummer

- Casa Andrea Cristoforo, Kurhaus in Ascona, casa-andrea-cristoforo.ch
- L'Aubier, Bio-Hotel, Montézillon und Neuchâtel, aubier.ch
- Rüttihubelbad, Hotel, Walkringen, ruettihubelbad.ch

Falls Sie Ihre Mitgliedernummer nicht verfügbar haben, können Sie diese per Mail info@anthrosana.ch oder Telefon 061 701 15 14 erfragen.

Retreat

10 % Rabatt auf das gesamte Angebot

 QuintEssenz, Retreat, Quinten am Walensee, 5essenz.ch

Biologische und biologisch-dynamische Produkte

20 % Rabatt auf die Produkte im Online-Shop

Naturkraftwerke, naturkraftwerke.com

Rabattcode für Mitglieder:

10 % Rabatt auf die Produkte im Online-Shop

■ Sabine Hagg, sabine-hagg.ch

Rabattcode für Mitglieder:

Wir sind daran, unser Angebot stetig auszubauen. Lassen Sie sich überraschen! Damit Sie kein Angebot verpassen, schauen Sie regelmässig auf unsere Website oder rufen Sie uns an.



genitaltrakts. Die Referentin geht darauf ein, was wir aus ganzheitlicher Sicht vorbeugend tun können und welche praktischen Behandlungsmöglichkeiten die Anthroposophische Medizin und Pflege bieten. Details zu den Vorträgen entnehmen Sie beiliegendem Flyer.

Vielen Dank für Ihre Spende

Auf unseren Spendenaufruf vom Winter 2022 haben uns wieder viele grosszügige Spenden erreicht. Wir bedanken uns dafür ganz herzlich bei Ihnen. Diese Spenden bestärken uns in unseren vielfältigen Aktivitäten.

Neue Mitgliederbeiträge

An der letzten Mitgliederversammlung haben die Mitglieder mit grossem Wohlwollen und Verständnis einer Mitgliederbeitragserhöhung zugestimmt. Heute erhalten Sie erstmals die Mitgliederbeitragsrechnungen mit CHF 60 für Einzelmitglieder und CHF 75 für Familienmitglieder. Es ist uns aber wichtig zu

betonen, dass Mitglieder, die finanziell nicht in der Lage sind, den höheren Mitgliederbeitrag zu bezahlen, sich jederzeit auf der Geschäftsstelle melden können, um einen reduzierten Mitgliederbeitrag nach den eigenen Möglichkeiten zu vereinbaren.

Die Mitgliederbeitragserhöhung ist ein entscheidender Schritt, um die Fortführung und Weiterentwicklung der Aktivitäten von anthrosana zu ermöglichen. In diesem Mitgliederbrief haben wir Ihnen bereits ein paar neue Angebote vorgestellt. Wir sind daran, zusätzliche für Sie zu entwickeln. Wir freuen uns jetzt schon darauf, Ihnen zu gegebener Zeit neue Angebote vorzustellen.



Die «anthrosana informationen» können Sie auch online lesen.

Wir hoffen, Sie weiterhin zu unserer treuen Mitgliederschaft zählen zu dürfen und wünschen Ihnen eine schöne Frühlingszeit.

Herzliche Grüsse

Andrea Richter, Geschäftsführerin

René Schwarz, Präsident

R. Sand