

---

## Medienmitteilung

25. Juni 2020

---

Themenspaziergänge 2020

### Drei spannende Themen in fünf Schweizer Städten – zum Beispiel Zürich

**Aufgrund der Corona-Pandemie musste der Saisonstart der beliebten Themenspaziergänge «Sinnieren und Flanieren» der EGK-Gesundheitskasse verschoben werden. Am 1. Juli findet der erste Themenspaziergang in Zürich statt mit dem Titel «Grosis Superfood».**

Superfood ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie heissen Chiasamen, Gojibeeren oder Acaipulver, werden mehrheitlich aus exotischen Ländern importiert und sind oftmals mit Schadstoffen belastet. Regionaler Superfood mit gleicher Wirkung versteckt sich aber häufig bereits im Küchenregal, im Supermarkt oder ist in hiesigen Gärten zu finden. Aber nicht nur gesunden Köstlichkeiten geht die EGK-Gesundheitskasse auf ihren diesjährigen Themenspaziergängen nach. Der Spaziergang «Teller statt Tonne» widmet sich in Olten, St. Gallen und Zürich dem Umgang mit Lebensmitteln. Und unter dem Titel «Wasser-Wunder» können Interessierte in Aarau, St. Gallen und Zürich den wichtigsten Rohstoff der Erde entdecken. Alle Informationen zu den Themen, Daten und Durchführungsorten, Referenten und Moderatoren finden sich unter [www.sinnierenundflanieren.ch](http://www.sinnierenundflanieren.ch).

#### Chefredaktor trifft auf Ernährungsberaterin

Am 1. Juli eröffnet die EGK-Gesundheitskasse mit «Grosis Superfood» in Zürich die diesjährige Themenspaziergangssaison. Diesmal gestalten der bekannte watson-Chefredaktor **Maurice Thiriet** und die Zürcher Ernährungsberaterin **Laura Koch** den öffentlichen Spaziergang. Dank einem sehr einfach zu bedienenden Audio-System ist es für die Mitspazierenden möglich, das Zwiegespräch der beiden hautnah mitzuerfolgen. Der Themenspaziergang findet nach Feierabend statt und dauert insgesamt nicht mehr als eineinhalb Stunden – inklusive Verpflegung. Wegen der Corona-Pandemie wurden zudem zusätzliche Schutzmassnahmen getroffen: Pro Spaziergang sind maximal 20 Spaziergänger zugelassen, die Audiosysteme werden mit Sterillium gründlich gereinigt und alle Spaziergänger erhalten ein kleines Desinfektionsmittel, Papiertaschentücher sowie Schutzmasken. Das Tragen der Masken ist freiwillig.

#### Auf natürlichen und gesunden Wegen

Die Veranstaltungsreihe «Sinnieren und Flanieren» ist eine Initiative der EGK-Gesundheitskasse und entspringt einem ihrer zentralsten Anliegen: Wir setzen uns für den besten Gesundheitsweg ein und verpflichten uns dabei auf Natur und Nachhaltigkeit. Der Förderung des Wohlbefindens durch körperliche und geistige Bewegung kommt dabei eine grosse Bedeutung zu. Damit schaffen wir einen Mehrwert für alle Teilnehmenden, unabhängig davon, ob sie bei der EGK versichert sind oder nicht.

#### Auskünfte an die Medienschaffenden erteilt gerne:

EGK-Gesundheitskasse, Ursula Vogt, Leiterin Kommunikation, Brislachstrasse 2,  
4242 Laufen, Telefon 061 765 51 14, Mobile 079 734 96 19, [ursula.vogt@egk.ch](mailto:ursula.vogt@egk.ch), [www.egk.ch](http://www.egk.ch)

*Rund 90'000 Personen beziehen ihren obligatorischen Krankenversicherungsschutz bei den EGK Grundversicherungen; rund vier Fünftel davon verfügen über eine EGK-Zusatzversicherung. Die EGK-Gesundheitskasse zeichnet sich aus durch ihr explizites Bekenntnis zur Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin.*



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.

**EGK-Gesundheitskasse**  
Brislachstrasse 2, 4242 Laufen  
T 061 765 51 11  
[info@egk.ch](mailto:info@egk.ch), [www.egk.ch](http://www.egk.ch)