



Walter Hess  
Redaktionsmitglied  
«Mir z'lieb»

### Schmerz, lass nach!

Diese Redensart wird gebraucht, wenn jemand überrascht und enttäuscht ist. Der Begriff «Schmerz» hat viele Bedeutungen, aber wahrscheinlich ist er dennoch nicht so vielfältig wie die Erscheinungsarten des körperlichen und psychischen Schmerzes. Gegen alle diese Arten des Leidens ist seit Menschengedenken ein heroischer Kampf im Gange. Wird er je gewonnen? Symptombekämpfungen bringen Linderung. Kann man bei den Ursachen ansetzen? Werden sie gefunden? Yvonne Zollinger und Andrea Vesti gehen das Thema differenziert an.

Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände gegen die im «Mir z'lieb» publizierten Texte haben! Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail.

Redaktionsadresse:  
EGK-Gesundheitskasse, Redaktion «Mir z'lieb»  
Postfach 363, 4501 Solothurn  
mirzlieb@gfms.ch

Impressum: «Mir z'lieb»  
Herausgeberin: EGK-Gesundheitskasse  
Gesamtauflage: 129 500 Exemplare  
Internet: www.egk.ch  
Redaktionsleitung: Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger  
Verantwortlich: GfM AG, Bruno Mosconi  
Lektorat/Koordination: GfM AG, Marianne De Paris  
Redaktion: Walter Hess, Andrea Vesti  
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm  
Foto Titelseite: iStockphoto, Diane Diederich  
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Yvonne Zollinger, Andrea Vesti

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung.

### Fokus

Der Schmerz als ständiger Begleiter 3  
Es braucht Zeit und Geduld 6  
Alternative Schmerz-Therapien 8

### Kolumne

Chind und Chegel 9

### Die guten Seiten der EGK

10

### SNE-Programm

12

### Persönlich

12 Fragen an Levin Deger 13

### Reiselust

Linth-Unterlauf: aus dem Korsett befreit 14

### Ausflugstipp

Wunderwelt Technik 17

### Portrait

Der Tausendsassa 18

### Kinderseite

20

### Alternative Schmerztherapien

Die Komplementärmedizin hält eine Vielzahl an Therapien bereit, die Menschen mit chronischen Schmerzen Erleichterung verschaffen.

### Befreit aus dem Korsett

Der Unterlauf der Linth ist nach 200 Jahren aus seinem Damm-Korsett befreit worden und darf nun wieder Naturraum gestalten.



### Der Vielseitige

Claudio Gregoris Talente sind so vielseitig wie die Landschaft rund um seine Heimat Bergün. Er ist Bauer, Kuhhirte, Biokontrolleur und Pistenpatrouilleur.

