

3/2019

CSS MAGAZIN

Gesund und gut versichert – 28 Fragen und Antworten

Ungetrübter
Pilzgenuss?

FRAGE 04

Tintenfische für
Frühgeborene?

FRAGE 21

Hilft myGuide
wirklich?

FRAGE 27

DOSSIER

Was löst Stress in uns aus?



Liebe Leserin, lieber Leser

Gemäss einer Erhebung von Gesundheitsförderung Schweiz hatte 2018 hierzulande mehr als jede vierte erwerbstätige Person Stress, also mehr Belastungen als Ressourcen am Arbeitsplatz. Die Tendenz ist seit Jahren steigend. Hat der Druck am Arbeitsplatz innert weniger Jahre tatsächlich so zugenommen? Fehlt uns die Fähigkeit, unsere Ressourcen richtig einzusetzen? Oder wird der Begriff manchmal einfach zu inflationär verwendet? Sie sehen: Stress wirft viele Fragen auf. Deshalb beleuchten wir in dieser Magazin-Ausgabe verschiedene Aspekte rund um dieses Reizthema, das viele von uns häufig in irgendeiner Art beschäftigt. Vielleicht können wir mit unseren Artikeln dazu beitragen, dem (Arbeits-)Leben manchmal mit ein bisschen mehr Gelassenheit entgegenzutreten und so Stress abzubauen oder gar zu verhindern.

Übrigens: Dies hier ist meine letzte Magazin-Ausgabe, die ich betreut habe. Ich wünsche Ihnen auch unter meiner Nachfolgerin Evita Mauron viel Lesespass – und Entspannung.

Roland Hügi
Chefredaktor

FRAGE
01 Wie kann ich die CSS erreichen?

Fragen zu den Produkten

Die Mitarbeitenden in den Agenturen unterstützen Sie gerne persönlich und sind telefonisch täglich zwischen 8 und 18 Uhr erreichbar.

www.css.ch/agentur

Fragen zu Leistungen und Rechnungen

Das Contact Center hilft Ihnen von Montag bis Freitag,

8–18 Uhr, weiter: **0844 277 277**
(Lokaltarif Festnetz Schweiz),
info@css.ch

24h Notfall und medizinische Beratung

Die CSS ist für Sie da in Notfallsituationen und bei medizinischen Fragen während 24 Stunden an 7 Tagen die Woche: **+41 (0)58 277 77 77**

Adressänderungen

Adressänderungen können auf der Website oder per Telefon dem Contact Center der CSS mitgeteilt werden:

www.css.ch/adressaenderung
oder **0844 277 277**

Abbestellung

Erhalten Sie das Magazin – zum Beispiel als Familie – mehrfach und möchten bloss noch ein Exemplar im Briefkasten haben? Teilen Sie uns dies mit:

www.css.ch/abbestellung



Kennen Sie schon unseren Newsletter?

www.css.ch/newsletter



Was steckt drin?

LEISTUNGEN & ANGEBOTE

- 01 Wie kann ich die CSS erreichen?
 - 03 Eine App für ganzheitliches Rückentraining?
 - 16 Digital, vernetzt und erst noch günstig?
 - 22 Wie sparen Sie – und wie spart die CSS?
 - 23 Ein tolles Lagererlebnis?
- 
- 24 Medikamentenbestellung in sicheren Händen?
 - 25 Was ändert sich ab 2020?
 - 27 Hilft myGuide wirklich?
 - 28 Wissen Sie es?

Profitieren Sie von den attraktiven Angeboten unseres Kundenclubs CSS Exklusiv

CSS EXKLUSIV
Meine Vorteile

DOSSIER: STRESSLESS



- 05 Essen gegen Stress?
- 06 Wer hat Stress «erfunden»?
- 07 Wie entspanne ich mich?
- 08 Was verstärkt meinen Stress?
- 09 Produzieren wir unsern Stress selber?
- 10 Wie erkenne ich Stress?
- 11 Wie geht's dem Stress an den Kragen?
- 12 Wie definiert sich Stress?
- 13 Sport gegen Stress?
- 14 Stress bei der Arbeit: Wie pack ichs?

ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

- 04 Ungetrübter Pilzgenuss?



- 17 Mit Yoga die Verdauung ankurbeln?

POLITIK & WIRTSCHAFT

- 18 Wen unterstützt die CSS Stiftung?
- 26 Steigende Gesundheitskosten: Was tut der Bund?

Offizielle Mitteilung:
Der Mitgliederrat der CSS wird neu gewählt

GESUNDHEIT & VORSORGE

- 02 «Spiraldynamik» gegen Fussbeschwerden?
- 15 Was sind denn Biologika?
- 19 Wie gebärt die Schweiz?
- 20 Blutdruck messen: Worauf kommt es an?
- 21 Tintenfische für Frühgeborene?

Wer hat's gemacht?

Das CSS Magazin ist das Kundenmagazin der CSS Gruppe für die Versicherten von CSS, INTRAS und Arcosana. Es erscheint viermal jährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch.

Unternehmen der CSS Gruppe: CSS Kranken-Versicherung AG, CSS Versicherung AG, INTRAS Kranken-Versicherung AG, INTRAS Versicherung AG und Arcosana AG
Herausgeberin, Redaktionsadresse: CSS Versicherung, Tribtschenstrasse 21, Postfach 2568, 6002 Luzern

Telefon 058 277 11 11, Fax 058 277 12 12, css.magazin@css.ch (keine Adressänderungen und Abbestellungen an dieses Mail)

Redaktion: Roland Hügi (Chefredaktor)
Redaktionskommission: Samuel Copt, Roland Gisler, Franziska Guggisberg, Esther Hashimoto, Nadja Hegglin, Bruno Schmid, Bettina Vogel
Redaktion CSS Exklusiv: Diana Bruggmann
Ständige Mitarbeit: Vera Sohmer
Konzept: Infel Corporate Media, Zürich
Gestaltung, Produktion: Niki Bossert, Silvia Tschümperlin

Gesamtauflage: 740 000 Exemplare

Druck: swissprinters AG, Zofingen
Papier: ArtiPress Silk, FSC® Mixed Sources
Copyright: Nachdruck nur mit Quellenangabe
Hinweis: Bei redaktionellen Beiträgen über Versicherungsprodukte gelten jeweils ausschliesslich die Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB). Nur Texte, die als offizielle Mitteilung gekennzeichnet sind, haben rechtsverbindlichen Charakter.

«Spiraldynamik» gegen Fuss- beschwerden?



Fussbeschwerden sind häufig und haben oft einschneidende Konsequenzen – von A wie Achillessehnenprobleme bis Z wie Zehendeformität. Bei der Behandlung von Fussbeschwerden kommt immer häufiger die komplementäre Therapiemethode Spiraldynamik® zur Anwendung. Sie kann mithelfen, auf den Einsatz von Kortison oder gar eine Operation zu verzichten. In Zusammenarbeit mit dem Ärzte-Team der Spiraldynamik® Med Center bietet die CSS ihren Versicherten eine individuelle Fussdruckmessung samt ärztlicher Kurzberatung an (15 Minuten). Sie richtet sich in erster Linie an Menschen mit Problemfüßen (z. B. Knick- und Spreizfüsse) oder starker Fussbeanspruchung (z. B. durch Laufsport, Tanzen oder hohe Absätze). Die Messung wird mittels einer Fussdruckmessplatte vorgenommen, die barfuss be-

schritten wird. Der Spiraldynamik®-Arzt interpretiert den Befund und erörtert die Möglichkeiten und Grenzen einer Übungstherapie. Gleich im Anschluss bietet ein kostenloser Kurzworkshop (30 Minuten) praktische Übungsmöglichkeiten.

Die Fusstage finden vom 14.–22. Oktober 2019 in den Med Centern Basel, Bern, Luzern, St. Gallen und Zürich statt. Kostenbeitrag für CSS-Mitglieder 25 Franken, für Nichtmitglieder 35 Franken.

Luzern	8. & 10. Oktober
Bern	14. & 15. Oktober
Basel	16. & 17. Oktober
Zürich	16. & 18. Oktober
St. Gallen	21. & 22. Oktober

Details und Anmeldung auf:
www.fusstage.ch

FRAGE

02

Eine App für ganzheitliches Rücken-training?

FRAGE

03

Rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung lässt sich laut Studien wegen Rückenproblemen medizinisch behandeln. Oft sind eine einseitige Haltung, mangelnde Bewegung oder Übergewicht die Ursache. Eine neue App – Kaia – kann helfen, Rückenschmerzen erfolgreich vorzubeugen oder sie zu bekämpfen. Die Kaia Health Software GmbH hat das digitale Rückentraining in Zusammenarbeit mit füh-

renden Medizinerinnen und auf Basis der wissenschaftlich bewiesenen sogenannten multimodalen Schmerztherapie entwickelt. Die Therapie vereint drei Behandlungsansätze und bietet physiotherapeutische Übungen, Entspannungsübungen und Wissensmodule über Rückenschmerzen und deren Behandlung. Für eine möglichst optimale Durchführung werden die Übungen mittels Video- und Sprachanweisungen erläutert. Wer die App erstmals benutzt, darf diverse Fragen beantworten, um ein individuell angepasstes Trainingsprogramm zu erhalten. Je nach Angaben wird vorgängig eine fachärztliche

Abklärung verlangt. Kaia ermöglicht der Nutzerin oder dem Nutzer, täglich zwischen 15 und 30 Minuten zu trainieren. Die Häufigkeit und die Intensität des Trainings kann jedoch selber bestimmt werden und wird stets an die eigenen Bedürfnisse angepasst. Um zusätzliche Motivation zu holen oder Fragen zu stellen, kann jederzeit ein Coach von Kaia kontaktiert werden. Sofern Sie bei der CSS Versicherung oder der Intras über eine Heilungskosten-Zusatzversicherung verfügen, können Sie die Kaia-App für drei Monate kostenlos nutzen. Alle weiteren Informationen finden sich unter: www.css.ch/ruecken

kaia

Ungetrübter Pilzgenuss?

Nun spriessen sie – die richtige Witterung vor-
ausgesetzt – wieder: die schmackhaften
Wildpilze. Doch Vorsicht: Allein 2018 kam es
zu fast 600 Vergiftungen.

Text: Roland Hügi

FRAGE

04

Für immer mehr Menschen ist es ein Ritual, im Spätsommer und Herbst durch die Wälder zu streifen auf der Suche nach essbaren Wildpilzen. Aber nicht immer ist das, was im Körbchen landet, auch wirklich zum Verzehr geeignet. Das zeigen eindrücklich die Zahlen von Tox Info Suisse, der offiziellen Informationsstelle der Schweiz für alle Fragen rund um Vergiftungen. Gemäss der Statistik von Tox Info Suisse erlitten allein 2018 gegen 600 Menschen eine Pilzvergiftung – fast so viele wie im «Rekordjahr» 2017. Eine Pilzvergiftung kann sich durch ganz unterschiedliche Symptome bemerkbar machen. Zu den häufigsten gehören Bauchkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Aber auch Herz-Kreislauf-Beschwerden können auftreten, die gar zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand führen können. Besonders heim-

tückisch sind die Gifte, wie sie zum Beispiel im Knollenblätterpilz vorkommen. Von diesen finden – gemäss Tox Info Suisse – Pilzkontrollstellen jedes Jahr mehrere Kilogramm im Sammelgut. Wird bei einer Vergiftung durch Knollenblätterpilze nicht möglichst rasch ein Gegengift verabreicht, kann es zu einer irreparablen Schädigung der Leber kommen.

Beschwerden durch Speisepilze

Aber nicht nur giftige oder ungeniessbare Pilzarten können unangenehme oder im Extremfall gar tödliche Folgen haben. Auch Speisepilze haben es in sich. Gemäss einer Studie von Tox Info Suisse treten nämlich Beschwerden bei Erwachsenen am häufigsten nach dem Konsum von Speisepilzen auf. Gründe dafür können sein, dass die Pilze bereits verdorben waren oder dass sie falsch zubereitet wurden. Der beliebte Maronenhöhrling zum Beispiel sollte vor dem Genuss 20 Minuten lang gekocht werden, damit er bekömmlich wird. Zu beachten ist auch, dass Pilze – so gut sie auch schmecken mögen – sehr schwer verdaulich sind. Sie enthalten nämlich den unverdaulichen Ballaststoff Chitin und nicht verwertbare Kohlenhydrate. Beim Konsum von grösseren Mengen oder von zu grossen Pilzstücken ist das Auftreten von Symptomen wie Unwohlsein, Erbrechen oder Durchfall nicht ausgeschlossen. Die Schweizerische Vereinigung amtlicher Pilzkontrollorgane (Vapko) empfiehlt deshalb, Pilze nicht als Hauptgericht zu konsumieren, sondern als Beilage oder Zugabe in nicht allzu fettigen Saucen.

www.toxinfo.ch, www.vapko.ch



Pilze sind eine wunderbare Gabe der Natur. Aber so fein sie sind, so schwer können sie im Magen liegen.

Stressless?

FRAGE 05-14

DOSSIER



DOSSIER
FRAGE

05



Essen gegen Stress?

Ob Lebensmittel Stress vorbeugen, ist nicht erwiesen. Kluge Esser können mit der richtigen Auswahl aber für Energie sorgen.

Text: Vera Sohmer

Sich leistungsfähig essen, das funktioniert durchaus. Am besten orientiert man sich dafür an der Schweizer Lebensmittelpyramide (www.sge-ssn.ch/suche/lebensmittelpyramide). Sie hält alles bereit, was in stressigen Zeiten von Nutzen ist. Beispielsweise Nahrungsmittel mit Vita-

min C, die wach und fit machen. Wer die empfohlenen fünf Portionen Gemüse und Früchte nicht schafft, muss sich keinen Stress machen. Zwischendurch dürfen es auch Trockenfrüchte und Fruchtsäfte sein. Ansonsten viel Wasser oder ungesüsste Tees trinken. Denn Flüssigkeitsmangel macht müde und geistig träge.

Wichtig ist zudem, sich satt zu essen. Hunger produziert schlechte Laune, und die ist in anstrengenden Zeiten kontraproduktiv. Dazu Ballaststoffreiches und komplexe Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchten oder Vollkorngetreide bevorzugen. Komplexe Kohlenhydrate halten zudem den Blutzuckerspiegel stabil, wodurch man länger Leistung abrufen kann.

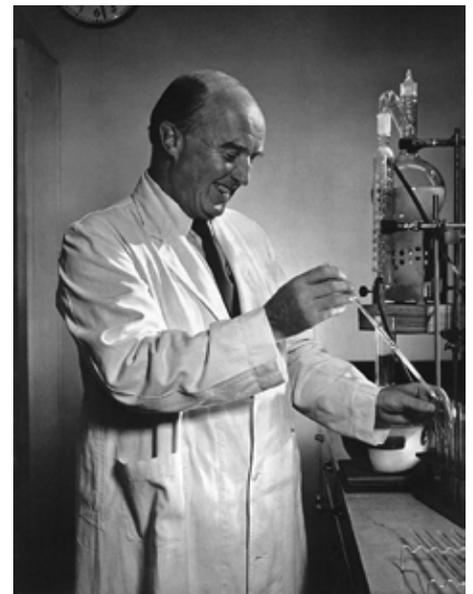
Geht es drunter und drüber, muss oft Schokolade als Nothilfe her – eine gute Wahl, wenn es dunkle Sorten mit hohem Kakaoanteil sind. Sie lassen den Spiegel des Glückshormons Serotonin ansteigen und liefern gleichzeitig Magnesium, von dem der Körper unter Stress mehr verbraucht. Als gute Lieferanten gelten hier zudem Bananen oder Nüsse – ein ideales Pausenfutter.

Wer hat Stress «erfunden»?

Den Begriff Stress kennt heute jeder. Ursprünglich aber war er nur in der Physik geläufig. Was auch auf die inzwischen populäre Resilienz zutrifft.

Text: Vera Sohmer

Der Biochemiker und Hormonforscher Hans Selye (1907–1982) gilt als «Vater der Stressforschung».



DOSSIER
FRAGE

06

Einen Werkstoff so lange starken Kräften aussetzen, bis er sich verformt: Materialwissenschaftler erfanden dafür einen treffenden Begriff: Stress. Er lässt sich aus dem Englischen mit Belastung, Beanspruchung, Belastbarkeit oder Spannung übersetzen. Dass hoher Druck auch für Menschen folgenschwer sein kann, zeigte Biochemiker und Hormonforscher Hans Selye erstmals in den 1930er-Jahren. Er war auch der Erste, der den Begriff Stress auf Menschen bezog. Selye gilt als «Vater der Stressforschung» und entwickelte das Allgemeine Anpassungssyndrom. Dieses besagt: Ist ein Organismus Stressreizen wie Leistungsdruck, psychischer Belastung, Lärm oder Hunger ausgesetzt, reagiert er kurzzeitig mit höherer Widerstandskraft. Langfristig aber kann es zu körperlichen Schäden bis hin zum Tod kommen.

Auch der heute viel gebrauchte Begriff Resilienz (vom Lateinischen *resilire*: abprallen, zurückspringen) kommt eigentlich aus der Physik. Er bezeichnet hochelastische Werkstoffe, die nach jeglichen auf sie einwirkenden Kräften wieder die ursprüngliche Form annehmen. In der Psychologie steht Resilienz für die Fähigkeit eines Menschen, widrige Umstände zu meistern und an ihnen zu wachsen.

Wie entspanne ich mich?

Stress lass nach: Das geht am besten mit Entspannungstechniken, die sich gut in den Alltag einbauen lassen. Ein paar Vorschläge.

Text: Vera Sohmer



Es gibt unzählige Arten von Entspannungsübungen – egal ob im Büro oder in der freien Natur.

Banale Alltagssituationen stressen mitunter am meisten.

Könnten Sie aus der Haut fahren, weil wieder alle gleichzeitig etwas von Ihnen wollen? Banale Alltagssituationen stressen mitunter am meisten. Gerade dann hilft eine der simpelsten Entspannungsmethoden: **Atemübungen**. Wer gestresst ist, atmet beschleunigt und oberflächlich. Deshalb ist es wichtig, den Atem zu beruhigen und zu vertiefen – und damit den gesamten Organismus zu entspannen. Und so geht es:

- Oberkörper aufrichten und sich an die Rückenlehne schmiegen. Bauch und Brustkorb müssen sich frei bewegen können.
- Schultern und Arme locker hängen lassen, Füße flach auf den Boden stellen.
- Durch die Nase einatmen. Das Ausatmen mit «sssss» verlängern. Je leiser das «sssss» klingt, desto weniger Luft strömt aus, desto länger dauert die Ausatmung.
- Oberkörper aufrecht halten und die Übung zehnmal wiederholen.

«Entspannungstechniken sollten in den Alltag passen und den eigenen Bedürfnissen entsprechen», sagt Katherina Whinyates, Leitende Psychologin an der Klinik Schützen Rheinfeld, in der auch Burnout-Patienten behandelt werden. Ansonsten scheitert das Vorhaben schnell. Für den Einstieg sind deshalb kleine und einfache Sequenzen von Vorteil. Ebenfalls wirksam:

Achtsamkeitsübungen. Sie gelingen bereits dann, wenn das, was sowieso erledigt werden muss – Gemüse rüsten, Zähne putzen, Hemden bügeln –, die ganze Aufmerksamkeit bekommt.

«Entspannungstechniken sollten den eigenen Bedürfnissen entsprechen.»

Katherina Whinyates

Leicht zwischendurch anzuwenden ist die **Progressive Muskelentspannung**. Die vom amerikanischen Arzt und Psychologen Edmund Jacobson erfundene Methode ist weit verbreitet und wird von Fachleuten oft gegen Stress empfohlen. Das Prinzip: Um ruhig zu werden, spannt man bestimmte Muskelgruppen der Reihe nach an und entspannt sie wieder. Es gibt dafür eine Kurzvariante – die perfekte Soforthilfe am Arbeitsplatz. Und so funktioniert es:

- Sich bequem hinsetzen und die Augen schliessen.
- Die Arme hinter dem Kopf verschränken. Kopf gleichzeitig nach vorne und hinten drücken, damit eine Spannung entsteht.
- Beine anheben, Zehen spreizen, Bauchdecke anspannen, nach aussen drücken.
- Alle Muskeln gleichzeitig während fünf Sekunden anspannen. Dann sagen: «Ich lasse los.» Nach kurzer Pause Übung wiederholen, ruhig atmen, Körper lockern – und der Entspannung nachspüren.



Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitsübungen lernt man leicht mit Ratgeberbüchern, Apps oder Anleitungen aus dem Internet. Für **fernöstliche Entspannungstechniken** wie **Yoga**, **Qigong** oder **Fünf Tibeter** empfiehlt Katherina Whinyates fachliche Anleitung. Der Bewegungsanteil sei hoch, und damit einher gehe die Gefahr von Fehlhaltungen. Einen Kurs zu besuchen, kann aber lohnenswert sein. Die Methoden beinhalten gleich mehrere entspannungsfördernde Elemente: Neben bestimmten Bewegungsabläufen hat es Konzentrations- und Meditationsübungen dabei. Damit Körper und Geist ins Lot kommen.

Probleme, abzuschalten und einzuschlafen? **Dann ist Autogenes Training** einen Versuch wert. Die Methode beruht auf der Beobachtung, dass sich Menschen selbst in Hypnose versetzen können. Die Übungen regulieren den Atem, verlangsamen die Herzfrequenz, sorgen für eine gelockerte Muskulatur und rufen ein angenehmes Wärmegefühl hervor. Mit regelmässigem Training gelingt es mit der Zeit immer besser, den gewünschten Effekt zu erzielen. Der Ablauf ist immer derselbe:

- Legen Sie sich auf den Rücken oder nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein.
- Schliessen Sie die Augen.
- Abschweifende Gedanken lassen Sie vorbeiziehen.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper.
- Sagen Sie sich Sätze, die Sie mit einer beruhigenden Empfindung verbinden: «Das Herz schlägt ruhig.» «Mein linker Arm ist ganz schwer.»
- Wiederholen Sie diese Formeln mehrmals.
- Wenn Sie die Übung tagsüber anwenden und danach wieder fit sein müssen, ist die Rücknahme wichtig. Sprechen Sie dafür Formeln wie «Augen auf!» oder «Arme fest!». Atmen Sie tief ein und aus und strecken Sie sich.



DOSSIER
FRAGE

08

Was verstärkt meinen Stress?

Persönliche Stressverstärker sind Einstellungen, Motive, Bewertungen und Ansprüche, die dazu beitragen, dass eine Stressreaktion in Gang gesetzt oder verstärkt wird. Auf ihrer Website bietet die Schweizerische Herzstiftung einen Online-Test an. Dieser gibt Aufschluss darüber, welches die persönlichen Stressverstärker sind. Einfach die 26 Fragen beantworten, und der Test zeigt auf, welche Faktoren den persönlichen Stress in welchem Ausmass verstärken, zum Beispiel der überhöhte Wunsch nach eigenem Wohlbefinden oder das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle.

www.swissheart.ch/risikotest

Produzieren wir unsern Stress selber?

Stress ist ein gigantischer Kostentreiber, sagt Psychologin und Stressexpertin Beate Schulze. Auch deshalb sollten wir das Thema ernst nehmen.

Interview: Vera Sohmer

Beate Schulze

leitet an der Universität Zürich das Trainingsprogramm «Stressmanagement im Berufsalltag». Sie ist Autorin zahlreicher Publikationen zum Thema Stressbewältigung und Burnout-Prävention. Neben ihrer Lehr- und Forschungstätigkeit arbeitet sie als selbstständige Organisationsberaterin und Coach.

Frau Schulze, haben Sie manchmal Stress?

Ja, sicher. Zwar kann ich mir meine Arbeitszeit und das Arbeitspensum weitgehend frei einteilen. Dennoch ist es manchmal schwierig, Beruf und Kind unter einen Hut zu bekommen, zumal dann, wenn auch mein Mann beruflich unterwegs ist. Sich da zu organisieren und Lösungen zu finden, ist nicht immer einfach.

Was tun Sie, um nach vollgepackten Tagen wieder neue Energie zu tanken?

Mich mit Freunden treffen – zusammen kochen, essen, reden. Dieses Gemeinschaftsgefühl gibt mir sehr viel. Ausserdem nutze ich jede Gelegenheit, in die Berge zu gehen. Und die Schönheit von Licht, Natur, Architektur und Menschen mit der Kamera einzufangen. Da wird der «Alltagskram» plötzlich ganz klein.

Wenn viel zu tun ist, versagt man sich solche Auszeiten ja oft.

Das ist weit verbreitet, aber genau das Falsche. Denn damit betrügt man sich um Freizeit und die Möglichkeiten, zu regenerieren, was bei hohem Druck wichtig ist. Deshalb empfehle ich immer: Wenn Sie meinen, für einen Waldspaziergang oder einen Kinoabend jetzt überhaupt keine Zeit zu haben, es gerade dann unternehmen. Es ist eine gute Prävention, um gar nicht erst in den Teufelskreis der Überlastung zu geraten.

Was sind Anzeichen dafür, dass jemand schon in diesem Teufelskreis steckt?

Permanent das zu ignorieren oder fallen zu lassen, was eigentlich wichtig und gut wäre. Ein weiteres Alarmzeichen ist, wenn das, was bislang erholsam war, nichts mehr bringt: Sie gehen abends joggen, fühlen sich danach aber genauso fertig wie vorher.

Erkennen Betroffene ihr Problem in solchen Situationen?

Sich dies einzugestehen, ist schwierig. Gestresst sind wir keine angenehmen Zeitgenossen. Wir sind kurz angebunden und machen Fehler, die sonst nicht passiert wären. Damit wollen wir nicht konfrontiert werden, weshalb wir oft erst einmal abwehrend reagieren, wenn uns jemand darauf anspricht.

Aber warum brüestet sich heute dann jeder damit, im Stress zu sein?

Stress ist auch eine soziale Währung. Ein Zeichen dafür, dass man viel macht und gefragt ist, Ausstrahlung besitzt und Einfluss hat. In einigen Branchen ist es heute üblich, sich nicht mehr mit «Hallo, wie geht's?» zu begrüßen, sondern mit «Na, viel zu tun?». Stress aber hört schlagartig auf, attraktiv und cool zu sein, wenn wir uns gestresst fühlen und offensichtlich darunter leiden. Und uns dann noch jemand dabei ertappt.

Bereits Kinder klagen über Stress. Wie ist das möglich?

Bei Jugendlichen und Erwachsenen ist inzwischen vom FOMO-Syndrom die Rede. Es steht für «Fear of missing out», also die Angst, etwas zu verpassen und nicht mithalten zu können. Vergleiche, die durch soziale Medien noch potenziert werden. Eltern setzen dem oft noch eins drauf. Sie fürchten, ihre Kinder nicht optimal genug zu fördern, nach dem Motto: Zwei Nachmittage die Woche ist mit vier Jahren eigentlich genug, aber es gibt so viele tolle Angebote. So haben bereits Kinder eine

—>



vollgepackte Agenda. Zumal sich auch das Bildungssystem stark an Wirtschaftsinteressen orientiert und auf Beschleunigung, Leistungsdruck und Wettbewerb setzt.

Stimmt es, dass wir viel von unserem Stress selbst produzieren?

In gewisser Weise ja. Ob wir in einer bestimmten Situation Stress empfinden, hängt davon ab, wie wir sie bewerten. Je nach Persönlichkeit, Biografie und Erfahrung lotet jeder für sich in Sekundenbruchteilen und häufig unbewusst aus, ob seine Ressourcen und Kompetenzen ausreichen, um etwas zu bewältigen. Erst wenn am Schluss der Eindruck entsteht: Ich fühle mich überfordert, schüttet der Körper Stresshormone aus.

Ein Stück weit kann ich es demnach steuern, ob ich mich gestresst fühle oder nicht?

Ja, wenn es beispielsweise gelingt, zu einer bestimmten Situation erst einmal Abstand zu gewinnen. Also jemand entscheidet, ob er blind der biologischen Stressreaktion folgt oder selbst bestimmt, wie er reagiert. Oft werden dafür einfache Methoden eingesetzt, etwa tief ein- und ausatmen. Feuer-

wehrleute machen dies, bevor sie ausrücken. Sie halten zehn Sekunden inne und schaffen sich damit Klarheit im Kopf, um richtig zu handeln.

Was stresst Berufstätige in der heutigen Arbeitswelt am meisten?

Es sind – neben der Erwartung, ständig verfügbar zu sein und möglichst schnell Ergebnisse zu liefern – nach wie vor schlechte Beziehungen am Arbeitsplatz. Wenn Konflikte schwelen und Konkurrenzkampf herrscht. Oder dem Einzelnen unklar bleibt, welchen Beitrag er eigentlich leistet. Der permanente Wandel und die Digitalisierung scheinen diese Faktoren noch zu verstärken. Dies alles stresst viel mehr als die zu bewältigende Arbeitsmenge.

Ist es nicht übertrieben, wenn Angestellte immer anerkannt und wertgeschätzt werden wollen?

Nein, wenn Mitarbeitende das Gefühl haben, ihr Engagement werde missachtet oder es werden ihnen Entwicklungschancen verbaut, kann das so viel Stress auslösen, dass damit gesundheitliche Risiken verbunden sind – beispielsweise ist jenes für Herzinfarkt deutlich erhöht.

Sollten wir auch deshalb das Thema Stress ernst nehmen?

Es ist hochrelevant. Stress verursacht für Unternehmen jährliche Kosten von rund 6,5 Milliarden Franken. Gründe dafür sind, dass stressbedingte Krankschreibungen rasant ansteigen und die Absenzen länger dauern. Darüber hinaus sind die Verluste durch Präsentismus gross – Mitarbeitende sind zwar anwesend, rufen aber nicht ihre volle Leistung ab, weil die Belastungen ihre Ressourcen übersteigen.

Die WHO hat unlängst Burnout als Gesundheitsrisiko anerkannt. Was halten Sie davon?

Meiner Ansicht nach ist es eine gute Entscheidung. In der heutigen Dienstleistungs- und Plattform-Ökonomie haben sich die Anforderungen geändert. Beschäftigte müssen kognitive Leistung bringen, kommunikativ sein, sich emotional einbringen. Es liegt nahe, dass es auch auf dieser Ebene Verschleiss gibt. Dies anzuerkennen, dürfte darüber hinaus zur Entstigmatisierung beitragen. Denn die Befürchtung, schnell als nicht belastbar abgestempelt zu werden, treibt viele Beschäftigte um und zusätzlich an. Leider auch über ihre eigenen gesundheitlichen Grenzen hinaus.

«Sich Auszeiten zu versagen, ist weit verbreitet, aber genau das Falsche.»

«Ob wir in einer bestimmten Situation Stress empfinden, hängt davon ab, wie wir sie bewerten.»

Beate Schulze



Beate Schulze: «Permanent das zu ignorieren, was wichtig und gut wäre, führt oft in den Teufelskreis der Überlastung.»

Wie erkenne ich Stress?

Stress kann schädlich sein, und das gleich auf mehreren Ebenen. Welches die typischen Symptome und Erkrankungen sind.

Text: Vera Sohmer

DOSSIER
FRAGE

10

Die Projekt-Präsentation vor potenziellen Auftraggebern; das zu organisierende Familienfest; der nahende Abgabetermin für die Hausarbeit: Stressphasen erlebt jeder von uns, und in der Regel schafft es der Organismus, sich davon wieder zu erholen. Nicht jede Reaktion auf Stress geht deshalb mit Gesundheitsrisiken einher. «Erst wenn jemand permanent unter Strom steht und es keine natürlichen Rhythmen mehr gibt zwischen An- und Entspannung, wird es problematisch», sagt Stressexpertin Beate Schulze (siehe Interview).

Chronischer Stress beeinträchtigt Körper und Psyche:

- Typisch auf körperlicher Ebene sind unter anderem Kopfweh, Kreislaufprobleme, Herzklopfen, Verspannungen, Magenschmerzen, Verdauungsbeschwerden und Schlafstörungen.
- Zu den psychischen Stresssignalen gehören Nervosität, Überempfindlichkeit, Gefühle von Hilflosigkeit und Überforderung, Pessimismus, Niedergeschlagenheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit oder die Mühe, sich Neuem zu stellen.

Das Verhalten verändert sich

Hinzu kommt ein verändertes Verhalten, das oft zu Konflikten in der Partnerschaft und am Arbeitsplatz führt: Wer gestresst ist, reagiert gereizt und aggressiv, ist misstrauisch, zieht sich zurück und kommuniziert nicht mehr richtig. Einher geht dies mit selbstzerstörerischen Verhaltensweisen: keine Pausen, ungesundes und hinuntergeschlungenes Essen, zu viel Alkohol.

Chronischer Stress kann längerfristig schwerwiegende Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Störungen, Herzinfarkte, Diabe-

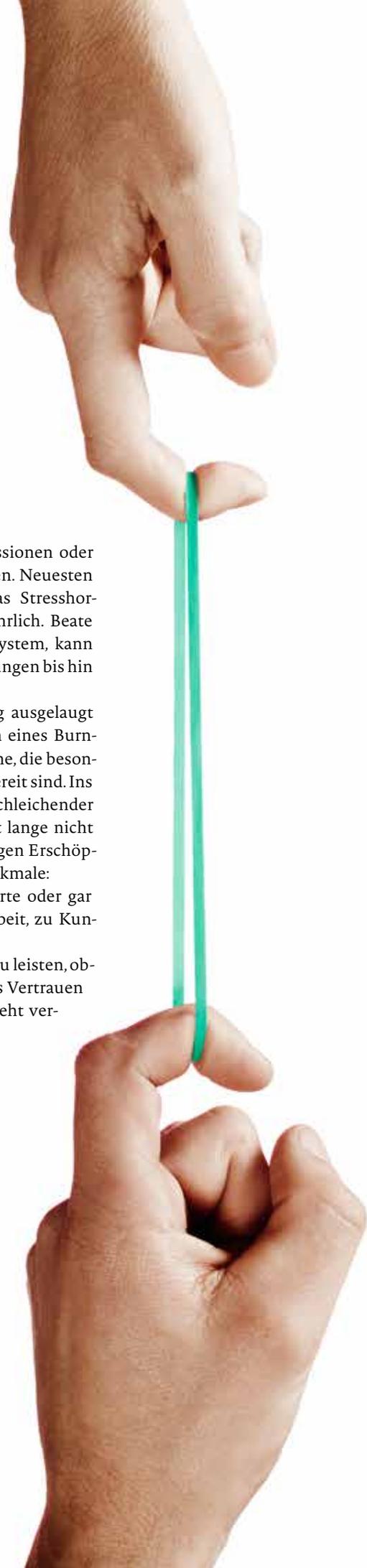
tes, Magengeschwüre, Depressionen oder Angstzustände zur Folge haben. Neuesten Erkenntnissen zufolge ist das Stresshormon Kortisol besonders gefährlich. Beate Schulze: «Bleibt zu viel im System, kann dies auch chronische Erkrankungen bis hin zu Krebs triggern.»

Sich körperlich und geistig ausgelaugt fühlen – dies kann Anzeichen eines Burnouts sein. Es trifft vor allem jene, die besonders engagiert und leistungsbereit sind. Ins Burnout zu rutschen, ist ein schleichender Prozess, den Betroffene selbst lange nicht wahrnehmen. Neben der völligen Erschöpfung gibt es zwei typische Merkmale:

- Eine gleichgültige, distanzierte oder gar zynische Einstellung zur Arbeit, zu Kunden oder Patienten.
- Das Gefühl, immer weniger zu leisten, obwohl man sich anstrengt. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten geht verloren.

Quelle und weitere Infos:

www.stressnostress.ch



DOSSIER
FRAGE

11

Wie geht's dem Stress an den Kragen?

Es gibt unzählige Rezepte, um dem Stress Paroli zu bieten. Hier einige davon.

Text: Roland Hügi, Illustration: Oreste Vinciguerra





1 Lachen

Lachen ist neben Bewegung vielleicht die beste Massnahme, um Stress abzubauen. Wer lacht, setzt das Glückshormon Serotonin frei. Dazu genügt bereits ein entspanntes Lächeln.

2 Tanzen

Tanzen strengt nicht nur an und verbrennt Kalorien. Es macht den meisten Menschen auch Spaß. Eine ideale Kombination, um dem Stress an den Kragen zu gehen.

3 Smartphone weg

Moderne Geräte wie Smartphone, Tablet und Laptop können uns zwar das Leben erleichtern. Nicht wenige Menschen sind aber auch gestresst, weil sie permanent erreichbar sein müssen oder wollen. Weshalb also nicht mal einen handyfreien Tag einlegen und das Handy wegsperren? Sie werden staunen, wie entspannend das sein kann.

4 To-do-Liste

Sie verlieren manchmal den Überblick über all Ihre Aufgaben? Probieren Sie es mit einer To-do-Liste. Sie sehen schwarz auf weiss, was Sie soeben erledigt haben. Und das wirkt enorm erleichternd.

5 Wasser trinken

Stress ist für den Körper gleichbedeutend mit einem Ausnahmezustand. Der Blutdruck steigt, die Muskeln werden stärker durchblutet, die Konzentrationsfähigkeit und die Gehirnleistung nehmen ab. Wasser zu trinken, kann zumindest mithelfen, die Effekte etwas zu lindern. Denn gerade für das Gehirn ist Wasser so essenziell.

6 Ferienbilder anschauen

Wo entspannt man sich am besten und kann alle Sorgen hinter sich lassen? Richtig: in den Ferien. Diesen Effekt kann man ansatzweise wiederholen, wenn man sich in angespannten Situationen nochmals die Ferienbilder zu Gemüte führt. Am besten untermalt mit leiser Musik und mit einem angenehmen Duft, der die Nase umsäuselt.

7 Kaltes Wasser

Ein paar Tropfen hinter die Ohren oder kaltes Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen, kann stressmindernd wirken.

8 Kleine Pausen

Jede noch so kleine Pause stellt eine kleine Flucht dar. Statt ein Mail an den Kollegen nebenan zu schreiben, gehen Sie die paar Schritte zu ihm hinüber. Oder Sie holen sich einen Kaffee in der Kantine. Das bewegt Körper und Geist und regt die Kreativität an.

Eustress nennen Forscher jene Reize, die positiv stimulieren – ein Fallschirmsprung kann dazugehören.

DOSSIER
FRAGE

12

Wie definiert sich Stress?

Bei Stress aktiviert der Körper alles, um auf Gefahr zu reagieren. Ein sinnvoller Mechanismus – vorausgesetzt, der Alarmzustand endet wieder.

Text: Vera Sohmer



Aurélie Lattion,
Koordinatorin
stressnetwork.ch

«Die Abwesenheit von Stress ist Tod. Nur Tote haben keinen Stress.» Damit wird der Begründer der modernen Stressforschung, Hans Selye (1907–1982), gerne zitiert. Das ist provokativ, macht aber deutlich: Stress gehört zum Leben und hat auch gute Seiten. Er lässt uns Schwieriges anpacken und beschert Glücksmomente, wenn wir es geschafft haben. Eustress nennen Forscher jene Reize, die positiv stimulieren.

Im Fokus steht heute jedoch der negative Distress, also Dinge, die belasten. Ein objektives Mass dafür gibt es nicht. «Jede Person reagiert anders auf Stress», sagt Aurélie Lattion von der Wissenschaftler-Vereinigung stressnetwork.ch. Bei diesem subjektiven Empfinden kann sich der eine herausgefordert, der andere aber überfordert fühlen.

Seit Urzeiten unverändert

Was im Körper bei Stress abläuft, ist jedoch bei allen Menschen gleich und seit Urzei-

ten unverändert. Droht Gefahr, mobilisiert der Organismus reflexartig alles, um zu kämpfen oder zu fliehen («fight or flight»). Dafür gibt es zwei Mechanismen: Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin werden aktiviert. Dies sorgt unter anderem dafür, dass Atmung und Herzschlag schneller werden, der Blutdruck steigt, die Schmerzempfindlichkeit abnimmt.

Ist die Gefahr gebannt, beruhigt der Körper sich. Droht weiterhin Unbill, schüttet der Organismus in einem zweiten Schritt Kortisol aus, um weiterhin handlungsbereit zu bleiben. Dies sind sinnvolle und unschädliche Mechanismen. Aber nur dann, wenn der Körper in absehbarer Zeit in seinen Normalzustand zurückfindet. Hier hatten unsere Vorfahren die besseren Karten – falls sie eine brenzlige Situation überlebten. Auf Flucht oder Kampf folgten Ruhephasen und Regeneration.

Bei dem, was uns heute stresst – Leistungs- und Zeitdruck, Informationsflut, Ärger im Job –, benötigt es keinen Körperinsatz mehr. «So bleiben wir auf der bereitgestellten Energie sitzen, meist ganz wörtlich», heisst es im Ratgeberbuch «Stark gegen Stress» (Beobachter Edition). Wenn die Selbstregulation versagt und der Alarmmodus längere Zeit aktiviert bleibt, droht Stress chronisch zu werden – mit teils massiven Folgen für die Gesundheit (siehe Dossier-Frage 10).

«Jede Person reagiert anders auf Stress.»

Aurélie Lattion



Der Mitgliederrat der CSS wird neu gewählt

Im Dezember steht die Neuwahl des Mitgliederrats der CSS an. Bis Mitte November können neue Kandidatinnen und Kandidaten nominiert werden.

Die Organisationsform der CSS als Verein geht auf die Gründung im Jahr 1899 zurück. Regelmässig kamen die Delegierten der zuletzt rund 900 Sektionen zu Delegiertenversammlungen zusammen. Die letzte Delegiertenversammlung fand 1994 statt. Seither ist der 40 Personen umfassende Mitgliederrat oberstes Organ der CSS. Er vertritt die Interessen der rund 560 000 Mitglieder des CSS Vereins, der Alleinaktionär der CSS Holding AG ist. Jeder der 26 Kantone hat Anrecht auf mindestens einen Sitz im Mitgliederrat. Die restlichen Sitze werden auf die Kantone mit den meisten CSS-Mitgliedern verteilt. Die wichtigsten Aufgaben des Mitgliederrats finden Sie auf der folgenden Seite in übersichtlicher Form dargestellt.

Amtszeit läuft ab

Ende Dezember läuft die vierjährige Amtszeit aus. Deshalb muss der Mitgliederrat neu gewählt werden. Die meisten der Bisherigen stellen sich einer Wiederwahl. Lediglich in den Kantonen Freiburg, Schwyz und Solothurn müssen neue Mitglieder gewählt werden. Aufgrund der veränderten Mitgliederzahlen wird ausserdem der Kanton Waadt künftig lediglich noch ein Mitglied stellen können. Im Gegenzug wird der Kanton Solothurn künftig mit zwei Personen im Mitgliederrat vertreten sein.

Neu zur Wahl stellen sich



Kanton Freiburg

Rita Binz-Wohlhauser
Jahrgang 1967
Düdingen
Verheiratet
Feldenkraislehrerin mit eigener Praxis und Historikerin (Dr. phil.)



Kanton Schwyz

Marcel May
Jahrgang 1966
Brunnen
Verheiratet
Geschäftsführer einer Treuhandfirma



Kanton Solothurn

Thomas Marbet
Jahrgang 1967
Olten
ledig
Mitglied des Kaders bei einer Bank

Noch immer modern

Zwar geht die mitgliedschaftliche Struktur der CSS auf das vorletzte Jahrhundert zurück. Allerdings ist die Organisationsform nach wie vor modern. Sie ermöglicht den Vereinsmitgliedern ein indirektes Mitspracherrecht. Der CSS Verein hat zum Ziel, dass Gewinne im Unternehmen bleiben und direkt oder indirekt den 1,7 Millionen Versicherten zugutekommen.

Der CSS Verein

Dem CSS Verein gehören im Moment rund 560 000 Personen an. Bis zur grossen Unternehmensreform im Jahr 2004 wurde automatisch Vereinsmitglied, wer bei der CSS eine obligatorische Krankenpflegeversicherung abgeschlossen hatte. Seither wird lediglich noch Mitglied, wer bei der CSS eine Krankenzusatzversicherung abschliesst und den Beitritt zum CSS Verein erklärt. Haben auch Sie eine Zusatzversicherung, möchten Mitglied des CSS Vereins werden und so ein indirektes Mitspracherrecht erhalten? Nichts einfacher als das. Mit wenigen Mausklicks können Sie die Mitgliedschaft auf der Website der CSS beantragen unter:

www.css.ch/verein

Weitere Kandidaturen möglich

Mitglieder des CSS Vereins können für ihren Wohnkanton weitere Kandidaturen vorschlagen. Diese müssen auf dem offiziellen Formular eingereicht werden und mit der gültigen Anzahl von Unterschriften stimmberechtigter Mitglieder des CSS Vereins versehen sein. Notwendig ist ein Zwanzigstel der Stimmen der Mitglieder, höchstens jedoch 500 (vergleiche Namensliste auf der nächsten Seite). Die Eingabefrist läuft bis am 12. November 2019.

Die offiziellen Formulare können schriftlich angefordert werden bei:

CSS Verein
Generalsekretariat
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern

Was macht der Mitgliederrat?



An der Frühjahrsversammlung nimmt das Gremium die Jahresrechnung sowie den Jahresbericht des CSS Vereins ab.



Der Mitgliederrat erteilt den Mitgliedern des Verwaltungsrats Décharge.



Er wählt die Verwaltungsräte sowie den Verwaltungsratspräsidenten.



Er legt die Grundsätze fest, die unter anderem die Unternehmensphilosophie und die soziale Grundausrichtung der CSS definieren.



Der Mitgliederrat ist zuständig für die Festsetzung und Änderung der Statuten und der Geschäftsordnung des CSS Vereins.

Die detaillierten Ausführungen zu den Aufgaben des Mitgliederrats finden Sie in den Statuten auf der Website unter:
www.css.ch/verein

Kandidaturen für den Mitgliederrat

Kanton	Anzahl Sitze	Kandidaturen	Notwendige Anzahl Unterschriften für die Einreichung weiterer Kandidaturen
Aargau	3	Eisenring-Ackle Sonja , 1963, Fürsprecherin, Aarau Erzer Beat , 1960, El.-Ing. HTL, Klingnau Zehnder-Zehnder Andrea , 1965, Assistentin CFO, Familienfrau, Birnenstorf	500
Appenzell Ausserrhoden	1	Brosch Oliver , 1966, Kaufmann, Heiden	168
Appenzell Innerrhoden	1	Niedermayer-Schmid Patrizia , 1951, Kauffrau, Oberegg	120
Bern	1	Portmann Peter , 1953, Dr. pharm., Apotheker, Interlaken	500
Basel-Landschaft	1	Saxer Anton , 1950, Unternehmer, Pratteln	500
Basel-Stadt	1	Schüpfer Josef Niklaus , 1952, Hotelier, Basel	219
Freiburg/Fribourg	3	Baechler Claude , 1962, chef d'entreprise, Onnens Binz-Wolhauser Rita , 1967, Feldenkraislehrerin mit eigener Praxis und Historikerin (Dr. phil.), Düringen Simonet Elisabeth , 1964, Directrice EPC, Givisiez	500
Genève	1	Raetzo Marc-André , 1952, Dr. med., Onex	500
Glarus	1	Kubli Schriber Brigitte , 1957, Sekundarlehrerin phil. II, Betschwanden	118
Graubünden	1	Augustin Vincent , 1956, Dr. iur., Rechtsanwalt, Chur	449
Jura	1	Boinay Pierre , 1952, lic. iur., avocat, Porrentruy	500
Luzern	4	Amstad Alois , 1953, Dr. oec., Gymnasiallehrer, Emmenbrücke Bucher Hans , 1979, Specialist Corporate Finance bei der Swissgrid AG, Wolhusen Bucher Michèle , 1981, Juristin, Luzern Eggerschwiler-Bättig Hedy , 1961, Kauffrau, Fachmitarbeiterin Alter, Gesundheitsdirektion Kanton Luzern, Buttisholz	500
Neuchâtel	1	Jenzer Roland , 1960, kaufmännischer Angestellter, Cornaux	500
Nidwalden	1	Näpflin-Niederberger Lisbeth , 1959, Geschäftsführerin und Mitinhaberin Haushalt & Eisenwaren Näpflin, Wolfenschiessen	345
Obwalden	1	Imfeld-Osswald Carla , 1952, Geschäftsführerin, Sarnen	386
Schaffhausen	1	Schwaninger Hans , 1952, Landwirt, Guntmadingen	103
Schwyz	2	May-Betschart Marcel , 1966, Geschäftsführer einer Treuhandfirma, Brunnen Fanchini Josef , 1950, Einsiedeln	500
Solothurn	2	Bläsi Hubert , 1957, Gesamtschulleiter, Kantonsrat, Grenchen Marbet Thomas , 1967, Mitglied des Kaders bei einer Bank, Olten	500
St. Gallen	3	Gemperli Fridolin , 1953, Staatsanwalt, Flawil Kalberer Jürg , 1977, Primarlehrer, Wangs Lehner Marie-Therese , 1951, Katechetin, Rorschacherberg	500
Thurgau	1	Gaus Karl , 1950, Unternehmensberater, Lommis	500
Ticino	1	Andina Michele , 1975, lic. rer. pol., Bellinzona	500
Uri	1	Imholz Iwan , 1976, Leiter Energievertrieb des Elektrizitätswerkes Altdorf, Unterschächen	296
Vaud	1	Cottier Antoine , 1959, expert comptable diplômé, Yverne	500
Wallis/Valais	2	Barman Georges-Albert , 1951, Saint-Maurice Bregy-Kreuzer Ursula , 1953, Kauf-/Hausfrau, Naters	500
Zug	1	Zimmermann Manuela , 1981, Med. Masseurin FA, dipl. Physiotherapeutin, Kinderphysiotherapeutin, Rotkreuz	500
Zürich	3	Kaiser Primus , 1953, Gemeindeschreiber, Bonstetten Lauber Thomas , 1973, Leiter Personal Senior Consultant, Horgen Zehnder Dominik , 1970, Schulleiter/Schulberatung, Dielsdorf	500

Auszug aus den Statuten

Art. 5 Mitgliedschaft

5.1

Mitglied des CSS Vereins kann werden, wer bei einer der Gesellschaften der CSS Gruppe eine Kranken-Zusatzversicherung abschliesst und seine Mitgliedschaft schriftlich erklärt.

5.2

Die Mitgliedschaft erlischt mit der Beendigung des Versicherungsverhältnisses. Das Austrittsrecht gemäss Art. 70 ZGB bleibt vorbehalten.

Art. 8 Wählbarkeit, Amtsdauer

8.1

In die Organe gemäss Art. 7.1 sind keine voll- oder teilzeitlich angestellten Mitarbeiter der CSS Gruppe wählbar.

8.3

Die Mitglieder [...] werden für eine Amtsperiode von vier Jahren gewählt. Wiederwahl ist zulässig.

8.4

Die Delegierten stellen ihr Mandat per Ende Kalenderjahr, in welchem sie das 70. Altersjahr erreichen, ohne Rücksicht auf ihre Amtsdauer, zur Verfügung.

Art. 11 Wahlen

11.3

Zur Einreichung formeller Wahlanträge sind berechtigt:

- a) ein Zwanzigstel, jedoch höchstens 500 der stimmberechtigten Mitglieder des Wahlkreises.

Art. 20 Wohlerworbene Mitgliedschaftsrechte

20.1

Die Mitgliedschaftsrechte der bisherigen Mitglieder bleiben unter Vorbehalt von Art. 70 ZGB bestehen.

Auszug aus der Geschäftsordnung

Art. 3 Wahlen

3.1

Jeder Kanton und jeder Halbkanton bildet einen Wahlkreis.

3.7

Kandidaturen sind der Wahlkommission auf einem von ihr genehmigten offiziellen Formular innerhalb von 60 Tagen seit der Publikation einzureichen. Sie sind nur gültig, wenn

- a) die vorgeschlagene Person auf dem Formular bestätigt, die Kandidatur anzunehmen;
- b) die kandidierende Person selbst Mitglied des CSS Vereins ist;
- c) auf dem offiziellen Formular die notwendige Anzahl Unterschriften stimmberechtigter Mitglieder des CSS Vereins vorhanden ist, die verlangten weiteren Angaben zu den unterschiftsberechtigten Mitgliedern aufgeführt sind und das Formular vollständig und richtig ausgefüllt ist.

Sport gegen Stress?

Sport ist gut gegen Stress. Vorausgesetzt, er macht Spass und erzeugt keinen zusätzlichen Druck. Man sollte es deshalb lieber moderat angehen.

Text: Vera Sohmer

DOSSIER
FRAGE

13

«Eine Unterhaltung sollte noch möglich sein.»

Katja Marschall

Nach Feierabend strampeln, als würde man für Olympia trainieren? Bloss nicht. Zwar ist beim Menschen die körperliche Stressreaktion von jeher auf Bewegung ausgerichtet, weshalb es sinnvoll ist, mit Bewegung darauf zu reagieren. Aber: «Zu intensiver Sport verursacht zusätzlichen Stress», sagt Katja Marschall, Sportwissenschaftlerin und -therapeutin an der Burn-out-Klinik Clinica Holistica Engiadina in Susch.

Mässige Intensität

Um innere Anspannung zu reduzieren, ist ein Training mit tiefer bis mittlerer Intensität optimal. Faustregel: Eine Unterhaltung sollte noch möglich sein. Dabei gibt es laut Katja Marschall nicht die Sportart, entschei-

dend ist die Vorliebe des Einzelnen. Es können moderate Ausdauersportarten wie Velofahren, Schwimmen, Rudern, Wandern oder Walken sein. Sich in der freien Natur zu bewegen, verstärkt bei vielen Menschen den positiven Nutzen, erklärt die Sporttherapeutin weiter. Wer aber lieber tanzen gehen möchte, nur zu.

Andere bevorzugen eine Sportart, bei der sie gleichzeitig gezielt Muskeln aufbauen und/oder entspannen können, etwa Pilates oder Yoga (siehe Dossier-Frage 07). Zentral ist, dass die Aktivität Freude macht, ein gutes Erlebnis bietet – und einen festen Platz im Alltag bekommt. Denn nur wer sich regelmässig bewegt, spürt den positiven Effekt: bessere Regeneration, mehr Ausgeglichenheit, höhere Widerstandskraft. Sport in Massen wirkt unter anderem positiv aufs vegetative Nervensystem, stärkt Herz und Immunabwehr, verbessert den Schlaf und hellt die Stimmung auf.

Nach anstrengenden Arbeitstagen fällt es oft schwer, sich aufzuraffen. Hilfreich ist, seine Aktivitäten fest in die Agenda einzuplanen und regelmässig sowie verbindlich mit Gleichgesinnten abzumachen. So kann der wöchentliche Treff mit dem Nordic-Walking-Club motivationsfördernd wirken. Oder ein Kurs für eine neue Sportart die Chance erhöhen, dranzubleiben.

Wichtig ist zudem, genügend Zeit zu reservieren. Denn in aller Hektik seine Einheiten abzuspuhlen, ist ebenso kontraproduktiv wie das Trainingsziel Olympia.



Katja Marschall,
Sportwissen-
schaftlerin und
-therapeutin



Nicht zu intensiv: So lautet die Devise, um Spannung abzubauen.

Stress bei der Arbeit: Wie pack ichs?

Stressige Situationen gehören zum Arbeitsalltag. Doch was bedeutet Stress, welche Folgen kann Stress haben, und wie können wir damit umgehen?

Text: Livia Bieri

DOSSIER
FRAGE

14

«Kannst du rasch?» und «Ich muss noch schnell»: Vieles muss im Arbeitsalltag sofort erledigt sein. Es herrscht Zeitdruck, es gibt Unterbrechungen – und schon sind wir wieder «im Stress». Stress beschreibt ein Ungleichgewicht zwischen den zu bewältigenden Anforderungen und den vorhandenen Möglichkeiten, damit umzugehen. Übersteigen die Anforderungen die eigenen Ressourcen – also die Bewältigungsmöglichkeiten –, wird Stress erlebt. Hohe Anforderungen sind aber nicht per se negativ. Ein optimales Mass an Anforderungen steigert die körperliche Aktivierung und damit die Aufmerksamkeit sowie die Leistungsfähigkeit.

Die Ursachen von Stress

Unsere Umwelt stellt laufend Anforderungen an uns. Faktoren, die Stress auslösen, werden Stressoren genannt. Zu den häufigsten Stressoren am Arbeitsplatz zählen:

eine grosse Arbeitsmenge, komplexe Aufgaben, unklare Verantwortungsbereiche, keine Rückmeldungen, grosse Verantwortung, häufige Unterbrechungen und Umgebungsbelastungen (z.B. Lärm oder Hitze). Ob diese Faktoren zu einer Stressreaktion führen, hängt massgeblich von der persönlichen Einschätzung der eigenen Ressourcen ab.



Die Folgen von Stress

In Stresssituationen steigt die Herzfrequenz/der Puls, und der Sauerstoffverbrauch nimmt kurzfristig zu, die Muskelanspannung ist erhöht, und die Verdauung wird gehemmt. Das Stresshormon Adrenalin wird ausgeschüttet, und die Wahrnehmungsfähigkeit ist verändert – fokussiert, aber eingeschränkt.

Hält die Stresssituation über längere Zeit und ohne Erholungsphasen an, wird zusätzlich zu Adrenalin auch Kortisol ausgeschüttet. Dadurch wird im Körper weitere Energie bereitgestellt, die er zur Bewältigung der Aufgabe nutzen kann. Bei chronischer Überbelastung kann dies langfristig zur Schwächung des Immunsystems, zu Energiemangel und gesundheitlichen Beschwerden (Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Beschwerden) führen.

So gelingt der Umgang mit (zu) vielen Anforderungen

- Frühzeichen von Überforderung erkennen
- Stressoren reduzieren
- Situationsbewertungen und Gedanken positiv verändern
- Für Entspannung und Ausgleich sorgen

Ressourcen im Umgang mit Stress

Alle Stressoren aus dem Arbeitsalltag zu verbannen, ist nicht möglich. Wie gut der persönliche Umgang mit Stresssituationen gelingt, hängt auch von den eigenen Ressourcen ab.

Individuelle Ressourcen wie erworbenes Wissen, Leistungsfähigkeit oder Selbstvertrauen beeinflussen die Stressbewertung einer Situation. Beispielsweise helfen erlernte Strategien dabei, Zeitdruck als weniger belastend zu erleben. Auch private Ressourcen wie Familie oder Freunde können unterstützend wirken und den Umgang mit bestimmten Stressoren erleichtern. Organisationale Ressourcen wie ein gutes Teamklima, eine vertrauensvolle Beziehung zum Vorgesetzten oder die Freude an der täglichen Arbeit verhindern, dass herausfordernde Situationen langfristige Stressreaktionen auslösen.

vivit ist das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung und unterstützt Mitarbeitende und Führungskräfte im Umgang mit Stress.

www.vivit.ch/angebot/psychische-gesundheit



Was sind denn Biologika?

Generika, Biologika, Biosimilars. Der Medikamentenbereich ist geprägt durch Begriffe, die vielen Versicherten kaum etwas sagen. In den folgenden Zeilen bringen wir Licht ins Dunkel.

Text: Roland Hügi

Biologika werden in einem biotechnologischen Verfahren hergestellt und haben eine komplexe Struktur.

Generika

Mit diesem Begriff dürften die meisten Versicherten schon konfrontiert gewesen sein. Ein Generikum ist die Kopie eines chemisch hergestellten Medikaments, dessen Patentdauer abgelaufen ist. Nach Ablauf dieser Frist dürfen andere Pharmaunternehmen ein Originalmedikament sozusagen «nachbauen». Ein Generikum enthält also denselben Wirkstoff wie das Originalpräparat. Für die meisten gängigen – und teuren – Originalmedikamente existieren günstigere Generika. Je nach Versicherungsmodell (zum Beispiel Hausarztmodell oder Callmed), das eine Person bei der CSS gewählt hat, muss sie sich zwingend für ein Generikum entscheiden. Schätzungen gehen davon aus, dass in der Schweiz durch eine strikte Generikaverwendung zusätzliche 200 Millionen Franken eingespart werden könnten.

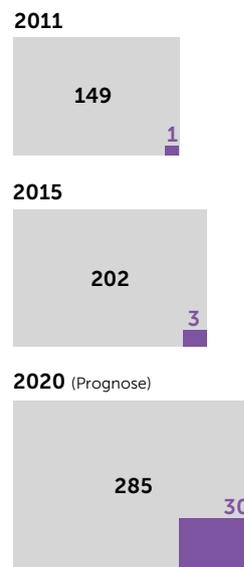
Biologika

Biologika werden – im Gegensatz zum chemischen Herstellungsprozess – in einem biotechnologischen Verfahren hergestellt. Ihre Struktur ist erheblich komplexer als die eines chemischen Medikaments. Biologika werden in gentechnischen Verfahren aus lebenden Zellen, zum Beispiel Hefen, produziert. Die Vorteile von Biologika: Sie wirken gezielter als herkömmliche Medika-

mente – zum Beispiel bei einer Krebserkrankung. Der grosse Nachteil: Sie sind sehr viel teurer und damit regelrechte Kostentreiber. Biologika haben in den vergangenen Jahren denn auch wesentlich zur Steigerung der Kosten im Gesundheitswesen beigetragen. So verursacht eines der bekanntesten Biologika – Remicade – alleine bei der CSS jährliche Kosten von rund 13 Millionen Franken; gesamt-schweizerisch waren es im Jahr 2017 mehr als 128 Millionen Franken.

Biosimilars

Ein Biosimilar verhält sich zu einem Biologika wie ein Generikum zu einem Originalmedikament. Biosimilars sind also nichts anderes als günstigere Nachahmerprodukte von Biologika. Allerdings sind Biosimilars einem Biologikum lediglich ähnlich (similar) und nicht damit identisch. Grund dafür sind die überaus komplexen Prozesse zur Herstellung. Das erste Biosimilar wurde in Europa 2006 zugelassen, in der Schweiz vor 10 Jahren. In der Schweiz sind derzeit rund 15 Biosimilars zugelassen.



Biologika bilden noch immer einen Nischenmarkt

■ Biotechnologisch hergestellte Originalmedikamente
 ■ Biosimilars (in Mrd. USD)

Quellen: Bernstein, Bellevue Asset Management

Digital, vernetzt und erst noch günstig?

Mit Multimed lanciert die CSS in vier Kantonen ein neues Versicherungsmodell.

Text: Roland Hügi

FRAGE
16

Als Gesundheitspartnerin engagiert sich die CSS dafür, dass ihre Kunden gesund bleiben, gesund werden oder möglichst gut mit einer Krankheit leben können. Dies erfordert eine koordinierte und optimal abgestimmte Behandlung durch kompetente Ärzte. Ohne Doppelspurigkeiten und mit einer medizinischen Anlaufstelle, die jederzeit verfügbar ist und Bescheid weiss. Deshalb lanciert die CSS in der Grundversicherung das neue Versicherungsmodell Multimed und bietet den Versicherten zusammen mit Leistungserbringern (Ärzte, Telemedizin, Spitäler oder Spezialisten), die nach CSS-Qualitätskriterien ausgewählt wurden, innovative Vorteile:

- **Flexibilität:** Sie erhalten rund um die Uhr Rat und Hilfe von einer der Anlaufstellen. Sie wählen, je nach Symptomen und Situation, wer Ihnen helfen soll: myGuide für eine erste Empfehlung auf digitalem Weg, das telemedizinische Beratungszentrum oder Ihr Arzt.
- **Digitale Unterstützung:** Sie erhalten mit Multimed im Kundenportal myCSS zum Beispiel eine Behandlungsübersicht oder die Möglichkeit, online einen Termin beim telemedizinischen Beratungszentrum zu buchen.
- **Vernetzte Gesundheitsversorgung:** Dank gegenseitiger Einsicht in die Behandlungsdaten sind Ihr telemedizinisches Beratungszentrum und Ihr Arzt stets über Ihren Behandlungsstatus informiert. Dies zahlt sich besonders bei der Behandlung durch mehrere Ärzte aus.



Eine koordinierte und optimal abgestimmte Behandlung: Das bietet Multimed.

- **Attraktive Prämie und weniger Selbstbehalt:** Schlanke Abläufe sowie die Vernetzung und Abstimmung unter den behandelnden Ärzten bergen erhebliches Sparpotenzial. Sie profitieren deshalb von einem grosszügigen Prämienrabatt. Zudem beträgt der Selbstbehalt lediglich 400 statt 700 Franken pro Jahr.

Multimed steht ab Januar 2020 in den Kantonen Luzern, Bern, Basel-Stadt und Baselland zur Verfügung. Die Ausweitung auf weitere Kantone und Partner ist per 2021 geplant.

Weitere Informationen finden Sie ab Ende September auf der CSS-Website oder in den lokalen Agenturen.

Mit Yoga die Verdauung ankurbeln?

FRAGE
17

Der Darm ist ständig in Bewegung. In wellenartigen Bewegungen transportiert er den Nahrungsbrei vorwärts. Wenn wir uns bewegen, regt

das die Darmtätigkeit zusätzlich an. Dazu braucht es kein intensives Training. Im Gegenteil: Ist die Belastung direkt nach dem Essen zu hoch, braucht der Körper all seine Energie für die Bewegung – intensives Training legt also die Verdauung lahm. Der altbewährte eher gemächliche Verdauungsspaziergang kommt also nicht von ungefähr. Wer keine Lust auf einen

Spaziergang hat, kann mit Yoga sanft die Verdauung anregen und sich gleichzeitig entspannen. Bei unserem 10-minütigen Yoga-Flow können Sie direkt mitmachen: www.css.ch/verdauungsflow



Wen unterstützt die CSS Stiftung?

Für Kinderhilfe, gegen häusliche Gewalt: Die Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe und der Verein VIOLENCE QUE FAIRE erhielten dieses Jahr den CSS Stiftungspreis. Sie durften ein Preisgeld von insgesamt 23 000 Franken entgegennehmen.

Text: Luc-Etienne Fauquex

FRAGE
18

Sich einmal im Disneyland Paris von Mickey Maus und Donald Duck verzaubern lassen, einmal auf einem Pferd am Strand entlangreiten: Die Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe macht Wünsche von Kindern und Jugendlichen wahr, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben. Immer mit dabei ist die Familie des betroffenen Kindes, denn auch sie soll die Glücksmomente miterleben. Die CSS Stiftung überreichte dieser Non-Profit-Organisation einen Check in Höhe von 8000 Franken.

In diesem Jahrgang gingen zudem 15 000 Franken an den Verein VIOLENCE QUE FAIRE. Die Online-Beratungsstelle hilft Opfern von häuslicher Gewalt. Auch Täter oder Angehörige können die Beratung in Anspruch nehmen – und zwar anonym und kostenfrei. Überdies sensibilisiert der Verein die Gesellschaft dafür, dass Gewalt in der Partnerschaft nicht toleriert werden darf und keine Privatsache ist.

Im Dienst unserer Mitmenschen

Die CSS Stiftung unterstützt bereits seit über 32 Jahren wohltätige Einrichtungen und fördert soziale Projekte in der Kranken- und Unfallversicherung. «Im Kleinen wird oft Grosses geleistet. Wir wollen diese Engagements im Dienst der Mitmenschen nicht nur unterstützen, sondern auch sichtbar machen», erklärte Verwaltungsratspräsident Jodok Wyer an der Preisübergabe Mitte Mai in Luzern.

Die CSS Stiftung hat künftig einen erweiterten Stiftungszweck. Konnte sie bisher ausschliesslich karitative Organisationen unterstützen, verfügt sie inzwischen auch über einen Fonds für persönliche Härtefälle, die infolge von Krankheit, Unfall

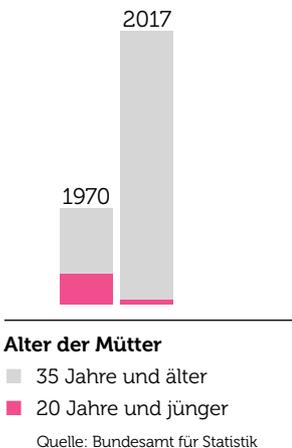
oder Mutterschaft entstehen. Für die vier kommenden Jahre setzt sich ausserdem der Stiftungsrat neu zusammen. Das Amt der Präsidentin hat Dr. Lucrezia Meier-Schatz übernommen.

www.css.ch/stiftung



Verwaltungsratspräsident Jodok Wyer und Stiftungsratspräsidentin Lucrezia Meier-Schatz (rechts aussen) übergeben die Checks an Marion Labeaut und Michèle Gigandet (oben, Mitte rechts) von VIOLENCE QUE FAIRE respektive an Lucia Wohlgemuth und Nicole Lauener (unten, Mitte rechts) von der Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe.

FRAGE
19 Wie gebärt die Schweiz?



2017 wurden in Schweizer Spitälern und Geburtshäusern insgesamt 85 990 Entbindungen durchgeführt. Gemäss den Zahlen, die das Bundesamt für Statistik (BFS) im vergangenen Mai veröffentlicht hat, ist zwar bei den Entbindungen in Geburtshäusern seit 2012 ein leichter Anstieg zu beobachten (+0,6 Prozentpunkte), ihr Anteil liegt jedoch unter 2 Prozent. Der Anteil der Spitalgeburten betrug 2017 98,3 Prozent.

Leicht rückläufig war – im Vergleich zum Jahr 2014 – der Anteil der Kaiserschnittgeburten. Im europäischen Vergleich weist die Schweiz jedoch mit 32,3 Prozent nach wie vor eine sehr hohe Kaiserschnitttrate auf. Am häufigsten wird ein Kaiserschnitt durchgeführt, wenn es sich um eine Geburt in Beckenendlage (in 94 Prozent dieser Fälle

kam es zu einem Kaiserschnitt) oder eine Mehrlingsgeburt (79,9 Prozent) handelt oder wenn sich das Kind in einer anormalen Lage befindet (72 Prozent). Bei Frauen, die über eine Privatversicherung verfügen, sowie bei Frauen ab 40 Jahren ist die Kaiserschnitttrate ebenfalls hoch (45,6 respektive 50,7 Prozent).

Das Alter der Mütter bei der Geburt steigt seit 1970 kontinuierlich an. Der Anteil der Frauen, die mit 35 Jahren oder später Mutter werden, hat sich verdreifacht (1970: 11,3 Prozent; 2017: 32,2 Prozent), hingegen gibt es kaum mehr Frauen, die mit weniger als 20 Jahren gebären (1970: 3,6 Prozent; 2017: 0,4 Prozent).

Auf dem tiefsten Stand seit 2007 lag 2017 die Zahl der medizinisch unterstützten Fortpflanzungen. Insgesamt wurden noch 5854 Fälle gezählt. Seit dem 1. September 2017 ist in der Schweiz die Präimplantationsdiagnostik (PID) möglich. Gemäss Bundesamt für Statistik wurden die Embryos von 55 Paaren vor dem Transfer in die Gebärmutter untersucht.

www.bfs.admin.ch

FRAGE
20 Blutdruck messen: Worauf kommt es an?



Ab dem 18. Lebensjahr sollte man mindestens einmal im Jahr den Blutdruck messen, entweder beim Arzt, in der Apotheke oder zu Hause. Seinen Blutdruck zu kennen, ist vor allem aus einem Grund wichtig: Ist er permanent zu hoch, sind Organe und Gefässe in Gefahr. Das Tückische daran ist, dass Bluthochdruck weder Schmerzen noch andere Beschwerden verursacht. Er bleibt oft lange unerkannt

und wird deshalb auch als «stiller Killer» bezeichnet. Frühzeitig diagnostiziert und behandelt, sinkt das Risiko für Folgekrankheiten wie Herzinfarkt oder Hirschlag aber deutlich, heisst es bei der Schweizerischen Herzstiftung. Und dabei hilft das regelmässige und richtige Blutdruckmessen.

Falsche Werte ausschliessen

Gut zu wissen: Der Blutdruck schwankt im Laufe des Tages, was völlig normal ist. Er steigt morgens nach dem Aufstehen an und sinkt gegen Mittag wieder. Seinen Höchstwert erreicht er am Abend, im Schlaf ist er am niedrigsten. Auch gibt es vorübergehen-

de Schwankungen, etwa wenn sich jemand körperlich anstrengt oder aufregt, zudem bei Stress oder Schmerzen. Bekannt ist der «Weisskitteleffekt». Er lässt den Blutdruck angesichts einer medizinischen Fachperson oder allein schon wegen des Aufenthalts in einer Praxis oder Klinik in die Höhe schnellen. In diesem Fall kann das Messen daheim zeigen, ob die Werte tatsächlich zu hoch sind. Grundsätzlich gilt: Eine einmalige Bestandsaufnahme reicht nicht. Wichtig ist, den Blutdruck mehrmals zu bestimmen.

Detaillierte Informationen unter: www.css.ch/blutdruck

FRAGE
21

Tintenfische für Frühgeborene?

Eine sympathische Aktion hat seit einiger Zeit auch die Schweiz erreicht: gehäkelte Tintenfische für Frühgeborene. Zahlreiche Spitäler machen mit.

Text: Roland Hügi



In immer mehr Schweizer Spitälern halten kleine Oktopusse Einzug. Was haben denn Tintenfische in einem Spital zu suchen, mögen Sie sich nun vielleicht entgeistert fragen. Doch keine Bange: Bei den putzigen Tierchen handelt es sich nicht um leibhaftige Meerestiere, sondern um gehäkelte Exemplare. Diese finden sich bereits in sehr vielen Schweizer Spitälern, so auch in den Universitätsspitälern Zürich, Basel und Lausanne. Zum Einsatz gelangen die gehäkelten Tintenfische in den Brutkästen von Frühgeborenen. Die Kleinen sollen so von den Schläuchen und Sonden abgelenkt werden, von denen sie umgeben sind. Das ist umso wichtiger, weil der Greifreflex bei den frühgeborenen Kindern stark ausgebildet ist: Sie ziehen gerne an allem, was um sie herum ist, was gefährlich und schmerzhaft sein kann.

Ursprünglich aus Dänemark

Die Oktopus-Aktion geht auf eine Mutter in Dänemark zurück. Diese legte ihrem zu früh geborenen Kind einen selbst gehäkelten Tintenfisch in den Brutkasten. Das Kind wurde dadurch ruhiger und zog nicht mehr so oft an den verschiedenen Schläuchen und der Magensonde. Auch anderen frühgeborenen Babys wurde daraufhin ein kleiner Tintenfisch in den Brutkasten gelegt, und die positiven Auswirkungen wiederholten sich: Mediziner stellten fest, dass die Atmung und der Herzschlag der Kleinen regelmässiger wurden und auch der Sauerstoffgehalt in ihrem Blut anstieg. «Erklärt wird das Phänomen damit, dass die spiralförmigen Tentakel das Frühchen an seine Nabelschnur im Mutterleib erinnern – und es so beruhigen», erklärt Michaela Schönauer, Präsidentin des Vereins Oktopus für Frühchen Schweiz. Von der beruhigenden Wirkung zeigen sich

auch zahlreiche Spitäler in ganz Europa überzeugt: Überall finden sich mittlerweile kleine Oktopusse in den Brutkästen von Frühgeborenen.

Möchten Sie selber auch aktiv werden und kleine Tintenfische für Frühgeborene häkeln? Auf dieser Website finden Sie eine entsprechende Anleitung:

oktopusfuerfruehchen.ch

Viele Frühgeborene

2017 kamen gemäss Bundesamt für Statistik von rund 87 000 Neugeborenen 0,4 Prozent extrem früh (22.–27. Woche) oder sehr früh (28.–31. Woche) zur Welt. Der Geburt dieser Kinder folgt in der Regel ein Spitalaufenthalt auf der neonatologischen Intensivstation, der mehrere Wochen oder Monate dauert. Viele Kleine verbringen die erste Zeit ihres Lebens in einem Brutkasten. Sie werden meist künstlich ernährt und beim Atmen unterstützt.



Mit einem gehäkelten Tintenfisch im Brutkasten verhält sich das Frühchen ruhiger.



Wie sparen Sie – und wie spart die CSS?

In wenigen Tagen wird Bundesrat Alain Berset die Krankenversicherungsprämien 2019 bekannt geben. Höchste Zeit also, sich Gedanken über deren Optimierung zu machen.

Text: Roland Hügi

FRAGE 22

Auch im kommenden Jahr werden die Prämien aufgrund gestiegener Gesundheitskosten voraussichtlich steigen. Um wie viel, das wird Bundesrat Alain Berset an einer Medienkonferenz gegen Ende September bekannt geben. Sie wollen Ihre Prämiensituation für das kommende Jahr optimieren? Folgende Optionen stehen zur Verfügung:

Franchise:

Wenn Sie wenig zum Arzt gehen, lohnt es sich, die Franchise zu erhöhen. Die Maximalfranchise beträgt 2500 Franken, und das maximale Sparpotenzial beträgt 43 Prozent.

Alternatives Versicherungsmodell:

Alternative Versicherungsmodelle (Hausarztmodell, HMO oder Callmed) sind günstigere Formen der obligatorischen Grundversicherung. Je nach Modell ändert sich für Sie nur die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen. Sie sparen aber mindestens 10 Prozent Prämien.

Unfall ausschliessen:

Sind Sie mindestens 8 Stunden pro Woche bei einer Firma angestellt? Dann können Sie die Unfaldeckung in der Grundversicherung ausschliessen. Dadurch sparen Sie 7 Prozent Prämien.

Prämienverbilligung:

Personen mit bescheidenem Einkommen haben Anrecht auf die kantonale Prämienverbilligung. Diese richtet sich nach dem Einkommen und ist von Kanton zu Kanton verschieden.

Sistierung während Militärdienst:

Wer an mehr als 60 aufeinanderfolgenden Tagen Militärdienst leistet, kann während dieser Zeit die Grundversicherung sistieren.

Auch die CSS spart

Auch die CSS selbst unternimmt einiges, um die Kosten zu senken und so das Prämienwachstum zu dämpfen: So hat sie zum Beispiel 2018 alle 17 Millionen eingehenden Rechnungen geprüft und so mehr als 620 Millionen Franken zugunsten ihrer Versicherten eingespart. Auch bei ihren eigenen Ausgaben setzt die CSS den Hebel an. Zum wiederholten Male sind 2018 die Ausgaben für die Verwaltungskosten gesunken und betragen derzeit noch 3,7 Prozent. Ein Jahr zuvor waren es noch 4 Prozent.

Weitere Informationen unter:

www.css.ch/praemien

Umweltabgabe

Der Bund möchte einen sparsamen Umgang mit Ressourcen fördern. Durch Lenkungsabgaben auf die umweltbelastenden Stoffe VOC und CO₂ fließen deshalb Gelder über die obligatorische Krankenpflegeversicherung an die Bevölkerung zurück: Für das Jahr 2020 werden auf der Prämienabrechnung jedem Versicherten insgesamt 77.40 Franken gutgeschrieben.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Prämien zu optimieren und so Geld zu sparen.





Ainhoa Granado genoss diesen Sommer das Jugendcamp von «aha! Allergiezentrum Schweiz».



FRAGE

23

Ein tolles Lagererlebnis?

In einem sind sich die 13-jährige Ainhoa und ihre Mutter Cristina einig: Die Lager für Kinder mit einer Allergie sind eine grossartige Sache. Das findet auch die CSS.

Text: Roland Hügi

Ainhoa ist ein lebendiges und aufgewecktes Kind. Das zeigt sich auch im Gespräch mit dem CSS Magazin. Und Ainhoa weiss, was sie will. Daran erinnert sich ihre Mutter Cristina Granado mit einem Schmunzeln. Da ihre Tochter an einer Allergie leidet, ist Cristina Granado seit Langem Gönnerin von «aha! Allergiezentrum Schweiz». Als sie 2016 das aha!magazin durchblättert, hört

sie plötzlich ihre Tochter Ainhoa, die ihr über die Schulter geblickt hat. «Da will ich hin», sagt die damals 10-jährige und zeigt dabei auf einen Artikel, der auf die betreuten Lager für Kinder mit einer Allergie hinweist. Freudig überrascht nimmt Cristina Granado die Aussage ihrer Tochter auf. Und liebend gern erfüllt sie denn auch den Wunsch von Ainhoa, die an einer schweren Erdnussallergie leidet. «Schon ein einziges «spanisches Nüssli» könnte bei mir einen anaphylaktischen Schock auslösen», umreisst die 13-jährige im Gespräch mit dem CSS Magazin ihre Allergie. Will heissen: Die Atemwege verengen sich, und es kann zu einem tödlichen Kreislaufversagen kommen.

Eine vorbildliche Betreuung

2017 und 2018 besuchte Ainhoa mit rund 20 anderen Kindern, die unter einer Allergie leiden, das aha!kinderlager in Klosters. Sport, Spiel, Spass und Ausflüge standen im Vordergrund – «und das Thema Allergie war weit weg», so Ainhoa. Ohne aber vernachlässigt zu werden. «Die Betreuerinnen und Betreuer kannten die Krankheitsgeschichten aller Kinder», so Mutter Cristina. Sie wussten denn auch stets, worauf zu achten ist und wann allfällige Medikamente zu verabreichen waren. Als «genial» bezeichnet sie den Umstand, dass eine Diätköchin auf alle Eventualitäten Rücksicht nahm und entsprechende Speisen auf

den Tisch zauberte. Beide Lager standen unter einem Motto, «wobei mir das Motto 2018 – «Vier Jahreszeiten» – besser gefallen hat als das Vorjahresmotto «Detektive», so Ainhoa. «Jeden Tag beschäftigten wir uns mit einer anderen Jahreszeit – eine tolle Sache.» Zusammenfassend sagt Ainhoa: «Die beiden Lager in Klosters haben sehr, sehr viel Spass gemacht, und ich habe neue Freundschaften knüpfen können.» Einen dieser neuen Freunde hat sie im Juli wiedergetroffen: Erstmals besuchte Ainhoa das aha!jugendcamp, das sich an 13- bis 16-jährige richtet und das ebenfalls in Klosters stattfand. Bei einer Bergwanderung, einem aha!jugendcamp-Turnier und weiteren Überraschungen erlebte Ainhoa zum dritten Mal unvergessliche Tage.

www.css.ch/gesundheitsprogramm

CSS bezahlt

Für betroffene Kinder und Jugendliche, die bei der CSS versichert sind und über mindestens eine Heilungskosten-Zusatzversicherung verfügen, übernimmt die CSS die Kosten. www.css.ch



Medikamentenbestellung in sicheren Händen?

Die Versandapotheke Zur Rose bietet höchste Sicherheit und Qualität für Ihre Medikamentenbestellung.

Text: Roland Hügi

FRAGE

24

Rosa Schmid ist eine fitte Mittfünfzigerin, muss aber regelmässig Medikamente einnehmen. Von ihrer Nachbarin erfährt sie, dass die Versandapotheke Zur Rose die rezeptpflichtigen Medikamente nach Hause liefert – und das erst noch zu günstigeren Preisen als in einer traditionellen Apotheke. Rosa Schmid zögert nicht lange: Sie füllt das Bestellformular aus, auf dem sie unter anderem wichtige Informationen zu Allergien oder zusätzlich einzunehmenden Medikamenten angibt. Dieses schickt sie zusammen mit ihrem Rezept an Zur Rose.

Sicherheit und Qualität an erster Stelle

Dort werden zunächst von einer Pharmassistentin die Kunden- und Arztdaten aufgenommen und kontrolliert. Automatisch wird überprüft, ob die bestellten Medikamente unerwünschte Wechselwirkungen haben könnten. Ergänzend hat Zur Rose mit Smart Data ein computerunterstütztes Verfahren eingeführt, das problematische Mehrfachverschreibungen und Abweichungen zur verordneten Arzneistoffstärke erkennt. Alle Ergebnisse dieser Kontrolle werden in einem nächsten Schritt von einem Apotheker überprüft. Bei Auffälligkeiten verweigert dieser die Freigabe der Bestellung und nimmt Kontakt mit dem verschreibenden Arzt und dem Kunden auf. Der Apotheker passt daraufhin die Bestellung gegebenenfalls an – und gibt sie frei. Vor dem Versand kontrolliert ein zweiter Apotheker noch einmal die gesamte Bestellung.

Die Kombination aus elektronischen Kontrollen und der Überprüfung durch die Apotheker überzeugt Rosa Schmid, die sich ihre Medikamente längst bequem und sicher nach Hause liefern lässt. Denn sie weiss: Ihre Medikamentenbestellung ist bei Zur Rose in sicheren Händen.

Das Erklärvideo zur Versandapotheke

Zur Rose finden Sie auf:

www.zurrose.ch/medikamente-bestellen

Interessiert?

CSS-Versicherte profitieren von attraktiven Rabatten. Das Bestellformular finden Sie auf zurrose.ch/erstebestellung. Bei Fragen können Sie die Apotheke Zur Rose unter 0800 711 222 oder versandapotheke@zurrose.ch kontaktieren.

FRAGE

25

Was ändert sich ab 2020?

Die CSS bietet in der Grund- und Zusatzversicherung zahlreiche Versicherungsmodelle für jede Lebenslage an, darunter verschiedene alternative

Versicherungsmodelle (AVM). Auf der Website ist eine Übersicht dieser Modelle zu finden. Die CSS baut ihre alternativen Versicherungsmodelle laufend aus. So wird neu in einigen Kantonen das digitale Modell Multimed eingeführt (siehe auch Frage 16). Einen Überblick über diese und andere Veränderungen finden Sie unter: www.css.ch/anpassungen

Steigende Gesundheitskosten: Was tut der Bund?

Die steigenden Gesundheitskosten und Krankenversicherungsprämien bedeuten für viele Menschen einen Einschnitt im Haushaltsbudget. Was unternimmt eigentlich der Bund, damit unser Gesundheitswesen bezahlbar bleibt?

Text: Bettina Vogel

FRAGE

26

Obwohl die Schweizer Bevölkerung mit dem Gesundheitswesen sehr zufrieden ist, bringen die stetig steigenden Krankenversicherungsprämien immer mehr Menschen in finanzielle Not. Der Bund, konkret das Eidgenössische Departement des Innern (EDI), hat diese Problematik aufgenommen und im Jahr 2016 eine Gruppe von 14 internationalen und schweizerischen Expertinnen und Experten eingesetzt. Ihr Auftrag war es, rasch umsetzbare Massnahmen vorzuschlagen, die den Kostenanstieg in der Grundversicherung dämpfen. Verena Diener*, alt Ständerätin und alt Regierungsrätin des Kantons Zürich, leitete die Gruppe.

38 Massnahmen formuliert

Der Bericht der Expertengruppe enthält total 38 Massnahmen, die bei allen Akteuren im Gesundheitswesen ansetzen. Neben der demografischen Entwicklung und dem medizinisch-technischen Fortschritt ist ein medizinisch kaum begründbares Mengenwachstum verantwortlich für den Kostenanstieg. Deshalb geht die Expertengruppe davon aus, die Gesundheitsversorgung könne auch bei geringeren Kosten ohne Qualitätseinbussen sichergestellt werden. Die Massnahmen der Expertengruppe sollen grundsätzlich helfen, Fehlanreize zu vermeiden und die Tarif- und Versorgungsstrukturen zu verbessern.

Die Umsetzung erfolgt in zwei Massnahmenpaketen. Der Bund arbeitet aktuell die entsprechenden Gesetzestexte des ersten Massnahmenpakets aus, welches frühestens im Jahr 2021 umgesetzt wird. Einige Beispiele aus dem ersten Massnahmenpaket:

- Einführung eines Experimentierartikels, der es erlaubt, innovative, kostendämpfende Pilotprojekte durchzuführen.
- Anstelle der Bezahlung jeder einzelnen medizinischen Leistung sollen Pauschalen im ambulanten Bereich gefördert werden.
- Senkung der Medikamentenpreise durch einen Systemwechsel (Referenzpreissystem).
- Abrechnungsinstrumente wie den TARMED (ambulanter Tarif) aktuell halten.

Einen Vorschlag für das zweite Massnahmenpaket wird der Bundesrat im Herbst veröffentlichen. Im Fokus steht eine verbindliche Zielvorgabe, welche die Transparenz erhöhen und das Kostenwachstum dämpfen soll. Weiter sollen die Behandlungsqualität durch allgemeingültige Regeln laufend überprüft und Behandlungen vom stationären in den ambulanten Bereich verlagert werden. Entsprechende Datengrundlagen sollen für die notwendige Transparenz sorgen.

* Verena Diener geriet in den 1990er-Jahren in die Schlagzeilen, da sie im Kanton Zürich verschiedene Spitäler schloss. Durch die Schliessungen liessen sich jedoch nachweislich jährlich hohe Kosten sparen.



FRAGE

27

Hilft myGuide wirklich?

Als sie mit starken Schmerzen und geschwellenem Hals erwachte, glaubte Claudia Gregorio bereits, sie müsse ihre langersehnten Ferien absagen. Dank myGuide kam es anders.

Text: Roland Hügi



Claudia Gregorio,
Projektleiterin

«Ohne den Rat von myGuide hätte ich meine Ferien wohl absagen müssen.»

Claudia Gregorio

Mit Schrecken denkt Claudia Gregorio noch heute an jene Nacht im August 2018 zurück. Morgens um drei Uhr erwachte sie – der Hals war aufgeschwollen, die Schmerzen enorm. «Das war's dann wohl», schoss es ihr mit Blick auf ihre Ferienreise, die in wenigen Tagen beginnen sollte, durch den Kopf. – Denn der Schmerz wurde stärker, die Schwellung nahm zu. «Ich hätte wohl den Morgen abgewartet und wäre dann zu meinem Hausarzt gegangen», blendet Claudia Gregorio zurück, die bei der CSS arbeitet. Da kam ihr plötzlich der digitale Ratgeber myGuide in den Sinn, den die CSS im vergangenen Jahr lanciert hat. «Vielleicht erhalte ich ja einen sinnvollen Tipp oder einen Hinweis auf Hausmittelchen», sagte sich Claudia Gregorio und nahm ihr Smartphone zur Hand. Punkt für Punkt folgte sie der Anleitung, tippte ihre Symptome ein und erhielt am Schluss eine unmissverständliche Aufforderung: «Konsultieren Sie einen Arzt!»

Innert Stunden im Spital

Da es jedoch noch immer tiefste Nacht war, rief Claudia Gregorio das telemedizinische Zentrum an. Und bald schon war sie mit einem Arzt verbunden. Aufgrund der geschilderten

Schmerzen und Symptome war für ihn klar, dass ein rascher Untersuch angezeigt war. «Das telemedizinische Zentrum hat alles umgehend organisiert, und bereits morgens um neun Uhr hatte ich einen Termin im Kantonsspital Luzern.» Der Untersuch brachte eine entzündete Zyste zutage, die umgehend operiert werden musste. Der Eingriff erfolgte am nächsten Tag und verlief problemlos. Noch blieben fünf Tage bis zur Feriendreise. Und da der weitere Verlauf positiv war, konnte Claudia Gregorio packen und – mit einigen Schmerzpillen im Gepäck – ihre Reise in die Arktis antreten.

Unkompliziert und verständlich

«Als Mitarbeiterin der CSS wusste ich zwar, dass myGuide medizinisch breit abgestützt und von Fachpersonen erarbeitet worden ist», sagt Claudia Gregorio. «Gleichwohl war ich erstaunt, wie unkompliziert und verständlich mich der digitale Ratgeber von Frage zu Frage führte und vor allem wie schlüssig die Aufforderung war, die ich letztlich erhielt.» Für sie ist denn auch klar: Ohne den Rat von myGuide und die rasche Reaktion des telemedizinischen Zentrums hätte sie ihre Ferien wohl absagen müssen.

www.css.ch/myguide



myGuide führt einen bei Krankheitssymptomen zu einer Empfehlung und sagt, ob man zum Arzt, in die Apotheke oder ins Spital gehen soll oder nicht.

myGuide

MyGuide wurde von Fachärzten und Medizininformatikern entwickelt. Frage um Frage führt myGuide Sie bei Krankheitssymptomen zu einer Empfehlung und sagt Ihnen, ob Sie zum Arzt, in die Apotheke oder ins Spital gehen sollen oder nicht. Und wenn nicht, erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre Beschwerden behandeln können. MyGuide steht CSS-Versicherten und ihren Familienangehörigen kostenlos zur Verfügung unter www.css.ch/myguide. Oder Sie starten myGuide direkt im Kundenportal myCSS.



PREISFRAGE

28

Alpiner Lifestyle und Bündner Bodenständigkeit

Wer im Hotel Alpina in Klosters die gemütliche Lounge mit Cheminée und Bar betritt, fühlt sich sofort in den Ferien. In der Bündnerstube mit Sonnenterrasse und im Grischun-stübli geniessen Gäste die von Küchenchef Florian Friedl kreierten regionalen und internationalen Spezialitäten. Die Zimmer mit viel Holz und Bündner Handwerkskunst und der Wellnessbereich mit Swimmingpool garantieren erholsame Tage. Das Hotel Alpina liegt ruhig – und doch mitten im Dorfzentrum.

Gewinnen Sie Bergferien im Wert von 1000 Franken. Gutschein einlösbar in der Sommersaison von Sonntag bis Donnerstag.

www.alpina-klosters.ch

Wissen Sie es?

Testen Sie Ihr Wissen und gewinnen Sie Sommer-Bergferien im Hotel Alpina in Klosters im Wert von 1000 Franken.

Geschworene	„Wallenstein“-Figurkurzer Bühnenauftritt			Stadt in St. Gallenstraifi, knapp	Fahrzeugluftreifen		Rockoper von Lloyd Webber (1978)		elektrischer Pluspol	schweizer. Psychiater † (C. G.) Apfelsorte	Aus-schneide-maschine für Bleche
						5	alt-römischer Feldherr				
Dichter † (Émile) nord. Totengöttin				sehr wichtig griech. Sagenland				4			
			Nieder-schlag poetisch: Nadelwald				Inselstaat im Pazifik hart und brüchig				
Dekostoff mit Würfelmusterung (frz.)		3			franz. Romancier † TV-Talker (Markus)					Hub-schrauber (Kzvw.)	
				Bergweide Trümpfneun beim Jass			Hochschule in Zürich vor-schlagen				
Strom in Sibirien	Donau-zufluss Futterpflanze			Papagei Kennzahl					Abschlag-mal (Golf) lautes Geräusch		
alte Kaiserstadt in Vietnam			Wahlver-wanderter speisender Mensch								Privat-krieg der Ritter im Mittelalter
				Kanton und Stadt Figur bei Melville		6			Insel vor Marseille Ort (frz.)		
geistliches Lied					Geschäft, Handel (englisch) Lurch					Nachrichtensender der USA (Abk.)	
		1		denkbar pro anno (Abk.)				8			
CH-Mime (László) Hafenstadt in Italien zu Hilfsbereitschaft führendes Mitgefühl							jammer-voller Zustand				7
									französ. unbestimmter Artikel		2240427

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

So nehmen Sie an der Verlosung teil

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken Sie diese an folgende Adresse:

CSS Versicherung,
Kreuzworträtsel CSS Magazin,
Tribschenstrasse 21, Postfach,
6002 Luzern.

Oder schicken Sie uns ein E-Mail an css.raetsel@css.ch. Der Gewinner oder die Gewinnerin wird ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss ist der 10. Oktober 2019.

Lösung des Kreuzworträtsels 2/2019: «SCHOENHEIT»

Wir gratulieren der Gewinnerin:

Michelle Oberson,
Vuadens



Lässt Wasser sprudeln

Mit den modernen Wassersprudlern von SodaStream bereiten Sie Ihr Sprudelgetränk im Handumdrehen zu. SPIRIT besticht durch schlankes Design und einfaches Einklicken der Flasche. CRYSTAL steht für Sprudelspass mit eleganter spülmaschinenfester Glaskaraffe.

www.css.ch/club/sodastream

sodastream®

50%

50% Rabatt auf SodaStream CRYSTAL mit zwei Glaskaraffen

CHF 99 statt CHF 199

50% Rabatt auf SodaStream SPIRIT mit einer Kunststoffflasche

CHF 49 statt CHF 99

- Inklusive 60-Liter-Zylinder
- Bestellen Sie online unter www.css.ch/club/sodastream
- Nicht kumulierbar

Angebot gültig bis 30.11.2019



Damit Ihr sympathisches Lächeln erhalten bleibt

My Smile CH ist das grösste kieferorthopädische Praxisnetz der Schweiz. Dank hoher Professionalität und modernster Zahntechnik garantieren Ihnen die My Smile Praxen eine qualitativ hochstehende kieferorthopädische Behandlung für Ihre optimale Zahnstellung.

www.css.ch/club/mysmile

My Smile

20%

20% Rabatt in allen My Smile Praxen

- Gültig für die Erstberatung, alle kieferorthopädischen Behandlungen und sämtliche Laborleistungen
- Übersicht über My Smile Praxen und Details: www.css.ch/club/mysmile
- Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen

Angebot gültig für Neukundinnen, Neukunden bis 31.12.2020. Die Patientin, der Patient muss bei der CSS versichert sein. Bitte vermerken Sie auf dem Anmeldeformular in der Praxis die Versicherungsgesellschaft.



Mehr Sicherheit durch integriertes Licht

Der moderne Velohelm Lumos bietet mit den 60 LED-Lichtern an der Front- und Rückseite mehr für Ihre Sicherheit auf den Strassen. Zudem sorgen die integrierte Blinkfunktion sowie die automatische Warnleuchte für ein sicheres Abbiegen und Bremsen.

www.css.ch/club/lumos

LUMOS

CHF 60

CHF 60 Rabatt auf alle Velohelme Lumos und Lumos MIPS

- Bestellen Sie online unter www.css.ch/club/lumos
- Erfassen Sie im Warenkorb den **Gutscheincode «CSS_LUMOS»**
- Versandkostenfreie Lieferung
- Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen

Angebot gültig bis 30.11.2019



Naturheilmittel für Ihre Gesundheit

Ob zur Prävention, bei Mangelerscheinungen oder für die Genesung: Zum Schutz und zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens hält die Natur viel Gutes bereit. Bei den Coop Vitality Apotheken finden Sie eine breite und wirksame Palette an Naturheilmitteln. Lassen Sie sich beraten.

www.coopvitality.ch



Bon 20%

Rabatt auf das ganze Naturheilmittel-Sortiment*

* Produkte der Marken: Burgerstein, Omida, Similasan, Spagyros, A. Vogel, Adler, Ceres. Bon an der Kasse oder online einlösen. Pro Person Bon nur einmal einlösbar. Nicht kumulierbar.

Online-Rabattcode: **Nat20**



2 040000 004279



Angebot gültig bis
16.11.2019



Abenteuer im Dschungel

Streifen Sie durch den Dschungel, umringt von Vögeln, und erkunden Sie die Tropenwelt in den hohen Baumkronen. Erleben Sie das Papiliorama und Nocturama mit Hunderten von frei fliegenden Schmetterlingen und nachtaktiven Tieren. Bei jedem Wetter und das ganze Jahr über ein spannendes Abenteuer.

www.papiliorama.ch
Kerzers FR



20%

20% Eintrittsreduktion

- Erwachsene: CHF 15 statt CHF 19, Kinder (4–15 Jahre): CHF 7.50 statt CHF 9.50
- Gültig für die ganze Familie (Kinder, Eltern und/oder Grosseltern)
- CSS-Versicherungskarte an der Kasse vorweisen
- Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen

Angebot gültig bis 30.06.2020



Spannende Schnitzeljagd

Foxtrail – die abenteuerliche Schnitzeljagd – ist ein Mix aus City Rallye und Outdoor Escape Game. Im Team versuchen Sie die Fährte des Fuchses zu finden. Dabei lösen Sie verzwickte Rätsel und entschlüsseln geheime Botschaften. Entdecken Sie eine Stadt oder Region mit neuen Augen.

www.foxtrail.ch

Gültige Foxtrail-Reviere:
Basel, Bern, Lausanne, Lugano,
Luzern, St. Gallen, Thun,
Winterthur, Zürich, Ballenberg,
Graubünden, Jura



Bon CHF 15

auf alle Foxtrail-Buchungen

So funktioniert's: 1. Startzeit(en) auf www.foxtrail.ch buchen. 2. Bon ausschneiden und zusammen mit der Buchungsbestätigung beim Ticketkauf vorweisen.

Payserie-Nummer: 0219 0000 1310

Gültig für alle Trails, ausgenommen die Schlossfoxtrails im Revier Aargau. Ohne Apéro. Nur ein Bon pro Buchung. Nicht kumulierbar. Gültig für alle Online-Buchungen bis 18 Verfolger mit Startdatum bis 31.12.2019.





20% Rabatt
in allen
sechs Spa-Welten



Entspannen und geniessen

20%

AQUA-SPA-RESORTS steht für den Betrieb von sechs einmaligen und nachhaltig geführten Bad- und Wellnessanlagen. In den unverwechselbaren Spa-Welten durchlaufen Sie emotional inszenierte Baderituale. Sie treffen auf einzigartige Wohlfühlloasen und Begegnungsorte zum Entspannen, Geniessen und Krafttanken. Als Gast lösen Sie in allen Badetempeln einen Tageseintritt und verweilen in den Anlagen so lange, wie Sie möchten. Damit Sie sich nach dem Bad rundum wohl, entspannt und zufrieden fühlen. Gönnen Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes und wählen Sie Ihr Badejuwel aus. Mit dem attraktiven Angebot ist der Eintritt erst noch günstiger.

20% auf alle Tageseintritte der Spa-Welten in Schönbühl, Bern, Zürich, Rigi Kaltbad, Locarno, Samedan

- Gültig auf alle Tageseintritte für Erwachsene und Kinder (Kinder sind im Hammam & Spa Oktogon Bern nicht zugelassen)
- Angebot gültig für eine Person pro CSS-Versicherungskarte, bitte diese an der Kasse vorweisen
- Angebot im definierten Zeitraum mehrmals anwendbar
- Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen

Angebot gültig bis 30.11.2019

Sechs einmalige Spa-Welten in der Schweiz

- 1 Solbad & Spa Schönbühl
- 2 Hammam & Spa Oktogon Bern
- 3 Thermalbad & Spa Zürich
- 4 Mineralbad & Spa Rigi Kaltbad
- 5 Termali Salini & Spa Locarno
- 6 Mineralbad & Spa Samedan



Weitere Informationen: www.aqua-spa-resorts.ch

