

CSS

N°2 | 2023

# UND SIE?

Gesundheit  
diskutiert + reflektiert

*Fabian Unteregger*

Der Schweizer Komiker beschäftigt  
sich ernsthaft mit unserem  
Gesundheitssystem.

IM FOKUS

## Medizin + Individualität

CSS im Gespräch mit fünf Gästen 04

Wie beeinflussen wir  
die eigene Gesundheit?  
Gesundheitstipps

19

Schlaf wiederfinden dank  
Online-Schlaftraining  
Erfahrungsbericht

25

INHALTSVERZEICHNIS

# Medizin + Individualität

## Im Fokus



### 04 Gemeinsam diskutiert

Unser Gesundheitssystem sollte individueller werden. Doch so einfach, wie das klingt, ist es nicht.

### 12 Wussten Sie ...?

Meine Werte und ich – diese Körperwerte lassen sich daheim selbst messen.

### 14 Porträt

Fabian Unteregger ist mehr als Komiker: Als promovierter Arzt coacht er Start-ups, die Innovationen im Gesundheitswesen entwickeln.

### 16 Interview

Die Individualmedizin verspricht, Krankheiten schneller und besser zu behandeln. Prof. Andreas Wicki gibt einen Einblick in seine Forschung.

### 18 Interview

Die Pharmazeutin Dr. Brigitte Mudry-de Quay setzt auf eine individuelle Behandlung mit Naturheilmitteln als Ergänzung zur klassischen Medizin.

# CSS Ihre Gesundheit. Ihre Partnerin.

## Ihre Gesundheit

### 19 Gesundheitstipps

Wie beeinflussen wir selbst die eigene Gesundheit?

### 22 Über Stock und Stein – egal wo,

Hauptsache Bewegung an der frischen Luft.

## Ihre Partnerin

### 25 Erfahrungsbericht

Fehlt der Schlaf in der Nacht, wird der Alltag zur Belastungsprobe. So fand eine CSS-Kundin ihren Schlaf wieder.

### 28 Interview

Bernard Rüeger erzählt, was ihm als neuer Präsident des CSS-Verwaltungsrats wichtig ist.

### 30 Was noch?

Versicherungsfragen und mehr.

### 32 active365 + enjoy365

Machen Sie mit bei unseren Challenges und profitieren Sie von hochwertigen Angeboten.

*Möchten Sie sich bei einer Erkrankung lieber zu Hause statt im Spital behandeln lassen?*

IM FOKUS

# Medizin + Individualität

Lassen sich Vorsorge, Diagnose und Therapie aufs Individuum zuschneiden? Im Fokus dieser Ausgabe von «CSS und Sie?» geht es um «Medizin + Individualität». Bei der Individualmedizin werden zusätzlich zum Krankheitsbild weitere biologische Merkmale einer Person einbezogen. Neben Geschlechtsunterschieden haben beispielsweise das Gewicht, der Fett- und der Muskelanteil oder auch die Leistung von Nieren und Leber einen Einfluss auf die Diagnose, aber auch auf den Therapieerfolg. Doch bringen massgeschneiderte Behandlungen tatsächlich wirksamere Therapien? Was meinen die Gäste der aktuellen Gesprächsrunde dazu? Und wie sehen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, das?

Diese fünf Gäste sprechen über Medizin + Individualität – lesen Sie ab Seite 4.

## Gästeliste

**Fabian Unteregger**  
Komiker und Arzt

**Brigitte Mudry-de Quay**  
Apothekerin mit personalisierten Hausprodukten

**Andreas Wicki**  
Arzt und Professor für Onkologie

**Christine de Kalbermatten**  
Verein MaRaVal –  
seltene Krankheiten Wallis

**Martina Bernegger**  
CSS-Patientenbegleiterin

Teatime

Auf Seite 9 laden wir zur Teestunde.

## Häufige Antworten aus der CSS-Gesundheitsstudie:



Behandlungen, die heute im Spital erfolgen, können dank neuer technologischer Entwicklungen immer besser nach Hause verlagert werden. Das ist vor allem sogenannten Smart-Health-Apps zu verdanken. Diese Apps helfen beispielsweise, wichtige Gesundheitsdaten zu überwachen oder die Medikamenteneinnahme zu kontrollieren. Die CSS-Gesundheitsstudie zeigt, dass die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung dieser Entwicklung gegenüber grundsätzlich positiv eingestellt ist.

\* Prozentsatz der Befragten.

## Die CSS fragt nach

Im Juni 2022 wollte die CSS zum dritten Mal wissen, wie Schweizerinnen und Schweizer mit Gesundheit und Krankheit umgehen. Die Erhebung der CSS-Gesundheitsstudie findet jährlich statt.

[css.ch/studie](https://css.ch/studie)



CHRISTINE DE KALBERMATTEN  
Verein MaRaVal –  
seltene Krankheiten Wallis

FABIAN UNTEREGGER  
Komiker und Arzt

BRIGITTE MUDRY-DE QUAY  
Apothekerin mit personalisierten  
Hausprodukten

GEMEINSAM DISKUTIERT

## Individualmedizin, aber wie?

Gerade bei seltenen Krankheiten stösst die Medizin an ihre Grenzen. Unser Gesundheitssystem sollte individueller werden. Doch so einfach, wie das klingt, ist es nicht. Text: Evita Mauron-Winiger, Fotos: Franca Pedrazzetti

Sind massgeschneiderte Behandlungen tatsächlich wirksamer? Und fördern Start-ups persönlich zugeschnittene Therapien? Erfahren Sie, was unsere Gäste darüber denken:

**FABIAN UNTEREGGER (46)** studierte Humanmedizin an der Uni Zürich und Lebensmittelwissenschaften an der ETH. Er ist einer der erfolgreichsten Comedians der Schweiz, Unternehmer sowie Mitgründer von Swiss Healthcare Start-ups.



15 Uhr,  
historische  
Drogerie im  
Freilichtmuseum  
Ballenberg

MARTINA BERNEGGER  
CSS-Patientenbegleiterin

BEATRICE MÜLLER  
Gesprächsleiterin

ANDREAS WICKI  
Arzt und Professor für Onkologie



© Ballenberg, Freilichtmuseum der Schweiz

## Gesprächsort

Die historische Drogerie ist Teil des Handwerkerhauses, welches 1779 in Herzogenbuchsee erbaut wurde. Nun findet man das Haus mitsamt Heilkräutergarten im Freilichtmuseum Ballenberg. Die Drogerie-Ausstellung bietet die ideale Kulisse für das Gespräch zum Thema «Medizin + Individualität».

 ballenberg.ch

**BRIGITTE MUDRY-DE QUAY (62)** führt seit 1991 in fünfter Generation die älteste Apotheke im Wallis. Die 1858 eröffnete Apotheke bietet neben klassischen Medikamenten eine breite Palette an individuellen Hausprodukten an.

**ANDREAS WICKI (46)** ist Arzt am Universitätsspital Zürich und Professor für Onkologie an der Universität Zürich. Er forscht zudem im Tumor Profiler Center (TPC), welches durch molekulare Analysen individuellere Behandlungen für Krebs anstrebt.

**CHRISTINE DE KALBERMATTEN (57)** ist Pharmazeutin und Apothekerin. Ausserdem hat sie eine Tochter mit einer sehr seltenen Krankheit. 2017 hat sie den Verein «MaRaVal – maladies rares valais – seltene Krankheiten Wallis» gegründet.

**MARTINA BERNEGGER (39)** arbeitet bei der CSS als Patientenbegleiterin im psychiatrischen Bereich. Sie bietet CSS-Kundinnen und -Kunden individuelle Unterstützung in gesundheitlich anspruchsvollen Situationen.

**BEATRICE MÜLLER (62)** moderiert die Gesprächsrunde. Als Ex-Tagesschau-Moderatorin bekannt, schreibt sie heute unter anderem Sachbücher und arbeitet als selbstständige Kommunikationstrainerin.





«Die Arbeit, die wir in der Begleitung von Menschen mit seltenen Krankheiten machen, sollte besser anerkannt werden.»

Christine de Kalbermatten,  
Verein MaRaVal – seltene Krankheiten Wallis

**BEATRICE MÜLLER:** Wie ist es, wenn Sie krank sind? Fühlen Sie sich eher wie eine Nummer im Gesundheitssystem oder individuell behandelt?

**BRIGITTE MUDRY-DE QUAY:** Ich habe das Glück, fast nie krank zu sein. Und ich war noch nie im Spital.

**ANDREAS WICKI:** Für mich als Arzt gibt es zwei Seiten: die professionelle und die persönliche. Wenn ich selbst betroffen bin, habe ich am Anfang auch Angst, was da auf mich zukommt. Aber sobald ein Team für mich verantwortlich ist, verbessert sich die Situation und mein Vertrauen steigt.

**FABIAN UNTEREGGER:** Wenn ich mich krank fühle, versuche ich vieles zu Hause selbst abzufangen. Ich versuche den Gesundheitsapparat möglichst nicht zu betreten, wenn ich nicht unbedingt muss.

**MARTINA BERNEGGER:** Bei mir lief einmal bei einer Operation etwas schief. Meine Mutter wurde als Angehörige sehr lange nicht informiert. Bis sie auf ihr Recht pochte und wissen wollte, was da los war. Das ist ein schlechtes Beispiel. Aber sonst fühle ich mich meist nicht wie eine Nummer im Gesundheitssystem.

**CHRISTINE DE KALBERMATTEN:** Für mich mit einer Tochter mit einer seltenen Krankheit ist es eher so, als wären wir ein Ufo, keine Nummer. Mit einer seltenen Krankheit ist es sehr kompliziert und niemand – weder die Ärzte noch die Versicherungen – kennt sich aus. Das ist oft nicht einfach.

**BEATRICE MÜLLER:** Erklären Sie doch kurz, was das für eine Krankheit ist.

## Wenn es kompliziert wird

**CHRISTINE DE KALBERMATTEN:** Meine Tochter hat eine Tetrasomie X. Das heisst, sie hat zwei überschüssige X-Chromosomen. Es gibt weltweit nur ungefähr 100 solche Fälle. Deshalb gibt es keine Therapie. Es ist heute noch nicht möglich, Chromosomen zu entfernen.

**BEATRICE MÜLLER:** Wurde das schon bei der Geburt entdeckt?

**CHRISTINE DE KALBERMATTEN:** Nein, erst als meine Tochter fast zwei Jahre alt war. Ich selbst habe den Kinderarzt gefragt, ob es nicht nützlich wäre, genetische Tests durchzuführen. Keine Ahnung, wie lange es noch gedauert hätte, bis wir die Antwort erfahren hätten, wenn ich diese Frage nicht gestellt hätte. Meine Tochter ist inzwischen erwachsen. Aber das finde ich heute noch unglaublich.

**BEATRICE MÜLLER:** Wie war das damals für Sie und Ihre Familie?

**CHRISTINE DE KALBERMATTEN:** Der Kinderarzt wusste selbst nicht, was die Diagnose bedeutete. Nach dem Gespräch mit ihm ging ich mit meiner Tochter nach Hause und konsultierte das Internet. Die ersten Wörter, die ich las, waren: «Débilité mentale profonde» (starke geistige Behinderung). Solche Dinge sollte man nie auf diese Weise erfahren.

**BEATRICE MÜLLER:** Da sind wir beim Fokus «Individualität». Man ist offenbar nicht vorbereitet auf so einen seltenen Fall.

**CHRISTINE DE KALBERMATTEN:** Genau, doch das hätte nie so laufen müssen. Ich hätte mir gewünscht, dass eine Organisation wie MaRaVal zu dieser Zeit bereits existierte. Aber das war nicht der Fall. Und deshalb habe ich unseren Verein gegründet. Erst nach dem Gespräch mit dem Genetiker konnten wir die Diagnose einordnen. Er konnte uns alles verständlich erklären, uns aufzeigen, was geschehen könnte oder eben nicht. Er zeigte uns mögliche nächste Schritte auf und erläuterte, wie wir planen und uns organisieren könnten.

**BEATRICE MÜLLER:** Fabian Unteregger, Sie sind Komiker mit zwei abgeschlossenen Studien und einem Dokortitel in Medizin. Zusätzlich sind Sie Unternehmer und Mitgründer von Swiss Healthcare Start-ups. In welcher Rolle sitzen Sie heute hier?

**FABIAN UNTEREGGER:** Als Mensch, der mit Stauen diese Geschichte von Christine de Kalbermatten zur Kenntnis genommen hat. «Débilité» ist ein extrem entwertendes und grauenhaftes Wort, das man nie mehr vergessen kann, wenn man es im familiären Kontext gehört hat.

## Vernetzung ist zentral

**BEATRICE MÜLLER:** Können Start-ups einen Beitrag zur persönlicheren Handhabung in der Medizin leisten?



**FABIAN UNTEREGGER:** Definitiv. Start-ups entwickeln Technologien, die uns Ärzten helfen, schneller und präziser Diagnosen zu stellen. Gerade am Beispiel seltener Krankheiten können solche Technologien Vorteile bringen. Stellen Sie sich beispielsweise vor, mithilfe eines Geräts liesse sich ein gewisses Syndrom im Gesicht erkennen. Dann würde die Diagnose des Geräts sehr präzise ausfallen. Die Ärztin, der Arzt hingegen hätte keine Chance, weil er oder sie in der gesamten Laufbahn maximal einen solchen Fall sehen wird. Dennoch werden neue technologische Entwicklungen die Ärzte nie verdrängen. Aber sie können bei der Diagnose unterstützen.



«Wir sind Wegweiser,  
die durch den Dschungel  
des teilweise komplexen  
Gesundheitssystems führen.»

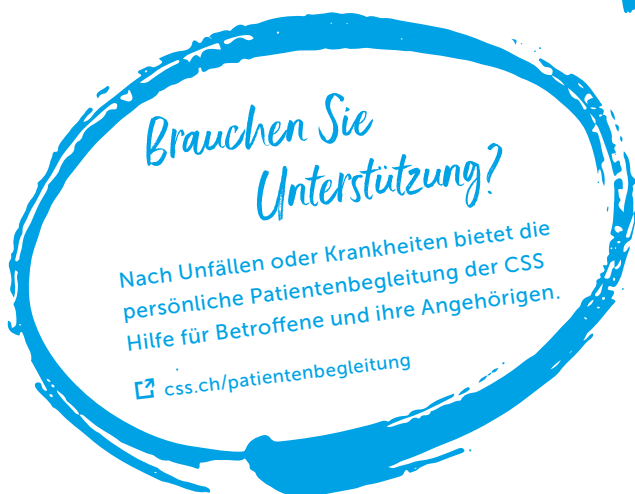
Martina Bernegger,  
CSS-Patientenbegleiterin

**BEATRICE MÜLLER:** Wie fördern Sie diese Entwicklung?

**FABIAN UNTEREGGER:** Start-ups haben die Aufgabe, Innovationen, die unseren Alltag erleichtern, auf den Markt zu bringen. Es nützt aber nichts, wenn diese Technologien nicht dort verfügbar sind, wo man sie braucht. Ich sehe deshalb meine Aufgabe darin, die Leute miteinander zu vernetzen und neue Technologien bekannt zu machen.

**BEATRICE MÜLLER:** Martina Bernegger, Sie sind bei der CSS als Patientenbegleiterin im psychiatrischen Bereich tätig. Wie können Sie damit einen individuellen Beitrag leisten?

**MARTINA BERNEGGER:** Wir sind für die Patientinnen und Patienten persönliche Ansprechpersonen. Wir versuchen, möglichst individuell auf die Personen einzugehen und sie zu beraten. Wir sind Wegweiser, die durch den Dschungel des teilweise komplexen Gesundheitssystems führen. Ich nehme Kontakt auf, kläre ab und schaue, was wir tun können. Das kann so weit gehen, dass ich die Person an einen ersten Therapietermin begleite. Und dann schauen wir gemeinsam, ob die Behandlung für beide Seiten passt.



*Brauchen Sie Unterstützung?*

Nach Unfällen oder Krankheiten bietet die persönliche Patientenbegleitung der CSS Hilfe für Betroffene und ihre Angehörigen.

[css.ch/patientenbegleitung](https://css.ch/patientenbegleitung)

**BEATRICE MÜLLER:** Bringen massgeschneiderte Behandlungen auch wirksamere Ergebnisse?

**ANDREAS WICKI:** Geht es denn überhaupt ohne massgeschneiderte Behandlung? Schauen wir zum Beispiel Krebserkrankungen an: Es gibt immer mehr verschiedene Arten von Krebserkrankungen. Ein Lungenkrebs ist nicht mehr einfach



### Wildfrüchte-Tee (kalt serviert)

ist ein fruchtiger Durstlöscher im Sommer und ein wärmender Genuss im Winter.

Mit Hagebutte

[css.ch/hagebutte](https://css.ch/hagebutte)

ein Lungenkrebs. Ich werde mein ganzes Leben lang nie zwei Personen sehen, die genau gleich erkranken. Deshalb müssen wir diese Individualität auch abbilden und individuelle Therapien dafür entwickeln.

**BEATRICE MÜLLER:** Wie macht man das?

**ANDREAS WICKI:** Gerade in der Medizin müssen wir Wissen systematisch erfassen. Denn wie sollen wir sonst entscheiden, was die richtige Therapie ist? Wir brauchen ein System, wie wir Wissen generieren, um nachher individuell behandeln zu können.

**BEATRICE MÜLLER:** In Ihrer Forschung geht es um dieses Wissen. Können Sie uns das ausführen?



# Gegen vieles ist ein Kraut gewachsen

Wer sich für natürliche Arzneien und Therapien interessiert, darf die Heilkräutertage im Freilichtmuseum Ballenberg nicht verpassen. Rund um das Handwerkerhaus mit dem Laden der Ballenberg-Drogisten finden das ganze Wochenende Gratis-Führungen durch den Kräuter- und Duftgarten statt.

## Heilkräutertage:

1. + 2. Juli 2023, jeweils 10–17 Uhr

Diese Teesorten erhalten Sie  
in der historischen Drogerie im  
Freilichtmuseum Ballenberg.

[ballenberg.ch](http://ballenberg.ch)



## Freundschafts-Tee

ist eine aromatische Kräutertee-  
mischung, die einfach guttut.

Mit Pfefferminze

[css.ch/pfefferminze](http://css.ch/pfefferminze)



## Relax-Tee

ist ein ausgleichendes  
Getränk zum Entspannen.

Mit Kamille

[css.ch/kamille](http://css.ch/kamille)

**ANDREAS WICKI:** Wir haben 2017 das Forschungskonsortium TPC (Tumor Profiler Center) gegründet. Vor ein paar Jahren brauchten wir für Therapieentscheidungen nur wenige Datenpunkte. Vielleicht zwei oder drei, die man im Mikroskop erkannt hat. Darauf basierten dann die Diagnose und die Therapie. 2015 hat man angefangen, das Erbgut der Tumoren zu bestimmen. Anfänglich waren das ein paar Dutzend, dann ein paar Hundert Marker, die man gemessen hat. Marker sind spezifische biologische Eigenschaften, die wir messen können und die uns etwas über die Erfolgswahrscheinlichkeit einer Therapie sagen. Heute kann man 10 000 solcher Marker messen. Das hat einen Rieseneinfluss auf die Möglichkeiten bei der individuellen Behandlung von Krebserkrankungen.

## Faktor Zeit

**BEATRICE MÜLLER:** Neue Möglichkeiten oder Altbewährtes. Welche Rolle spielen denn die Apotheken in der individuellen Behandlung?

**BRIGITTE MUDRY-DE QUAY:** Wir Apothekerinnen und Apotheker spielen eine wichtige Rolle. Apotheken bieten den Vorteil, dass die Leute bei uns keinen Termin brauchen. Sie kommen einfach zu uns und bekommen eine individuelle Beratung. Wir können uns Zeit nehmen für unsere Kundinnen und Kunden.

**BEATRICE MÜLLER:** Gibt es in der persönlichen Beratung auch Grenzen?

**MARTINA BERNEGGER:** Klar, auch in meiner Funktion als persönliche Patientenbegleiterin. Was den Menschen wichtig ist, ist Klarheit. Bei Grenzen auch offen zu sagen: «Schauen Sie, ich kann dies und jenes für Sie tun. Wenn es aber darum geht, dann wenden Sie sich besser an eine andere Stelle. Ich vermittele Ihnen den Zugang.»

**CHRISTINE DE KALBERMATTEN:** In unserem Verein probieren wir, die Gesundheitskompetenzen der Patientinnen und Patienten, die wir begleiten, zu verbessern. Damit Personen, die von einer seltenen Krankheit betroffen sind, besser verstehen, wie das Gesundheitssystem funktioniert oder wie die Versicherungen organisiert sind. Es ist wichtig, dass sie selbst befähigt sind.

**ANDREAS WICKI:** Unsicherheit im Bereich Gesundheit ist noch einen Tick schlimmer als in anderen Bereichen. Weil Gesundheit etwas sehr Existenzielles ist. Wenn man nicht weiss, wie sich eine Krankheit entwickelt, ist es umso wichtiger, mindestens im Behandlungsprozess etwas Klarheit zu schaffen. Und das ist ja genau das, was Christine de Kalbermatten und Martina Bernegger so ausgeprägt machen. Das hilft und nimmt ein bisschen von dieser Unsicherheit weg.

**BRIGITTE MUDRY-DE QUAY:** Es ist halt eine Frage der Zeit. Ärztinnen und Ärzte haben nicht so viel Zeit. Sie haben zwanzig Minuten und dann sind sie weg.

**FABIAN UNTEREGGER:** Zeit ist ein Riesenproblem. Insbesondere in Kliniken. Ärztinnen und Ärzte sind oft in einem Zielkonflikt. Sie sollten gleichzeitig forschen, Patienten gut betreuen, Gespräche mit Angehörigen führen, Informationen von Partnerärzten einholen, sich weiterbilden, Therapien koordinieren, Berichte schreiben und so weiter. Das ist eine zwar enorm vielseitige, aber schwer lösbare Aufgabe. Die Zeit fehlt und es hängt letztlich vom Individuum ab, wie stark man sich einbringt.

**BEATRICE MÜLLER:** Wie haben Sie das als Arzt erlebt?

**FABIAN UNTEREGGER:** Ich erinnere mich an eine Situation im Notfall. Ein betagter Patient kam wegen eines Herzproblems. Wir fanden aber zufällig einen Tumor, der bereits fortgeschritten war. Die Ausgangssituation war damit völlig anders. Der Patient hing an einem dünnen Lebensfaden. Dann kam der Sohn zu Besuch. Ich realisierte, dass er die Situation nicht annehmen konnte. Da stand ich vor der Entscheidung, mir die Zeit zu nehmen und den Sohn mental an die neue, schwierige Situation heranzuführen oder es sein zu lassen. Ich fand, es ist meine Aufgabe, transparent zu sein. Dank der Klarheit hat der Sohn die Möglichkeit, während der wahrscheinlich kurzen verbleibenden Lebenszeit noch offene Fragen mit dem Vater zu besprechen oder sich bei ihm für alles zu bedanken. Deshalb habe ich mir die Zeit genommen für dieses Gespräch, welches entsprechend emotional verlief. Während dieser Zeit hätte ich aber auch Berichte schreiben können. Demzufolge verschob sich dann mein Feierabend in die späten Abendstunden.



«Ich wünschte mir etwas mehr Offenheit für zusätzliche Wege – vor allem in der Begleitung von klassischen Therapien.»

Brigitte Mudry-de Quay,  
Apothekerin mit personalisierten Hausprodukten



**BEATRICE MÜLLER:** Man muss als Arzt also nicht nur kompetent sein und sich die Zeit nehmen, sondern sich auch einfühlen?

**MARTINA BERNEGGER:** Ich glaube auch, dass es nicht nur Fachwissen, sondern auch Menschlichkeit, Ehrlichkeit und Offenheit braucht. In der Psychiatrie wurden wir geschult, dass wir bewusst nicht alles an uns heranlassen. Wir lernen, uns abzugrenzen. Aber das finde ich einseitig, denn ich bin ein Mensch und gewisse Dinge gehen mir nah.

## Was wäre, wenn ...

**BEATRICE MÜLLER:** Was wünschen Sie sich? Wo möchten Sie dazu beitragen, diese medizinische Welt ein Stück persönlicher zu machen?

**ANDREAS WICKI:** In unserem Alltag ist es schon so: Wenn ich mich entscheide, ich bleibe eine halbe Stunde länger bei diesem Patienten, dann werde ich eine halbe Stunde weniger lang bei einem anderen sein. Das ist die Realität. Ich würde mir deshalb wünschen, dass wir zukünftig so arbeiten, dass wir Dinge, die wir nicht persönlich machen müssen, automatisieren. Um schlussendlich die dadurch gewonnene Zeit für ein wichtiges Patientengespräch verwenden zu können.

**BRIGITTE MUDRY-DE QUAY:** Ich wünschte mir etwas mehr Offenheit für zusätzliche Wege – vor allem in der Begleitung von klassischen Therapien. Denn Komplementärmedizin ergänzt die klassische Medizin ideal. Da könnte die Zusammenarbeit zwischen Spitälern oder Ärztinnen und Ärzten mit uns Apothekerinnen und Apothekern noch optimiert werden.

**FABIAN UNTEREGGER:** Ich glaube, wir werden vieles, was heute im Spital getan wird, nach Hause verlagern. Wir werden dank neuer Diagnosetechnologie Krankheiten möglicherweise früher feststellen können. Das bietet enorme Chancen.

**CHRISTINE DE KALBERMATTEN:** Ich würde vorschlagen, die Leistungskataloge der Versicherungen – seien es der Krankenkassen oder der Invalidenversicherung – zu erweitern. Die Arbeit, die wir in der Begleitung von Menschen mit seltenen Krankheiten machen, sollte besser anerkannt werden.

**MARTINA BERNEGGER:** Ich wünsche mir, dass genau die Arbeit von Christine de Kalbermatten



«Start-ups entwickeln Technologien, die uns Ärzten helfen, schneller und präziser Diagnosen zu stellen.»

Fabian Unteregger,  
Komiker und Arzt

professionalisiert wird. Es sollte eine Ausbildung geben für Fachpersonen, die mal an der Basis gearbeitet haben, die medizinisches Fachwissen haben und nun professionelle Begleiterinnen oder Begleiter werden wollen.

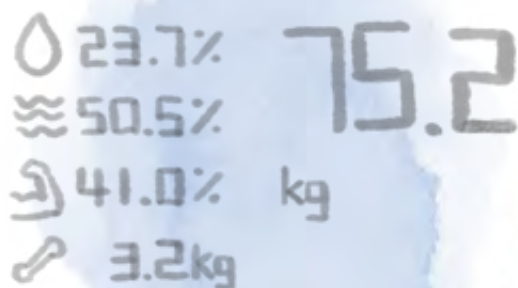
**CHRISTINE DE KALBERMATTEN:** Mein Sohn hat mir mal gesagt: Mama, du hast einen neuen Beruf erfunden. Und damit hat er recht. MaRaVal und die Hochschule für Gesundheit der HES-SO Valais-Wallis haben gemeinsam eine in der Schweiz einzigartige CAS-Weiterbildung erarbeitet. Diese heisst «CAS Interdisziplinäre und interprofessionelle Koordination bei seltenen und/oder genetischen Krankheiten».

**FABIAN UNTEREGGER:** Wow. Gratulation. Das stimmt doch positiv und ermutigt. \_

WUSSTEN SIE ...?

# Meine Werte und ich

Verschiedene Messgeräte helfen dabei, den individuellen Gesundheitszustand selbst zu überwachen. Hier erfahren Sie, welche Körperwerte Sie auch daheim selbst messen können. Text: Laura Brand, Illustration: Nadja Baltensweiler



## Muskel- und Fettanteil

Körperanalysewaagen messen den Anteil der Muskel- und der Fettmasse einer Person. Dazu wird schwacher Strom durch den Körper geleitet. Der elektrische Widerstand erfasst die Anteile an Körperfett und Muskeln. Das Messverfahren solcher Waagen für die Anwendung zu Hause ist nicht so exakt wie in einem Labor. Für die Beobachtung des eigenen Trainingsfortschritts reicht es aber.



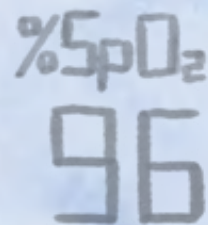
## Wichtig

Das Messen von Körperwerten ersetzt keinen Arztbesuch, aber es ist eine sinnvolle Ergänzung dazu. Besprechen Sie auffällige Messwerte mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

## Übrigens

Bei enjoy365 finden Sie diverse Messgeräte, mit denen Sie Ihre Körperwerte zu Hause überprüfen können.

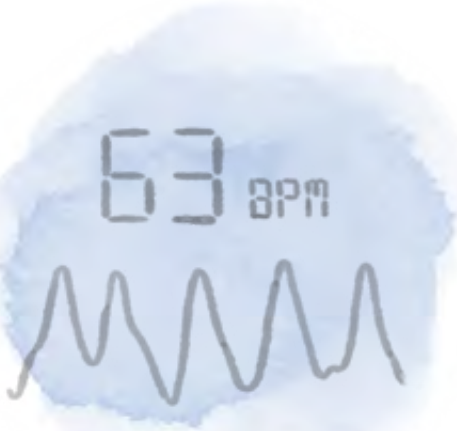
[enjoy365.ch](https://enjoy365.ch)





## Puls

Bei Erwachsenen liegt der Puls in Ruhe bei etwa 60 bis 80 Schlägen pro Minute. Wer seinen Ruhepuls wissen möchte, zählt die Anzahl Herzschläge pro Minute – idealerweise morgens im Bett. Der Puls ist an der Handgelenksinnenseite oder Halsschlagader direkt spürbar. Alternativ wird der Puls auch während des Blutdruckmessens erfasst. Ein dauerhaft hoher Ruhepuls weist auf ein Übertraining oder ein sehr hohes Stresslevel hin.



## Blutdruck

Ein Blutdruckmessgerät misst die Kraft, mit der das Herz Blut in die Arterien und auf die Gefäßwände drückt. Ist der Blutdruck dauerhaft zu hoch, kann ein Herzinfarkt oder Schlaganfall die Folge sein. Bei Bluthochdruck ist es deshalb wichtig, die Entwicklung der Werte mit regelmäßigem Messen zu verfolgen.

## Sauerstoffsättigung

Smartwatches sammeln auch Daten zur Sauerstoffsättigung. Bei einer hohen Sauerstoffsättigung transportiert der Körper genügend Sauerstoff im Blut, und die Lunge funktioniert gut. Deshalb spielt der Wert eine zentrale Rolle in der Therapiebegleitung von Personen mit chronischen Lungenerkrankungen wie Asthma oder COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung).

*Blutdruck per App  
im Griff*

Die Manoa-App unterstützt Sie bei der richtigen Messung Ihres Blutdrucks und gibt Ihnen persönliche Empfehlungen zu Ihren Messwerten für einen gesunden Lebensstil.

 [css.ch/manoa](https://css.ch/manoa)

PORTRÄT

# Vorhang auf für Dr. Unteregger

Der Schweizer Komiker Fabian Unteregger beschäftigt sich ernsthaft mit unserem Gesundheitssystem. Ganz ohne Humor gehts allerdings nicht.

Text: Rahel Lüönd, Foto: Franca Pedrazzetti

«Und jetzt zeige ich Ihnen, wie man ein T-Shirt zusammenfaltet, regardez cette technique de pliage extraordinaire!», ruft Fabian Unteregger wie ein Marktschreier aus, der gerade ein paar Orangen verkaufen möchte. In zwei Handgriffen ist das Shirt perfekt gefaltet und auf dem metallenen Köfferchen platziert, wo drei Sakko-Varianten mit der jeweils passenden Pochette auf ihren Auftritt warten. Während man noch verdutzt dasteht und in sich hineinschmunzelt, dreht sich der Comedian bereits zum Tumorforscher und fragt ruhig: «Was fasziniert dich eigentlich an der Onkologie?»

## Immer auf Trab

In Kürze beginnt die Gesprächsrunde in der historischen Drogerie im Freilichtmuseum Ballenberg, zu der Fabian Unteregger vor allem als Mediziner und Health Tech Coach geladen ist – aber eben: Komiker bleibt Komiker. Unteregger ist eine dieser perfekt orchestrierten Ich-Marken; er öffnet oder schliesst den Vorhang zu seinen Shows nach Belieben in Sekundenschnelle.

Anders als gewisse Berufskollegen bleibt Fabian Unteregger allerdings nicht bei Flachwitzen, sondern verwebt in seine Auftritte – auf oder neben der Bühne – eine erstaunliche Tiefe. Vielleicht liegt es an seinem ungebremsten Interesse an ganz unterschiedlichen Fachgebieten. So hat der Zürcher zuerst Lebensmittelwissenschaften an der ETH und später Medizin an der Uni Zürich studiert, kennt als Helikopterpilot sämtliche Schweizer Gebirgsketten auswendig und lernt aktuell gerade die achte Sprache: Arabisch. «Mich nahm es wunder, ob ich eine komplett fremde Sprache von den Schriftzeichen bis hin zur Aussprache lernen kann», erzählt er. Fazit: Er kann. Er

habe halt ein bisschen mehr Durchhaltewillen als die meisten Menschen und würde, wenn die anderen langsam aufgeben, erst richtig anfangen.

## Coach für Start-ups

Im Gespräch kommt der Familienvater denn auch gern von Einzelbeispielen in eine Art analysierende Vogelperspektive, aus der er die Welt erklärt. Und so wechselt Unteregger schon mal von den Berggipfeln in unmittelbarer Umgebung («Vom Briener Rothorn zu den Giswiler Stöcken») über die effizientesten Abnehmtipps («Vergessen Sie Sport, essen Sie weniger!») bis hin zur Dialektfülle in Fremdsprachen («Wer hätte gedacht, dass das Italienisch in Bergamo so anders klingt als in Sizilien?»).

---

## «Die personalisierte Medizin ist die Zukunft.»

Fabian Unteregger,  
Komiker & Unternehmer

---

Nachdem er seine Umgebung jahrelang aufgesaugt und analysiert hat, liegt ihm die Expertenrolle durchaus. Als promovierter Arzt coacht er Start-ups, die Innovationen im Gesundheitswesen entwickeln. Fabian Unteregger setzt sich zum Beispiel dafür ein, dass wir von zerstückelten Daten an zig Standorten wegkommen und stattdessen bald ein Patientendossier auf dem





Smartphone mit uns tragen. Die personalisierte Medizin sei die Zukunft, befindet der 46-Jährige, die Patienten müssten viel mehr im Mittelpunkt stehen, als dies heute der Fall sei. Wie fragil unser Gesundheitssystem derzeit aufgestellt ist, hat der Mediziner nicht zuletzt im Notfalleinsatz (parallel zu seiner Haupttätigkeit als Comedian) während der Pandemie hautnah erlebt. «Das hat mich an meine Grenzen gebracht. Selbst müde und erschöpft haben wir weitergearbeitet, weil wir uns den Menschen verpflichtet fühlen.»

## Ungestillter Wissensdurst

Zusammengefasst ist Fabian Unteregger also ein Arabisch lernender Comedian, der wohl lustigste Pilot des Landes und ein «Blick»-lesender ETH-Absolvent (okay, den Economist kauft er auch). Das meiste passt für Normalbürger mehr schlecht als recht zusammen, sei jedoch keineswegs zufällig entstanden. «Ich denke sehr strategisch –

## Fabian Unteregger

ist mit seinen Comedyschows sowie dem SRF-Radioformat «Zum Glück ist Freitag» bekannt geworden. In Letzterem parodiert er Schweizer Promis zu aktuellen Themen. Zuvor studierte der 46-Jährige an der ETH Lebensmittelwissenschaften und an der Universität Zürich Humanmedizin.

[fabianunteregger.ch](https://fabianunteregger.ch)

verknüpfe aber anders als die meisten Leute. Ich investiere in Fähigkeiten und Wissen, weil ich Sachen verstehen will. Das gibt meiner Comedy mehr Tiefe und ich gehe davon aus, dass ich auch Podien besser moderiere, wenn ich fachlich mitreden kann.»

Im Grundsatz ist es aber mehr als Strategie, die Fabian Unteregger antreibt. Es ist der Entscheid, die Fäden selbst in der Hand zu halten, Herr über seine eigene Lebenszeit zu bleiben und das zu tun, was ihn wirklich interessiert. Der Grund dafür ist denkbar einfach: «Ich glaube primär an das irdische Leben. Ich habe den Wunsch, dies so zu verbringen, wie ich es mir vorstelle.» \_

INTERVIEW

# «In der Krebsforschung sind die Krankheitsbilder sehr unterschiedlich»

Der Trend hin zur Individualmedizin verspricht, Krankheiten schneller und besser zu behandeln. Andreas Wicki, stellvertretender Direktor der Klinik für Medizinische Onkologie und Hämatologie des Unispitals Zürich, ermöglicht einen Einblick in die Forschung. Text: Rahel Lüönd, Foto: Franca Pedrazzetti



Prof. Dr. med. Dr. phil. Andreas Wicki

ist Arzt am Universitätsspital Zürich und Professor für Onkologie an der Universität Zürich. Im Rahmen der Universitären Medizin Zürich (UMZH) forscht er im Tumor Profiler Center (TPC), welches durch molekulare Analysen individuellere Behandlungsmöglichkeiten für Krebs anstrebt.

 [umzh.uzh.ch](https://umzh.uzh.ch)

## **Andreas Wicki, wie viel Individualität hat heute in der Medizin Platz?**

Die Notwendigkeit für mehr Individualität ist erkannt, wir sind aber sicher noch nicht am Ziel. Nach wie vor vereinfachen und gruppieren wir Krankheitsbilder. Stattdessen sollten wir vermehrt einzelne Menschen umfassend testen und daraus Schlüsse ziehen.

## **Warum braucht es mehr personalisierte Medizin?**

Gerade in der Krebsforschung sind die Krankheitsbilder sehr unterschiedlich – ich werde nie zwei Patientinnen oder Patienten sehen, die genau gleich erkrankt sind. Es macht Sinn, dem einzelnen Menschen mehr Gewicht zu geben, wenn er oder sie dadurch von einer besseren Behandlung profitiert.

## **In der Öffentlichkeit kommt bei dieser Thematik oft der Unterschied der Geschlechter zum Tragen. Welche Faktoren sind auch noch wichtig?**

Das Geschlecht ist ein wichtiger Faktor, aber auch die Leistung von Leber oder Nieren ist zentral. Weiter untersuchen wir, was auf der Ebene der Moleküle passiert – das ist je nach Person und Erkrankung unterschiedlich. Ich bezeichne die Individualmedizin gern als grosses nächtliches Feld mit vielen Scheinwerfern. Je mehr Plätze wir ausleuchten, desto weniger tapen wir im Dunkeln.

**Wann erzielen massgeschneiderte Therapien besonders viel Wirkung?**

Wir haben etwa beim Lungenkrebs in den letzten Jahren enorme Fortschritte erzielt. Vor zehn Jahren kannte man zwei grosse Ausprägungen, heute etwa fünfzehn.

**Welche Forschungsbereiche sind hingegen noch weniger weit?**

Bei Bauchspeicheldrüsenkrebs oder Hirntumoren hat sich beispielsweise deutlich weniger getan.

**Was sind die Meilensteine der Krebsforschung in den letzten Jahren?**

Was sich wirklich geändert hat, ist die Chance von Patientinnen und Patienten, langfristig mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung zu überleben. Hier schafften wir es bis vor einigen Jahren in zwei bis drei Prozent der Fälle, die Krankheit über mehr als fünf Jahre zu kontrollieren. Heute liegt diese Quote bei etwa zwanzig Prozent. Das ist immer noch zu wenig, aber schon ein wichtiger Erfolg.

**Hat das mit dem Tumor Profiler Center (TPC) zu tun, das Sie im Jahr 2017 mitgegründet haben?**

Ja, das hängt schon damit zusammen, dass wir immer mehr Daten über einzelne Tumore haben. Ab 2015 haben viele Spitäler angefangen, 200 bis 300 Faktoren aus dem Erbgut zu analysieren, um damit die Therapie festzulegen. Wir haben kurz darauf das TPC gegründet, um darüber hinauszugehen, und erfassen heute zusammen mit unseren Partnern an der Uni Zürich und der ETH Zürich über 43 000 Eigenschaften, seien es Gene oder Eiweisse, pro Tumor. Damit wird die Vorhersage der Therapie robuster.

**Was dürfen wir in den nächsten zehn Jahren erwarten?**

Der Flaschenhals hat sich verschoben. Heute können wir ausserordentlich viele Daten von Tumorproben generieren. Wir müssen sie aber auch noch auswerten und verstehen können. Das ist die neue grosse Herausforderung. \_

*Streichen Sie durch, was nicht dazugehört.*

Jeder Mensch besteht aus 23 essenziellen Elementen. Welche Elemente gehören nicht dazu?

A list of chemical elements in ovals, with Helium crossed out. Includes a pen and a paperclip.

- Chrom
- Fluor
- Natrium
- Sauerstoff
- Argon
- Chlor
- Kobalt
- Selen
- Magnesium
- Molybdän
- Kohlenstoff
- Phosphor
- Eisen
- Palladium
- Wasserstoff
- Ruthenium
- Zink
- Silicium
- Helium
- Kupfer
- Kalium
- Stickstoff
- Mangan
- Krypton
- Zinn
- Schwefel
- Iod
- Calcium

*Auflösung auf Seite 35*



INTERVIEW

# Zurück zu den Wurzeln

Die Pharmazeutin Dr. Brigitte Mudry-de Quay setzt auf eine individuelle Behandlung mit Naturheilmitteln als Ergänzung zur klassischen Medizin.

Text: Fabienne Schnyder, Foto: Franca Pedrazzetti

**Brigitte Mudry-de Quay, welche Rolle spielen Apotheken in der individuellen Gesundheitsversorgung?**

Wir sind häufig die erste Anlaufstelle bei Krankheitssymptomen oder Verletzungen. In der Apotheke braucht es keine Terminvereinbarung, wir können uns meistens Zeit nehmen und zuhören. Unsere Rolle ist es, zu evaluieren und zu beraten, welche Medikamente am besten helfen können.

**Welche Bedeutung haben dabei komplementäre Heilmittel?**

Naturmedizin wirkt perfekt ergänzend zur klassischen Medizin. Sie ermöglicht uns, individuell und effektiv auf die Bedürfnisse unserer Patientinnen und Patienten einzugehen. Kommt zum

Beispiel eine Kundin mit einer Krebsdiagnose zu mir, erkundige ich mich nach ihren Lebensgewohnheiten und ihrem Allgemeinbefinden. So kann ich ihr die zusätzlich zur klassischen Behandlung passenden Produkte vorschlagen. Ich bin überzeugt, dass die komplementäre Medizin wirkungsvoll Schmerzen lindern und die Lebensqualität verbessern kann.

**Wie geht das? Wie stimmen Sie Medikamente individuell auf spezifische Bedürfnisse ab?**

Bleiben wir beim Beispiel der Krebsdiagnose: Ich bilde mich ständig weiter, recherchiere, teste und entwickle individuelle Lösungen für Krebspatientinnen und -patienten, um ihnen bei der Bewältigung von Operationen und Chemotherapien zu helfen. Dafür erstelle ich spezifische Sets, die Übelkeit, Müdigkeit und andere Nebenwirkungen reduzieren. Auch bei dieser schweren Krankheit spricht alles für eine ergänzende Behandlung mit natürlicher Medizin.

**Welche Entwicklung sehen Sie in Ihrem Umfeld?**

In den 90er-Jahren wurde die Medizin globaler. Die Herstellung von eigenen Mitteln in den Apotheken wurde verdrängt. Doch heute erleben wir eine Rückbewegung zur personalisierten Medizin. Der Mensch möchte auf seine einzigartigen Anliegen und Krankheiten abgestimmte Lösungen. Diese sind gefragter denn je. \_



—  
**Dr. Brigitte Mudry-de Quay**

führt seit 1991 in fünfter Generation die älteste Apotheke im Wallis. Die Komplementärmedizin ist das Steckenpferd der 62-jährigen Pharmazeutin.

 [pharmaciedequay.pharmacollect.ch](http://pharmaciedequay.pharmacollect.ch) (auf Französisch)



GESUNDHEITSTIPPS

# Individuelle Gesundheit



Wie beeinflussen wir unsere Gesundheit? Neben einer ausgewogenen Ernährung, regelmässiger Bewegung und ausreichend Schlaf bestimmen weitere Faktoren unsere Gesundheit. Sind wir uns dieser Einflussfaktoren bewusst, können wir selbst viel dafür tun, gesund zu bleiben. Erfahren Sie mehr darüber auf den nächsten Seiten. Text: Evita Mauron-Winiger



## Tag für Tag mehr bewegen

Dank unseres Bewegungsk Coachings verändern Sie Ihre Gewohnheiten, bleiben motiviert und tun aktiv etwas für Ihre Gesundheit.

[css.ch/bewegungs-coaching](https://css.ch/bewegungs-coaching)

## Bewegungsverhalten

Regelmässige körperliche Aktivität ist das Patentrezept, um Krankheiten vorzubeugen. Bewegung verbessert nicht nur die Leistung von Muskeln, Herz und Kreislauf. Sie beugt auch Osteoporose vor, fördert die Gesundheit der Knochen und verhindert Stürze und damit Knochenbrüche. Wichtig ist, den eigenen Rhythmus zu finden: Bewegen Sie sich lieber moderat, dafür regelmässig, anstelle eines intensiven Trainings, das sie nur halbherzig einhalten. Wenn es an der Motivation fehlt, können Smartwatches und Fitnesstracker helfen. Studien belegen nämlich, dass wer Self-Tracking-Tools einsetzt, tatsächlich zu gesünderem Verhalten motiviert wird. So sind Menschen, die sich mithilfe eines Schrittzählers ihr eigenes Bewegungsverhalten bewusst machen, im Durchschnitt 30 Prozent aktiver als Menschen ohne Schrittzähler.

So bringen Sie mit einem Schrittzähler mehr Bewegung in Ihren Alltag: [css.ch/schrittzaeahler](https://css.ch/schrittzaeahler)

## Genetische Veranlagung

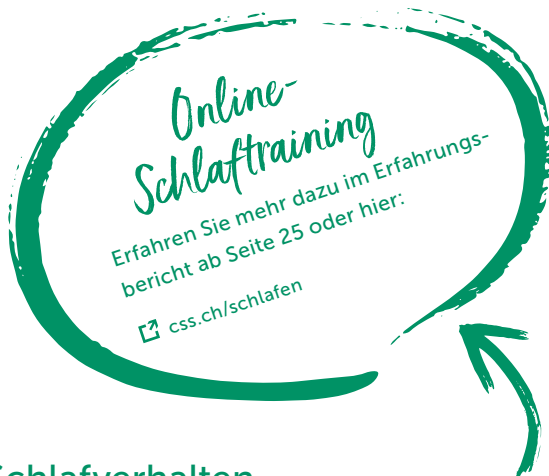
Vieles steht bereits in unseren Erbanlagen fest. Der Ursprung vieler Erkrankungen liegt zu Teilen in unseren Genen, folglich der DNA. Dazu gehört auch die Wahrscheinlichkeit, an Herzinfarkt, Bluthochdruck, Krebs, Diabetes, Autoimmunerkrankungen und auch psychischen Erkrankungen zu leiden. Doch Krankheiten werden nicht nur davon begünstigt. Denn wie wäre es sonst möglich, dass sich eineiige Zwillinge trotz gleicher Gene unterschiedlich entwickeln oder gar nur einer von beiden eine bestimmte Krankheit bekommt? Diese Frage beantwortet die Epigenetik. Unsere Gene werden nämlich unter anderem durch Umwelteinflüsse und unseren Lebensstil verändert. Solche epigenetischen Veränderungen können permanent sein und zum Teil sogar vererbt werden.

Wie können wir unsere Gene beeinflussen?  
Erfahren Sie mehr dazu im Erklärvideo zum Thema Epigenetik: [css.ch/epigenetik](https://css.ch/epigenetik)

Hier geht's zum Video über Epigenetik:







## Schlafverhalten

Wer nur wenig und unregelmässig schläft, erhöht das Risiko, an Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Übergewicht zu erkranken. Schlafforscher empfehlen zwischen sieben und acht Stunden Schlaf pro Nacht. Jede Nacht durchläuft unser Körper mehrmals einen Schlafzyklus aus fünf Phasen, die unter anderem darüber entscheiden, wie erholt wir am nächsten Morgen sind. In einer Nacht wechseln wir laufend zwischen den Phasen hin und her. Über Schlafprotokolle können Erkrankungen erkannt werden. Bei Menschen, die beispielsweise an Depressionen erkrankt sind, zeigt sich ein verändertes Schlafbild: die Tiefschlafphasen sind dann tendenziell kürzer.

📄 Mehr über Schlafphasen und wie sie die Erholung beeinflussen: [css.ch/schlafphasen](https://css.ch/schlafphasen)

## Geschlechtsunterschiede

Es gibt biologische Unterschiede zwischen Frau und Mann, die auch unsere Gesundheit beeinflussen. Einerseits sind das typische geschlechterspezifische Beschwerden und Erkrankungen wie beispielsweise Beschwerden rund um den Menstruationszyklus bei der Frau oder Prostataentzündungen beim Mann. Andererseits reagieren die Geschlechter aber auch unterschiedlich auf Krankheiten. So unterscheiden sich beispielsweise die Symptome, die auf einen Herzinfarkt hinweisen, bei Frauen und Männern. Nicht selten wird ein Herzinfarkt bei Frauen später oder gar zu spät erkannt. Dies auch deshalb, weil bei Frauen die typischen Symptome eines Herzinfarktes weniger eindeutig und die entsprechenden Schmerzen weniger stark sind. Grund dafür ist der Umstand, dass bei den Männern ein Blutgerinnsel die Strombahn in den Herzkranzgefässen verschliesst, bei den Frauen kommt es eher zu einer krampfartigen Verengung.

📄 Erfahren Sie hier mehr zu den Unterschieden zwischen Mann und Frau: [css.ch/frau](https://css.ch/frau)  
[css.ch/mann](https://css.ch/mann)

## Essgewohnheiten

Dank gesunder Ernährung verbessern wir nicht nur unser Wohlbefinden, sondern beugen zahlreichen Krankheiten vor. Dabei gilt: Je abwechslungsreicher die Ernährung, desto gesünder ist sie und desto geringer ist das Risiko von Mangelerscheinungen. Mit einer ausgewogenen Ernährung gelingt es, den Bedarf an allen Nährstoffen, wie Kohlenhydraten, Eiweiss und Fett, sowie allen Vitaminen und Mineralstoffen abzudecken. Was in der Theorie einfach klingt, ist in der Praxis allerdings nicht immer ganz einfach umsetzbar. Isst man genug Proteine oder ist die Ernährung eher kohlenhydratlastig? Wie viel ist denn überhaupt eine Portion Süsses pro Tag? Und sind die verzehrten Portionengrössen eher zu gross oder zu klein? Um zu prüfen, ob die eigene Ernährung ausgewogen ist, können Food-Tracking-Apps helfen.

📄 Lesen Sie hier mehr zum Thema Food-Tracking: [css.ch/food-tracking](https://css.ch/food-tracking)



## Ernährungscoaching

Lernen Sie, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Gemeinsam mit Ihrem Gesundheitscoach besprechen Sie Ihr aktuelles Essverhalten und suchen nach Verbesserungsmöglichkeiten. Die gemeinsam vereinbarten Ziele helfen Ihnen, neue Gewohnheiten zu festigen und so die Ernährung langfristig umzustellen.

📄 [css.ch/angebot-ernaehrung](https://css.ch/angebot-ernaehrung)

TIPPS

# Über Stock und Stein

Kaum ein Land bietet so viele Möglichkeiten für Outdooraktivitäten für die ganze Familie wie die Schweiz. Da findet sich das Passende für jedes Alter, Wetter und Gemüt.

Text: Eva-Maria Morton de Lachapelle, Fotos: Patrick Ammann, Thomas Zimmermann

Was machen Ihre Kleinen draussen am liebsten? Während das eine Kind um die Wette rennen will, sammelt das andere lieber Löwenzahnblumen. Genau deshalb sind Freizeitaktivitäten draussen in der Natur für Familien so genial. Wir suchen uns aus, was gerade am besten zum Alter und zu den aktuellen Präferenzen passt. Kinderwagengeeignet oder wild durchs Gelände? Dem Immunsystem ist das egal – Hauptsache Bewegung und frische Luft.

## Den Wald erleben

Im Sommer lockt der Wald mit kühlen Temperaturen. Das Gelände lädt ein zum Klettern, Springen und Balancieren. Aber auch zum Beobachten von Tieren oder Sammeln von Naturmaterialien. Aus Stöcken, Blättern, Tannenzapfen und Gräsern legt Gross und Klein Mandalas auf den Waldboden oder bastelt damit zu Hause. Dafür muss die Sammlung erst mal heimgebracht werden. Aus diesem Grund darf ein Extrasack im Ausflugsequipment nie fehlen. Ein weiterer «Dauerbrenner» ist das Bräteln. Aufs Feuer kommen Wurst, Kartoffeln, Gemüsespiesse, Stockbrot oder Pizafladen.



*Bis zu CHF 1400  
für Ihre Gesundheit*

Die CSS belohnt einen gesunden  
Lebensstil und beteiligt sich an den  
Kosten für Ihre Gesundheitsförderung.

 [css.ch/1400](https://css.ch/1400)



## *Für kleine Entdecker und grosse Abenteurerinnen*

Die CSS Family Weekends bieten ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie. Es stehen diverse Workshops aus verschiedenen Themenbereichen auf dem Programm: zum Beispiel Yoga, Wildkräuterkulinarik, Überleben in der Natur, Korbflechten und vieles mehr. Daneben bleibt Zeit für freies Spielen im und um das Lagerhaus oder ganz einfach zum Nichtstun. Die CSS Family Weekends richten sich an Familien mit Kindern zwischen 5 und 12 Jahren.

 [css.ch/family-weekends](https://css.ch/family-weekends)





## Berghüttenzauber geniessen

Dank der Zusammenarbeit der CSS mit dem Schweizer Alpen-Club SAC profitieren CSS-Versicherte von vielen Vorteilen:

- **Günstiger übernachten:**

Weisen Sie Ihre CSS-Versicherungskarte vor und übernachten Sie in rund 110 SAC-Hütten zu SAC-Mitgliederkonditionen.

- **Gratis-Hüttenkarte:**

Bestellen Sie kostenlos die Karte «Hütten der Schweizer Alpen». Diese verschafft schnell einen Überblick über viele Berghütten in der Schweiz, inklusive Kontaktadressen.

- **Abenteuer Familienferien:**

Einige SAC-Hütten bieten das Pauschalangebot «Familienferien in SAC-Hütten» an. CSS-Versicherte buchen dieses Angebot zu SAC-Mitgliederkonditionen.

 [Hüttenkarte bestellen und alle Vorteile entdecken: enjoy365.ch/sac](https://enjoy365.ch/sac)

## Ab in die Berge

Auch der Ausflug in die Berge verspricht Abwechslung. Weit weg vom Freibadgetümmel finden sich neben den Wanderwegen malerische Bergseen. So lässt sich die Wanderung mit einem Sprung ins kühle Nass oder einer Nacht in der Berghütte kombinieren. Bei all den Aktivitäten freut sich unser Körper über eine Extraportion Vitamin D. Aber denken Sie gerade in hohen Lagen an den Sonnenschutz und eine Kopfbedeckung.



## Zu viel Sonne getankt?

Bei einer Hautirritation hilft der Online Haut-Check weiter. Sie erhalten innert 48 Stunden eine Einschätzung von einer Dermatologin oder einem Dermatologen.

 [css.ch/haut-check](https://css.ch/haut-check)





## Suche nach dem magischen Schwert

Auf der Coop Familienwanderung begeben sich die Kinder auf die Suche nach dem gestohlenen Schwert von König Artus, der weit oben in den Bergen lebt. Unterwegs gibt es spannende Figuren zu entdecken, wichtige Hinweise zu sammeln, und es gilt, dem Zauber von Morganus zu entkommen. Startpunkt der Wanderung ist das Sponsorenvillage. Im CSS-Zelt gilt es, den Balance-Champion herauszufordern und mit etwas Glück einen coolen Preis zu ergattern.

📄 Wann und wo geht's los? Hier erfahren Sie mehr: [coop-familienwanderung.ch](https://coop-familienwanderung.ch)



## Die Natur erkunden

«Wie weit ist es noch?», hört man auf den Schweizer Naturlehrpfaden oder Themenwegen selten. Herzige Maskottchen führen die Kinder zum Ausflugsziel. Die Zwischenstationen sind abwechslungsreich gestaltet. Mal wartet eine sportliche Herausforderung, mal ein Rätsel oder eine spannende Beobachtung zur Flora und Fauna in der Umgebung.

Die Natur mit allen Sinnen erleben – das geht auch beim Spaziergang «querfeldein». Auf Wiesen und an Feldrändern wachsen Blumen und Kräuter. Diese lassen sich pressen, zu kleinen Sträußen oder Kränzen binden. Dabei ist zu beachten: Einige Pflanzen sind gefährdet. Welche das sind, sagt uns die «Rote Liste» des Bundes (auf [bafu.admin.ch](https://bafu.admin.ch) nach «Rote Listen: gefährdete Arten der Schweiz» suchen). Aber Kornblumen, Wiesenklees oder Honiggras zum Beispiel dürfen wir guten Gewissens pflücken. Aus Kräutern wie dem Spitzwegerich kann man selbst Heilsalben machen. Andere Wildblumen darf man essen. Dann gibt es zum Nacht Löwenzahnsalat oder Gänseblümchenpasta. \_





ERFAHRUNGSBERICHT

# Entspannen und einschlafen



Fehlt der Schlaf in der Nacht, wird der Alltag zur Belastungsprobe. Das Online-Schlaftraining der CSS unterstützt Betroffene auf dem Weg zurück zu einem gesunden Schlafverhalten. Text: Tanja Nösberger, Fotos: Matthias Jurt



Abends ins Bett liegen, die Augen schliessen und einschlafen: Das klingt einfach, ist es aber oftmals nicht. Bei unserer Kundin hörte das Gedankenkarussell nicht auf, sich zu drehen. «Früher sagte ich mir immer: Meine Probleme nehme ich nicht mit in den Schlaf.» Vor ein paar Jahren funktionierte das nicht mehr: «Meine Gedanken kreisten unentwegt und ich fand keinen Schlaf mehr.» Diese Schlafprobleme entwickelte die CSS-Kundin in einer Zeit, in der sie viel arbeiten musste und gleichzeitig Medikamente absetzte.

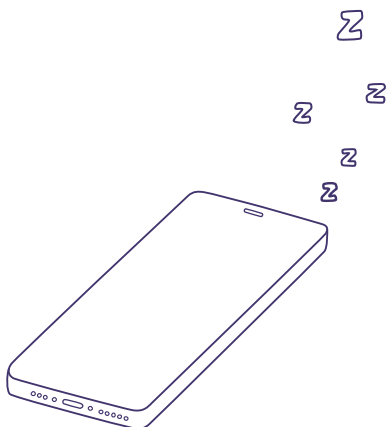
Der konstante Schlafmangel artete in Stress aus: «Ich wusste, dass ich meinen Schlaf brauche, damit ich bei der Arbeit, im Alltag funktioniere», erzählt sie. «Ich stand morgens müde auf und war bereits gestresst. Denn ich wusste nicht, ob ich fit genug bin zum Autofahren oder ob ich meine Arbeit am Computer schaffe.»

Die ständige Müdigkeit setzte ihr zu: Ihre Leistungsfähigkeit war verringert und sie musste Überstunden machen, damit sie das langsamere Arbeitstempo kompensieren konnte. «Oftmals arbeitete ich bis zwanzig Uhr und konnte danach kaum abschalten», erzählt sie rückblickend. An Schlaf war nicht mehr zu denken.

---

**«Das Online-Schlaftraining war für mich ein Leitfaden auf dem Weg hin zu einer neuen Schlafroutine.»**

CSS-Kundin

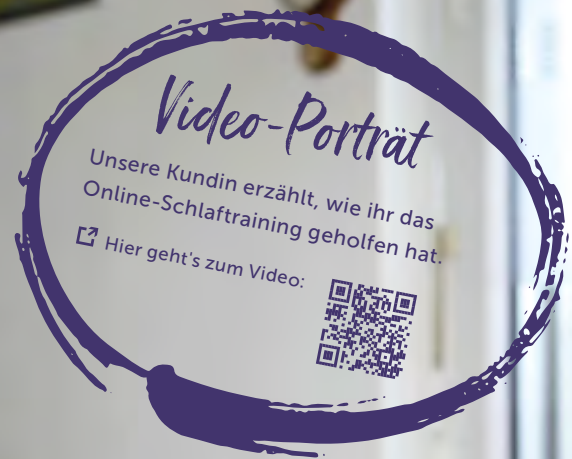


## Schlafstagebuch führen

Dann hat unsere Kundin im «CSS und Sie?» einen Bericht über das Online-Schlaftraining gelesen und sich dafür angemeldet. Das Training besteht aus verschiedenen Modulen und wird persönlich auf die Nutzer und Nutzerinnen abgestimmt. Die Basis dafür bildet ein digitales Schlafstagebuch, das auch die CSS-Kundin regelmässig geführt hat. Ein digitaler Schlafexperte hat der Kundin über die App Wichtiges über den Schlaf vermittelt und Entspannungsübungen gezeigt: «Progressive Muskelentspannung kannte ich bereits. Deshalb hörte ich mir das Programm vor dem Einschlafen an.»







## Von Experten entwickelt

Das Online-Schlaftraining wurde von Mementor zusammen mit Universitäten und Schlafzentren entwickelt. Kundinnen und Kunden mit einer Heilungskosten-Zusatzversicherung bei der CSS können das Angebot während vier Monaten kostenlos nutzen. Das Online-Schlaftraining ist in Deutsch und Französisch verfügbar.

[css.ch/schlafen](https://css.ch/schlafen)

Der richtige Durchbruch kam für sie mit dem Schlafentzug, ein weiterer Bestandteil des Online-Schlaftrainings: «Ich durfte nur in gewissen Zeitfenstern schlafen: Ich ging später ins Bett und stand früher auf als üblich.» Am Anfang sei das stressig gewesen, zeigte aber bereits nach wenigen Tagen eine positive Wirkung: «Ich war abends so müde, dass mir die Augen einfach zufielen. Und morgens hörte ich den Wecker nicht, so tief habe ich geschlafen.» So fand sie mit der Zeit zurück zu einem gesunden Schlaf ohne Stress: Sie schlief abends schneller ein, war in der Nacht weniger lang wach und tagsüber wieder leistungsfähiger.

## Leitfaden für neue Routine

«Das Online-Schlaftraining war für mich ein Leitfaden auf dem Weg hin zu einer neuen Schlaf-routine. Ich bin sehr dankbar für dieses Angebot», erzählt unsere Kundin. Heute nutzt sie das Online-Schlaftraining nicht mehr, kann sich aber vorstellen, wieder darauf zurückzugreifen: «Es ist wichtig, dass man in akuten Stresssituationen gut zu sich schaut. Angebote wie das Online-Schlaftraining helfen einem dabei.» \_

INTERVIEW

# «Ich will den Pioniergeist in der CSS weiter fördern»

Bernard Rüeger wurde am 22. April zum neuen Präsidenten des Verwaltungsrats der CSS gewählt. Im Interview erzählt er, was ihm in seiner neuen Funktion am Herzen liegt. Text: Isabelle Tasset und Christina Wettstein, Bild: Meinrad Schade



---

## Bernard Rüeger

Der 65-Jährige Bernard Rüeger aus Féchy (VD) bringt ausgeprägte Führungserfahrung aus seiner Zeit als CEO und Verwaltungsratspräsident der Rüeger AG mit. Das Unternehmen entwickelt Temperatur- und Druckmessgeräte. Unter seiner Ägide expandierte die Rüeger AG ins Ausland, baute Filialen in Malaysia und China auf. 2019 wurde das Familienunternehmen verkauft. Während zwölf Jahren war Bernard Rüeger ausserdem Präsident der Industrie- und Handelskammer des Kantons Waadt und im Vorstand des Wirtschaftsdachverbands «Economiesuisse». Nebst dem Mandat bei der CSS ist er aktuell auch im Verwaltungsrat der Coop-Gruppe.

## Die Delegierten des CSS Vereins werden neu gewählt

Im Herbst 2023 stehen die Gesamterneuerungswahlen der Delegierten der Mitglieder des CSS Vereins an. Die neuen Kandidatinnen und Kandidaten werden Anfang September 2023 in einer Sonderbeilage im Kundenmagazin 3/2023 publiziert. Wahlvorschläge für weitere Kandidatinnen und Kandidaten können innerhalb von 60 Tagen nach der Publikation eingereicht werden.

Ende Dezember läuft die vierjährige Amtszeit der 40 Delegierten des CSS Vereins aus. Deshalb muss die Delegiertenversammlung neu gewählt werden. Die meisten der bisherigen Delegierten stellen sich einer Wiederwahl. In neun Kantonen müssen neue Delegierte gewählt werden. Auch für die übrigen Kantone können Mitglieder des CSS Vereins für ihren Wohnkanton weitere Kandidaturen vorschlagen. Diese müssen schriftlich beim VR-Sekretariat eingereicht werden und mit der gültigen Anzahl von Unterschriften stimmberechtigter Mitglieder des Wahlkreises des CSS Vereins versehen sein. \_

### Worauf freuen Sie sich bei der CSS besonders?

Ich bin Unternehmer durch und durch. Mein Leben lang habe ich Projekte angestossen und Ideen verwirklicht. Die Aussicht, mich in einem so wichtigen Bereich wie dem Schweizer Gesundheitswesen zu engagieren, das zu den besten der Welt gehört, motiviert mich enorm. Ich freue mich darauf, meinen Beitrag zu leisten und Mehrwert für die Kundinnen und Kunden zu schaffen.

### Wo soll die CSS Verantwortung übernehmen?

Zuerst sind wir unseren rund 1,7 Millionen Kundinnen und Kunden verpflichtet. Ob im Rahmen einer Beratung auf der Agentur, am Telefon oder auf den digitalen Kanälen: Unser oberstes Ziel muss sein, die Versicherten in Belangen rund um die Gesundheit zu unterstützen und ihre Anliegen schnell zu klären.

### Welche strategischen Themen liegen Ihnen speziell am Herzen?

Die Digitalisierung ist die grösste Herausforderung des nächsten Jahrzehnts. Wie gestalten wir unsere Anwendungen, damit sie für unsere Versicherten den grössten Nutzen entfalten? Einfachheit und Effektivität sind die Prämissen, die uns leiten sollen. Dies insbesondere auch mit Blick auf unsere älteren Kundinnen und Kunden. Zudem müssen unsere IT-Systeme den komplexen regulatorischen Anforderungen der Behörden gerecht werden. Dazu kommt der Datenschutz, dem wir höchste Priorität einräumen.

### Wo sehen Sie den grössten Handlungsbedarf?

In den letzten zehn Jahren hat die CSS beim Thema der digitalen Gesundheit sehr grosse Fortschritte erzielt und oft eine Vorreiterrolle eingenommen. Diesen Pioniergeist will ich in der CSS weiter fördern. \_

### Weitere Infos

Sie finden alle Vakanzen der Delegiertenversammlung online. Dort erfahren Sie auch die Eingabefrist für weitere Kandidaturen. Unter Downloads steht Ihnen eine Liste der dafür benötigten Unterschriften pro Kanton zur Verfügung.

 [css.ch/delegierte](https://css.ch/delegierte)



## Wir klären Versicherungsfragen

### Wer bezahlt meine Psychotherapie – was hat sich geändert?

Seit dem 1. Juli 2022 bezahlt die obligatorische Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) die Kosten für psychologische Psychotherapie, die ärztlich angeordnet ist und von einer anerkannten Fachperson für psychologische Psychotherapie durchgeführt wird. Bislang hat die Grundversicherung die Kosten für psychologische Psychotherapien nur übernommen, wenn die Therapeutinnen und Therapeuten in einer dafür berechtigten Arztpraxis angestellt waren.

#### Wichtig

Damit die Kosten für die Psychotherapie aus der Grundversicherung bezahlt werden, muss sie vor Therapiestart ärztlich angeordnet sein.

#### Wie geht die CSS vor?

Ihre Therapeutin, Ihr Therapeut hat eine Zulassung für die Grundversicherung:

- Die CSS bezahlt die Kosten aus der Grundversicherung, sofern die Therapie ärztlich verschrieben ist (abzüglich Franchise und Selbstbehalt).
- Die Psychotherapie kann nicht mehr aus der Zusatzversicherung bezahlt werden.

Ihre Therapeutin, Ihr Therapeut hat keine Zulassung für die Grundversicherung:

- Die CSS vergütet die Leistungen von CSS-angelernten Therapeutinnen, Therapeuten durch die Zusatzversicherung.

**Tipps**  
Wir beantworten online weitere Versicherungsfragen:

[css.ch/tipps](https://css.ch/tipps)

Fragen Sie Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten, ob sie oder er über die Grund- oder die Zusatzversicherung abrechnet. Sie oder er erklärt Ihnen auch, wie Sie eine Verschreibung für die Therapie erhalten.

#### Gut zu wissen

Von der Neuerung nicht betroffen sind ärztliche Psychotherapien, die nach wie vor von der Grundversicherung bezahlt werden. Was ist der Unterschied? Die ärztliche Psychotherapie führt eine Psychiaterin oder ein Psychiater durch. Die psychologische Psychotherapie bietet dagegen eine Psychologin oder ein Psychologe mit psychotherapeutischer Weiterbildung und kantonaler Berufsausübungsbewilligung an. \_ Text: Evita Mauron-Winiger

### Stärken Sie Ihre psychische Gesundheit

Wir unterstützen Sie dabei mit Angeboten wie Online-Trainings für einen besseren Schlaf, gegen Angstgefühle oder Niedergeschlagenheit:

[css.ch/gesundheit](https://css.ch/gesundheit)

# Zeit ist endlich, aber unendlich wertvoll

Ein bewusster Umgang mit der Lebenszeit ermöglicht ein erfüllteres Leben. Als CSS setzen wir uns dafür ein, dass sich unsere Kundinnen und Kunden mit diesem Thema bewusster auseinandersetzen und ihr Leben so gesund wie nur möglich leben. Foto: Stories AG, Plakate: CSS

Weil wir den bewussten Umgang mit unserer Lebenszeit fördern, haben wir die letzte Ausgabe von «CSS und Sie?» dem Fokus «Zeit + Leben» gewidmet. Fünf Gäste haben im Gespräch mit unserer Moderatorin ihr eigenes Leben reflektiert. Sie haben sich gefragt, was ihnen für die Zeit, die ihnen bleibt, am wichtigsten erscheint. Auch die CSS stellt sich diese Fragen und ihre Haltung ist klar:

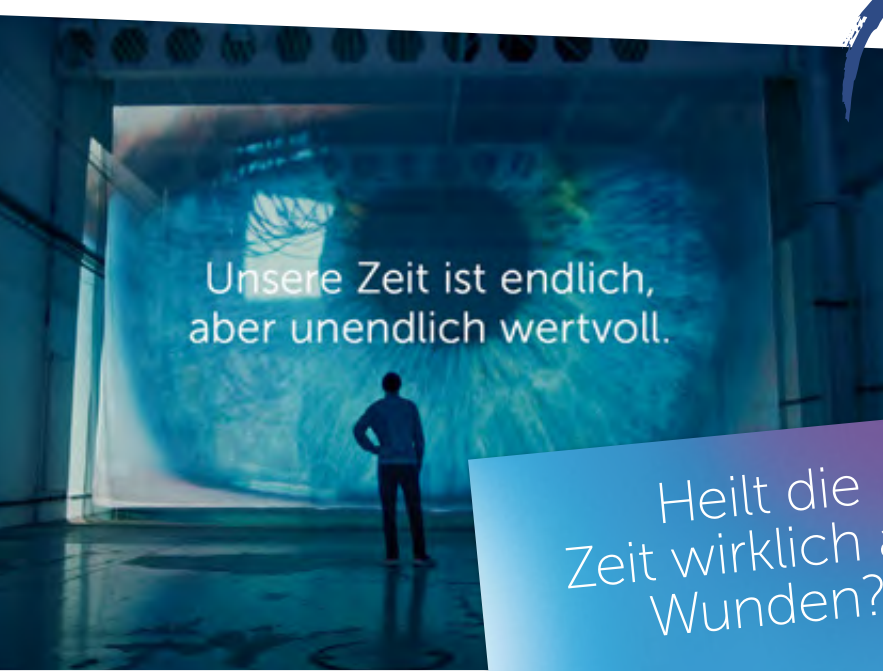
Wir heissen die Lebenszeit mit offenen Armen willkommen. Wir begleiten unsere Kundinnen und Kunden stets unterstützend und beratend, entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen. Wir verbessern Lebenszeit. Manchmal machen wir sie so erträglich wie möglich. Wir helfen, sie zu verstehen und ihren Wert zu erkennen. Wir helfen, sie zu vereinfachen und gleichzeitig innovativ zu prägen.

## Mehr Lebenszeit

Zwölf Menschen, die aufgrund einschneidender Erlebnisse Lebenszeit ganz unterschiedlich wahrnehmen, teilen ihre Sichtweise mit uns:

[css.ch/lebenszeit](https://css.ch/lebenszeit)

Jede Lebenszeit ist einzigartig. Nicht nur was die Länge betrifft, sondern auch wie wir sie wahrnehmen, nutzen oder schätzen. Denn unsere Zeit ist endlich, aber unendlich wertvoll. \_



Heilt die Zeit wirklich alle Wunden?

[css.ch/lebenszeit](https://css.ch/lebenszeit) CSS

In welchen Momenten geht es dir gut?

[css.ch/lebenszeit](https://css.ch/lebenszeit) CSS

ENJOY365: ANGEBOTSPLATTFORM

# Bereit für die Ferien



Die Vorfreude auf die Ferienzeit wird immer grösser. Auf enjoy365 finden Sie unschlagbare Angebote zum gesunden Leben, die Sie zu Hause oder unterwegs gut einsetzen können. Wir wünschen einen schönen Sommer!

Fotos: zvg



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Für Spielfreunde

Das legendäre Brettspiel fordert Taktik und Glück und sorgt garantiert für einen spannenden Zeitvertrieb. In der handlichen Reiseversion halten die Spielfiguren auch eine Strandbrise oder eine holprige Zugfahrt aus.

**Brändi Dog XS**  
CHF 28.50 statt 57

Preise inkl. MwSt, Angebot gültig, solange Vorrat reicht



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Für Wanderfreunde

Ideal für Mehrtagestouren überzeugt der Wander-rucksack von Deuter mit einer maximalen Rücken-belüftung, einem ergonomischen Tragesystem und sinnvoller Fächeraufteilung. Erhältlich als Damen- oder Herrenrucksack.

**Deuter Futura Pro 38l SL (Damen)**  
**Deuter Futura Pro 40l (Herren)**  
CHF 137.40 statt 229

Preise inkl. MwSt, Angebot gültig, solange Vorrat reicht




 FÜR ALLE VERSICHERTEN

50%

## Kurzferien zum Sparpreis

Lust auf eine spontane Auszeit zu einem traumhaft günstigen Preis? Nur bis 31. Juli 2023 profitieren Sie als CSS-Versicherte von 50% Rabatt auf einen «freedreams»-Hotelgutschein und bezahlen nur 42.50 statt 85 Franken. Damit geniessen Sie drei Übernachtungen zu zweit in einem von Hunderten erlesenen Hotels Ihrer Wahl. Sie bezahlen lediglich Frühstück und Abendessen im gebuchten Hotel.

 Jetzt profitieren: [enjoy365.ch/freedreams](https://enjoy365.ch/freedreams)





50%

 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Sonnenschutz-Set

Sicherer Schutz für die ganze Familie.

**CHF 56 statt 112**

Preise inkl. MwSt, Angebot gültig, solange Vorrat reicht



50%

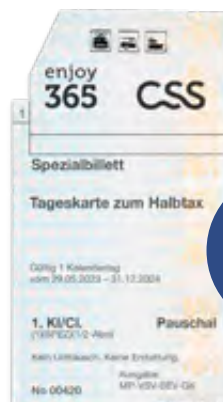
 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Schwimmweste

Ideal für Wassersportler.

**CHF 19.95 statt 39.90**

Preise inkl. MwSt, Angebot gültig, solange Vorrat reicht



30%

 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Tageskarte des öffentlichen Verkehrs

1.-Klasse-Tageskarte zum Halbtax.

**CHF 88.90 statt 127**

Preise inkl. MwSt, Angebot gültig, solange Vorrat reicht

### ACTIVE365: BONUSPROGRAMM

## 40 190 Franken an Cerebral gespendet

Die Community von active365 war auch 2022 aktiv und solidarisch. Ganz nach dem Motto «Wir bewegen uns für diejenigen, die weniger mobil sind» wurden insgesamt 401 900 activePoints gesammelt. Daraus resultierend konnten wir zum Jahresende hin der Stiftung Cerebral 40 190 Franken spenden!

Damit haben die aktiven Nutzerinnen und Nutzer unserer App einen bedeutenden Beitrag zur Arbeit der Stiftung Cerebral geleistet. Diese unterstützt rund 9700 Familien und ihre cerebral gelähmten Kinder und ermöglicht zahlreiche Projekte für Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung. Mit dem Spendenbetrag können in diesem Jahr bewegende und aktive Momente verwirklicht werden: eine Wanderung in den Bergen mit einem geländegängigen Rollstuhl unternehmen, mit Dualskis durch den Tiefschnee carven oder mit einem Spezialvelo den Rhein-Radweg entdecken.

Wir danken allen Teilnehmenden der Spendenaktion für ihre Solidarität und ihr aktives Engagement.

 Jetzt activePoints sammeln und Spender werden:



active  
365



Thomas Erne (links), Geschäftsführer der Stiftung Cerebral, nimmt den Check von Nuot A. Lietha (rechts), Product Owner active365, entgegen.

## RÄTSEL

Strauchfrucht	freizügig, grosszünftig	halbfette Antiquaschrift	Knabe Säugling, kleines Kind	Insel der Philippinen	Backmasse Jamaika-Popmusik				
liturg. Gewand 10-stellige Zahl (Abk.)			1	ehemaliger türk. Titel Rhätische Bahn (Abk.)					
ägypt. Stadt unweit berühmter Pyramiden		6	Stadt im Kt. Aargau Dorf im Kt. Aargau	3	Bergweide				
ital. Barockmaler (Guido)	Schluss (englisch) Gehilfe auf der Alp		5	Stadt im Kanton Zug Venedigs eh. Herr	4				
Ausruf als Ausdruck des Missfallens	Seifenoper (engl. Kzw.) Hauptstadt v. Vietnam		8	US-Astronaut, † 2016 Hauptstadt von Togo	7				
getrocknete Orchideenknoche			9	plötzlicher Einfall	Invalidenversicherung, Halbton unter D				
US-Stadt nur dem Namen nach					2				
zu keiner Zeit				Seeort in Norditalien					
2390918									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Lösung des Kreuzworträtsels 1/2023: KINDHEIT  
Wir gratulieren der Gewinnerin: Martine Bard, Romont

### Lösung gefunden?

Bis zum **17. Juli 2023** per Post senden an:  
CSS Versicherung, Rätsel Kundenmagazin,  
Tribtschenstrasse 21, Postfach, 6002 Luzern

Oder online einreichen: [css.ch/raetsel](https://css.ch/raetsel)

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird ausgelost.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



## Gewinnen Sie zwei Übernachtungen im JUFA Hotel Savognin\*\*\*s im Wert von 960 Franken.

Familienzeit für zwei Erwachsene und zwei Kinder inkl. Halbpension sowie Val Surses Card mit zahlreichen Vergünstigungen.\*

\* Einlösbar bis 30. Juni 2024, ausgenommen 22. Dezember 2023 bis 7. Januar 2024 und 2. bis 25. Februar 2024.

## Das JUFA Hotel in Savognin

Im JUFA Hotel im Herzen des grössten Naturparks der Schweiz werden Familiarität und Herzlichkeit grossgeschrieben. Während sich die Eltern im Wellnessbereich entspannen, erleben kleine Gäste grosse Abenteuer: Das Hotel im Herzen der Tourismusregion Savognin Bivio Albula bietet einen zwei-stöckigen Indoor-Kinderspielbereich, einen Seilgarten und Kinderbetreuung. Vor der Türe warten zudem der ultimative Wanderplausch und kristallklare Bergseen. \_ Foto: zvg

[jufahotels.ch/savognin](https://jufahotels.ch/savognin)

## Impressum

«CSS und Sie?» ist das Kundenmagazin der CSS Gruppe für die Versicherten von CSS. Es erscheint viermal jährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch.

**UNTERNEHMEN DER CSS GRUPPE:**  
CSS Kranken-Versicherung AG und  
CSS Versicherung AG  
**REDAKTIONSADRESSE:**  
CSS, Tribtschenstrasse 21, Postfach 2568,  
6002 Luzern, [kundenmagazin@css.ch](mailto:kundenmagazin@css.ch)  
**REDAKTIONSLEITUNG:** Evita Mauron-Winiger  
**KONZEPT, GESTALTUNG:** Minz, Agentur für  
visuelle Kommunikation, Luzern, [minz.ch](https://minz.ch)

**COPYRIGHT:** Nachdruck nur mit Quellenangabe  
**BILDMATERIAL:** Wenn nicht anders vermerkt, sind die Bilder von gettyimages: S. 3: eAlisa, TanyaSid, nambitomo, subjug; S. 8: khalus; S. 9: Yulilia Romas, rraya; S. 17: StockFrame; S. 19: golerio; S. 20: Lordn; S. 21: Floortje; S. 23: AnnaRassadnikova, Lesya Una; S. 24: Hana Richterova; S. 30: Roman Valiev; S. 35: kyoshino. **HINWEIS:** Bei redaktionellen Beiträgen über Versicherungsprodukte gelten

jeweils ausschliesslich die allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB). Nur Texte, die als offizielle Mitteilung gekennzeichnet sind, haben rechtsverbindlichen Charakter.  
**GESAMTAUFLAGE:** 775 000 Exemplare  
**DRUCK:** Swissprinters AG, Zofingen  
**PAPIER:** FSC®-zertifiziert

[css.ch/magazin](https://css.ch/magazin)

gedruckt in der schweiz



AUSBLICK

# Fokusthema: gesund + krank

Wie entstehen Krankheiten und wie können sie geheilt werden? Das sind komplexe Vorgänge, bei denen unser Körper, unsere Psyche und das Umfeld zusammenspielen. Auch wenn wir möglichst lange gesund leben wollen, gehören auch Krankheiten zum Leben. Bei kleineren Infekten ist das sogar gut: Denn krank sein stärkt das Immunsystem. Wer aber chronisch krank ist, muss lernen, mit der Krankheit zu leben. Ob gesund oder krank – wir von der CSS sind in jeder Situation für unsere Kundinnen und Kunden da. Deshalb bieten wir vielfältige Unterstützung, die hilft, gesund zu leben, möglichst lange gesund zu bleiben oder besser mit einer Krankheit zu leben. Unser nächstes Kundenmagazin widmen wir dem Fokus «gesund + krank». Wir wollen von unseren Gästen wissen, wie sie mit Krankheit umgehen und was sie für ihre eigene Gesundheit tun.

Auflösung von Seite 17



## So erreichen Sie uns

### Fragen zu Produkten

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

[css.ch/agentur](https://css.ch/agentur)

### Adresse ändern

Adressänderungen können dem Contact Center der CSS via Kundenportal myCSS, Website oder per Telefon mitgeteilt werden:

[my.css.ch](https://my.css.ch) oder [css.ch/adresse](https://css.ch/adresse)  
oder 0844 277 277

### Magazin abbestellen

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

[css.ch/abbestellen](https://css.ch/abbestellen)

### Fragen zu Leistungen und Rechnungen

Das Contact Center hilft Ihnen von Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr, weiter:

[css.ch/fragen](https://css.ch/fragen) oder 0844 277 277  
(Lokaltarif Festnetz Schweiz)

### 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](tel:+41582777777)

CSS



**AZB**

CH-6002 Luzern  
P.P. / Journal  
Post CH AG

Wann  
nimmst du  
dir Zeit  
für dich?

[css.ch/lebenszeit](https://css.ch/lebenszeit)

**CSS**