

Und Sie?

vernetzt + zukunftsfähig

Das Gespräch: drei Perspektiven
zum Gesundheitswesen
von morgen.

Seite 9

Starke Netzwerke

Profitieren Sie in Ihrer Region
von optimaler Betreuung
durch die Gesundheitsnetz-
werke der CSS.

Seite 25

CSS

Gewinnen Sie:



Zwei Nächte im Golfhotel Les Hauts de Gstaad & SPA

Das Vier-Sterne-Superior-Chalethotel ist der ideale Ausgangspunkt, um die Ferienregion Gstaad Saanenland zu entdecken. Gemütliche Zimmer und Suiten im Alpen-Chic, verschiedene Restaurants, die grosse Cheminée-Bar und ein Spa auf 1000 Quadratmetern bieten Erholung und Genuss.

Im Gewinn enthalten: zwei Übernachtungen für zwei Personen inklusive Frühstücksbuffet, ein Fünf-Gänge-Abendmenü und die Nutzung des Spas im Wert von 1100 Franken.
Einlösbar bis 31. Januar 2027.

Leserangebot

Sie erhalten 20 Prozent Rabatt auf die Hotelübernachtung inklusive Frühstücksbuffet im Zimmer nach Wahl.

Jetzt mit dem Stichwort «CSS-Angebot» buchen:
mail@golfhotel.ch oder Tel. 033 748 68 68.

golfhotel.ch

Impressum

Unternehmen der CSS Gruppe:

CSS Kranken-Versicherung AG,
CSS Versicherung AG,

CSS Lebensversicherung AG

Redaktionsadresse:

CSS, Tribschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
kundenmagazin@css.ch

Redaktionsleitung:

Evita Mauron-Winiger

Konzept, Gestaltung: Weissgrund AG, Zürich

Hinweis: Bei redaktionellen Beiträgen über
Versicherungsprodukte gelten jeweils aus-
schliesslich die allgemeinen Versicherungs-

bedingungen (AVB). Nur Texte, die als
offizielle Mitteilung gekennzeichnet sind,
haben rechtsverbindlichen Charakter.

Copyright: Nachdruck nur mit Quellen-
angabe

Bildmaterial: Wenn nicht anders vermerkt,
Bilder von Getty Images: S. 21 SDI
Productions, S. 25 miniseries, S. 31 (unten)
Xavier Lorenzo; von Anbietern zur Verfügung
gestellte Bilder: S. 2, S. 30, S. 31 (oben)

Druck: Stämpfli AG, Bern, staempfli.com

Papier: G-Matt, matt gestrichen,

FSC-Mix 115 g/m², holzfrei

Gesamtauflage: 820 000 Exemplare

bequemer, ausge- tretener Hausschuh	glänzen- des Baum- woll- gewebe	Ver- kündiger im Mittelalter	Leichtme- tall (Kzw.) Stromspei- cher (Kzw.)	Schweizer Gewerk- schaft (Abk.)	musikal. Übungs- stück			
↳	↳	↳	↳	↳	↳			
Ort im Kt. Wallis	↳			Piz in Graubünden Anschluss b. PC (Abk.)	↳			
Portal				1				
↳			afrikan. Antilope Abk. bei der Eisenbahn	↳				
Spannungs- zustand d. Muskeln	↳				franzö- sisches Fürwort			
↳	6			Bett (engl.) Schnee- mensch im Himalaja	↳			
Schuh- macher- pfriem	Tag (engl.) Süssigkeit	↳		frz. männl. Artikel Ort am Bielersee	↳			
Ausruf des Er- staunens	↳	Schweizer Volksheld kath. Stun- dengebet	↳		Garn- stück			
↳			weit nach unten dt. Maler † (Emil)	↳	↳			
Bienen- produkt	↳			8	monat- liches Wohngeld			
↳				zweiter Heu- schnitt	↳			
Stier (span.) Halb- tunnel	↳							
Velo- fahren im Gelände (englisch)		Schiffs- rumpf		japani- scher Bud- dhismus Fräsrille	↳			
↳				↳	Anfängerin auf einem Gebiet			
auf Karten die linke Hälfte eines Gebiets	franzö- sisch: Osten		Gewichts- einheit Bauart	↳	griech. Land- schaft am lon. Meer			
↳	↳							
englis- ches Wort für: Himmel	↳			Kurz- wort für: Universität	↳			
ohne Oberteil (englisch)	↳							
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Lösung gefunden?

Bis zum 17. April 2026 per Post senden an:
CSS, Rätsel Kundenmagazin, Tribschenstrasse 21,
Postfach, 6002 Luzern



Oder online einreichen:
css.ch/raetsel

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

Lösung des Kreuzworträtsels 4/2025: Vision
Wir gratulieren dem Gewinner:
Sébastien Jordan, Muraz.



Magazin online durchblättern:
css.ch/magazin

printed in
switzerland



myclimate
Wirkt. Nachhaltig.
Drucksache
myclimate.org/01-25-910814



4

«Ich bin ein Profiteur des Gesundheits-systems.» Comedian Stefan Büsser

vernetzt + zukunftsfähig

Was braucht es, damit das Schweizer Gesundheitswesen auch morgen noch funktioniert? Ein Patient, eine Professorin und ein Arzt sprechen über Eigenverantwortung, Koordination, künstliche Intelligenz – und darüber, warum Vernetzung wichtiger ist als jede Einzellösung. Lesen Sie auf Seite 9.



9

Comedian Stefan Büsser, Herzspezialist Remo Osterwalder und KI-Expertin Ece Özkan Elsen (v. l. n. r.) tauschen sich über das Schweizer Gesundheitswesen aus.

Fokus

- 4 Weshalb Comedian Stefan Büsser heute befreiter über seine Krankheit lacht.
- 6 Wie künstliche Intelligenz Ärztinnen und Ärzte unterstützt.
- 8 Herzspezialist Remo Osterwalder gründet ein Netzwerk für alle.
- 9 Ein Gespräch zwischen Patient, Praxis und Technologie.

Gesundheit

- 17 CSS-Kunde Davide Ballestra lernt in Coachings, seine Gesundheit ganzheitlich zu betrachten.
- 20 Gruppentherapie: Die Kraft des Miteinanders.
- 22 Wie Ernährung unsere Stimmung beeinflusst.
- 24 Diese Rezepte bringen gute Laune.



17

Mit Ernährungs- und Anti-Stress-Coaching durchbrach Davide Ballestra hindernde Muster.

Wissenswertes

- 25 Gesundheitsnetzwerke der CSS: Diese Regionen profitieren.
- 28 Telemedizinische Hausarztpraxis: Vorteile im Überblick.
- 30 enjoy365, CSS Coin und active365: Ihre Vorteile.

Stefan Büsser

zählt zu den erfolgreichsten Schweizer Comedians. Nach frühen Jahren im Radio entwickelte er mehrere Soloprogramme und tourte quer durch das Land. Seit 2024 moderiert er die Late-Night-Show «Late Night Switzerland», seit 2019 den «Donnschtig-Jass» auf SRF. In seinem neuen Soloprogramm «ÜBER-LEBT» thematisiert er seine Krankheit und die Tatsache, dass er seine eigene Lebenserwartung längst übertroffen hat. Er lebt mit zystischer Fibrose, einer vererbaren Lungenkrankheit.

stefanbuesser.ch



«Heute kann ich befreiter über die Krankheit lachen»

Seit seiner Geburt lebt Stefan Büsser mit zystischer Fibrose. Dank eines bahnbrechenden Medikaments hat sich sein Alltag in den letzten Jahren radikal verändert. Er erzählt, wieso Humor für ihn eine neue Bedeutung bekommen hat.

Text: Ismail Osman | Foto: Büsser CoMedia GmbH

Es gibt Tage, die Stefan Büsser beinahe als «zu gut, um wahr zu sein» empfindet. «Mein Alltag ist heute fast ein bisschen surreal, krankheitsbefreit», sagt der Comedian und Moderator. Tatsache ist, dass die letzten drei Jahre in starkem Kontrast zu seinem bisherigen Leben stehen: Seit seiner Geburt lebt «Büssi», wie er im ganzen Land bekannt ist, mit zystischer Fibrose – einer genetischen Erkrankung, bei der zäher Schleim die Atmung erschwert und Infekte begünstigt.

«Als ich zur Welt kam, sagten die Ärzte meinen Eltern, ich würde die Pubertät wohl kaum überleben.» Diese Prognose traf zum Glück nicht ein, doch auch sein Erwachsenenleben blieb lange von Spitalaufenthalten, stundenlangen Antibiotika-Infusionen und wiederkehrenden Infekten geprägt.

Neue Beziehung zum Humor entwickelt

Erst vor wenigen Jahren brachte ein neues Medikament für Stefan Büsser und andere Betroffene eine grundlegende Wende. «Ich benutze zwar täglich noch immer eine Viertel- bis eine halbe Stunde das Inhalationsgerät, aber mehr aus der Routine als aus Notwendigkeit», so der 40-Jährige. Mit der physischen Entlastung veränderte sich auch sein Zugang zum Humor. Frühere Bühnenprogramme entstanden teilweise aus Schmerz, Unsicherheit und dem Ringen um Normalität; heute lacht er «befreiter». Sein Humor komme nun eher aus dem Rückblick auf eine überstandene Zeit statt aus der Konfrontation mit ihr, erklärt Büssi.

«Ich bin ein Profiteur dieses Systems»

Trotz seiner persönlichen Erleichterung bleibt sein Blick auf das Schweizer Gesundheitssystem differenziert. «Ich bin ein grosser Profiteur dieses

Systems», sagt er. Anders wären solche hochspezialisierten Medikamente kaum bezahl- und verfügbar. Gleichzeitig kennt er die Schattenseiten des Systems: «Die Bürokratie hat über die Jahre massiv zugenommen. Man muss heute beispielsweise für ein Medikament unzählige Tests machen, obwohl im Alltag klar ist, wie gut es wirkt.» Auch im Spital habe er Abläufe erlebt, die für ihn wenig Sinn ergaben – und gesehen, wie das Pflegepersonal teilweise so viel Administratives erledigen musste, dass kaum Zeit für die eigentliche Arbeit blieb.

Auch deshalb nimmt er an der Gesprächsrunde zum Thema «vernetzt + zukunftsfähig» teil. Gefragt ist dort nicht nur theoretisches Wissen, sondern eine Perspektive, die man nur haben kann, wenn man das System selbst erlebt hat. «Glaubwürdigkeit», antwortet Büssi auf die Frage, was er in die Runde einbringen möchte – als Betroffener, als Medienschaffender und als jemand, für den das Gesundheitswesen im wahren Sinne lebensentscheidend ist.

«Am Ende entscheidet immer ein Mensch»

Ece Özkan Elsen erforscht, wie künstliche Intelligenz (KI) Ärztinnen und Ärzte im Alltag unterstützen kann. Wo sie die Grenzen der Technik sieht und welche Herausforderungen ihre Arbeit mit sich bringt, erzählt sie im Interview.

Text: Vanessa Buff | Foto: Romina Amato

Ece Özkan Elsen, Sie erarbeiten KI-Modelle für den Gesundheitsbereich. Wie würden Sie Ihre Arbeit einem siebenjährigen Kind erklären?

Wir versuchen, Ärztinnen und Ärzte zu unterstützen und sie bei Routineaufgaben zu entlasten, damit sie mehr Zeit für Patientinnen und Patienten haben. Dafür programmieren wir Computer, damit diese dann bestimmte Aufgaben erledigen.

Können Sie ein Beispiel für eine solche Aufgabe geben?

Es gibt ganz unterschiedliche Anwendungsbereiche, von der Diagnose oder Therapie bis hin zur Prognose über den weiteren Verlauf einer Krankheit. Ein konkretes Beispiel wäre ein KI-unterstütztes Alarmsystem für die Intensivstation, das ein Signal abgibt, wenn bei einer Patientin oder einem Patienten etwas ausserhalb der Norm geschieht. Oder ein KI-Model-

dell, das Herzkrankheiten bei Neugeborenen sowie die Schwere einer solchen Krankheit vorhersagt.

Und was kann hier die KI, was eine Ärztin, ein Arzt nicht könnte?

Gewisse Krankheiten sind selten oder nur schwer zu erkennen. Ein KI-Modell kann Fachpersonen unterstützen, die selten mit solchen Fällen konfrontiert sind.

Welche weiteren Vorteile sehen Sie in Bezug auf KI in der Medizin?

Die KI wird nicht müde, egal wie lange sie schon im Einsatz ist. Sie kann sehr viele Fälle verarbeiten und Muster daraus ableiten, was ein Mensch vermutlich niemals könnte. Und sie kann das Gesundheitspersonal entlasten.

Wie genau?

Etwa indem sie die eindeutigen Fälle herausfiltert, zum Beispiel einen ganz typischen Verlauf einer Krankheit, wo die Behandlung klar ist. So gewinnen die Ärztinnen und Ärzte Zeit, um sich die weniger eindeutigen Fälle anzuschauen, bei denen sich das Modell nicht sicher ist. Das ist vorteilhaft für das gesamte Gesundheitssystem.

Wo werden solche Modelle in der Praxis bereits eingesetzt?

Wir erforschen, wie KI Ärztinnen und Ärzte bei medizinischen Entscheidungen unterstützen kann – zum Beispiel indem Bilder, Messwerte und Laborresultate gemeinsam ausgewertet werden. So lassen sich Risiken früher erkennen oder Krankheitsverläufe besser einschätzen. Bis solche KI-Systeme breit eingesetzt werden können, braucht es jedoch noch Klärungen zu Sicherheit, Zuverlässigkeit und Einbindung in den Klinikalltag. Hier stehen wir noch am Anfang.

Bleiben wir also bei der Entwicklung der KI-Modelle. Welche Herausforderungen sehen Sie da?

Ein Problem betrifft die Daten: Sie sind hochsensibel, wir können sie nicht einfach irgendwo hochladen oder jemandem zuschicken. Die Sicherheit muss gewährleistet sein. Hinzu kommt in der Kindermedizin, auf die ich mich spezialisiert habe,

61%

der Befragten in der EU sind der Meinung, dass KI in der Medizin nur als Unterstützung dienen sollte, die Entscheidung aber beim Menschen bleiben muss.*



Ece Özkan Elsen

hat an der ETH im Bereich Elektrotechnik promoviert und danach unter anderem am Massachusetts Institute of Technology (MIT) geforscht. Seit Sommer 2025 ist sie Assistenzprofessorin an der Universität Basel (Department of Biomedical Engineering).

dbe.unibas.ch
(Seite auf Englisch)

dass die Eltern einwilligen müssen und dass es überhaupt nur wenige Daten gibt. Die meisten Kinder sind ja gesund – das ist natürlich ein Glück, aber für die datenhungrige KI auch eine Herausforderung.

Aus anderen Bereichen weiss man mittlerweile, dass KI-Anwendungen voreingenommen sein können oder verzerrte Ergebnisse liefern, zum Beispiel in Bezug auf das Geschlecht. Wie gehen Sie damit um?

Das ist ein wichtiger Aspekt unserer Forschung. Wenn wir ein KI-Modell erarbeitet haben, machen wir eine sogenannte Untergruppen-Analyse. Damit untersuchen wir, ob ein Modell beispielsweise nur für eine bestimmte Altersgruppe funktioniert und für eine andere überhaupt nicht – das wäre ein unerwünschtes Ergebnis. Diese Verzerrung, die Sie ansprechen, ist in der Forschung aber immer eine Herausforderung: Wenn man nicht weiss, wo man blinde Flecken hat, ist es auch schwierig, diese blinden Flecken zu neutralisieren.

Viele Menschen dürfte die Frage umtreiben, ob künftig Maschinen über ihren Gesundheitszustand urteilen. Wie denken Sie darüber?

Am Ende wird es immer ein Mensch sein, der eine klinische Entscheidung trifft. Ein Mensch sieht die ganze Patientin bzw. den ganzen Patienten, kann mit den Angehörigen sprechen, kennt vielleicht die Vorgeschichte. Das ist eine andere Ausgangslage als bei einem KI-Modell, das – zumindest heute – nur auf bestimmte Daten oder Körperteile fokussiert und daraus eine Entscheidung ableitet. Für mich sind KI-Modelle eine Hilfe: Sie machen einen Vorschlag, vermitteln uns aber nicht die einzig wahre Antwort.

* Quelle: Special Eurobarometer 516, Wissen und Einstellung der europäischen Bürger zu Wissenschaft und Technik, 2021

Besser begleitet, mehr Vorsorge

Zu wenig Durchblick auf verschiedenen Ebenen: Das hat 2023 den Herzspezialisten Remo Osterwalder aus Delémont dazu gebracht, das Ärztenetzwerk Jura zu gründen.

Text: Roland Hügi

Remo Osterwalder, Sie haben das Ärztenetzwerk Réseau Médical du Jura ins Leben gerufen. Was hat Sie dazu bewogen?

Vor allem die fehlende Offenheit und Klarheit. Es ist oft nicht ersichtlich, wie viel eine Behandlung kostet oder wie die Abläufe in den Ärztenetzwerken sind. Ich bin überzeugt, dass nur ein grösseres Netzwerk hier wirklich etwas verbessern kann.

Remo Osterwalder

ist Gründer und Präsident des Ärztenetzwerks Réseau Médical du Jura und Facharzt für Herzkrankheiten. Er arbeitet im Gesundheitszentrum le point santé in Delémont. Dort sind viele Ärztinnen und Ärzte aus verschiedenen Bereichen sowie weitere Gesundheitsfachpersonen tätig.

lepointsante.ch

Wo sehen Sie den grössten Vorteil Ihres Ärztenetzwerks – für die Ärztinnen und Ärzte, aber auch für die Patientinnen und Patienten?

Für die Ärztinnen und Ärzte sind die sogenannten Qualitätszirkel besonders wertvoll. Dort wird gemeinsam besprochen, wie man am besten behandelt. Das Grossartige daran: Es machen sowohl junge Ärztinnen und Ärzte mit frischem Wissen als auch erfahrene Kolleginnen und Kollegen mit. So entsteht eine gute Mischung. Für die Patientinnen und Patienten heisst das: Die Behandlung wird besser auf sie abgestimmt und es gibt weniger unnötige Untersuchungen.

Wie kann das Ärztenetzwerk helfen, Kosten zu sparen?

Wir können vor allem dann sparen, wenn wir uns als Ärztinnen und Ärzte bewusster machen, was unsere Be-

handlungen kosten. Dafür vergleichen wir unsere Leistungen miteinander, damit alles transparenter wird. Aber auch die Patientinnen und Patienten können mithelfen, indem sie sich gut informieren und nur wirklich nötige Leistungen in Anspruch nehmen.

Warum haben Sie sich entschieden, zusammen mit dem Spital Jura und der CSS ein noch grösseres Netzwerk zu starten?

Im Gesundheitsnetzwerk Jura können wir die Patientinnen und Patienten nach einem Spitalaufenthalt noch besser begleiten. Ausserdem können wir Menschen mit besonderen Risiken gezielter unterstützen, zum Beispiel mit mehr Vorsorge und Beratung innerhalb dieses neuen Netzwerks.

Gesundheitsnetzwerk Jura

Auf den Seiten 25 bis 27 erfahren Sie mehr zum Netzwerk im Jura und zu weiteren Gesundheitsnetzwerken der CSS.

Gespräch zum Thema

vernetzt + zukunftsfähig

im 2025 neu eröffneten
Kantonsspital Baden (KSB)

Viele Lösungen sind bereits da. Entscheidend ist, sie besser zu vernetzen – damit das Gesundheitswesen einfacher, menschlicher und noch zukunftsfähiger wird. Herzspezialist Remo Osterwalder, KI-Expertin Ece Özkan Elsen und Comedian Stefan Büsser (v. l. n. r.) sprechen darüber.

Vernetzt gedacht, menschlich gemacht

Mehr Zeit für Menschen, weniger Umwege im System:
In diesem Gespräch treffen Patientenerfahrung,
ärztliche Praxis und Forschung aufeinander. Es geht
um Zusammenarbeit, Digitalisierung und die Frage,
wer die Verantwortung für ein zukunftsfähiges
Schweizer Gesundheitswesen trägt.

Text: Evita Mauron-Winiger | Fotos: Romina Amato

Ece Özkan Elsen: Wie stark bestimmt denn Ihre Krankheit eigentlich Ihr Leben?

Stefan Büsser: Zum Glück nicht mehr so stark. Dank eines Medikaments habe ich eine Art zweites Leben geschenkt bekommen: Der Schleim in der Lunge, den die chronische Lungenkrankheit zystische Fibrose mit sich bringt, ist weg und der Krankheitsverlauf weitgehend gestoppt.

Remo Osterwalder: Zystische Fibrose ist ja eine vererbte Krankheit, die Sie seit Geburt haben. Hat sie Ihre Kindheit stark eingeschränkt?

Stefan Büsser: Nein, die Krankheit spielte in meiner Kindheit keine gross einschränkende Rolle – ausser, dass ich täglich inhalieren musste. Ich hatte glücklicherweise keinen schweren

Verlauf. Erst ab Mitte zwanzig, als die Infekte kamen, musste ich jedes Jahr zwei Wochen stationär ins Spital. Das hat mich dann schon eingeschränkt.

Ece Özkan Elsen: Sie kennen also das Schweizer Gesundheitssystem, von dem wir heute hier sprechen, von der Patientenseite.

Stefan Büsser: Das stimmt. Ich bin da aber natürlich eher ein Profiteur dieses Systems: Ich verursache wesentlich höhere Kosten, als ich in die Krankenkasse einbezahle.

Remo Osterwalder: Ich kenne und beurteile unser Gesundheitssystem dagegen eher aus der Perspektive des Arztes. Da möchte ich aktiv Verbesserungen im System vorantreiben. Deshalb habe ich das Ärztenetzwerk Réseau Médical du Jura gegründet.

Stefan Büsser: Weil das System sonst nicht funktioniert hat?

Remo Osterwalder: Überhaupt nicht. Es gibt überall gute Ideen, Projekte und funktionierende Netzwerke. Gerade in der Region Jura, wo ich als Herzspezialist tätig bin, bestand jedoch ein Mangel in der Zusammenarbeit der Akteure – insbesondere unter Ärztinnen und Ärzten. Jedoch auch mit anderen Partnern besteht Verbesserungspotenzial.

Wo künstliche Intelligenz entlastet

Stefan Büsser: Ich erlebe im Spital eine sehr gute Zusammenarbeit. Die Teams arbeiten engagiert zusammen. Oft stehen jedoch bürokratische oder technische Hürden im Weg. Deshalb wird man als Patient häufig zwei- bis dreimal das Gleiche von unterschied-

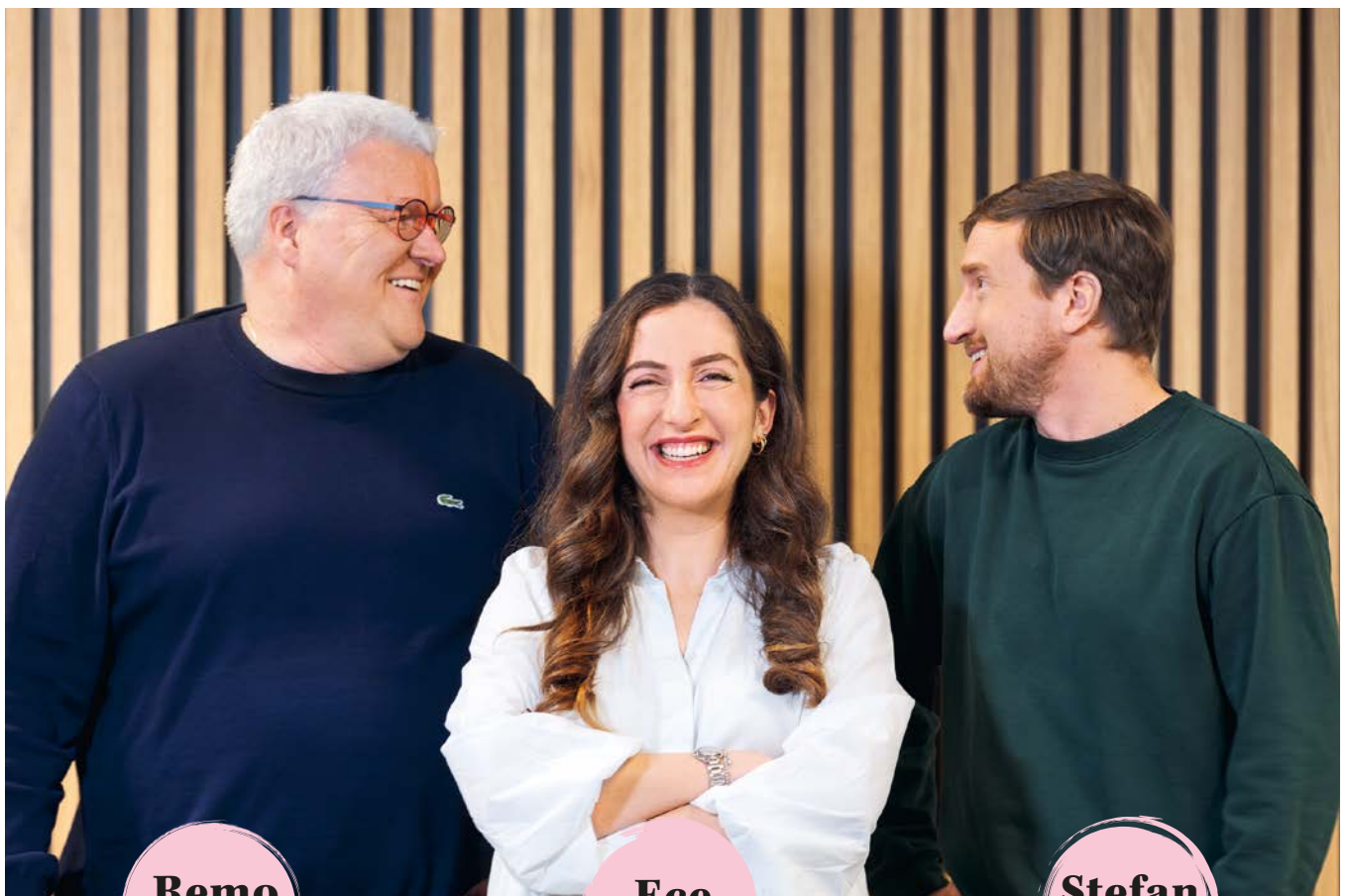
lichen Personen gefragt. Digitalisierung und einheitliche Systeme könnten diesem Umstand entgegenwirken und das Personal entlasten – nicht ersetzen, sondern entlasten.

Ece Özkan Elsen: Ich stimme Ihnen hier voll und ganz zu. Das Potenzial der Digitalisierung und auch künstlicher Intelligenz (KI) ist nicht, die medizinischen Fachleute zu ersetzen, sondern sie zu entlasten.

Remo Osterwalder: Ich mache mir auch keine Sorgen, deswegen meinen Beruf zu verlieren. Es besteht aber die Gefahr, dass die nächste Generation an Fachleuten aufgrund von KI wichtige Kompetenzen verliert.

Ece Özkan Elsen: Wir aus der Forschung wollen Patientinnen und Patienten helfen, indem wir Ärztinnen

und Ärzte entlasten. Gerade administrative Aufgaben lassen sich dank KI vereinfachen. Studien zeigen, dass bis gegen die Hälfte der Arbeitszeit für medizinische Berichte aufgewendet wird. Das ist zwar wichtig, weil dann eben nicht immer wieder die gleichen Fragen gestellt werden müssen – kostet aber viel Zeit. Übernimmt KI das Berichteschreiben, bleibt mehr Zeit für die Patientinnen und Patienten.



**Remo
Osterwalder**

Herzspezialist und Netzwerker. Er setzt sich als Arzt für bessere Zusammenarbeit im Gesundheitswesen ein und entwickelt regionale Netzwerke, die Abläufe vereinfachen und die Medizin zukunftsfähig machen.

**Ece
Özkan Elsen**

Professorin und Expertin für künstliche Intelligenz (KI) an der Universität Basel. Sie entwickelt faire, verständliche KI-Systeme, die Fachpersonen entlasten und die medizinische Behandlung von Kindern verbessern.

**Stefan
Büsser**

Erfolgreicher Schweizer Comedian und TV-Moderator. Er lebt mit zystischer Fibrose, einer vererbaren Lungenkrankheit, und ist seit seiner Geburt regelmässig im Spital in Behandlung.



<< **Übernimmt KI das Berichteschreiben, bleibt mehr Zeit für die Patientinnen und Patienten.** >>

Ece Özkan Elsen

Remo Osterwalder: Einige Kollegen erstellen ihre Berichte bereits mit KI und sind begeistert. Der administrative Zeitgewinn ist erheblich. Besonders in Notfallstationen, wo Zeit ausschlaggebend ist. Da ist es wichtig, dass ich innerhalb möglichst kurzer Zeit die richtige Entscheidung treffe. Falsche Prioritäten kosten Zeit, die für lebensrettende Massnahmen fehlt. Hier sehe ich grosses Potenzial für KI-gestützte Triage, um mehr Patientinnen und Patienten in gleicher Zeit zu behandeln.

Stefan Büsser: Das klingt spannend. Aber es gibt sicher noch andere Einsatzmöglichkeiten von KI in der Medizin, oder nicht?

Ece Özkan Elsen: Ja, unter anderem für einfache Diagnosefälle, die für KI offensichtlich zu lösen sind, weil es viele Beispiele gibt. Die KI erstellt eine Diagnose, Ärztinnen und Ärzte überprüfen sie. Dann kommen nur noch die komplizierteren, nicht eindeutigen Fälle zu erfahrenen Ärztinnen und Ärzten. Das entlastet das Personal und schafft Raum für komplexe Fälle. Hier stehen wir noch ganz am Anfang – das Potenzial ist deutlich grösser. Entscheidend bleibt jedoch der Mensch, der KI-Vorschläge bewertet.

Stefan Büsser: Was denken Sie, wo stehen wir in dieser Entwicklung auf einer Stufe von eins bis zehn?

Remo Osterwalder: Ich denke, wir stehen erst bei Stufe eins.

Ece Özkan Elsen: Das sehe ich auch so. Obwohl intensiv geforscht wird, sind bis zur Anwendung in den Kliniken viele Schritte und Sicherheitsauflagen nötig. Es muss sichergestellt werden, dass KI keine Gefahr ist, sondern einen Nutzen für die Patientinnen und Patienten hat. Und das ist auch richtig so.

Stefan Büsser: Auch als Patient teile ich die Einschätzung, dass wir noch ganz am Anfang stehen. Vermutlich sind wir auch nicht allzu weit von Pflegerobotern entfernt – das ist eigentlich die KI-Übersetzung fürs Mechanische. Der Pflegeroboter kann mir das Getränk bringen – das stört mich auch nicht. Ich habe keine Angst davor. Beim Emotionalen bleibt der Mensch aber unersetzbar.

Pflegen statt servieren

Remo Osterwalder: Die Pflegefachperson, die einen Teil ihrer Arbeitszeit mit Servieren von Mahlzeiten und anderen Serviceaufgaben verbringt, ist nicht ihren Kompetenzen entsprechend eingesetzt.

Stefan Büsser: Ja, das stimmt, aber sie muss das heute leider oft machen.

Remo Osterwalder: Und das ist genau das Problem. Das ist – historisch bedingt – immer noch viel zu oft im Arbeitsprozess so integriert, weil das im Spital früher so war. Dabei können wir die Leute viel besser einsetzen – ihrer Fachrichtung entsprechend. Das fördert dann auch die Attraktivität des Berufs. Deshalb begrüße ich Entlastung in Serviceaufgaben sehr. Dazu müssen die aktuellen Prozesse hinterfragt werden und es braucht den Willen zur Veränderung.

Ece Özkan Elsen: Der Pflegeberuf wird dann auch wieder interessant, denn es bleibt Zeit für spannende Dinge.

Ece Özkan Elsen: Spüren Sie das im Spital, wenn Sie in Behandlung sind?

Remo Osterwalder: Genau, und so ist es auch bei den Ärztinnen und Ärzten. Sie wollen Zeit für ihre Patientinnen und Patienten haben – die fehlt oft schlicht. Denn der Tag hat nur 24 Stunden.

Stefan Büsser: Das ist frustrierend. Als Ärztin, Arzt oder Pflegefachperson hat man vermutlich oft ein schlechtes Gewissen, weil man den Patientinnen und Patienten nicht gerecht wird.

Stefan Büsser: Ich bin Privatpatient, das hilft. Unabhängig davon mache ich gute Erfahrungen mit dem Personal. Sie sagen oft, ich sei ein einfacher Patient – möglicherweise, weil ich vieles selbst übernehme. Bei intravenösen Behandlungen sage ich oft: Ich bin fünf Stunden weg und komme rechtzeitig zurück – Sie müssen sich nicht kümmern. So versuche ich, das System durch Eigenverantwortung zu entlasten.

« Es gibt überall
gute Ideen, Projekte
und funktionierende
Netzwerke. »

Remo Osterwalder



Wissenslücken schliessen

Remo Osterwalder: Gut, aber das ist meines Erachtens nicht die Aufgabe einer Patientin oder eines Patienten. Das ist die Aufgabe des Prozessmanagements des Spitals oder der Praxis. Und dafür muss man den Patientinnen und Patienten zuhören. Denn sie sehen in erster Linie, wie es abläuft.

Stefan Büsser: Eine gewisse Patientenverantwortung finde ich trotzdem wichtig. Aber da ist jede Person sehr unterschiedlich. Bei 38 Grad Fieber denke ich: trinken, hinlegen, abwarten. Andere haben dann bereits Panik. Das will ich niemandem absprechen. Gleichzeitig habe ich Freunde, die auf der Intensiv- und der Notfallstation arbeiten. Sie sagen, es sei erstaunlich, womit Menschen in den Notfall kommen. Hier beginnt Patientenverantwortung: zu überlegen, ob ein Spital- oder Notfallbesuch nötig ist – oder ob er bis Montag warten kann.

Remo Osterwalder: Oft kennen die Patientinnen und Patienten die vorhandenen Angebote schlicht nicht oder wissen nicht, wie der richtige Weg im System aussieht. Dass man zuerst in die Hausarztpraxis geht oder sich beim telemedizinischen Angebot meldet. Da besteht einfach ein grosser Informationsmangel. Die Bevölkerung ist heute sehr mobil. Da ziehen Menschen vom Land in die Stadt und umgekehrt oder kommen vom Ausland in die Schweiz. Viele wissen nicht, welche Angebote es gibt und wie die Abläufe regional organisiert sind.

Ece Özkan Elsen: Ich bin vor einiger Zeit aus der Türkei in die Schweiz gezogen. Ich musste mir zuerst auch einen Überblick verschaffen. Vor

fünf Jahren bin ich Mutter geworden. Als meine Tochter das erste Mal krank wurde, geriet ich in Panik. 38 Grad Fieber – was tun? Ich rief beim Ärztetelefon an, schilderte die Situation und bekam klare Anweisungen. Das war sehr entlastend.

Remo Osterwalder: Haben Sie Telemedizin zum ersten Mal in der Schweiz genutzt?

Ece Özkan Elsen: Ja, ich kannte das bisher nicht. Das fand ich ziemlich cool. Man fühlt sich als Patientin gehört.

Stefan Büsser: Wäre das auch ein Fall für KI?

Ece Özkan Elsen: Ja, vor allem für einfache Fälle wie meinen damals. Die Fragen sind weitgehend standardisiert. Das könnte KI abfragen, auswerten und Handlungsempfehlungen geben.

Stefan Büsser: Aber das Einfache am jetzigen System ist doch, einen Menschen anzurufen, der dann eine Antwort hat. Einer Maschine zu vertrauen, ist noch eine Hürde. Aber irgendwann wird das ganz normal sein.

Ece Özkan Elsen: Dafür braucht es noch einige Schritte. Das telemedizinische Modell ist ja auch nicht von heute auf morgen gekommen. Ich nehme an, das hat auch seine Zeit gebraucht.

Remo Osterwalder: Bei der Telemedizin ist wichtig, dass wir nicht vom Ärztetelefon sprechen. Weil das suggeriert, dass ein Arzt dahintersteht. Aber wir müssen Krankheiten stufengerecht behandeln. Auch Apothekerinnen und Apotheker können in bestimmten Situationen kompetent



« Das Einfache
am jetzigen System
ist doch, einen
Menschen anzurufen,
der dann eine
Antwort hat. »

Stefan Büsser



behandeln. Es gibt Pflegefachpersonen mit erweiterten Ausbildungen, Masterabschlüssen, die haben auch Kompetenzen. Entscheidend ist es, zu wissen, wann die nächste Stufe oder ein anderer Partner innerhalb des Systems übernehmen muss.

Besser zusammenarbeiten

Ece Özkan Elsen: Und wer koordiniert das?

Remo Osterwalder: Damit sind wir beim Thema Netzwerk. Gemeinsam mit der CSS bauen wir derzeit ein neues System auf. Für bestimmte Fälle, die heute nicht stufengerecht begleitet werden, schalten wir eine Koordinatorin oder einen Koordinator dazwischen. Diese Pflegefachperson hat eine medizinische Grundausbildung und unterstützt die Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg zur Genesung.

Stefan Büsser: Ich kenne das. Wir haben einen Koordinator für zystische Fibrose am Unispital in Zürich, wo ich bin. Das ist meine erste Anlaufstelle. Er kennt die Krankheit fast so gut wie meine Ärztin. Er führt bei mir die Untersuchungen durch. Er nimmt mir Blut ab oder macht den Lungenfunktionstest. Wenn die Resultate da sind, wäre ein Gespräch mit der Ärztin vorgesehen. Ich sage meist: Meldet euch, wenn etwas nicht stimmt. Ansonsten gehe ich davon aus, dass alles okay ist. So versuche ich wiederum, das System zu entlasten.

Remo Osterwalder: Es ist problematisch, dass Patientinnen und Patienten Prozesse hinterfragen müssen. Optimierte Prozesse zu entwickeln, ist Aufgabe der Spitäler.

Ece Özkan Elsen: Aber das passiert ja nicht nur in den Spitälern. Nach der Erstuntersuchung in der Hausarztpraxis beginnt bei der Spezialistin oft alles von vorne. Die gleichen Untersuchungen werden erneut gemacht.

Remo Osterwalder: Weil die Akteure im Gesundheitswesen zu wenig miteinander kommunizieren können. Eine sichere gemeinsame Plattform zu schaffen, ist jedoch aus verschiedenen Gründen anspruchsvoll.

Ece Özkan Elsen: In der Digitalisierung müssen wir noch einen grossen Schritt vorwärts machen. Es braucht einen zentralen Ort, an dem alle Gesundheitsanbieter Unterlagen digital teilen können – selbstverständlich unter Berücksichtigung des Datenschutzes. Beispiele aus anderen Ländern zeigen, dass das machbar ist.

Stefan Büsser: An welche Länder denken Sie da?

Ece Özkan Elsen: Ich kenne es zum Beispiel von der Türkei. Wenn ich mich da ins E-Government-System einlogge, kann ich dort alle meine Patientendaten der letzten zehn Jahre herunterladen.

Stefan Büsser: Erschreckend, dass uns das schon fasziniert.

Erfolg wäre, wenn ...

Ece Özkan Elsen: Die gute Nachricht: In der Schweiz gibt es bereits Initiativen für einheitliche Datenstrukturen in grossen Spitälern. Das wird kommen – es braucht einfach Zeit.

Stefan Büsser: Was wäre für Sie ein Erfolg in der Entwicklung im Gesundheitssystem in den nächsten Jahren?

Ece Özkan Elsen: Wenn wir sagen können, dass wir in der Digitalisierung viel erreicht haben – wir sind dann vielleicht bei der Stufe zwei angelangt. Das wäre ein Erfolg für mich.

Stefan Büsser: Ich hoffe auch, dass KI so weiterentwickelt wird, dass sie irgendwann wirklich entlastet. Damit Pflege, Ärzteschaft und weitere Akteure wie Apotheken wieder mehr Zeit für Menschen – und für sich selbst – haben.

Remo Osterwalder: Ich hoffe, dass sich neue Prozesse etablieren und sie gelebt werden. Und dass das dann auch dazu führt, dass alle im System profitieren.



Schlusspunkt

Das Gespräch zeigt:
Die Zukunft des Gesundheitswesens entscheidet sich weniger an einzelnen Technologien als an der Frage, wie gut Menschen, Prozesse und Informationen miteinander vernetzt sind.

Zurück ins Gleichgewicht

Davide Ballestra wollte sein Gewicht reduzieren – und fand im Coaching der CSS weit mehr als Ernährungsratschläge. Dank der Kombination aus Ernährungs- und Anti-Stress-Coaching lernte er, seine Gesundheit ganzheitlich zu betrachten und hindernde Muster zu durchbrechen.

Text: Daniel Schriber | Fotos: Romina Amato

Als Davide Ballestra vor sieben Jahren nach Basel zog, befand er sich in einer Phase des Umbruchs. Der 42-jährige Marketingberater eines internationalen Technologieunternehmens lebte zuvor in Brasilien, Frankreich und England – ein Alltag zwischen Reisen und schnellen Entscheidungen. Mit der Geburt seines Sohnes änderte sich vieles, doch der Rhythmus blieb fordernd. «Ich war zwar angekommen, aber innerlich oft gehetzt», sagt er rückblickend.

Hinzu kamen körperliche Beschwerden und das Gefühl, «nicht mehr richtig im Gleichgewicht» zu sein. Auch seine Familiengeschichte spielte eine Rolle: Sein Grossvater starb früh an einem Herzinfarkt, sein Vater

überlebte in einem ähnlichen Alter wie Davide Ballestra heute einen schweren gesundheitlichen Vorfall nur knapp. «Plötzlich merkte ich: Ich bin jetzt in derselben Lebensphase. Und ich will mich nicht einfach treiben lassen.»

Neue Wege einschlagen

Gesundheitsthemen aktiv anzugehen, war für den CSS-Kunden allerdings nicht einfach. Jahrelang hatte er keinen festen Hausarzt, fand sich im Gesundheitssystem kaum zurecht. «Ich wusste, dass ich Unterstützung brauche, aber nicht, wie ich beginnen soll.» Dass er schliesslich auf das Gesundheitscoaching der CSS stiess, beschreibt er als glücklichen Zufall. «Ich suchte gar nicht

konkret danach. Aber im Nachhinein war genau das der Moment, in dem ein neuer Weg begann.»

Er entschied sich zunächst für das Ernährungscoaching. «Ich dachte, das sei der logischste Ansatzpunkt.» Doch schon in den ersten Gesprächen zeigte sich: Seine Essgewohnheiten waren weniger das eigentliche Problem, sondern vielmehr ein Symptom. «Immer wenn ich gestresst war, ass ich schlecht. Das war mir zwar bewusst, aber ich hatte nie wirklich verstanden, wie stark das zusammenhängt.»

Kleine Schritte, grosse Veränderung

Diese Einsicht führte zur Entscheidung, zusätzlich ein Anti-Stress-Coaching zu beginnen. Dort sei dann der eigentliche Durchbruch erfolgt. «Ich realisierte, dass Gesundheit nicht aus einzelnen Bereichen besteht. Ob Schlaf, Stress oder Ernährung – alles beeinflusst sich gegenseitig.»

Gesundheitscoach Michèle Graff arbeitet genau mit diesem Ansatz. Die 44-Jährige ist seit vielen Jahren Erwachsenenbildnerin, hat Psychologie studiert und bringt diese Doppelkompetenz in ihre Rolle als Gesundheitscoach ein. Ihre Herangehensweise ist stets ressourcenorientiert: zuerst die vorhandenen Ressourcen identifizieren, dann in kleinen Schritten Veränderungen anstossen. «Körper und Geist brauchen Zeit, um Neues zu verankern», sagt sie.

Prägend war für den Tessiner auch der Moment, in dem er seinen eigenen Stolz hinterfragte. «Ich war lange der Meinung, ich müsse alles allein schaffen.» Heute weiss er: «Es ist kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil: Wer sich um seine Gesundheit kümmert, übernimmt Verantwortung für sich und sein Umfeld.» Die Coachings unterstützten ihn nicht nur fachlich, sondern gaben ihm auch das Gefühl von Orientierung in einer Zeit, in der er sich gesundheitlich verloren fühlte. «Dass ich Termine beim CSS-Coaching unkompliziert und ohne lange Wartezeiten buchen konnte, war ein grosser Vorteil.»



Michèle Graff

ist Gesundheitscoach bei der CSS. Die studierte Psychologin half dem CSS-Kunden, in kleinen Schritten gesunde Veränderungen anzustossen.

Ganzheitlich begleitet

Im Ernährungscoaching der CSS unterstützen Gesundheitscoaches dabei, individuelle Routinen für Gewichtsmanagement, mehr Energie und eine ausgewogene Essstruktur zu entwickeln – in kleinen, alltagstauglichen Schritten. Im Anti-Stress-Coaching lernen Teilnehmende, Stressmuster zu erkennen und gezielt Strategien für mehr Balance im Alltag umzusetzen. Ziele und Massnahmen werden gemeinsam und praxisnah definiert. Eine Sitzung dauert rund 60 Minuten und findet meist telefonisch statt. Die Anzahl Termine richtet sich nach dem persönlichen Bedarf.



Zu den Coachings:

css.ch/gesundheitscoach



Die Reise geht weiter

Heute betrachtet Davide Ballestra seinen Alltag bewusster. Er testet Tools und Methoden, trägt eine Smartwatch, die seinen Schlaf trackt, probiert neue Lebensmittel aus, nutzt Apps wie zum Beispiel Bewe Coaching (siehe Info), die gesunde Routinen spielerisch fördern. «Nicht alles funktioniert, aber das ist okay. Wichtig ist, dass ich dranbleibe.» Ein Bild begleitet ihn: nämlich Gesundheit als Auto zu sehen. «Ein Auto fährt nicht nur, weil die Reifen gut sind. Es braucht viele funktionierende Teile, die zusammenwirken. Genau so ist es mit uns Menschen.»

Dass seine Reise noch nicht abgeschlossen ist, versteht sich für ihn von selbst. «Gesundheit ist kein Projekt, sondern eine lebenslange Aufgabe. Aber ich habe dank dem Coaching die richtigen Impulse bekommen – und weiss nun, wie ich weitermachen kann.» Davide Ballestra würde das CSS-Coaching allen empfehlen, die das Gefühl haben, nicht weiterzukommen. «Denn manchmal braucht es nur eine neutrale, kompetente Person, die hilft, die eigenen Ressourcen sichtbar zu machen.»

Heisshunger spielerisch bekämpfen

Testen Sie die neue App von Bewe. Das Start-up setzt auf neurowissenschaftliche Ansätze, um Heisshunger zu lindern. CSS-Versicherte ab 18 Jahren können bis Ende Juni 2026 kostenlos am Pilotprojekt teilnehmen. Unsere Gesundheitscoaches begleiten die dreiwöchige Testphase. Interessiert? Melden Sie sich:

gesundheitscoaching@css.ch
058 277 46 00

Die Kraft des Miteinanders

Wir alle kennen das Bedürfnis nach Verständnis und einem offenen Ohr. Gerade im Miteinander beginnt oft eine Veränderung, die wir allein kaum schaffen. Warum eine Gruppentherapie mehr bewirkt, als es auf den ersten Blick scheint.

Text: Gian Beeli | Foto: Getty Images

Viele von uns denken bei der Behandlung psychischer Schwierigkeiten zuerst an eine Einzeltherapie. Die Vorstellung, sehr persönliche Themen in einer Gruppe zu besprechen, wirkt für manche befremdlich.

Doch Studien zeigen, dass Gruppentherapien wirksam sind. In einer solchen Therapie treffen sich mehrere Personen mit ähnlichen Belastungen – etwa Depressionen, Ängsten oder Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen. Begleitet von einer Fachperson arbeiten die Teilnehmen-

den mithilfe psychischer und sozialer Gruppendynamiken gemeinsam an ihren Therapiezielen.

Gemeinschaft heilt

Im Zentrum der Gruppentherapie steht das Gemeinsame, denn unsere Psyche ist seit jeher auf das Miteinander ausgelegt. Evolutionsbiologisch war Zusammenhalt überlebenswichtig, und bis heute reagieren Körper

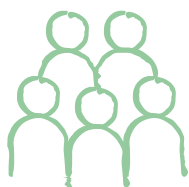
und Gehirn positiv auf soziale Nähe. Wenn Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zusammenkommen, entsteht ein Raum, in dem Scham abnimmt und Verständnis wächst. Das stärkt das Selbstwertgefühl und eröffnet neue Blickwinkel.

Viele Betroffene erkennen durch die Erfahrung der anderen in der Gruppe auch für sich neue Möglichkeiten, die für die eigene Situation hilfreich sind. Gleichzeitig unterstützt die Dynamik der Gruppe dabei, dranzubleiben und Veränderungen nachhaltig umzusetzen.

Psychische Belastung reduzieren

Gruppentherapien sind beispielsweise sinnvoll bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angst-, Zwangs- oder Essstörungen. Besonders Menschen, die sich aufgrund ihrer Erkrankung isolieren, profitieren vom Austausch. Es kann entlastend wirken, wenn man in der Gruppe erlebt, dass man nicht allein mit den eigenen Schwierigkeiten ist.

Studien zeigen, dass Gruppensettings die psychische Belastung im Durchschnitt deutlich reduzieren – auch im direkten Vergleich mit Einzelgesprächen. Wer sehr persönliche oder



Besonders bei Menschen mit sozialer Angststörung stärkt Gruppentherapie neben dem psychischen Wohlbefinden auch das Selbstvertrauen und die soziale Kompetenz.



Zusammen statt allein

Ob Stress, Schlaf, Ernährung oder Bewegung – die Gesundheitscoaches der CSS unterstützen Sie dabei, neue Routinen aufzubauen und Belastungen nachhaltig zu reduzieren. Viele Themen werden auch in Gruppencoachings angeboten.



Zum Coaching:
css.ch/gesundheitscoach



Zum Kursangebot:
css.ch/kurs

komplexe Themen bearbeiten möchte, findet in der Einzeltherapie Raum. Oft macht eine Kombination aus Einzel- und Gruppentherapie Sinn. In einem therapeutischen Erstgespräch wird gemeinsam geklärt, welcher Weg am besten passt.

Ein geschützter Ort

Die Vorstellung, in einer Gruppe sofort alles preisgeben zu müssen, schreckt viele ab. In der Realität folgt eine Gruppentherapie einem klaren, gut begleiteten Ablauf. Zu Beginn werden gemeinsam Regeln festgelegt, die Sicherheit geben. Das sind etwa ein wertschätzender Umgang oder Schweigepflicht. Jede Person entscheidet selbst, was und wie viel sie teilen möchte.

Die Gruppen bestehen meist aus sechs bis zehn Teilnehmenden und werden von einer Fachperson begleitet. Diese bietet Orientierung und wendet gezielt spezifische Verfahren aus der Psychotherapie an. Teilnehmende erleben die Atmosphäre oft als überraschend ruhig, respektvoll und unterstützend – ganz anders, als sie es sich zuvor ausgemalt haben.

Therapie oder Coaching

Auch jenseits psychotherapeutischer Behandlungen können Gruppen eine stark unterstützende Wirkung entfalten. Alltägliche Belastungen wie Stress, Schlafprobleme, Fragen zur Ernährung, Long Covid oder Herausforderungen in der Elternschaft können ebenso schwer wiegen und den Wunsch nach Austausch wecken. Für solche Bedürfnisse eignet sich das Gruppencoaching: eine Form des gemeinsamen Arbeitens, die Men-

schen dabei unterstützt, ihr Wohlbefinden zu stärken, ohne dass eine psychische Erkrankung im Vordergrund steht. Während Gruppentherapien der therapeutischen Behandlung konkreter gesundheitlicher Störungen dienen, hilft ein Gruppencoaching dabei, neue Perspektiven zu entwickeln, Ressourcen zu nutzen und Veränderungen im Alltag anzugehen. Es ist niederschwellig, alltagsnah und bietet Raum für Austausch, ohne therapeutische Tiefe zu verlangen. Wer sich nach einem stärkenden Miteinander sehnt, findet im Gruppencoaching einen passenden Rahmen.



Weiterführende Infos:
css.ch/gruppentherapie

Gute Laune beginnt im Darm

Unsere Ernährung kann nicht nur unsere Körperfunktionen positiv beeinflussen, sondern auch unsere Stimmung heben. Bestimmte Lebensmittel stärken die Verbindung zwischen Darm und Gehirn. Kleine Veränderungen auf dem Teller können langfristig für mehr Wohlbefinden sorgen.

Text: Evita Mauron-Winiger

Unsere Ernährungsgewohnheiten haben einen erheblichen Einfluss auf unsere Laune. Denn unser Darm ist eng mit dem Gehirn verbunden. Der Bauchraum ist mit einem hochspezialisierten Geflecht aus Nervenzellen ausgekleidet, das strukturell ähnlich wie das menschliche Gehirn aufgebaut ist. Nerven im Bauchraum übermitteln Informationen zu unserem emotionalen Zustand ans Gehirn. Das erklärt unser «Bauchgefühl», aber auch, warum Sättigung zu Zufriedenheit und ein knurrender Magen zu schlechter Laune führt.

Ausgleichende Darmflora

In Studien an Mäusen zeigte sich, dass Veränderungen in der Zusammensetzung der Darmbakterien das Verhalten beeinflussen können. Zurückhaltende Mäuse wurden beispielsweise aggressiver. Inwieweit diese Erkenntnisse auch auf Menschen zutreffen, ist Gegenstand aktueller Forschung. Da unsere Ernäh-

rung die Bakterienzusammensetzung des Darms direkt beeinflusst, vermuten Expertinnen und Experten jedoch, dass unsere Stimmung stärker mit dem Verdauungssystem zusammenhängt als bisher angenommen.

Hilfe bei Fragen der Ernährung

Haben Sie das Gefühl, Ihre Essgewohnheiten belasten Ihre Stimmung? Lassen Sie sich von unseren CSS-Gesundheitscoaches beraten und lernen Sie, sich gesund und ausgewogen zu ernähren.



Mehr über gesunde Ernährung:

css.ch/angebot-ernaehrung

Heisst das, wir können uns glücklich essen? So einfach ist es leider nicht: Die perfekte Ernährungsweise zur Stimmungsaufhellung ist bis heute nicht bekannt. Denn die Ernährung ist nur einer von vielen Faktoren, die unser Gemüt beeinflussen. Es gibt inzwischen jedoch viele belegte Erkenntnisse zur Wechselwirkung der Ernährung auf unsere Stimmung.

Sich mediterran ernähren

Grundsätzlich zeichnet sich bei der Thematik Essen und Stimmung ein ähnliches Bild ab wie bei vielen anderen Ernährungsthemen: Eine ausgewogene Ernährung ist auch der Schlüssel zu guter Laune. Besonders die sogenannte Mittelmeer-Ernährung gilt als stimmungsfördernd, weil sie viel Früchte, Gemüse, Vollkorn, Fisch, Geflügel und gesunde Fette wie Omega-3 enthält. Gerade Omega-3-Fettsäuren stehen dabei in Verbindung mit einem geringeren Risiko für depressive Verstimmungen.

Glücksgefühle fördern

Serotonin, der sogenannte Glücksbotschafter, entsteht im Gehirn aus der Aminosäure Tryptophan. Deshalb gelten Lebensmittel mit viel Tryptophan als stimmungsaufhellend. Tryptophan ist etwa in Parmesan, Sojabohnen, Bananen, Fisch oder Kakao enthalten. Dennoch ist es nicht ganz so

90 %

des körpereigenen
Glückshormons
**Serotonin werden im Darm
gebildet, nicht im Gehirn.**

einfach: In normalen Mengen verzehrt, wirkt Tryptophan nicht stark genug. Neben dem hohen Gehalt an Tryptophan liefern viele dieser Lebensmittel allerdings zusätzlich wertvolle Nährstoffe wie Magnesium und Vitamin B₆, die ebenfalls dabei helfen, Stress zu reduzieren und die Psyche positiv zu beeinflussen.

Bei Zucker ist dagegen Vorsicht geboten: Er kann die Stimmung durch Freisetzen von Dopamin nur kurzfristig heben. Langfristig hat ein hoher Zuckerkonsum negative Auswirkungen. Dazu zählen Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Antriebslosigkeit, die auf Blutzuckerschwankungen und das Entstehen von Entzündungen zurückgeführt werden können.

Mit allen Sinnen essen

Schlussendlich sollte aber auch nicht vergessen gehen: Nicht nur hochwertige Nährstoffe beeinflussen unsere Stimmung. Auch das bewusste Geniessen eines Essens spielt eine wichtige Rolle. Allein der Duft eines Lieblingsgerichts kann positive Gefühle in uns wecken. Deshalb beginnt die gute Stimmung bereits beim Kochen und nicht erst beim Essen.



Mehr zum Einfluss der
Ernährung aufs Gemüt:

css.ch/mood-food

Diese Lebensmittel beeinflussen positiv:



Banane

Liefert Energie und Bausteine für das Glückshormon Serotonin.



Nüsse

Beruhigen die Nerven und geben langanhaltende Kraft.



Fettreicher Fisch

Unterstützt mit Omega-3 eine ausgeglichene Stimmung.



Haferflocken

Sorgen für stabile Energie und ein entspanntes Gefühl.



Dunkle Schokolade

Hebt die Laune – schon kleine Stücke wirken.



Joghurt oder Kefir

Gut für den Darm, gut fürs Wohlbefinden.



Beeren

Voll mit Antioxidantien und natürlichen Stimmungshebern.

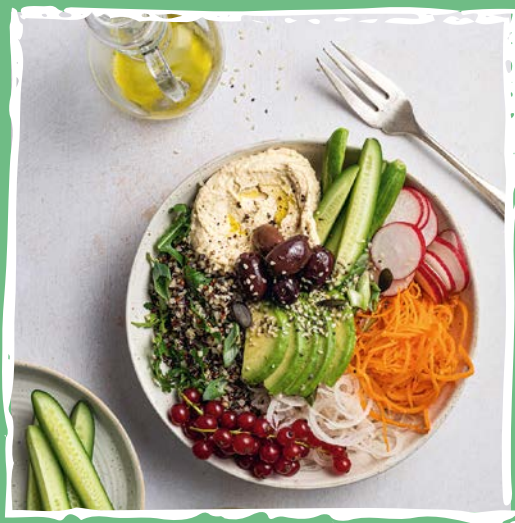
Rezepte für gute Laune

Probieren Sie die Rezepte auf der Rückseite aus und lassen Sie es sich schmecken.

Bowls für gute Stimmung

Schlechte Laune und gedrückte Stimmung lassen sich mit diesen Bowls rasch vertreiben. Sie sind schnell zubereitet und helfen, die Stimmung auf natürliche Weise aufzuheben.

Text: Evita Mauron-Winiger | Fotos: food4life



Quinoa-Bowl

Zutaten für 4 Bowls

- 250 g Quinoa
- 2 Frühlingszwiebeln, mit Grün
- 1 Handvoll Rucola
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer
- 150 g Hummus
- 50 g Oliven
- 4–5 Snackgurken, in Streifen
- 6 Radieschen, in Scheiben
- 3 Rüebli, fein geschnitten
- 1 Kohlrabi, fein geschnitten
- 1 Avocado, in Streifen
- 8 Rispen Johannisbeeren, gewaschen
- 4 EL gemischte Samen

Dressing

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sesampaste
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- 1 KL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Quinoa mit doppelter Menge Wasser in einer Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, gedeckt ca. 10 Minuten kochen. Umrühren, vom Herd nehmen und für ca. 5 Minuten quellen lassen. Überschüssiges Wasser abgiessen. Etwas abkühlen lassen, Frühlingszwiebeln und Rucola begeben. Mit Olivenöl, Apfelessig und Gewürzen abschmecken.

Dressing

Olivensöl in eine Schüssel geben. Restliche Zutaten hinzufügen und gut vermischen. Ist das Dressing zu dickflüssig, mit etwas kaltem Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen und abschmecken.

Quinoa und Hummus in die Bowls verteilen. Gemüse darauf anrichten, mit den Samen garnieren. Sauce gleichmässig darüberträufeln.



Zum Rezept:
css.ch/quinoa-bowl



Smoothie-Bowl

Zutaten für 4 Bowls

- 3 reife Bananen, in Scheiben
- 1 Ananas, in Stücken
- 2 grosse Karotten, in Scheiben
- zweimal 2 cm Ingwer, fein geschnitten
- 500 g pflanzliches Joghurt

Topping

- 1 EL Sesam
- 1 EL Hanfsamen
- 1 EL Leinsamen, geschrotet
- 1 EL Chiasamen
- 4 EL Haferflocken
- 1 Handvoll frische Beeren

Zubereitung

Bananen mit Ananas, Karotten, Ingwer und Joghurt in einem leistungsstarken Mixer fein pürieren. Smoothie in Bowls verteilen.

Für den Saatenmix als Topping alle Samen in eine Schüssel geben und gut vermischen und danach auf den Bowls verteilen.

Mit den Haferflocken und frischen Beeren garnieren.



Zum Rezept:
css.ch/smoothie-bowl



Ihre Gesundheit im Mittelpunkt

Als Ihre Gesundheitspartnerin setzt sich die CSS dafür ein, dass Sie jederzeit Zugang zu einer hochwertigen und bezahlbaren medizinischen Versorgung haben. In verschiedenen Regionen der Schweiz profitieren Sie als CSS-versicherte Person von unseren Gesundheitsnetzwerken.

Text: Luca Arnold, Evita Mauron-Winiger

Foto: Getty Images | Porträt: Marceline Baumann

In den Gesundheitsnetzwerken der CSS sind Sie in allen Lebensphasen optimal betreut. Durch eine enge Zusammenarbeit der verschiedenen Fachpersonen profitieren Sie innerhalb der Netzwerke von einer gut abgestimmten Behandlung. Von der Vorsorge bis zur Genesung und Unterstützung in schwierigen Situationen.

Persönlich und vernetzt

In den Netzwerken arbeiten erfahrene Hausärztinnen und Hausärzte, Spezialistinnen und Spezialisten, Pflegefachpersonen und weitere Gesundheitsfachpersonen Hand in Hand. Bei komplexen und chronischen Krankheiten begleitet Sie eine persönliche Ansprechperson ganz individuell. Diese Ansprechperson unterstützt Sie auch in Fragen der Prävention und Vorsorge, damit Sie gesund bleiben.

Ihre Vorteile als CSS-Versicherte

1. Persönliche Begleitung:

Ihre Behandlung wird effizienter und individueller, da eine Pflegefachperson Sie im Krankheitsfall jederzeit und kostenlos betreut.

2. Schneller Zugang:

Dank der Zusammenarbeit und der abgestimmten medizinischen Betreuung gelangen Sie schneller zur passenden Spezialistin, zum passenden Spezialisten und zur passenden Therapeutin oder zum passenden Therapeuten.

3. Individuelle Prävention:

Wir unterstützen Sie nicht nur bei der Genesung und dem bewussten Umgang mit einer Krankheit, sondern auch bei der Prävention. Profitieren Sie von persönlichen Empfehlungen für Ihre Gesundheit und erhalten Sie Unterstützung durch Coachings und verschiedene auf Sie abgestimmte Gesundheitsangebote.

Weitere Regionen folgen

Aktuell bietet die CSS Gesundheitsnetzwerke in diesen fünf Regionen an. Ihr Wohnort ist nicht dabei? Wir prüfen laufend weitere Kooperationen, damit möglichst viele Kundinnen und Kunden von den Vorteilen profitieren können.

Gesundheitsnetzwerk Biel

Für Versicherte in: Region Biel-Seeland

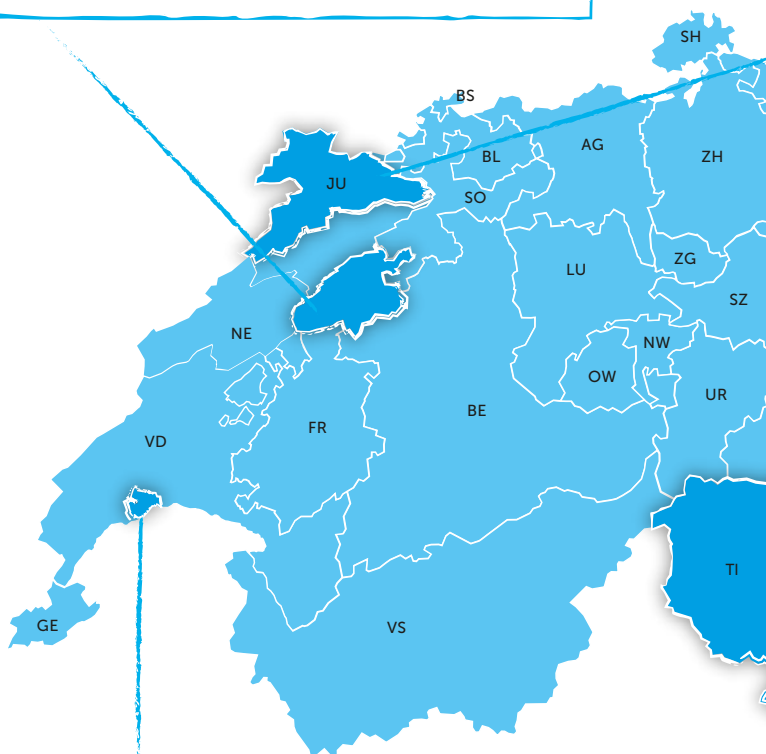
Ihre Partner vor Ort: Spitalzentrum Biel und CSS

Das bietet Ihnen Ihr Netzwerk:

- 1 Akutspital
- Gesundheitszentrum MEDIN mit Hausärztinnen und Hausärzten, Spezialist/innen und Therapeut/innen
- Ambulantes Operationszentrum MEDIN au Lac



css.ch/biel-gesundheit



Gesundheitsnetzwerk Morges

Für Versicherte in: Region Morges

Ihre Partner vor Ort: Ensemble Hospitalier de la Côte (EHC) und CSS

Das bietet Ihnen Ihr Netzwerk:

- 3 Akutspitäler
- 3 Pflegeheime
- 3 Permanence-Kliniken
- 1 Privatklinik
- 19 Hausarztpraxen



css.ch/morges-gesundheit

Gesundheitsnetzwerk Jura

Für Versicherte in: Region Jura

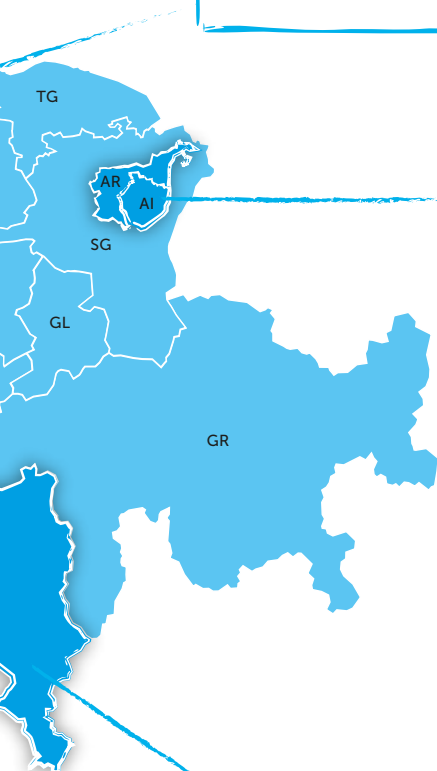
Ihre Partner vor Ort: Réseau Médical du Jura, Hôpital du Jura und CSS

Das bietet Ihnen Ihr Netzwerk:

- 1 Akutspital mit 2 Standorten
- 1 Poliklinik für ambulante Behandlungen
- 1 Rehaklinik
- 2 Pflegeheime
- Pharmacie interjurassienne
- Hausarztpraxen MediQo und Réseau Médical du Jura



css.ch/jura-gesundheit



Gesundheitsnetzwerk Appenzell

Für Versicherte in: Appenzellerland und Umgebung

Ihre Partner vor Ort: Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhoden (PZA) und CSS

Das bietet Ihnen Ihr Netzwerk:

- Angebot für psychische Gesundheit
- Leistungen des Psychiatrischen Zentrums Appenzell Ausserrhoden
- Coaching-Angebote und digitale Programme der CSS im Bereich der mentalen Gesundheit



css.ch/appenzell-gesundheit

Gesundheitsnetzwerk Tessin

Für Versicherte in: Region Tessin

Ihre Partner vor Ort: Spitalgruppe Moncucco und CSS

Das bietet Ihnen Ihr Netzwerk:

- 1 Akutspital mit 2 Standorten
- Hausärztinnen und Hausärzte in der Region
- Partnerorganisationen wie Spitex und Rehabilitationskliniken



css.ch/tessin-gesundheit

Nachgefragt

Welche Ziele verfolgt die CSS?



Sarah Lustenberger
Gruppenleiterin Integrierte Versorgung & Spezialverträge

Seit Jahren arbeiten wir bei der CSS daran, die medizinische Versorgung einfacher und besser zu machen. Ein wichtiger Punkt dabei: Alle Behandlungen sollen gut aufeinander abgestimmt sein. So bekommen die Patientinnen und Patienten genau die Unterstützung, die sie brauchen. Zusammen mit verschiedenen Partnern aus dem Gesundheitsbereich entwickelt die CSS immer wieder neue Angebote. Vor bald zwei Jahren startete zum Beispiel die Zusammenarbeit mit dem Spital Ensemble Hospitalier de la Côte in Morges. Im Jahr 2025 sind vier weitere Gesundheitsnetzwerke dazugekommen, und zwar in Biel, im Jura, im Tessin und in Appenzell. Unser Ziel ist es, noch mehr solcher Netzwerke in weiteren Regionen zu schaffen. Damit möchten wir den Zugang zu einer gut abgestimmten medizinischen Betreuung für unsere Versicherten verbessern – und gleichzeitig helfen, die Gesundheitskosten im Griff zu behalten.

Direkter Draht zur medizinischen Versorgung

Das Hausarztmodell Profit ist eine Form der obligatorischen Grundversicherung. Versicherte wählen einen Hausarzt und wenden sich bei gesundheitlichen Fragen immer zuerst an diesen. Die CSS ermöglicht es, im Hausarztmodell Profit anstelle einer herkömmlichen Hausarztpraxis eine telemedizinische Hausarztpraxis als erste Anlaufstelle zu wählen.

Text: Evita Mauron-Winiger | Porträt: Romina Amato

1 Was ist eine telemedizinische Hausarztpraxis?

Eine Arztpraxis, die medizinische Dienstleistungen über digitale Kommunikationsmittel anbietet. Patientinnen und Patienten müssen nicht physisch in die Praxis gehen, sondern können per Telefon, Videoanruf, Chat oder spezielle Apps mit ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt in Kontakt treten.

Als CSS-Kundin oder CSS-Kunde können Sie Medgate oder Medi24 als telemedizinische Hausarztpraxis wählen.



2 Welche Vorteile gibt es?

Patientinnen und Patienten erhalten schnellen Zugang zu medizinischer Beratung – ohne Anreise und Wartezeiten. Telemedizinische Praxen sind besonders geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder in ländlichen Regionen, wo Arztpraxen inzwischen oft fehlen.

3 Welche Dienstleistungen bieten sie?

Telemedizinische Hausarztpraxen bieten viele Leistungen, die auch herkömmliche Praxen anbieten, wie zum Beispiel:

- Ärztliche Beratung (per Telefon, Video oder Chat)
- Ersteinschätzung von Beschwerden, zum Teil durch das Hochladen von Fotos oder Dokumenten
- Auf die Krankheitsgeschichte abgestimmte Behandlungsempfehlung
- Führen einer Patientenakte
- Ausstellen von Rezepten, Verordnungen oder Arbeitsunfähigkeitszeugnissen
- Überweisen in eine Arztpraxis, ins Spital oder zu Fachärztinnen oder Fachärzten
- Möglichkeit der Betreuung chronischer Krankheiten durch regelmässige telefonische Beratung

Gut zu wissen

Diese 5 Fakten zur telemedizinischen Hausarztpraxis sollten Sie nicht verpassen.

4 Welche Grenzen gibt es?

Für Beschwerden oder Behandlungen, die eine direkte körperliche Untersuchung erfordern, ist weiterhin der Besuch einer physischen Praxis nötig. In diesen Fällen überweist die telemedizinische Hausarztpraxis in die geeignete Versorgungsinstitution. Viele telemedizinische Praxen arbeiten mit Partnerpraxen oder Labors zusammen und können bei Bedarf an eine physische Praxis oder ein Spital überweisen.

5 Was ist der Unterschied zu einem telemedizinischen Beratungszentrum?

Die telemedizinische Hausarztpraxis übernimmt die Rolle des persönlichen Hausarztes oder der Hausärztin – dies einfach telefonisch. Das telemedizinische Beratungszentrum der CSS bietet hingegen nur eine Ersteinschätzung bei gesundheitlichen Fragen, ohne langfristige Betreuung. Die Telefonnummer des telemedizinischen Beratungszentrums steht auf der Versichertenkarte. Der Service ist rund um die Uhr verfügbar.

Noch keine neue Hausarztpraxis gefunden?

Das kann beispielsweise nach einem Umzug oder der Pensionierung Ihrer bisherigen Ärztin, Ihres bisherigen Arztes zu einer Herausforderung werden. In einem solchen Fall können Sie zu einer telemedizinischen Hausarztpraxis wechseln.

Melden Sie uns dies ganz einfach online via Kundenportal myCSS oder telefonisch beim Kundenservice-Center unter 0844 277 277 (Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr). Dies ist jeweils monatlich auf den nächsten Monatsersten möglich.

Nachgefragt

Warum bietet die CSS in ihrem Hausarztmodell Profit neu auch Telemediziner an?



Tamara Stephan,
Fachverantwortliche Portfolio- & Angebotsmanagement

Damit reagieren wir auf die aktuellen Herausforderungen im Gesundheitswesen: Es wird immer schwieriger, eine Hausärztin oder einen Hausarzt zu finden oder zeitnah einen Termin zu erhalten. Mit dieser Anpassung in unserem Hausarztmodell Profit bieten wir unseren Versicherten einen einfachen und schnellen Zugang zu medizinischer Versorgung – bequem von zu Hause aus. Telemedizinische Ärztinnen und Ärzte können viele Anliegen kompetent beurteilen und begleiten, ohne dass ein physischer Praxisbesuch nötig ist. Gleichzeitig berücksichtigen wir mit diesem Angebot auch kostengünstige Alternativen zum klassischen Hausarztbesuch vor Ort. So profitieren unsere Versicherten von mehr Flexibilität und einer zeitgemässen, effizienten medizinischen Betreuung.

Angebote für Sie



Für alle Versicherten

Brillenfassungen und ein kosten- loser Sehtest



20 %

Orsena Sehen & Hören ist ein Familienunternehmen mit Sitz in der Deutschschweiz. Dank der starken lokalen Verankerung und dem anerkannten Fachwissen seiner Teams bietet Orsena eine vollumfängliche, persönliche Beratung für Sie. Profitieren Sie dank Ihrer CSS Versicherung von 20 Prozent Rabatt auf Brillenfassungen beim Kauf von einem Paar Korrekturgläsern.



Mehr Informationen unter
enjoy365.ch/orsena



Jetzt
profitieren



50 %

Für Zusatzversicherte

Etui mit Stiften von Caran d'Ache

CHF 22.50*

Marktpreis CHF 45
Nur solange Vorrat



40 %

Für Zusatzversicherte

Olivenöl + Balsamico von Naturkraftwerke

CHF 30*

Marktpreis CHF 50
Nur solange Vorrat



40 %

Für Zusatzversicherte

Taschenschirm mit Etui von Knirps

CHF 29.40*

Marktpreis CHF 49
Nur solange Vorrat

* Preise inkl. MwSt.

Für Zusatzversicherte



CSS Coins bei ausgewählten Optikern einlösen

Mit dem CSS Coin profitieren Sie bei 150 Optikern in der ganzen Schweiz von 30 Prozent Rabatt auf das gesamte Sortiment. Kaufen Sie einfach und sicher in der CSS Coin App Ihre CSS Coins und bezahlen Sie damit bequem vor Ort bei unserem vielfältigen und regionalen Partner-Netzwerk. So profitieren Sie von lokalen Angeboten und Beratung für einen gesunden Lebensstil, die Online-Shops nicht bieten. Gleichzeitig unterstützen Sie lokale Fachgeschäfte und investieren in Ihre Sehstärke.



Jetzt App herunterladen und Partner entdecken: css-coin.ch



Für Zusatzversicherte



Ins Gleichgewicht kommen und activePoints sammeln

active365 begleitet Sie durch den Frühling – mit Tipps, wie Sie Ihren natürlichen Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringen. Das Programm «Dein zirkadianer Rhythmus» zeigt Ihnen informativ und einfach auf, wie der zirkadiane Rhythmus Energie, Schlaf und Wohlbefinden beeinflusst. Und das gerade jetzt, wenn die Frühlingsmüdigkeit zuschlägt. Entdecken Sie alltagstaugliches Wissen, sammeln Sie activePoints im Wert von bis zu 400 Franken und stärken Sie Ihre Gesundheit Schritt für Schritt.



QR-Code scannen und direkt zu active365





Jetzt
anmelden.

CSS Family Weekends 2026.

Für kleine Entdecker und grosse Abenteurer. Verbringen Sie mit Ihrer Familie ein erlebnis- und lehrreiches Wochenende im Einklang mit der Natur.

13.–14. Juni

27.–28. Juni

05.–06. September

26.–27. September

Hasliberg

Hasliberg

Churwalden

Churwalden



🔗 Weitere Infos und Anmeldung
unter css.ch/family-weekends

Deine Gesundheit.
Deine Partnerin.

