

Und Sie?



wahrnehmen + vertrauen

Drei eindrückliche Lebensgeschichten
über den Körper – ein Wunder, das
uns alle ausmacht.

Seite 9

Vorteile für Sie

Seit 5 Jahren fördert die
CSS-Gesundheitsinitiative
mit active365, enjoy365
und dem CSS Coin
Ihre Gesundheit.

Seite 25

Gewinnen Sie:



Aufenthalt für zwei Personen im Miiro-Hotel The Mansard

Entdecken Sie das charmante Gstaad und übernachten Sie im Miiro-Hotel The Mansard – einem stilvollen Rückzugsort im Saanenland. Die modernen Zimmer, die einzige Rooftop-Terrasse Gstaads und das hauseigene Restaurant The Mansard sorgen für eine Mischung aus Genuss, Stil und alpinem Ambiente.

Im Gewinn enthalten: zwei Übernachtungen für zwei Personen in einer Junior-Suite inklusive eines köstlichen Vier-Gänge-Dinners im The Mansard Restaurant im Wert von 1200 Franken. Einlösbar bis 31. Mai 2027.

Leserangebot

Profitieren Sie von 10 Prozent Rabatt auf alle Übernachtungen im Miiro-Hotel The Mansard. Gültig bis 1. November 2026.

Jetzt mit dem Code «CSS2026» buchen:
reservation@the-mansard.ch

miirohotels.com/the-mansard

Impressum

Unternehmen der CSS Gruppe:
CSS Kranken-Versicherung AG,
CSS Versicherung AG,
CSS Lebensversicherung AG

Redaktionsadresse:
CSS, Trieschenstrasse 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 ausschliesslich die allgemeinen Versicherungs-

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

Copyright: Nachdruck nur mit Quellenangabe
Bildmaterial: Wenn nicht anders vermerkt, Bilder von Getty Images: S. 17 FreshSplash, S. 20 Halfpoint Images / S. 23 bojanstory, S. 25 Milo Zaneccchia / Ascent Xmedia, S. 29 Hinterhaus Productions; von Anbietern zur Verfügung gestellte Bilder: S. 2, S. 27, S. 30, S. 31.
Druck: Stämpfli AG, Bern, staempfli.com
Papier: G-Matt, matt gestrichen, FSC-Mix 115 g/m², holzfrei
Gesamtauflage: 820 000 Exemplare

Spar- oder Sammelbüchse	europ. Nachrichtensatellitensystem	griechische Göttin des Friedens	und so weiter (Abk.) 1. König von Israel	Glanznummer, Zugstück	Innenstürmer
↳	▽	▽	▽	▽	▽
Oase in der Lib. Wüste (Abk.)	↳		7	ein, an (englisch) Aktienindex (Abk.)	↳
↳		9	Gewohnheit Motorfahrzeug	▽	▽
Ort an der Strecke des Glacier Express	↳			Uferstrasse im Bereich eines Hafens	▽
↳			2	Währungscode für d. irak. Dinar Seefisch	4
Ausruf des Erstaunens	7. griech. Buchstabe Ort im Kanton Zürich	↳		unseres Erachtens (Abk.) Nachwort	↳
Schweizer Versicherung (Abk.)	▽	äther. Öle Verkehrsmittel	↳	▽	Schiffsrumpf
↳			erzählende Dichtkunst Stallstreu	↳	▽
Estland in der Landessprache	↳	8		französischer Pluralartikel	↳
↳				▽	10
Schottenrock englische Grafschaft	↳				
Schweizer Ex-Skirennläufer (Didier)		Schwimmstil	griech. Vorsilbe f.: erd... Weltraumorganisation	↳	5
↳		▽	▽	Ort am Gardasee	Speisewürze
nach der Speisekarte (frz.)	1. Frau Jakobs im Alten Testament		Gebirgspass in SZ Boxen: Hautriss	↳	6
↳	▽				
Europäische Union (Abk.)	↳	1		mit (ital., span.)	3
Hauptort des Kantons Uri	↳				

Lösung gefunden?

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



Oder online einreichen:
css.ch/raetsel

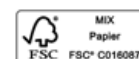
Die Gewinnerin oder der Gewinner wird ausgelost.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lösung des Kreuzworträtsels 1/2026: Krankheit
Wir gratulieren der Gewinnerin:
Myrtha Amacker, Tägerwilten.



Magazin online durchblättern:
css.ch/magazin

printed in
switzerland



myclimate
Wirtl. Nachhaltig
Drucksache
myclimate.org/01-26-555691



6

«Mein Körpergefühl ist besser als noch in jungen Jahren.»

Artistin Masha Dimitri

wahrnehmen + vertrauen

Was passiert, wenn der Körper nicht mehr so funktioniert wie gewohnt? Drei Menschen erzählen, wie sie gelernt haben, ihn neu zu spüren – und sich selbst wieder zu vertrauen. Eine Unterhaltung über Verlust, Wahrnehmung und innere Stärke. Lesen Sie auf Seite 9.



9

Giuliano Carnovali, Pirmin Loetscher und Masha Dimitri (v. l. n. r.) erzählen, wie Körperwahrnehmung und Selbstvertrauen ihr Leben geprägt haben.

Fokus

- 4 Ein schwerer Unfall verändert alles: Giuliano Carnovali lernt, seinen Körper neu zu verstehen.
- 6 Masha Dimitri und die Bedeutung von Selbstvertrauen in ihrer Karriere.
- 8 Wie werden wir achtsam? Drei Tipps von Achtsamkeitscoach Pirmin Loetscher.
- 9 Ein Gespräch über Körper, Grenzen und Vertrauen.

Gesundheit

- 17 Raus aus dem Dauerleistungsmodus dank CSS-Gesundheitscoaching.
- 20 So gelingt Achtsamkeit im Alltag.
- 23 Intuitives Essen: Bauchgefühl statt Diätstress.
- 24 Rezept: Quinoa-Taboulé macht Lust auf nährstoffreiches Essen.



24

Intuitive Ernährung: Hören Sie beim Essen auf Ihren Bauch und probieren Sie dieses nährstoffreiche Taboulé-Rezept.

Wissenswertes

- 25 Gesundheitsinitiative der CSS: Seit fünf Jahren Ihre Begleiterin im Alltag.
- 28 Ferienzeit: Was zahlt die Krankenversicherung im Notfall im Ausland?
- 30 enjoy365, CSS Coin und active365: Ihre Vorteile.

Giuliano Carnovali

wurde 1998 geboren und lebt in Zürich, studiert BWL und Sportmanagement und arbeitet Teilzeit bei einer Pensionskasse. Als professioneller Rollstuhltennisspieler hat er sich die Paralympischen Spiele 2028 zum Ziel gesetzt. Er ist zudem Markenbotschafter, zählt auf Social Media über 400 000 Follower und setzt sich als Speaker für Perspektivenwechsel und Inklusion ein.

giulianocarnovali.ch



Trotz Hürden am Ball bleiben

In der Silvesternacht 2018 gerät Giuliano Carnovali unter einen Zug. Seither kämpfte er sich nicht nur ins Leben zurück, sondern lernte auch, seinen Körper neu zu verstehen.

Text: Ismail Osman | Foto: Romina Amato

Giuliano Carnovali wird oft gebeten, auf seine Geschichte zurückzublicken – auf das Trauma, die Verletzungen, den langen Weg zurück ins Leben. Wer ihm begegnet, merkt jedoch schnell: Der 27-Jährige lebt nicht im Gestern. Er ist ganz im Hier und Jetzt, mit dem Blick klar nach vorne gerichtet. Und dennoch zögert er nicht, von seinem Weg zu erzählen. Weil er weiss, dass seine Geschichte anderen helfen kann. «Ich bin der Letzte, der sagt: Ey, alles easy-peasy. Aber es ist wichtig zu hören, dass es irgendwann besser wird.»

Rückblick: In der Silvesternacht 2018 stolpert der junge Zürcher beim Aussteigen aus einer S-Bahn über das Trittbrett und fällt zwischen Zug und Perron. Der Wagen rollt an – und Giuliano Carnovali erleidet schwerste Verletzungen an der Wirbelsäule, am Oberkörper und am rechten Unterarm.

Kein Weg zurück

Nach dem Unfall begann für Giuliano Carnovali eine Phase des Kämpfens. Er wollte verstehen, Kontrolle zurückgewinnen und Lösungen finden. Doch Schmerzen, Fehlhaltungen und Überlastungen warfen ihn immer wieder zurück. «Jedes neue Problem fühlte sich an wie eine Faust ins Gesicht», sagt er. Anfangs reagierte er auf Rückschläge mit Panik und Verzweiflung.

«Irgendwann bin ich darauf gekommen, dass es schlicht keine einfachen Lösungen gibt – kein Zurück zum früheren Zustand.» Dieser Gedanke war schmerzhaft und zugleich befreiend. Statt Symptome zu bekämpfen, begann er, sie einzuordnen. «Ich musste lernen, meinem Körper richtig zuzuhören.» Die Wahrnehmung seines Körpers wurde wichtiger als die Kontrolle über ihn.

Perspektivenwechsel mit Folgen

Dieser entscheidende Perspektivenwechsel öffnete sowohl mental wie auch physisch neue Türen. Nach einem halben Jahr spürte er erstmals ein Zucken im Bein. Später kehrte die Muskulatur zurück, heute kann er wieder stehen und kurze Schritte machen. Fortschritte, die ihm zeigten: Der Körper reagiert. Er ist nicht einfach «kaputt».

In dieser Zeit entdeckte er auch das Rollstuhltennis. Auf dem Platz wurden Fortschritte messbar. Das Training führte zu Leistung, Leistung zu Erfolg. Jeder gewonnene Satz, jedes Turnier stärkte das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. «Das Leben ist chaotisch», sagt er. «Meine grösste Stärke ist, zu verstehen, dass ich nicht alles unter Kontrolle habe – aber vieles beeinflussen kann.»

Dass er heute auf internationalen Turnieren spielt, Marken vertritt und auf Bühnen spricht, macht ihn sichtbar. In der CSS-Gesprächsrunde geht es ihm jedoch um etwas Grundsätzlicheres: zu zeigen, dass körperliche Entwicklung möglich bleibt. Und dass aus einer einschneidenden Erfahrung neue Wege entstehen können.

Meditation statt Drill

Masha Dimitri wurde in eine berühmte Artistenfamilie hineingeboren und begann als Jugendliche mit professionellem Seiltanz. Was sie heute anders machen würde – und welche Rolle das Selbstvertrauen in ihrer Karriere gespielt hat.

Text: Vanessa Buff | Foto: Romina Amato

Was haben Sie in Ihrer Zeit als Artistin und Akrobatin über Ihren Körper gelernt?

Unter uns Artistinnen und Artisten gab es einen Spruch: Man verdient mit dem Körper das Geld, das man später braucht, um seinen Körper wieder gesundzupflegen. Auch ich bin mit Schmerzen aufgetreten und habe mich nicht gut um mich gekümmert. Das würde ich heute nicht mehr so handhaben. Und ich würde das auch allen jungen Akrobatinnen und Akrobaten raten.

Was hat Ihnen gefehlt?

Früher wurde viel mit Drill gearbeitet, mit pausenlosem Üben. Gezieltes Stretching, Yoga oder Meditation waren dagegen kein Thema. Wenn meine Lehrer mir damals gesagt hätten, dass ich später von solchen Dingen profitieren würde, wäre ich sehr dankbar gewesen. Manchmal muss ich fast lachen, dass ich als

junge Frau tatsächlich dachte, ich könnte meinem Körper alles abverlangen. Dass ich über seinen Bedürfnissen stehe.

Wie ist das heute?

Heute reagiere ich viel schneller, wenn es mir nicht gut geht. Mein Körpergefühl ist besser als noch in jungen Jahren. Das heisst nun nicht, dass ich eine Vorstellung absage, weil ich mich unwohl fühle, aber ich kann durch das Bewusstsein anders damit umgehen, mich besser regulieren. Ich denke auch, dass man in der Ausbildung von Artistinnen und Artisten heute achtsamer ist, was die körperliche Balance betrifft.

Wie haben Sie als Akrobatin Körper und Geist in Einklang gebracht?

Durch jahrelanges Training – da unterscheidet sich Akrobatik nicht von einem Sport oder dem Spielen eines Instruments. Für mich gingen die beiden Dinge Hand in Hand: Durch das physische Training habe ich gleichzeitig das Mentale trainiert.

Hatten Sie Rituale, um sich vor einem Auftritt zu fokussieren?

Mir hat es genügt, mich körperlich warm zu machen und alle Bewegungsabläufe, die ich für eine Nummer brauchte, noch einmal durchzugehen. Auch davon habe ich mich dann aber mit der Zeit zu lösen versucht.

Warum das?

Ich wollte nicht das Gefühl haben, dass ein Auftritt nur dann funktioniert, wenn ich vorher alles nochmals trainiere. Also musste ich mir sagen: Ich habe das jahrelang gemacht, ich kann das. Das war dann tatsächlich eine mentale Übung.

Bei Ihnen klingt das so einfach.

Ich meine damit kein lapidares «Ja, ja, es kommt dann schon gut». Es ist viel eher ein Visualisieren von dem, was ich über Jahre hinweg gelernt und trainiert habe. Manchmal sind die Leute ja erstaunt über die Gage von Künstlerinnen und Künstlern. Es kommt ihnen vielleicht wie ein

Masha Dimitri

wurde 1964 geboren und begann mit 15 Jahren ihre Ausbildung an der Zirkusschule in Budapest. Später wechselte sie an die Scuola Teatro Dimitri im Tessin, die von ihrem Vater – dem als Dimitri berühmt gewordenen Clown – und seiner Frau Gunda gegründet worden war. Es folgten Engagements wie für den Cirque du Soleil, Auftritte mit eigenen Programmen sowie Regiearbeiten.

mashadimitri.ch

Gab es in Ihrer Karriere Momente, in denen Sie das Vertrauen in Ihren Körper verlassen hat?

Für mich sind das zwei verschiedene Dinge: das Selbstvertrauen, dass ich kann, was ich über Jahre hinweg gelernt habe – wie Fahrradfahren. Und das Bewusstsein, dass etwas nicht mehr geht, dass es sich nicht mehr gut anfühlt. Ich habe zum Beispiel nur sechs Jahre im Zirkus gearbeitet, danach habe ich entschieden, dass mir diese Art von Hochleistungsakrobatik zu viel ist. Ich habe meine Kunst aufs Theater verlegt, was mir eine grössere Flexibilität ermöglicht hat. Auch das hat mir geholfen, besser auf meinen Körper zu achten.

hoher Betrag vor, was jemand für einen halbstündigen Auftritt erhält. Aber in dieser halben Stunde stecken Monate, Jahre des Trainings. Das gilt übrigens für alle Berufe, in denen Menschen Meister ihres Fachs sind. Ich übe gerade, das bewusster wahrzunehmen.

Was meinen Sie genau?

Ich möchte bewusster wahrnehmen, was andere Menschen machen: Warum schneidet die Gärtnerin den Baum so, wie sie es eben tut? Woher weiss der Schweisser, in welchem Winkel er ein Teil anbringen muss? Ich finde das faszinierend und möchte dafür meine Sinne öffnen.

Tipps von Artistin Masha Dimitri:



Üben, üben, üben – und wenn man fällt, gleich wieder aufstehen und nochmals probieren.



Sich Pausen gönnen – und einen Ausgleich finden zu dem, was man sich abverlangt.



Langeweile aushalten – nur wer es schafft, immer wieder das Gleiche zu tun, kommt weiter.

Wie werden wir achtsam?

Sich selbst vertrauen und den eigenen Körper besser spüren – das sind Dinge, die sich lernen lassen, sagt Achtsamkeitstrainer Pirmin Loetscher. Drei Tipps vom Profi.

Text: Vanessa Buff

1 Sich bewusst werden

Veränderung beginnt beim Erkennen. Wer also sein Selbstvertrauen und seine Körperwahrnehmung verbessern möchte, muss sich zuerst einmal mit sich selbst verbinden: Welche Herausforderungen habe ich, welche Dinge stressen mich im All-

tag, wo habe ich aber auch Ressourcen? Kleine, regelmässige Auszeiten schaffen den Raum, um sich diesen Fragen zu nähern. Vielleicht hilft es, am Abend fünf Minuten Tagebuch zu schreiben. Vielleicht ist eine Meditation oder eine halbe Stunde auf dem Balkon mit einer Tasse Tee das Richtige – das ist sehr individuell.

Pirmin Loetscher

wurde 1978 in Luzern geboren und arbeitete viele Jahre in der Kultur- und Eventbranche. Wegen einer längeren Krankheit begann er sich 2002 mit Mental- und autogenem Training zu beschäftigen. Heute arbeitet er in seiner 2014 gegründeten Firma LIV als Life- und Businesscoach sowie Achtsamkeitstrainer. Er ist zudem SPIEGEL-Bestsellerautor mehrerer Bücher. Zuletzt sind von ihm das Arbeitsbuch «Achte auf dich» sowie «Achtsam im Alltag – 3 einfache Schritte zu weniger Stress und mehr Gelassenheit» erschienen.

liv.ch

2 Der Alltag als Lernfeld

Wer sich das Ziel setzt, in vier Jahren bei Olympia anzutreten, setzt die Latte nicht an Tag eins auf olympisches Niveau. So ist es auch beim Thema Selbstvertrauen und Wahrnehmung: Kleine Schritte, die sich in den Alltag integrieren lassen, führen ans Ziel. Beispielsweise eine Mahlzeit zubereiten und geniessen statt wie sonst ein Sandwich vor dem Computer verschlingen. Oder beim Warten auf den Bus den Fokus auf die Füsse richten statt wie sonst auf den Kopf. Auch bewusste Handy-Auszeiten können helfen – die ständige, aber flüchtige Verbindung mit der Aussenwelt hält uns nämlich von der Verbindung mit uns selbst ab.

3 Selbstliebe

Veränderung kann anstrengend sein oder sogar wehtun. Wichtig ist, sich nicht zu verurteilen und den eigenen Schwächen mit einer positiven Einstellung zu begegnen – im Wissen darum, dass sie veränderbar sind. Manchmal braucht es dafür externe Hilfe, etwa einen Coach, der einen darin unterstützt, auch die Stärken zu erkennen. Oder eine nahestehende Person, die einen motiviert, im Alltag dranzubleiben. Wer zum Beispiel zu einem bewussteren Umgang mit dem Handy finden möchte, kann daraus eine Challenge mit der Partnerin oder dem Partner machen.

Gespräch zum Thema

wahrnehmen + vertrauen

im Glashaus aff in
Affoltern am Albis



Wenn der Körper Grenzen setzt, beginnt eine neue Beziehung zu uns selbst. Artistin Masha Dimitri, Rollstuhltennisspieler Giuliano Carnovali und Achtsamkeitscoach Pirmin Loetscher (v. l. n. r.) sprechen über Körperwahrnehmung und neues Selbstvertrauen.

Wenn der Körper spricht

Unser Körper ist ein Wunder. Nur merken wir das oft erst, wenn er uns Grenzen zeigt. Drei Menschen erzählen, wie sie lernen, ihren Körper neu wahrzunehmen – und dabei Vertrauen in sich selbst finden.

Text: Evita Mauron-Winiger | Fotos: Romina Amato

Giuliano Carnovali: Vor meinem Unfall war mir mein Körper kaum bewusst. Er hat einfach funktioniert. Bewegung war selbstverständlich, im Alltag wie im Sport. Als ich im Spital aufwachte und ab dem Bauch nichts mehr spürte, wurde mir klar: Die Hälfte meines Körpers ist nicht mehr da. Erst dann verstand ich, was ich zuvor hatte.

Pirmin Loetscher: Mit 23 erkrankte ich an Pfeifferschem Drüsenfieber. Eines Morgens ging nichts mehr. Keine Energie, keine zehn Schritte ohne Erschöpfung. Ich konnte über zwei Jahre lang kaum etwas tun. Mein Vertrauen kam erst zurück, als ich aufhörte, dem alten Pirmin nachzujagen. Ich akzeptierte: Das ist der neue Pirmin. Und darauf baue ich auf.

Giuliano Carnovali: Ein Moment, und alles reisst dich aus dem Alltag. Der Kopf will zurück. Erst als ich

die Vergangenheit loslassen konnte, merkte ich: Ich bin immer noch derselbe. Diese Erkenntnis nimmt der Situation die Schwere.

Pirmin Loetscher: Man bleibt derselbe, ein vollwertiger Mensch, unabhängig davon, was der Körper mitmacht. Entscheidend ist, im Jetzt zu leben und aus dem, was da ist, etwas Ganzes zu machen.

Auf die innere Kraft vertrauen

Masha Dimitri: Ich hatte keinen solchen einschneidenden Moment. Mein Weg war von Leistung geprägt: Nach der Ausbildung ging ich direkt in den Zirkus, wollte mein Können voll ausschöpfen. Ich wusste, das hält nicht ewig. Die Frage, wer ich bin, wenn das nicht mehr geht, kam erst später. Und zwar schleichend, durch Raubbau am eigenen Körper.

Pirmin Loetscher: Wie lange konntest du diese extremen Leistungen im Zirkus erbringen?

Masha Dimitri: Schon mit 20 sagten mir Ärzte, ich müsse aufhören. Ich dachte nur: Was erlauben die sich? Ich nahm die Schmerzen lange in Kauf. Schon mit 12 hat sich bei mir körperlich vieles blockiert, bis ich kaum noch laufen konnte. Trotzdem dachte ich auf der Bühne: jetzt weitermachen.

Giuliano Carnovali: Wie hast du gelernt, mit den Schmerzen umzugehen?

Masha Dimitri: Ich lebte lange mit der Angst, wieder zu blockieren. Mit der Zeit liess ich sie los. Heute spüre ich solche Situationen, erkenne mögliche Folgen und reagiere darauf. So half mir beispielsweise auch der Wechsel vom Zirkus zum Theater: Wenn da ein Trick nicht geht, finde ich andere Wege.

Giuliano Carnovali: Ich hatte jahrelang neuropathische Schmerzen durch meine inkomplette Lähmung. Die Nerven senden falsche Signale. Ich habe sehr damit gehadert. Nächstelang lag ich wach. Es fühlte sich an wie elektrische Schläge alle paar Sekunden. Irgendwann merkte ich: Der Schmerz sitzt nicht im Bein, sondern im Kopf. Wie nehme ich den Schmerz wahr? Als Bedrohung oder als unangenehmes Gefühl, das ich

beobachten kann? Ich lernte, meine Wahrnehmung zu ändern. Aus Schmerz wurde etwas, das mich zwar unangenehm trifft, aber mich nicht zerstört. Das zeigt, welche Macht der Kopf über das Empfinden hat.

Masha Dimitri: Ich habe das weniger über den Kopf gemacht. Für mich war es mehr ein Spüren: Was geht noch, was geht nicht mehr? Der Körper zeigt dir das sehr klar, wenn du bereit bist, hinzuhören.

Pirmin Loetscher: Weil ihr euch dessen bewusst seid, könnt ihr aktiv Lösungen finden.



**Pirmin
Loetscher**

Achtsamkeits- und Mentalcoach aus Luzern. Nach einer schweren Krankheit fand er zum autogenen Training. Heute begleitet er Menschen zu mehr Klarheit, Resilienz und innerer Balance – und schreibt Bücher darüber.

**Giuliano
Carnovali**

Wirtschaftsstudent und Rollstuhltennisspieler aus Zürich. Nach einem Unfall 2018 fand er im Sport neue Perspektiven und verfolgt den Traum der Paralympics. Auf Social Media setzt er sich für Inklusion und Perspektivenwechsel ein.

**Masha
Dimitri**

Artistin und Schauspielerin aus dem Tessin. Nach ihrer Ausbildung in Budapest und an der Scuola Teatro Dimitri folgte eine internationale Zirkuskarriere. Heute steht sie mit einem Clownstück auf der Bühne und verbindet Bewegung mit Achtsamkeit.

Masha Dimitri: Genau, so habe ich Schritt für Schritt reduziert: Bodenakrobatik, Flickflack. Nicht aus Wunsch, sondern weil es nicht mehr ging. Ich habe das sehr bewusst entschieden. Deshalb trauere ich dem nicht nach, was früher möglich war.

Pirmin Loetscher: Es ist so wichtig, dem Vergangenen nicht nachzutrauern. Als Kind bist du stolz auf alles, was du dazulernst. Irgendwann kommt der Punkt, wo es nicht mehr nach oben geht. Unsere Gesellschaft tut oft so, als sei nur Aufstieg gut und Abstieg schlecht. Aber wie in der Natur: Ein Baum mit 80 hat weniger Blätter als mit 40 – und das ist normal. Aus diesen natürlichen Zyklen schöpfen wir neue Energie.

Weitermachen um jeden Preis

Giuliano Carnovali: Als ich nach dem Unfall aufwachte, hatte ich drei prägende Gedanken. Der erste: Die Welt dreht sich weiter – auch ohne mich. Ich hätte sterben können, und am nächsten Morgen wäre die Sonne aufgegangen. Das hat mich mit der Natur verbunden, zurück zu etwas sehr Essenziellem.

Masha Dimitri: Das kenne ich. Die Verbindung zur Natur, wenn plötzlich alles still wird. Was bleibt in so einem Moment?

Giuliano Carnovali: Arbeit oder Sport, alles war plötzlich weg: Ich konnte mich damit nicht mehr identifizieren. Übrig blieb die Familie. Das war mein zweiter prägender Gedanke: Die Familienmitglieder sind die einzigen Personen, die um dein Bett stehen. Mir wurde klar, was sie durchmachen mussten. Das tat weh und löste Schuldgefühle aus.

Pirmin Loetscher: Wie bist du damit umgegangen?

Giuliano Carnovali: Ich wollte alles einfach wegschieben und weitermachen wie bisher. Aber das funktioniert nicht. Wenn du deine Gedanken nicht verstehst, fällst du immer wieder zurück in dieses «Ich wäre gern wieder wie früher». Und genau das macht es so schwer.



« Im Alltag ist es nicht immer einfach, auf die Signale des Körpers zu achten. »

Giuliano Carnovali



Masha Dimitri: Was hat dir geholfen?

Giuliano Carnovali: Am Anfang der Kampf. Ich wollte nicht «der im Rollstuhl» sein. Dieses Bild hat mich angetrieben. Aber irgendwann reicht das nicht mehr. Du musst lernen, auf deinen Körper zu hören. Ich habe ein tiefes Vertrauen in mich selbst entwickelt. Heute weiss ich, wer ich bin. Und zwar unabhängig davon, wie andere mich sehen. Ich kenne meinen Wert. Diese innere Energie trägt mich. Und das war mein dritter Gedanke: Ich wusste, dass ich das schaffen kann.

Masha Dimitri: Du sprichst einen wichtigen Punkt an: was andere von uns denken. Jahrelang habe ich daran gearbeitet, weniger danach zu leben und mehr die zu werden, die ich wirklich bin. Das macht einen riesigen Unterschied.

Pirmin Loetscher: Bewusstsein entsteht, wenn du dich mit dir selbst verbindest – nicht nur mit der Außenwelt. Heute leben wir oft umgekehrt: ständig verbunden, aber selten mit uns. Doch genau diese Verbin-

dung stärkt das Selbstvertrauen. Wer sich selbst wahrnimmt, wächst daran.

Gedanken bewusst steuern

Masha Dimitri: Das sehe ich genauso. Wie habt ihr es geschafft, diese Verbindung zu euch selbst wieder aufzubauen?

Pirmin Loetscher: Es beginnt mit Selbstwahrnehmung: die eigenen Grenzen kennen. Wir müssen nicht in allem gleich gut sein. Selbstver-

trauen entsteht nicht im Vergleich, sondern im Bewusstsein für sich selbst.

Masha Dimitri: Für mich ist Selbstvertrauen etwas Ruhiges. Kein grosses Gefühl, sondern eher ein Wissen: Mein Körper weiss, was er tut. Und ich darf ihm vertrauen. Leider hat das in unserer Gesellschaft oft nicht den gleichen Wert wie Leistung.

Pirmin Loetscher: Ja, dabei sind Rückzug und Erholung genauso natürlich. Wir verlieren Selbstvertrauen, wenn wir nur im Hamsterrad laufen



« **Ich trauere dem nicht nach, was früher möglich war.** »

Masha Dimitri

Krisenbewältigung als Schulfach

Giuliano Carnovali: Egal ob nach einem Unfall oder im Alltag: Wenn du verstehst, dass deine Gedanken dich steuern, verändert sich vieles. Wir hängen zu oft in der Vergangenheit und der Zukunft, statt Gedanken wahrzunehmen und weiterziehen zu lassen. Für mich war diese Erkenntnis ein Wendepunkt. Manchmal kannst du Dinge in einem Moment loslassen. Und selbst wenn schlechte Gefühle zurückkommen, erkennst du sie schneller.

Masha Dimitri: Ideal wäre, wir müssten dafür nicht erst Krisen durchleben, sondern würden solche Sachen in der Schule lernen.

Pirmin Loetscher: In England ist Achtsamkeit bereits Teil des Unterrichts. Selbstwahrnehmung wird dort bewusst gefördert – bei uns kaum.

und keinen Raum für uns haben. Wir müssen uns wieder kleine Momente mit uns selbst erlauben – wie es uns die Natur vormacht.

Giuliano Carnovali: Nach dem Unfall bin ich oft in Gedankenspiralen gefallen. Kleinigkeiten im Alltag haben mich getriggert. Jemand ist mir über den Weg gelaufen, hat mich nicht wie früher angelächelt, und ich habe mich verletzt gefühlt. Irgendwann fragte ich mich: Wer kann das lösen? Ich merkte, es liegt an mir.

Pirmin Loetscher: Und wie hast du die Gedankenspirale gestoppt?

Giuliano Carnovali: Ich begann, meine Gedanken zu beobachten: Was läuft da eigentlich in meinem Kopf? Was machen meine Gedanken mit mir? Erst da wurde mir bewusst, wie sehr sie mich runterziehen.

Pirmin Loetscher: Ich kenne das. Bei mir führte das bis zu Panikattacken.

Achte auf dich

Das Arbeitsbuch «Achte auf dich» von Pirmin Loetscher sorgt für mehr Achtsamkeit, Bewusstsein und Gelassenheit und ist erhältlich auf:

enjoy365.ch

Giuliano Carnovali: Viele denken bei Achtsamkeit an Meditation. Dabei geht es um etwas Einfaches: zuhören, wahrnehmen, aufmerksam sein.

Pirmin Loetscher: Wir kommen achtsam auf die Welt. Es geht darum, diesen Zustand wiederzufinden: wahrnehmen, was aussen passiert, und spüren, was es innen auslöst. Viele Signale übergehen wir: Konflikte im Job, Unwohlsein im Alltag. Wir funktionieren weiter, bis der Körper reagiert. Wir orientieren uns an äusseren Erwartungen und verlieren die Verbindung zu uns selbst.

Giuliano Carnovali: Klar, im Alltag ist es nicht immer einfach, auf die Signale des Körpers zu achten.

Pirmin Loetscher: Nein, aber der erste Schritt zählt. Kleine Schritte, konsequent gemacht. Viele verschieben es: «Nach den Ferien ändere ich alles», und fallen dann wieder in alte Muster. Hilfreich ist, bewusst zu reflektieren, etwa im Tagebuch: Gedanken aufschreiben, wiederkehrende Muster erkennen, verarbeiten,

loslassen. So investierst du in dein Leben – nicht nur in Haus oder Auto. Viele sind so am Aussen orientiert, dass sie gar nicht mehr spüren, wie es innen ist. Erst mal wieder zulassen ist schwer, aber notwendig.

Masha Dimitri: Wenn jemand zu dir ins Coaching kommt, wie gehst du da vor?

Pirmin Loetscher: Ich fange immer bei den Werten an: Was sind deine Werte und lebst du sie im Alltag? Mit den Menschen, mit denen du zusammen bist, im Job, in der Familie, oder gibt es Widerstände?

Masha Dimitri: Was genau meinst du mit Werten?

«**Ruhe kann auch durch Beschäftigung entstehen: durch Sport, Wandern, kreative Arbeit.**»

Pirmin Loetscher



Nachgefragt

Viele Werbekampagnen setzen darauf, Menschen zu verbessern.

Die neue Imagekampagne der CSS geht einen anderen Weg und spricht vom «Wunderwerk Mensch».

Was möchte die CSS-Kampagne bewirken?



Reto Schertenleib, Leiter Brand & Marketing Communications

Wir wollten bewusst weg vom Defizitdenken. Menschen hören heute ständig, was ihnen fehlt und wie sie sich optimieren sollen. Das kann Druck erzeugen. Unsere Imagekampagne setzt einen Gegenpol: Sie lädt dazu ein, innezuhalten und zu erkennen, was bereits da ist. Der Körper leistet jeden Tag Unglaubliches – oft, ohne dass wir es bemerken. Dieses Staunen verändert die Perspektive: weg von Selbstkritik, hin zu Wertschätzung. Und genau daraus kann neues Selbstvertrauen entstehen. Für uns als CSS ist das zentral. Wir wollen Menschen nicht sagen, was sie besser machen sollen, sondern sie darin bestärken, sich selbst wieder mehr zu vertrauen.



Zur Kampagne:
css.ch/glaub-an-dich

Weniger Perfektion, mehr Akzeptanz

Pirmin Loetscher: Wenn du anderen helfen willst, aber in einem ausbeuterischen Umfeld arbeitest, widerspricht das deinen Werten. Oder wenn du harmoniebedürftig bist, aber ständig Konflikte hast. Der Körper reagiert darauf. Oft gehe ich zurück in die Kindheit: Was hat dir Freude gemacht? Viele verlieren diese Inspirationsquellen. Es geht darum, wieder dorthin zurückzufinden. Ich zum Beispiel habe als Teenager stundenlang an meinem Töffli geschraubt. Das hat mich erfüllt. Mit 28 habe ich das wiederentdeckt und bin Stunden in Kreativität versunken.

Masha Dimitri: So schön: sich in etwas vertiefen, ohne Druck, einfach aus dem Bedürfnis heraus.

Pirmin Loetscher: Genau, du musst nicht meditieren, um Ruhe zu finden. Ruhe kann auch durch Beschäftigung entstehen: durch Sport, Wandern, kreative Arbeit. Körperlich anstrengend, aber geistig beruhigend. Reflexion, Verarbeitung – all das passiert dabei.

Masha Dimitri: Ich sage mir heute: Ich mache das Beste, was ich gerade kann. Auch wenn es nicht perfekt ist. Dieses Bewusstsein gibt mir Ruhe.

Pirmin Loetscher: Jede Situation ist neu. Es braucht keine Perfektion. Im Moment, mit deinem Wissen, gibst du dein Bestes. Morgen weisst du mehr. Aber jetzt zählt das Hier und Jetzt. Fehler gehören dazu.

Giuliano Carnovali: Mir hilft zu akzeptieren, wenn es nicht gut läuft. Wir haben oft das Gefühl, immer glücklich sein zu müssen. Doch ist das möglich? Das Leben ist ein Chaos. Akzeptanz bedeutet für mich: Selbst wenn ich in einer schwierigen Situation bin, die für den Rest meines Lebens so bleibt, ist es okay für mich. Ich suche nicht nur das Positive, sondern kann auch damit leben, dass es mal schlecht ist.

Pirmin Loetscher: Genau. Ohne Tiefen keine Höhen. Auch das Alter gehört beispielsweise dazu mit allem, was sich verändert. Der Kampf um die ewige Jugend macht es nur schwer. Akzeptanz ist auch hier entscheidend.

Masha Dimitri: Loslassen ist für mich kein Verlust. Es macht Platz für etwas anderes. Und manchmal ist das sogar schöner als das, was vorher war.

Schlusspunkt

Das Gespräch zeigt, dass echte Stärke dann wächst, wenn man aufhört, gegen sich selbst zu kämpfen, und beginnt, zuzuhören: den Signalen des Körpers, den eigenen Bedürfnissen und Grenzen.

A photograph of a woman with blonde hair lying in bed, wearing a blue patterned hospital gown. She has her hands covering her eyes, suggesting exhaustion or stress. The background is a white bedsheet.

Durchatmen und Tempo reduzieren

Erschöpfung, innere Unruhe und das Gefühl, ständig am Limit zu sein: Als Sandra Arnold mit Mitte vierzig plötzlich mit solchen Beschwerden kämpfte, wusste sie zunächst nicht, was mit ihr geschah. Im Gesundheitscoaching der CSS fand sie Unterstützung, um diese Lebensphase besser zu verstehen.

Text: Ismail Osman

Fotos: Getty Images, Romina Amato

Sandra Arnold* beschrieb sich selbst lange als «Duracell-Häschen»: als jemanden, der immer voller Energie ist. Beruf, Familie, Haushalt – vieles lief gleichzeitig, Pausen waren selten. «Ich funktionierte einfach», sagt sie rückblickend. Lange schien dieses Tempo für sie selbstverständlich. Die dreifache Mutter stand früh auf, organisierte den Familienalltag, arbeitete, erledigte Besorgungen und plante bereits die nächsten Aufgaben.

* Name von der Redaktion geändert.

Doch vor rund eineinhalb Jahren veränderte sich etwas. Die gewohnte Energie war plötzlich nicht mehr da. «Ich machte zunächst weiter – aber irgendwann läuft man nur noch auf dem Zahnfleisch», sagt die heute 46-Jährige. Neben körperlichen Beschwerden machten sich zunehmend Erschöpfung, innere Unruhe und Angstzustände bemerkbar. «Ich spürte ein psychisches Ungleichgewicht – und irgendwann war mir klar: Den Alltag, wie ich ihn mir selbst auferlegt habe, schaffe ich so nicht mehr.»

Ursache finden statt Symptome bekämpfen

Sandra Arnold sucht Rat bei ihrem Hausarzt. Dieser schlägt eine Behandlung mit Antidepressiva vor. Die CSS-Kundin hat jedoch das starke Gefühl, dass dies nicht der richtige Weg sein könnte – dass zunächst die Ursachen der Erschöpfung gefunden werden müssen, statt lediglich die Symptome zu behandeln. «Einerseits wollte ich nicht einfach ruhiggestellt werden. Andererseits hatte ich das Gefühl, dass das nicht wirklich erklärt, was mit mir passiert.» Sie fühlt sich in diesem Moment weder verstanden noch wirklich ernst genommen. «Ich habe mich in der Folge irgendwie über Wasser gehalten und versucht, mich selbst zu informieren.»

Ihre Recherchen lenken den Blick auf das Thema Wechseljahre und die damit verbundenen hormonellen Veränderungen. Ein Gespräch mit der Frauenärztin erhärtet den Verdacht, dass ein Zusammenhang mit den psychischen Symptomen bestehen könnte. Sie beginnt eine Hormonersatztherapie – doch das Gefühl, lediglich Symptome zu behandeln, bleibt. Auf Anregung der Frauenärztin und durch eigene Recherche wird Sandra Arnold schließlich auf die Coaching-Angebote der CSS aufmerksam – konkret auf das Coaching zur Frauengesundheit (siehe Infobox Seite 19).

Anna Walbersdorf

ist Gesundheitscoach bei der CSS. In einem Coaching unterstützte sie die CSS-Kundin dabei, ihre eigenen Ressourcen neu zu entdecken und das Vertrauen in ihren Körper wieder zu stärken.

Darüber reden hilft

Nach einem ersten telefonischen Gespräch entscheidet sie sich, das Angebot weiterzuführen. «Mir tut es gut, mit einer neutralen Fachperson sprechen zu können», sagt sie. «Jemand, der zuhört, Fragen stellt und hilft, die eigene Situation zu ordnen.»





«**Das passt gut zum Bild vom Duracell-Häschen. Auch das braucht manchmal einen Aus-Knopf, damit die Batterie länger hält.**»

Anna Walbersdorf

Anna Walbersdorf vom CSS-Gesundheitscoaching erlebt solche Situationen häufig. Viele Frauen melden sich mit Beschwerden wie Schlafproblemen, Erschöpfung oder Stimmungsschwankungen – oft verbunden mit dem Gefühl, dass etwas nicht stimmt, es sich aber schwer einordnen lässt. «Viele spüren, dass sich etwas verändert, wissen aber nicht genau, was dahintersteckt.»

Auch bei Sandra Arnold war der Leidensdruck zu Beginn gross. Im ersten Gespräch habe sie vor allem einmal

alles erzählen können, erinnert sich Anna Walbersdorf. In den folgenden Gesprächen richtet sich der Blick stärker auf den Alltag. Gemeinsam wird angeschaut, welche Faktoren das Wohlbefinden beeinflussen – etwa Stress, Schlaf, Bewegung oder Ernährung. «Oft zeigt sich, dass mehrere Dinge zusammenspielen», sagt Anna Walbersdorf. Ziel sei es, herauszufinden, wo kleine Veränderungen möglich sind.

Raus aus dem Dauerleistungsmodus

Ein wichtiges Thema ist dabei der Umgang mit den eigenen Kräften, erklärt der Gesundheitscoach. Viele Frauen seien über Jahre daran gewöhnt, im Dauerleistungsmodus zu funktionieren. «Das passt gut zum Bild vom Duracell-Häschen», sagt sie. «Auch das braucht manchmal einen Aus-Knopf, damit die Batterie länger hält.»

Der Coaching-Prozess ist für Sandra Arnold noch nicht abgeschlossen. Doch sie hat begonnen, ihre Situation anders einzuordnen. «Heute weiss ich: Vieles von dem, was ich erlebt habe, gehört zu dieser Lebensphase. Das hat mir geholfen, zu verstehen, dass mit mir nichts «falsch» ist.» Gleichzeitig gestaltet sie ihren Alltag bewusster als früher. Sie plant Erholungsphasen ein, achtet stärker auf ihre Bedürfnisse und versucht, die Signale ihres Körpers ernst zu nehmen. Sandra Arnold sieht das Coaching der CSS als wichtige Unterstützung auf diesem Weg. «Für mich ist es ein wichtiger Schritt, um wieder mehr Vertrauen in mich und meinen Körper zu gewinnen.»

Beratung für Frauengesundheit

Die CSS-Gesundheitscoaches beraten Versicherte bei Fragen rund um die Frauengesundheit – beispielsweise zu Wechseljahren, Schlafproblemen, Erschöpfung oder hormonellen Veränderungen. In einem Telefon- oder Videogespräch wird die aktuelle Situation besprochen und gemeinsam nach Lösungen gesucht, etwa in den Bereichen Lebensstil, Stress, Bewegung oder Ernährung. Das Erstgespräch dauert in der Regel 30 bis 60 Minuten und ist für CSS-Versicherte kostenlos. Weitere Schritte werden individuell vereinbart.



Zur Beratung:

css.ch/frauengesundheit

Kopf lüften, Gedanken sortieren

Termine, Nachrichten, To-do-Listen: Oft sind wir gedanklich schon beim nächsten Schritt, statt den Moment bewusst zu erleben. Achtsamkeit kann helfen, bewusst Ruhe zu finden. Schon kleine Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren.

Text: Evita Mauron-Winiger | Foto: Getty Images

Der Morgen beginnt, das Smartphone liegt bereits in der Hand, Nachrichten ploppen auf, der Tag nimmt Fahrt auf. Gedanken wandern zur nächsten Aufgabe, zur Arbeit oder zu offenen Punkten auf der viel zu langen To-do-Liste.

Achtsamkeit setzt genau hier an. Sie bedeutet, die Aufmerksamkeit

bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten – nämlich auf das, was gerade passiert. Das kann der eigene Atem sein, ein Gespräch, ein Spaziergang oder eine alltägliche Handlung wie Blumengiessen oder Mittagessen.

Kleine Pausen mit grosser Wirkung

Studien zeigen, dass regelmässige Achtsamkeitsübungen helfen können, Stress zu reduzieren und die Konzentration zu verbessern. Wer lernt, seine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, nimmt schneller wahr, wenn Anspannung entsteht – und kann dann auch gezielt gegensteuern. Viele Menschen berichten zudem, dass sie sich dank solcher Übungen ausgeglichener fühlen und gelassener mit Herausforderungen umgehen können.

Dabei geht es nicht darum, Gedanken komplett auszuschalten. Vielmehr hilft Achtsamkeit, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sich sofort von ihnen mitreissen zu lassen. Das kann im hektischen Alltag besonders wertvoll sein, etwa in stressigen Arbeitssituationen oder wenn viele Eindrücke gleichzeitig auf uns einwirken.



Wenn Entspannen nicht mehr hilft

Das Anti-Stress-Coaching hilft dabei, besser mit Belastungen umzugehen und Herausforderungen einfacher zu meistern. Gemeinsam mit Ihrem Gesundheitscoach besprechen Sie Ihre aktuelle Situation. So finden Sie Ihre Stressauslöser und suchen nach Möglichkeiten, diese zu reduzieren.



Zum Coaching:
css.ch/anti-stress

Ruhig und gelassen werden

Gratis-Achtsamkeitsübungen auf [active365](https://active365.ch) entdecken:

active365.ch

Die gute Nachricht: Für Achtsamkeit braucht es weder lange Meditationen noch spezielle Kurse. Schon wenige Minuten am Tag können eine positive Wirkung haben. Entscheidend ist weniger die Dauer als die Regelmässigkeit. Wer immer wieder kleine Momente der Aufmerksamkeit in den Alltag einbaut, schafft sich kurze Inseln der Ruhe. Diese kleinen Pausen helfen, den Kopf zu klären und neue Energie zu sammeln.

Im Moment ankommen

Bei der Achtsamkeit geht es nicht darum, alles perfekt zu machen. Entscheidend ist, sich immer wieder kleine Momente der bewussten Aufmerksamkeit zu gönnen. Zwei oder drei Minuten am Tag können bereits ein guter Anfang sein.

Mit der Zeit werden diese kurzen Pausen zu festen Ritualen im Alltag. Sie helfen, zwischendurch innezuhalten, durchzuatmen und wieder klarer wahrzunehmen, was gerade wichtig ist. Genau darin liegt die Stärke der Achtsamkeit: Sie erinnert uns daran, dass jeder Moment Aufmerksamkeit verdient.



Weiterführende Infos:
css.ch/achtsamkeit

Vier einfache Achtsamkeitsübungen für zu Hause

1 Zwei Minuten bewusst atmen

Setzen Sie sich bequem hin und konzentrieren Sie sich für zwei Minuten auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie die Luft ein- und ausströmt. Wenn Gedanken auftauchen, lassen Sie sie weiterziehen und kehren Sie bewusst zu Ihrem Atem zurück.

2 Achtsam essen oder trinken

Probieren Sie, eine Mahlzeit oder eine Tasse Tee bewusst zu geniessen. Achten Sie auf den Geruch, den Geschmack und die Temperatur. Nehmen Sie sich Zeit für jeden Bissen oder Schluck, ohne nebenbei aufs Smartphone zu schauen. (Sie finden mehr zu achtsamem Essen auf den Seiten 23 und 24.)

3 Die Ein-Minuten-Pause

Wenn der Alltag hektisch wird, hilft eine kurze Unterbrechung. Halten Sie kurz inne, atmen Sie einige Male tief durch und spüren Sie in Ihren Körper hinein. Sind Schultern oder Kiefer angespannt? Versuchen Sie, diese bewusst zu lockern.

4 Achtsam gehen

Beim nächsten Spaziergang können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Bewegung richten: Wie setzen Ihre Füsse auf dem Boden auf? Welche Geräusche hören Sie? Wie fühlt sich die Luft an? Diese bewusste Wahrnehmung bringt den Kopf zurück ins Hier und Jetzt.

Testen Sie Ihre mentale Stärke

Finden Sie heraus, wie widerstandsfähig Sie im Alltag sind – und entdecken Sie praktische Tipps, wie Sie Ihre mentale Stärke weiter festigen können.



Zum Resilienztest:
css.ch/resilienztest

Tag für Tag entspannter

Weniger Stress, mehr Energie: Bereits zwei bis drei dieser einfachen Routinen geben Ihnen Rückenwind im Alltag. Probieren Sie es aus.

Morgens



Wechseldusche

Heiss. Kalt. Wiederholen. Kostet etwas Überwindung, macht aber Kreislauf plus Immunsystem fit – und gute Laune!



Positive Gedanken

Einfach effektiv: sich gleich nach dem Aufstehen in eine wohlthuende Situation oder Umgebung hineinversetzen!



Zitronenwasser

Sauer macht wach: eine halbe Zitrone und 250 ml lauwarmes Wasser (plus evtl. Honig).

Mittags



Waldbaden

Ab in den Wald – denn auch eine kurze «grüne» Auszeit macht fitter, gesünder und entspannter.

Meditation

«Ommmmmmmm» – oder ganz anders? Bereits 5–10 Minuten tief atmen und Gedanken vorbeiziehen lassen hilft.



Entspannungs-Playlist

Klingt besser als jeder Wecker: die passenden Songs, um dem Tag einen gesunden Rhythmus zu geben.



Hier auf Spotify hören



Verdauungsyoga

Der Verdauungsspaziergang fürs Wohnzimmer oder Büro: Schon 10 Minuten Yoga verhindern das Mittagstief.

Zum Video:

css.ch/verdaueung-yoga



Stress wegatmen

4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen – löst nicht alles, bringt aber immer etwas.



Nacken mobilisieren

Muskeln dehnen und Durchblutung anregen gegen Verspannungen: im Wechsel den Kopf zur Seite neigen, zur Seite drehen und nicken.

Mehr dazu? css.ch/nacken

Im Job



Goodnight-Playlist

Wie man sich bettet, so schläft man – auch musikalisch. Diese Playlist hilft für einen guten Abschluss.



Hier auf Spotify hören



Aromakissen

Lavendelöl im Duft-säckchen oder einfach neben dem Bett – wirkt entkrampfend und beruhigend.



Fussreflexzonen-massage

Tut gut und kann Blockaden im ganzen Körper lösen.

Mehr dazu?

css.ch/reflexzonen

Abends



Weitere Tipps:

css.ch/entspannung

Der Intuition folgen

Bei der Ernährung auf den eigenen Körper hören und sich gönnen, worauf man Lust hat. Wer sich von alten Mustern löst, entdeckt neue Freiheit auf dem Teller und sagt dem Jo-Jo-Effekt Adieu.

Text: Evita Mauron-Winiger | Foto: Getty Images



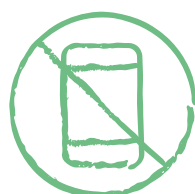
Intuitives Essen bedeutet, auf das eigene Bauchgefühl und die Körpersignale zu vertrauen, anstatt strengen Diätregeln zu folgen. Die Grundidee: Jeder Mensch hat einen individuellen Essensrhythmus und kann lernen, Hunger und Sättigung wieder bewusst wahrzunehmen. In unserer Überflussgesellschaft essen viele Menschen aus Langeweile oder Frust. Viele essen nebenbei, das Sättigungsgefühl bleibt auf der Strecke. Intuitive Ernährung heisst, sich von alten Mustern zu lösen und die eigene Wahrnehmung für den Körper zu schärfen.

Geniessen ohne Reue

Dabei ist wichtig, sich vielfältig und genussvoll zu ernähren – ohne schlechtes Gewissen, Verbote oder Diätstress. Wer Lust auf ein Stück Kuchen hat, darf auch mal zugreifen – entscheidend ist vielmehr das Mass und wie häufig solche Gelüste auftreten. Achtsames Essen hilft, Hunger und Sättigung wahrzunehmen. Die Auswahl der Lebensmittel sollte sich an frischen und natürlichen Produkten orientieren, denn Fertiggerichte und Fast Food bieten wenig Vielfalt. Empfehlungen wie die Lebensmittelpyramide dienen als Orientierung, nicht als strenge Regel.

Achtsam essen

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt, achtsam zu essen und auf die eigenen Hunger- und Sättigungssignale zu achten. Um besser zu spüren, wann man satt ist, rät die SGE dazu:



Ablenkungen beim Essen vermeiden (kein Fernsehen oder Handy).



Sich Zeit nehmen und langsam essen.



Die Mahlzeiten bewusst geniessen und gründlich kauen.

Frisch, bunt und lecker

Dieses Quinoa-Taboulé sättigt, erfrischt und macht Lust auf nährstoffreiches Essen.



Es ist gar nicht so schwierig. Wer sich intuitiv ernähren möchte, kann sich an diesen einfachen Grundsätzen orientieren:

- Nur essen, wenn man wirklich Hunger hat – nicht aus Frust oder sonstigen Emotionen.
- Geniessen, worauf man Lust hat und was einem gut bekommt.
- Nach dem Essen in den Körper hinein hören: Fühle ich mich energiegeladener oder schlapp?
- Sich Zeit geben, die eigenen Körpersignale neu zu entdecken.
- Auf Kalorientabellen und das Abwiegen von Lebensmitteln verzichten.
- Sich von neuen Genüssen inspirieren lassen.

Schluss mit Diätfrust

Intuitives Essen ist kein Diätprogramm. Es kann zur Gewichtskontrolle beitragen, aber das Ziel ist das persönliche Wohlfühlgewicht. Untersuchungen deuten darauf hin, dass intuitive Esser seltener unter dem Jo-Jo-Effekt leiden, weil sie keine restriktiven Diäten machen und ihr Essverhalten langfristig stabil bleibt.



Mehr zu intuitivem Essen:
css.ch/intuitives-essen

Quinoa-Taboulé

Zutaten für 4 Portionen

Quinoa-Taboulé

- 120 g Quinoa
- 85 g braune Linsen
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 1 Granatapfel
- ½ Salatgurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zitrone, Saft
- 4 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Sesam-Feta

- 250 g Feta
- 4 EL Mehl
- 1 Ei
- 4 EL Sesam
- Öl zum Anbraten

Zubereitung

Quinoa und Linsen getrennt voneinander nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Anschliessend abgessen und vollständig abkühlen lassen. Währenddessen die Petersilie fein hacken. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Die Salatgurke und die Frühlingszwiebel in kleine Würfel bzw. in feine Ringe schneiden. Quinoa und Linsen in eine grosse Schüssel geben und mit Petersilie, Granatapfelkernen, Gurke und Frühlingszwiebel vermengen. Zitronensaft und Rapsöl hinzufügen und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Den Feta in 8 bis 12 Dreiecke (je nach gewünschter Grösse) schneiden. Das Mehl auf einen Teller geben. Das Ei in einem zweiten Teller mit einer Gabel verquirlen. Den Sesam in einen dritten Teller geben. Die Feta-Dreiecke zuerst im Mehl wenden und überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Anschliessend durch das Ei ziehen und zum Schluss im Sesam wenden. Die Sesamkörner dabei leicht andrücken. Etwas Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Feta-Stücke in die heisse Pfanne legen und bei mittlerer Hitze rundum goldgelb ausbacken.

Das Quinoa-Taboulé auf Tellern anrichten und den warmen Sesam-Feta darauf oder daneben servieren.



Zum Rezept:
css.ch/taboule

Die Gesundheitsinitiative der CSS

Wer gesundheitliche Probleme hat, kennt den Wert von Gesundheit nur zu gut. Wer gesund ist, vergisst manchmal, dafür zu sorgen, dass dies so bleibt. Deshalb unterstützt Sie die CSS seit fünf Jahren mit ihrer Gesundheitsinitiative. Unter einem Dach vereint sie drei Plattformen: active365, enjoy365 und CSS Coin.

Text: Luca Arnold, Evita Mauron-Winiger
Fotos: Getty Images, zVg

Die Gesundheitsinitiative der CSS ist aus den Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden entstanden: Viele wünschen sich mehr Motivation und kleine Anreize für ein gesundes Leben, wie sie active365 bietet. Gleichzeitig sind gesundheitsfördernde Produkte oft teuer – enjoy365 und der CSS Coin machen diese für alle erschwinglich. Unsere digitalen Plattformen sind einfach nutzbar und verbinden praktische Angebote mit regionalen Produkten, damit Gesundheit unkompliziert und überall im Alltag integriert werden kann.

Fünf Jahre voller Motivation, Vorteile und gesunder Impulse

Die Gesundheitsinitiative der CSS

Die Gesundheitsinitiative begleitet Versicherte dabei, ihre Gesundheit im Alltag aktiv zu fördern. Unter einem Dach vereint sie active365, enjoy365 und den CSS Coin. So entstehen unkomplizierte und motivierende Angebote, die Bewegung, bewusste Ernährung und Achtsamkeit unterstützen. Die Initiative verbindet digitale Services mit konkreten Vorteilen für Ihren Alltag.

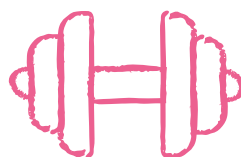
active365

Gesunde Routinen

active365 ist die App für gesunde Routinen im Alltag. Sie motiviert mit Zielen, konkreten Belohnungen und macht Fortschritt sichtbar. Je aktiver Sie sind, desto höher die Belohnung – bis zu 400 Franken pro Jahr. Die gesammelten Punkte können ausbezahlt, gespendet oder in Gutscheine für enjoy365 umgewandelt werden.



active365.ch



9930 Jahre würde eine Person allein

trainieren, wenn sie die gleiche Anzahl Trainingsminuten absolvieren würde wie alle active365-Nutzenden seit der Lancierung der App. Insgesamt wurden dabei 5 219 189 737 Trainingsminuten gesammelt.



961-mal

könnte jemand mit der Anzahl an Schritten, die alle Nutzenden in den letzten fünf Jahren via active365 gesammelt haben, bis zum Mond und zurück laufen. Insgesamt waren das 1 043 642 003 065 Schritte.

« **Viele kleine Schritte im Alltag machen den Unterschied. Wer dranbleibt, wird motiviert und erlebt, wie leicht gesunde Routinen sein können.** »

Dominic Reinle,
CSS-Gesundheitscoach



Die beliebtesten Angebote



Skiticket-
Gutschein



SAC-Gutschein



Stoli-Nüsse

enjoy365

Gesund leben

Welche Produkte passen zu mir, wenn ich gesünder leben möchte? Wie finde ich sie, ohne stundenlang zu suchen? enjoy365 liefert die Antwort: ein Online-Shop mit sorgfältig ausgewähltem Sortiment rund um Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit. Themenwelten und saisonale Angebote erleichtern Ihnen die Auswahl.



enjoy365.ch



Biohof Fluofeld, Oberarth

Der Biohof mit eigenem Hofladen gehörte zu den ersten Partnern, die 2023 an den CSS Coin glaubten. Die Initiative zahlt sich aus: Über 500 Kundinnen und Kunden kauften Gemüse, Früchte, Eier, Fleisch und weitere Spezialitäten direkt vom Nachbarn, bezahlten mit dem CSS Coin und schonten so ihr Portemonnaie.

CSS Coin

Gesund einkaufen in Ihrer Region

Die besten Produkte gibt's beim Händler um die Ecke. Regionale, gesunde Angebote fördern wir deshalb gezielt mit dem CSS Coin. Mit einer Zusatzversicherung kaufen Sie bei rund 1500 Partnern in der ganzen Schweiz vergünstigt ein. CSS Coins beziehen Sie ganz einfach via App und bezahlen direkt vor Ort an der Kasse.



css-coin.ch

Für wen ist das Angebot?

Die active365-App und die Partner-Angebote von enjoy365.ch/partner stehen allen CSS-Versicherten offen. Personen mit einer Zusatz- oder Sachversicherung der CSS erhalten zusätzliche Vorteile und können alle drei Plattformen vollumfänglich nutzen.

Wie sind die Angebote finanziert?

Die Gesundheitsinitiative wird aus Mitteln der CSS Gruppe finanziert. Angebote mit besonderen Vorteilen werden durch das Zusatzversicherungsgeschäft ermöglicht und stehen deshalb nur Zusatzversicherten zur Verfügung.

Was zahlt die Krankenversicherung im Ausland?

Ein medizinischer Notfall im Ausland kann schnell teuer werden. Die Schweizer Grundversicherung übernimmt im Ausland nur einen Teil der Kosten und meist nur bei Notfällen. Wer optimal abgesichert sein will, sollte den Versicherungsschutz prüfen.

Text: Evita Mauron-Winiger | Fotos: Getty Images, Peter Maurer

1 Grundversicherung: Nur beschränkter Schutz

Die obligatorische Grundversicherung zahlt im Ausland ausschliesslich bei Notfällen, etwa bei plötzlicher Krankheit oder Verletzung, wenn eine Rückreise in die Schweiz nicht möglich ist. Geplante Behandlungen im Ausland sind nicht gedeckt. Übernommen werden Notfallbehandlungen in öffentlichen Spitälern und Arztpraxen, jedoch maximal bis zum doppelten Betrag, den die Behandlung in der Schweiz kosten würde. Sind die Kosten höher, zahlen Versicherte die Differenz selbst.

2 Zusatzversicherungen: Ihr Plus an Sicherheit

In Ländern mit hohen Gesundheitskosten, wie den USA, Australien oder Japan, reicht die Grundversicherung oft nicht aus. Wer sich umfassend schützen möchte, kann aus verschiedenen Zusatzversicherungen wählen:

Beachten Sie

Leistungen werden meist nur nach vorheriger Kostengutsprache übernommen.

Ambulantversicherung myFlex

Weltweite Deckung für ambulante und stationäre Notfallbehandlungen, Assistance-Leistungen und Rücktransporte.



Weitere Infos:

css.ch/myflex-ambulant

Spitalversicherung myFlex Premium

Zugang zu erstklassigen Kliniken weltweit und Übernahme von stationären Wahlbehandlungen im Ausland.



Weitere Infos:

css.ch/spital

3 Reiseversicherung: Sinnvoll für jede Reise

Die CSS-Reiseversicherung schützt beispielsweise bei Notfällen, Gepäckverlust oder Annullierungen. Sie bietet schnelle, unkomplizierte Hilfe und zuverlässigen finanziellen Schutz. Stellen Sie Ihre Reiseversicherung ganz nach Ihren Bedürfnissen zusammen und wählen Sie nur die Leistungen, die Sie wirklich benötigen – wahlweise pro Reise oder für ein ganzes Jahr. Im Ernstfall ergänzt die Reiseversicherung die Grundversicherung optimal und lässt sich einfach und sogar noch am Abreisetag abschliessen.



Weitere Infos:
css.ch/reisen

Beratung anfordern

Jede Zusatzversicherung und die Reiseversicherung bieten spezifische Vorteile. Informieren Sie sich, welche Lösung am besten zu Ihren Reiseplänen passt. Melden Sie sich für einen Beratungstermin:

css.ch/beratung

Nachgefragt

Macht eine Zusatzversicherung für Reisen Sinn?



Joachim Flickinger
Leiter Angebotsentwicklung

Ein medizinischer Notfall kann besonders im Ausland zur echten Herausforderung werden. Stellen Sie sich vor: In den Ferien entzündet sich plötzlich der Blinddarm und schnelles Handeln ist gefragt – was tun? Genau in solchen Situationen zeigt sich, wie wertvoll eine Reiseversicherung oder eine unserer Zusatzversicherungen mit Auslandsdeckung ist. Sie schliessen entscheidende Lücken und übernehmen Kosten, die von der Grundversicherung nur teilweise oder gar nicht getragen werden. Mit unseren Versicherungslösungen bieten wir Schutz vor finanziellen Risiken im medizinischen Notfall. So können Sie sich auch im Ausland ganz auf das konzentrieren, was wirklich zählt: Ihre Gesundheit.

Wichtige Versicherungsdokumente für unterwegs

Für Reisen in Europa ist die physische Schweizer Versicherungskarte wichtig. Sie enthält die europäische Krankenversicherungskarte, die vor Ort vorgezeigt werden muss. In einigen Ländern (z. B. Kuba, Russland, Iran) ist zusätzlich ein Versicherungsnachweis erforderlich. Informationen dazu gibt das Eidgenössische Departement für auswärtige Angelegenheiten (EDA) oder der Reiseveranstalter. Die CSS stellt bei Bedarf ein entsprechendes Schreiben aus.



Mehr dazu:
css.ch/ausland

Angebote für Sie



Für alle Versicherten

Übernachten in der Höhe



Wussten Sie, dass Sie mit Ihrer CSS-Versicherungskarte in 87 SAC-Hütten vergünstigt übernachten können? Als CSS-Kundin oder -Kunde bezahlen Sie für Übernachtungen denselben Preis wie SAC-Mitglieder. Planen Sie Ihr nächstes Hüttenerlebnis mit der kostenlosen Karte «Hütte der Schweizer Alpen», der gemeinsamen Publikation der CSS und des Schweizer Alpen-Club SAC.



SAC-Karte direkt hier bestellen:
enjoy365.ch/sac



Jetzt
profitieren:
enjoy365.ch



50%

Für Zusatzversicherte
Verstellbare Trekking-Stöcke von Black Diamond

CHF 47.50*

Marktpreis CHF 95
Nur solange Vorrat



50%

Für Zusatzversicherte
Wagon Deluxe Pro von Micro

CHF 106.50*

Marktpreis CHF 213
Nur solange Vorrat



40%

Für Zusatzversicherte
Pflaster für Insektenstiche von Moskinto

CHF 13.20*

Marktpreis CHF 22
Nur solange Vorrat

* Preise inkl. MwSt.

Für Zusatzversicherte

Abtauchen und entspannen

Warme Tage erwarten Sie. Dank Ihrer Zusatzversicherung profitieren Sie mit dem CSS Coin von bis zu 40 Prozent Rabatt in verschiedenen Badis in der ganzen Schweiz. Nutzen Sie den CSS Coin bei über 50 Badi-Partnern in der ganzen Schweiz. Übrigens, bei schlechtem Wetter warten viele tolle Thermalbäder auf Sie.



Jetzt CSS Coin App herunterladen und profitieren. Mehr Infos: css-coin.ch



Für Zusatzversicherte

active365 erreicht neuen Spendenhöchststand

Der active365-Community ist es gelungen, einen neuen Spendenrekord aufzustellen. Zwischen dem 1. August 2025 und dem 31. Januar 2026 kamen unglaubliche 82 445 Franken für die Krebsliga Schweiz zusammen. Das ist der höchste Betrag, den wir in fünf Jahren active365 jemals gemeinsam erreicht haben.

Die Krebsliga Schweiz unterstützt Menschen, die mit einer Krebsdiagnose leben müssen, und bietet Halt, Beratung und konkrete Hilfe – zum Beispiel bei Therapiefahrten oder beim Wiedereinstieg ins Berufsleben. Dank den Spenden können Betroffene und ihre Familien in schwierigen Zeiten und auch noch danach auf Unterstützung zählen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die ihre active-Points gespendet haben! Gemeinsam bewirken wir Grosses und zeigen, wie viel Solidarität in unserer Community steckt.



AZB

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

css.ch/glaub-an-dich

Dein Auge nimmt pro Sekunde
10 Millionen Eindrücke wahr.

Doch manchmal siehst du erst
mit geschlossenen Augen klar.

Glaub an dich. Du bist

unglaublich.

CSS