

CSS

N°3 | 2025

UND SIE?

Gesundheit
diskutiert + reflektiert

Denise Biellmann
steht auch nach ihrer Eiskunstlauf-
karriere täglich auf dem Eis.

IM FOKUS

Gesundheit + Preis

CSS im Gespräch mit fünf Gästen 04

Gerade in den Wechseljahren
zählt jede Mahlzeit
Gesundheitstipp

19

Sicher unterwegs dank der
Sturzpräventions-Beratung
Erfahrungsbericht

25

INHALTSVERZEICHNIS

Gesundheit + Preis

Im Fokus



04 Gemeinsam diskutiert

Wie bleiben wir gesund und halten das Gesundheitssystem bezahlbar?

12 Porträt

Für Eiskunstläuferin Denise Biellmann hat ein gesunder Lebensstil nichts mit Verzicht zu tun.

14 Interview

Psychologin Christina Röcke erzählt, was sie vom aktuellen Langlebigkeits-Trend hält.

16 Wussten Sie ...?

Mit diesen Gesundheitskosten müssen Sie rechnen.

18 Hintergrund

Gesundheitstipps von Biohacker Luca Hintermann

CSS Ihre Gesundheit. Ihre Partnerin.

Ihre Gesundheit

19 Gesundheitstipps

Darum zählt in den Wechseljahren jede Mahlzeit.

22 Warum verspannen sich Muskeln und was hilft dagegen?

23 So gesund sind Äpfel.

Ihre Partnerin

25 Erfahrungsbericht

CSS-Kundin Beatrice Kern-Bockhorn weiss dank der Sturzpräventions-Beratung, dass sie vieles richtig macht.

28 Hintergrund

Entdecken Sie die vielfältigen Angebote für Ihre Gesundheit.

30 Was noch?

Versicherungsfragen, offizielle Mitteilungen und mehr

Was tut die CSS, um die Prämien für ihre Versicherten zu senken?

Gesundheit + Preis

Wie viel ist Ihnen Ihre Gesundheit wert und was darf sie kosten? Wer gesund ist, hat die beste Ausgangslage für ein erfülltes Leben. Deshalb wird Gesundheit oft als höchstes Gut oder unbezahlbar beschrieben. Es lohnt sich, Zeit und Energie in die eigene Gesundheit zu investieren, zum Beispiel mit ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung oder genügend Schlaf. Aber ist «Gesundheit um jeden Preis» erstrebenswert und welchen Aufwand bringt das mit sich? Die Frage nach den Kosten verdeutlicht hingegen den Konflikt zwischen dem persönlichen Wert von Gesundheit und den effektiven Kosten des Schweizer Gesundheitssystems. Dieses Spannungsfeld beschäftigt auch die CSS, die sich für ein qualitativ hochwertiges, kosteneffizientes und für alle zugängliches Gesundheitssystem engagiert. Was denken Sie darüber?



Erfahren Sie auf Seite 23, welches unbekannte Potenzial im Apfel steckt. Mit gesunden Apfelrezepten auf Seite 24.

Lesen Sie das Gespräch zu Gesundheit + Preis mit diesen fünf Gästen.

So spart die CSS:

849 Millionen Franken

Einsparungen dank Rechnungsprüfung

2024 hat die CSS 849 Millionen Franken zugunsten ihrer Versicherten eingespart, indem sie rund 25 Millionen eingehende Rechnungen auf ihre Korrektheit geprüft hat.



38 Millionen Franken

Einsparungen dank Betrugsbekämpfung

Die CSS hat 2024 38 Millionen Franken für die Versicherten eingespart, indem sie Versicherungsmisbrauchsfälle aufgedeckt hat.

3,7 Prozent

Verwaltungskosten

In der Grundversicherung hat die CSS die Verwaltungskosten mit einem Kostensatz von 3,7 Prozent tief gehalten.

1,32 Milliarden Franken

Einsparungen gesamt

Mit allen kostendämpfenden Massnahmen und systematischer Rechnungsprüfung hat die CSS 2024 bei der Grund- und der Zusatzversicherung insgesamt rund 1,32 Milliarden Franken eingespart.



BEATRICE MÜLLER
Gesprächsleiterin

CHRISTINA RÖCKE
Expertin für
gesundes Altern

OLIVER WÄLTI
Leiter Finanz- und Gruppen-
controlling bei der CSS

GEMEINSAM DISKUTIERT

Über den Wert von Gesundheit

Angesichts steigender Kosten fragen wir: Wie bleiben wir gesund und halten das Gesundheitssystem bezahlbar? Ein ehrliches Gespräch über Verantwortung und Chancen rund um unsere Gesundheit.

Text: Evita Mauron-Winiger, Fotos: Franca Pedrazzetti

Was ist denn Gesundheit überhaupt und was sind wir bereit dafür zu zahlen? In unserem Gespräch kommen Expertinnen und Experten aus Medizin, Forschung, Sport und Versicherung zu Wort. Persönlich, offen und nah am Leben erzählen diese Gäste von Herausforderungen, Hoffnungen und dem, was Gesundheit für uns alle bedeutet.

FREDERIK HAUBITZ
Direktor MEDIN
Biel/Bienne

LUCA HINTERMANN
Biohacker

DENISE BIELLMANN
Eiskunstlauf-Weltmeisterin



DENISE BIELLMANN (62) hat den Eiskunstlauf mit ihrer berühmten Biellmann-Pirouette geprägt. Sie ist mehrfache Weltmeisterin und Kürolympiasiegerin. Noch heute trainiert sie täglich, tritt in Eishows auf und coacht junge Talente.

FREDERIK HAUBITZ (31) ist Gesundheitsökonom, Direktor von MEDIN Biel/Bienne und Mitglied der Geschäftsleitung des Spitalzentrums Biel. Für eine gut koordinierte und umfassende ambulante Betreuung vereint das Gesundheitszentrum MEDIN Hausärzte, Fachärzte und verschiedene Therapien unter einem Dach.

LUCA HINTERMANN (29) ist Biohacker, Pflegefachmann, Fitness- und Personaltrainer, Instruktor der Wim-Hof-Methode und Atemcoach. Er beschäftigt sich mit Sport, Ernährung, Regeneration, mentaler Gesundheit und Atmung.

CHRISTINA RÖCKE (48) ist Psychologin und leitet als Co-Direktorin das UZH Healthy Longevity Center sowie das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Sie ist Autorin zahlreicher Fachartikel zum Thema gesundes Altern.

OLIVER WÄLTI (59) ist als Leiter Finanz- und Gruppencontrolling bei der CSS tätig. Mit seinem Team ist er dafür verantwortlich, die Versicherungsprämien des nächsten Jahres zu berechnen.

BEATRICE MÜLLER (64) führt das Gespräch mit unseren Gästen. Als Ex-Tagesschau-Moderatorin bekannt, arbeitet sie heute als selbstständige Kommunikationsberaterin.

MEDIN

bedeutet MEDizin INtegriert und sorgt dafür, dass Notfallmedizin, Psychiatrie, Rehabilitation und soziale Einrichtungen langfristig zusammenarbeiten, damit Patientinnen und Patienten besser versorgt werden.

 [medin-bielbienne.ch](https://www.medin-bielbienne.ch)

BEATRICE MÜLLER: Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

FREDERIK HAUBITZ: Ich versuche, Gesundheit in meinen Alltag einzubauen. Ich fahre mit dem Velo zur Arbeit und bringe meine Kinder zu Fuss zur Kita. Mittlerweile renne ich meinem 3½-jährigen Sohn hinterher, der mit dem Velo vorfährt.

CHRISTINA RÖCKE: Ich tue Dinge, die mir Spass machen und mir guttun. Mich bewegen, lesen, Freunde treffen. Bei Gesundheit geht es auch um Wohlbefinden.

OLIVER WÄLTI: Ich bin gern draussen, gehe biken, schwimmen und im Winter langlaufen. Das macht mir Spass. Gesundheit bedeutet für mich auch Freiheit. Denn wenn ich gesund bin, stehen mir alle Optionen offen und ich fühle mich in keiner Hinsicht eingeschränkt.

BEATRICE MÜLLER: Luca Hintermann, Sie möchten auch möglichst lange gesund bleiben. Sie sind Biohacker. Was heisst das?

LUCA HINTERMANN: Für mich ist Biohacking gezielte Selbstoptimierung auf körperlicher und geistiger Ebene. Ich befasse mich mit Lifestyle-Biohacking. Also Dinge, die alle selbst daheim ausüben und leicht in den Alltag integrieren können. Kleine Dinge, die aber grosse Wirkung haben.

BEATRICE MÜLLER: Was denn zum Beispiel?

LUCA HINTERMANN: Ich nehme jeden Morgen ein Eisbad. Dort kontrolliere ich meinen Atem, fokussiere. Der Körper wird kurzfristig gestresst und langfristig resilienter. Das nennt man das Prinzip der Hormesis. Das Eisbad ist ein sehr wirksamer Stressreiz und damit ein richtiger Härteboost.

BEATRICE MÜLLER: Eisbad? Wo?

LUCA HINTERMANN: Zu Hause in meinem Garten habe ich ein Eisbad mit 3 Grad kaltem Wasser. Aber auch eine kalte Dusche bringt ähnliche Effekte.

DENISE BIELLMANN: Ich gehe einfach in die Eishalle und gut ist.



«Ich bin überzeugt, dass wenn man früh anfängt, in seine Gesundheit zu investieren, zahlt sich das im Alter aus.»

Luca Hintermann,
Biohacker

BEATRICE MÜLLER: Stimmt, auch bei Ihnen hat Eis eine zentrale Bedeutung. Fühlen Sie sich gesund?

DENISE BIELLMANN: Ja. Ich fühle mich sehr gesund. Ich achte auf meinen Körper, den ich in- und auswendig kenne. Und ich lebe bewusst gesund.

Das Gleichgewicht suchen

BEATRICE MÜLLER: Die Weltgesundheitsorganisation definiert den Begriff Gesundheit so: «Zustand vollkommenen körperlichen, mentalen und sozialen Wohlbefindens».

CHRISTINA RÖCKE: Ich habe Mühe mit dieser Definition. Das Wort «vollkommen» ist meines Erachtens total unrealistisch – vor allem in Bezug aufs Altern. Denn im Alter sind gewisse Einschränkungen einfach natürlich. Mit dieser Definition spreche ich all diesen Menschen Wohlbefinden ab. Es gibt eine neuere Definition zu gesundem Altern, mit der ich viel mehr anfangen kann. Da geht es darum, die Fähigkeit zu erhalten, alltägliche Aktivitäten selbstständig auszuführen und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Es geht nicht nur darum, Krankheiten zu vermeiden, sondern auch darum, die Freude am Leben zu erhalten. Diese neue Sicht auf gesundes Altern legt den Blick mehr auf das, was einer Person wichtig ist, und bezieht die Bedeutung der Lebensumwelt mit ein.

FREDERIK HAUBITZ: Da stimme ich Ihnen zu. In meinem Alltag in unserem ambulanten Zentrum in Biel haben wir viele chronisch erkrankte Personen. Ich sehe, wie viele dieser Menschen mit ihrer Erkrankung umgehen und was für ein Lebensglück sie haben. Nicht Lebensqualität, sondern Lebensglück!

CHRISTINA RÖCKE: Genau, denn sie sind nicht nur ihre Diagnose!

DENISE BIELLMANN: Aber haben diese chronisch erkrankten Menschen auch Schmerzen? Denn das ist nochmals ein anderer und wie mir scheint schwierigerer Punkt.

FREDERIK HAUBITZ: Da gebe ich Ihnen recht, chronische Schmerzen sind sehr belastend. Bei MEDIN haben wir dafür spezielle therapeutische Angebote. Aber wenn sich alles nur um die Erkrankung dreht, dann definieren sich die Menschen darüber. Da kommen die soziale und die psychische Komponente hinzu. Wenn man das



—
«Es geht nicht nur darum, Krankheiten zu vermeiden, sondern auch darum, die Freude am Leben zu erhalten.»

Christina Röcke,
Expertin für gesundes Altern

—

Gleichgewicht zwischen körperlicher, mentaler und sozialer Gesundheit hat, dann wird man resilienter. Wenn mehrere oder gar alle drei dieser Faktoren beeinträchtigt sind, dann wird es zu einer grossen Herausforderung.

CHRISTINA RÖCKE: Es gibt Grenzen, richtig. Man kann sich nicht alles «schöndenken». Man braucht beispielsweise auch das soziale Umfeld, das einen stützt.



«Wir geben rund 3 Prozent unserer Gesundheitskosten für Prävention aus. Da kann man sich schon fragen: Reicht das?»

Frederik Haubitz,
Direktor MEDIN Biel/Bienne

Gesundheit gewinnt an Wert

LUCA HINTERMANN: Ich frage mich in diesem Zusammenhang, zu was ich noch fähig sein möchte, wenn ich alt bin. Möchte ich mit meinen Enkeln Fussball spielen können? Möchte ich auf Reisen sein? Daraufhin trainiere ich mich. Ich bin überzeugt, dass wenn man früh anfängt, in seine Gesundheit zu investieren, zahlt sich das im Alter aus.

BEATRICE MÜLLER: Was bedeutet in Gesundheit investieren?

LUCA HINTERMANN: Es geht um gesunde Ernährung, Sport, Regeneration. Um einen gesunden Schlaf-wach-Rhythmus, um mentale Gesundheit, Stressmanagement und auch die Atmung ist ganz wichtig. Mit gesunder Atmung kann man auch im psychischen Bereich viel erreichen.

BEATRICE MÜLLER: Kommen wir nochmals zu Ihnen, Denise Biellmann. Wie sind Sie während Ihrer sportlichen Karriere mit Ihrer Gesundheit umgegangen?

DENISE BIELLMANN: Ich gehe immer an die Grenzen – oder auch ein bisschen drüber. Da musste ich häufig auch Leidenschaft zeigen. Vermutlich war diese körperliche Grenzüberschreitung nicht immer nur gesund.

BEATRICE MÜLLER: Haben Sie für den sportlichen Erfolg Dinge riskiert, die gegen Ihre Gesundheit gingen?

DENISE BIELLMANN: Mir fällt es schwer, aufs Training zu verzichten, auch wenn ich halb krank bin oder mich nicht gut fühle. Das ist heute noch so. Vermutlich ist das nicht ratsam, gleichzeitig ist das vielleicht mein Erfolgsrezept. Trotzdem gebe ich das natürlich nicht so an die Kinder weiter, die ich als Trainerin auf dem Eis fördere.

BEATRICE MÜLLER: Christina Röcke, gibt es Hinweise darauf, dass sich der gefühlte Wert von Gesundheit im Lauf des Lebens verändert?

CHRISTINA RÖCKE: Das gibt es. Wenn man Leute anhand einer Liste mit verschiedenen Aspekten aus ihrem Leben befragt und sie bittet, die Aspekte in die Reihenfolge der Wichtigkeit zu bringen, dann taucht Gesundheit erst im mittleren oder späteren Erwachsenenalter erstmal in den Top-drei-Nennungen auf. Bei Teenagern und Kindern kommen zuerst alle möglichen anderen Themen wie beispielsweise Ausbildung oder Freundschaften. Personen ab 75 nennen Gesundheit dann an erster Stelle.

BEATRICE MÜLLER: An die beiden Ökonomen am Tisch: Sie sind an der Schnittstelle von Finanzen und Gesundheit. Hat Ihr Beruf Ihre Einstellung zur Gesundheit verändert?

OLIVER WÄLTI: Nein, eigentlich nicht. Es war eher so, dass ich mir bewusst eine sinnvolle Tätigkeit gesucht habe, weil mir das wichtig ist. Ich hätte mich beispielsweise nicht mit einer Tabakfirma identifizieren können, auch wenn der Job dort noch so interessant gewesen wäre.

FREDERIK HAUBITZ: Ich bin im Spital gross geworden, weil meine Mutter Ärztin und mein Vater Arzt waren. So verbrachte ich schon als Kind nach der Schule viel Zeit im Spital. Aber natürlich ist mein Alltag heute anders. Grundsätzlich erlebe ich Gesundheit als viel komplexeren Prozess, als ich ihn damals wahrgenommen habe.

BEATRICE MÜLLER: Sehen Sie eine Entwicklung im Gesundheitsverhalten?

FREDERIK HAUBITZ: Allein wie heutzutage darüber gesprochen wird, zeigt, dass sich schon viel geändert hat. Die Generation meiner Grosseltern hat häufig versucht, Krankheiten zu negieren. Man war nicht krank, ging nicht zum Doktor und erzählte das auch niemandem. Heutzutage geht man damit wesentlich offener um.

Unter dem Strich

BEATRICE MÜLLER: Wechseln wir zum Thema Preis. Wo sind da die grossen Hebel?

FREDERIK HAUBITZ: Wir geben rund 3 Prozent unserer Gesundheitskosten für Prävention aus. Da kann man sich schon fragen: Reicht das?

OLIVER WÄLTI: Als Versicherung sind wir dafür da, die finanziellen Auswirkungen von Krankheit und Unfall abzumildern. Dafür bezahlen alle ihre Prämie. Dass die Prämien ständig steigen, ist ein Abbild der Kosten, denn die Prämien folgen immer den Kosten. Wie können wir diese stetige Kostensteigerung dämpfen? Mehr in Prävention investieren könnte sicher ein sinnvoller Hebel sein. Doch wer übernimmt die Kosten dafür? Zahlen wir das alle solidarisch mit? Und wie weit soll die Solidarität gehen?



«Ich gehe immer an die Grenzen – oder auch ein bisschen drüber.»

Denise Biellmann,
Eiskunstlauf-Weltmeisterin

BEATRICE MÜLLER: Die Prämien folgen den Kosten. Welche Kosten sind das denn?

OLIVER WÄLTI: Das sind alle Kosten, die anfallen, wenn Versicherte Gesundheitsleistungen in Anspruch nehmen. Also bei Spitälern, Ärztinnen, Therapeuten, einfach bei allen, die im Gesundheitssystem tätig sind und die über die Krankenversicherung abrechnen können.

BEATRICE MÜLLER: Wie berechnen Sie denn die Prämien vom nächsten Jahr?

OLIVER WÄLTI: Wir analysieren alle Informationen, die es auf dem Markt gibt: Sind beispielsweise Tariferhöhungen geplant? Gibt es neue Therapien, die mehr kosten und bisherige Therapien ersetzen? Gibt es politische Vorstösse wie beispielsweise die Diskussion rund um die Erhöhung der Franchise? Wir schauen aber auch, wie

sich die Kosten in der Vergangenheit entwickelt haben und wo es allenfalls Kosteneinsparungen gibt. Diese und weitere Daten liefern einen langfristigen Trend, auf dessen Basis wir eine realistische Prämie kalkulieren können. Die Prämienhöhe reichen wir dann beim Bundesamt für Gesundheit ein, das diese intensiv prüft, allenfalls anpasst und schliesslich genehmigt.

BEATRICE MÜLLER: Unsere Lebenserwartung steigt weiter. Doch wer zahlt das Altern?

CHRISTINA RÖCKE: Viel wichtiger finde ich: Welchen Preis zahlen wir für unrealistische und vor allem negative Altersbilder? Wenn jemand mit 75 depressiv wird, sagt man dieser Person dann: «Also das tut mir wirklich leid, aber eine Psychotherapie bei Ihnen, das rentiert nicht mehr.»? Die daraus resultierenden Folgeerkrankungen müssen schliesslich doch behandelt werden



«Als Versicherung sind wir dafür da, die finanziellen Auswirkungen von Krankheit und Unfall abzumildern.»

Oliver Wälti,
Leiter Finanz- und
Gruppencontrolling bei der CSS

und kommen das Gesundheitssystem meist teurer zu stehen. In den USA werden die Kosten, die im Gesundheitssystem durch solche Altersdiskriminierung entstehen, auf 63 Milliarden US-Dollar pro Jahr geschätzt.

OLIVER WÄLTI: Genau dort haben wir aber das Spannungsfeld. Wenn wir das einzelne Individuum anschauen, dann ist klar, ich gönne jedem die passende Therapie. Denn ich möchte das vielleicht auch einmal, wenn ich älter oder krank bin. Aber gesellschaftlich gilt es einen Konsens zu finden, wer schliesslich die Kosten trägt. Bedenken wir: Etwas mehr als ein Viertel der Bevölkerung erhält heute eine Prämienverbilligung und kann sich unser Gesundheitssystem jetzt schon nicht mehr leisten. Dieses Spannungsfeld muss gesellschaftlich und politisch gelöst werden.

LUCA HINTERMANN: Wir als Gesellschaft, aber vielleicht auch jeder einzelne selbst. Die Jüngeren leben gesünder als früher. Das ist eine positive Entwicklung. Aber das wirft neue Fragen auf: Wie lange darf man dann arbeiten? Ein riesiges Potenzial, wenn Leute möglichst lang integriert sind. Denn wenn man länger lebt, zieht sich alles in die Länge.

Gesünder leben, aber wie?

BEATRICE MÜLLER: Was ist der Preis, den wir für Gesundheit neben den effektiven Kosten bezahlen?

DENISE BIELLMANN: Ich lebe und ernähre mich gesund. Aber das ist für mich kein Komfortverzicht, sondern Lebensqualität. Ich bin dabei auch nicht total verbissen. Alle zwei Monate gehe ich in einen Club und tanze und trinke einen Cocktail und nachher gehe ich wieder zurück in mein gesundes Leben. Einfach um wieder einmal loszulassen. Vielleicht brauche ich das mit den Jahren immer weniger. Aber jetzt finde ich das gut.

CHRISTINA RÖCKE: Das ist doch gut. Das Ihnen plötzlich abzusprechen, nur weil jetzt mehr Kerzen auf der Torte sind, wäre unsinnig. Wir dürfen diese Zahl – das Alter – nicht überinterpretieren. Das chronologische Alter ist für viele Aspekte nicht relevant. Bei einem sechsjährigen Kind kann niemand wissen, was das Kind genau kann. Weil alle, die Kinder haben, sind sich bewusst, dass das eine sehr variable Grösse ist, was man mit sechs, mit drei oder mit zwei kann. Das ist im höheren Alter genauso.

BEATRICE MÜLLER: Zum Schluss noch eine Frage: Wenn Sie eine Sache ändern könnten, um gesünder zu leben, was wäre das?

LUCA HINTERMANN: Ich habe eine achtmonatige Tochter, die grad meinen Schlafrhythmus kontrolliert. Deshalb ist es bei mir momentan der Schlaf, den ich ändern würde. Aber zum Glück gibt es da ein paar Hacks, damit ich am Morgen auf Touren komme. Das Beste ist, direkt nach dem Aufstehen raus ins helle Sonnenlicht zu gehen.



OLIVER WÄLTI: Ich hätte gern mehr Zeit. Die würde ich in meine Gesundheit investieren, indem ich beispielsweise gesünder kochen, mehr Sport treiben und öfters Bekannte treffen würde.

CHRISTINA RÖCKE: Ich schliesse mich da an. Ich bin in dieser typischen Rushhour des Lebens. Berufstätigkeit enorm intensiv, Teenager-Kinder, Freundschaften, ich wohne in Zürich, meine Mutter in Berlin. Das alles unter einen Hut zu bringen, ist nicht immer einfach. Mein Vorsatz ist, gezielter Nein zu sagen und Ja zu einem weniger vollgepackten Tag. Da versuche ich, eine gesunde Balance zu finden.

DENISE BIELLMANN: Ich gehe jeden Morgen zu meiner Mutter. Immer von 9 Uhr bis sicher 11 Uhr bin ich bei ihr. Wir frühstücken zusammen. So fängt mein Tag an. Danach trainiere und unterrichte ich. Das ist sehr anstrengend. Vier Stunden in der Halle stehen in der Kälte. Vielleicht dann mal eine Stunde weniger unterrichten wäre für die Zukunft ein bisschen gesünder.

FREDERIK HAUBITZ: Ich betreue einen Tag pro Woche meine Kinder. Ich habe mir vorgenommen, diese Momente von Glück bewusst zu erleben. Das will ich beibehalten. Denn es gibt immer wieder Situationen, wo ich denke: Jetzt bist du glücklich. Das hat mit ganz kleinen Dingen zu tun. Das kann sein, wenn ich gerade bügeln und mein Sohn holt sein kleines Holz-Bügeleisen und bügelt neben mir und meine Tochter juxt auf dem Sofa rum. Dann mache ich mir bewusst, dass es mir gut geht. Dieses Glück ist für mich ein Teil von Gesundheit. _

PORTRÄT

«Ich trainiere, weil ich darf – nicht, weil ich muss»

Denise Biellmann ist auch nach ihrer Eiskunstlaufkarriere topfit – körperlich wie mental. Die erfolgreichste Schweizer Eiskunstläuferin aller Zeiten erzählt, warum ein gesunder Lebensstil für sie nichts mit Verzicht zu tun hat.

Text: Daniel Schriber, Foto: Franca Pedrazzetti

Wir treffen Denise Biellmann an einem Mittwochabend in einer Hotellobby in Zürich Oerlikon. Nebenan im Hallenstadion feiert sich die Schweizer Musikszene an einem Event. In der Lobby gehen aufgebrezelte Gäste ein und aus – High Heels, Glamour, Selfies. Mittendrin, aber nicht dabei: Denise Biellmann. Leger gekleidet, die Haare locker zurückgebunden, ein offenes Lächeln im Gesicht. Gerade hat sie ein mehrstündiges Training mit ihren Schülerinnen und Schülern in der nahe liegenden Eishalle beendet – dennoch wirkt sie frisch und entspannt. Immer wieder wird sie gegrüsst: Es sind Prominente, alte Weggefährten, Freunde und Bekannte. «Kommst du auch rüber?», fragen manche. Sie winkt ab. «Dafür bin ich viel zu locker gekleidet», sagt sie lachend. «Ich freue mich auf ein Znacht zu Hause und auf einen ruhigen Abend mit meinem Partner.» Nein: Denise Biellmann muss nicht mehr überall mitmachen – und sie muss auch längst niemandem mehr etwas beweisen.

Eis hat magische Anziehungskraft

Die Geschichte der erfolgreichsten Schweizer Eiskunstläuferin beginnt im Dezember 1962 – und damit just in jenem Winter, als der Zürichsee zufriert. Denise ist ungefähr vier Jahre alt, als ihre Mutter sie zum ersten Mal auf die Kunsteisbahn beim Zürcher Hotel Dolder mitnimmt. Und während ihr Mami trainiert, beginnt Denise, mit den Schlittschuhen herumzukurven. Zuerst zaghaft, dann immer mutiger. «Ich lernte schnell und fing bald an, selbst kleine Pirouetten zu drehen, die ich mir bei den Grossen abgeschaut habe.» Das Mädchen spürt: Das Eis und sie – das passt. «Die Leidenschaft war von Anfang an da»,

sagt sie heute. Und auch die Medaillen lassen nicht lange auf sich warten: Mit acht gewinnt sie ihren ersten internationalen Wettkampf, mit elf wird sie Schweizer Juniorenmeisterin, mit vierzehn holt sie bei der Europameisterschaft Kür-Silber. Sie springt als erste Frau weltweit den dreifachen Lutz, wird elfmal Profiweltmeisterin und damit zur Ikone. Die nach ihr benannte Biellmann-Pirouette geht in die Geschichte ein.

«Ich liebe das Gefühl, fit zu sein.»

Denise Biellmann,
Eiskunstlauf-Weltmeisterin

Auf den eigenen Körper hören

Denise Biellmann ist aber nicht nur mit grossem Talent gesegnet, sondern auch mit einer eindrücklichen Gesundheit. Während ihrer Profikarriere ist sie von gröberen Verletzungen mehrheitlich verschont geblieben. Das hatte sicherlich mit Glück zu tun – aber nicht nur. «Ich spüre meinen Körper sehr genau», sagt sie. Wenn etwas nicht stimmt, macht sie eine Pause – damals wie heute. «Ich bin hart im Nehmen, aber ich kenne meine Grenzen.» Genau dieses Bewusstsein versuche sie heute auch ihren Schützlingen auf den Weg zu geben. Noch immer trainiert sie fast täglich. Sie steht auf dem Eis, unterrichtet die nächste Generation, schwitzt in ihrem heimischen Fitnessraum. «Ich liebe das Gefühl, fit zu sein.»



Denise Biellmann

gehört zu den erfolgreichsten Eiskunstläuferinnen der Welt. Sie ist Weltmeisterin, elfmalige Profiweltmeisterin und Kürolympiasiegerin. Mit der nach ihr benannten Biellmann-Pirouette hat sie dem Sport ihren Stempel aufgedrückt. Heute trainiert Denise Biellmann junge Talente auf dem Eis. Die 62-Jährige lebt mit ihrem Partner im Zürcher Oberland.

denisebiellmann.com

Für Denise Biellmann bedeutet ein gesunder Lebensstil denn auch keine Entbehrung, sondern Lebensqualität. «Ich trainiere, weil ich darf – nicht, weil ich muss.» Dasselbe sagt sie auch zum Thema Ernährung: «Ich esse gern gesunde Sachen, weil sie mir guttun.» Ihr Partner Colin, mit dem sie seit über 40 Jahren liiert ist, kocht abends. Es gibt viel Gemüse, Früchte, Wasser. «Dafür gönne ich mir fast jeden Abend einen Früchtequark und ein Schoggistängeli zum Dessert. Und wenn sie alle zwei, drei Monate an einem Event oder im Ausgang ist, genießt sie einen Cocktail – «und dann reicht es auch wieder für eine Weile».

Denise Biellmann achtet aber nicht nur auf ihren Körper, sondern auch auf ihren Geist. Sie meditiert täglich, startet bewusst und ruhig in den Tag. «Ich stelle mir morgens die Frage: Hast du heute schon gelebt und gelacht?» Diese Haltung ist ihr Kompass. Auch mentale Gesundheit nimmt sie ernst. Besonders wichtig sind ihr die

gemeinsamen Morgen mit ihrer 94-jährigen Mutter, mit der sie mehrmals pro Woche frühstückt, spazieren geht, an sonnigen Tagen in die Badi fährt. «Meine Mutter ist <zäch> und bewegt sich ebenfalls immer noch regelmässig. Vieles, was mir heute selbst wichtig ist, habe ich von ihr mit auf den Weg bekommen», sagt Biellmann.

Die Eisbahn bleibt für sie derweil bis heute ein magischer Ort. «Wenn ich übers Eis gleite, steht die Zeit still. Dann bin ich ganz im Moment.» Auch mit 62 tritt sie noch in Shows auf – mit derselben Leichtigkeit wie früher. «Ich kann und will gar nicht anders», sagt sie. Sie vergleicht ihren Körper mit einem Garten: «Ich setze jeden Tag gute Samen. Und aus guten Samen kann etwas Gutes wachsen.» _

INTERVIEW

Mehr Gelassenheit statt Optimierungswahn

Christina Röcke beschäftigt sich als Forscherin mit der Frage, wie Menschen gesund altern. Was sie vom aktuellen Langlebigkeits-Trend hält und was tatsächlich das Wohlbefinden steigert, erzählt sie im Interview.

Text: Vanessa Buff, Foto: Franca Pedrazzetti



Frau Röcke, Ihr Forschungsthema Langlebigkeit ist derzeit in aller Munde.

Freut Sie das?

Mich freut, dass das Alter überhaupt einmal in den Blick kommt und dass ein Fokus daraufgelegt wird, was wir alle individuell für unsere Gesundheit tun können. Gleichzeitig sehe ich den Trend kritisch.

Wieso?

Vieles wird dabei verdreht oder vergessen. So ist unsere Gesundheit mitunter abhängig vom Geldbeutel, von der Bildung und dem Zugang zu Informationen. Diese Dinge sind aber in unserer Gesellschaft nicht gleich verteilt. Der aktuelle Trend droht die Ungleichheit zu verstärken, weil viele Angebote auf Gutverdienende zielen. Der Normalbürger hingegen wird nicht mitgedacht. Zudem gibt es für viele Langlebigkeitsbehandlungen noch keine – oder keine ausreichende – wissenschaftliche Gewissheit.

Christina Röcke

hat Psychologie an der Freien Universität Berlin studiert, dort auch promoviert und forscht unter anderem zu Altersbildern und emotionaler Gesundheit im mittleren und hohen Erwachsenenalter. Als Co-Direktorin leitet die 48-Jährige das Healthy Longevity Center an der Universität Zürich.

 hlc.uzh.ch

Was braucht es denn mit Gewissheit, um gesund zu altern?

Der positive Einfluss von körperlicher Aktivität ist unumstritten. Sie hält unseren Bewegungsapparat und unser Herz-Kreislauf-System fit. Das wirkt sich zum Beispiel positiv auf die Sturzgefahr und unsere Hirngesundheit aus. Oft findet Bewegung zudem in Gesellschaft statt, was ebenfalls eine wichtige Komponente für gesundes Altern ist.

«So ist unsere
Gesundheit mitunter
abhängig vom
Geldbeutel, von der
Bildung und dem Zugang
zu Informationen.»

Christina Röcke,
Expertin für gesundes Altern

Soziale Kontakte sind also gut für die Gesundheit?

Ja, wobei folgende Fragen zentral sind: Reicht mir das, was ich an Kontakten habe? Und habe ich die richtigen Kontakte für bestimmte Anliegen? Man weiss mittlerweile auch, wie wichtig eher oberflächliche Beziehungen sind – etwa die Nachbarin, die einen immer nett grüsst. Das schafft ein Gefühl von Zugehörigkeit. Genauso wichtig sind aber auch ausgewogene Ernährung, wenig Stress und guter Schlaf.

Viele Menschen verbinden Sport oder Ernährung mit ständiger Optimierung. Wie beurteilen Sie das in Bezug auf die Gesundheit?

Manche Leute haben wohl durchaus Freude an Kalorientracking und strengen Trainingsplänen. Oft geht dabei aber vergessen, dass Sport auch einfach nur Spass machen darf. Und nur, wenn es Spass macht, schafft man es auch, das Gesundheitsverhalten nachhaltig zu verändern. Ich würde sogar sagen, dass der aktuelle Optimierungswahn kontraproduktiv in Bezug auf das Altern ist.

Inwiefern?

Altern bedeutet ein Zusammenspiel aus Dingen, die wir verlieren, die wir erhalten und dazuge-

winnen. Wir müssen lernen, das zu akzeptieren. Ich frage mich, wie Menschen mit körperlichen Einschränkungen und Verlusten umgehen, wenn sie immer Perfektion anstreben. Denn selbst mit allen Behandlungen, die vielleicht noch entwickelt werden – Krankheit und Tod wird es immer geben. Gutes Altern ist jedoch auch im Angesicht von Erkrankungen möglich.

Wie wirken sich negative Vorstellungen von Alter oder Krankheit auf die Gesundheit aus?

Gesellschaftliche Stereotype setzen sich in den Menschen fest, beeinflussen ihr Verhalten und ihr Wohlbefinden. So haben ältere Menschen mit einem negativen Altersbild ein schlechteres Gedächtnis, gehen seltener zu Vorsorgeuntersuchungen und können durch wiederholtes Unterschätzen ihrer Fähigkeiten diese auch verlieren, was oft mit einem Verlust des Autonomiegefühls einhergeht. Dieser Zusammenhang kostet uns richtig viel Geld: Eine Schätzung aus den USA geht davon aus, dass solche negativen Vorstellungen oder auch Altersdiskriminierung Gesundheitskosten von 63 Milliarden US-Dollar pro Jahr in den USA verursachen.

Sie haben nun viel über das gesprochen, was jeder selbst für seine Gesundheit tun kann. Gibt es auch Dinge, die sich gesellschaftlich verändern müssen?

Wir müssen an verschiedenen Schrauben drehen. Stichworte sind lebenswerte, durchmischte Wohnformen, Partizipation oder lebenslanges Lernen. Damit zusammen hängt auch die Pensionierung: Aus Sicht der Forschung macht ein starres Rentenalter für alle keinen Sinn.

Können Sie als Forscherin eigentlich noch entspannt auf die eigene Gesundheit blicken?

Grundsätzlich richte ich meinen Blick lieber auf das, was möglich ist, statt auf Defizite. Und so gelingt es mir doch recht gut, gelassen zu bleiben – auch wenn ich mich hin und wieder ärgere, wenn ich es mal nicht zum Sport schaffe. _

WUSTEN SIE ...?

Damit müssen Sie rechnen

Wer krank wird, denkt nicht an die anfallenden Gesundheitskosten. Deshalb ist vorab gut zu wissen, was die Krankenversicherung übernimmt und welche Beträge selbst bezahlt werden müssen. Text: Laura Brand, Illustration: Nadja Baltensweiler

Prämie

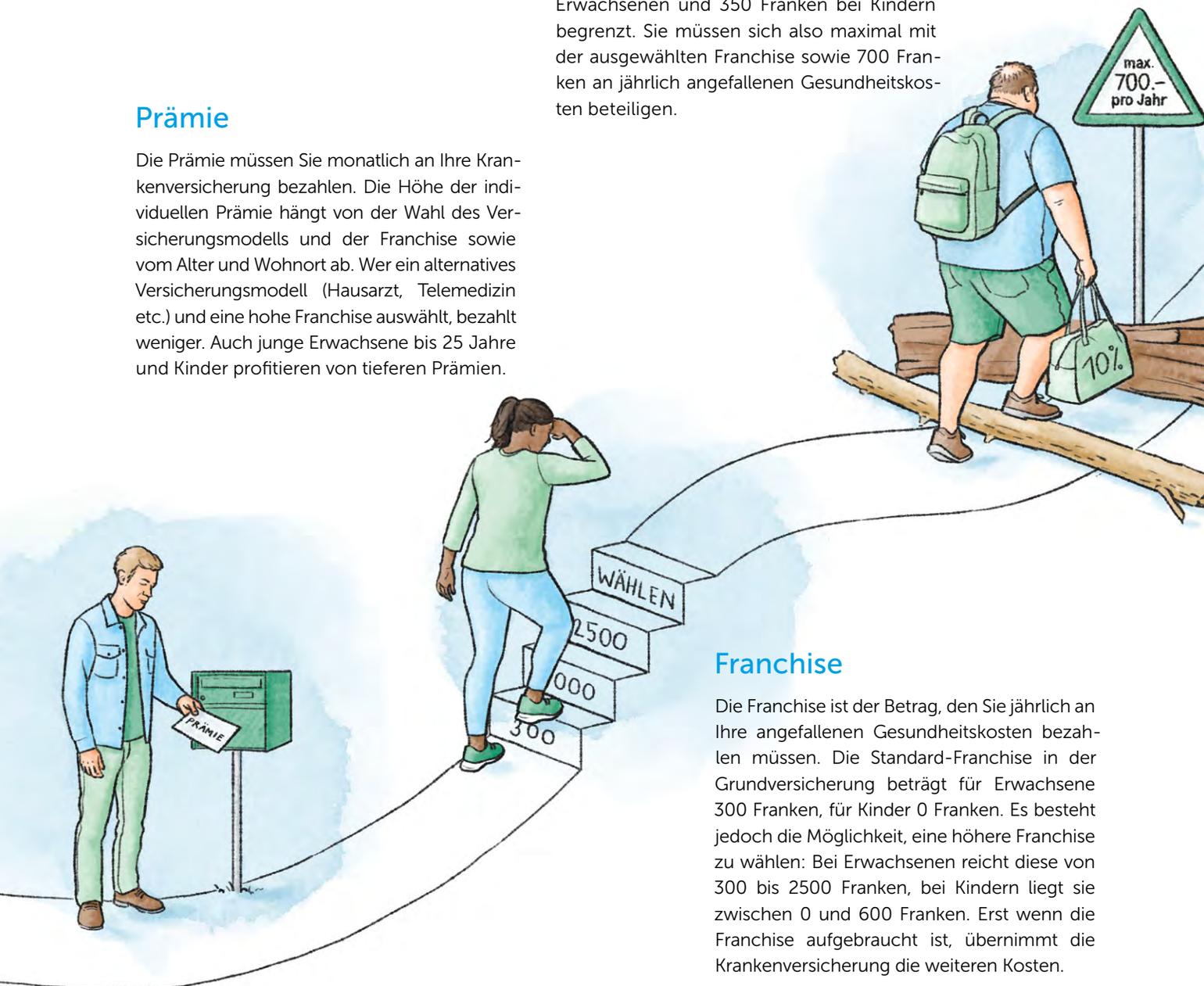
Die Prämie müssen Sie monatlich an Ihre Krankenversicherung bezahlen. Die Höhe der individuellen Prämie hängt von der Wahl des Versicherungsmodells und der Franchise sowie vom Alter und Wohnort ab. Wer ein alternatives Versicherungsmodell (Hausarzt, Telemedizin etc.) und eine hohe Franchise auswählt, bezahlt weniger. Auch junge Erwachsene bis 25 Jahre und Kinder profitieren von tieferen Prämien.

Selbstbehalt

Sobald die Franchise aufgebraucht ist, bezahlen Sie zusätzlich zehn Prozent Ihrer Gesundheitskosten. Der sogenannte Selbstbehalt ist pro Jahr jedoch auf 700 Franken bei Erwachsenen und 350 Franken bei Kindern begrenzt. Sie müssen sich also maximal mit der ausgewählten Franchise sowie 700 Franken an jährlich angefallenen Gesundheitskosten beteiligen.

Franchise

Die Franchise ist der Betrag, den Sie jährlich an Ihre angefallenen Gesundheitskosten bezahlen müssen. Die Standard-Franchise in der Grundversicherung beträgt für Erwachsene 300 Franken, für Kinder 0 Franken. Es besteht jedoch die Möglichkeit, eine höhere Franchise zu wählen: Bei Erwachsenen reicht diese von 300 bis 2500 Franken, bei Kindern liegt sie zwischen 0 und 600 Franken. Erst wenn die Franchise aufgebraucht ist, übernimmt die Krankenversicherung die weiteren Kosten.



Spitalbeitrag

Denken Sie auch daran: Bei einem Aufenthalt im Spital wird ein Spitalbeitrag fällig. Pro Tag macht das 15 Franken aus. Kinder, junge Erwachsene in Ausbildung und Schwangere bezahlen keinen Spitalbeitrag. Der Spitalbeitrag wird nicht an die Franchise und den Selbstbehalt angerechnet.



Prämienverbilligung

Personen, die in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen leben, müssen nicht die volle Krankenversicherungsprämie bezahlen. Liegt Ihr Haushaltseinkommen unter einer bestimmten Summe, haben Sie Anrecht auf eine Prämienverbilligung. Informieren Sie sich bei Ihrem Wohnkanton, wie hoch diese Summe ist, und beantragen Sie dort Ihre Prämienverbilligung.



Spartipp

Wenn Sie gesund sind, lohnt sich eine hohe Franchise. So sparen Sie bei den monatlichen Prämien viel Geld. Für den Fall, dass Sie doch krank werden, sollten Sie allerdings 3200 Franken auf die Seite legen – 2500 Franken für die Franchise und bis zu 700 Franken für den Selbstbehalt.

So beteiligen Sie sich

Franchise, Selbstbehalt und Spitalbeitrag – damit beteiligen Sie sich an den Krankheitskosten.

📄 Erfahren Sie hier mehr:
css.ch/kostenbeteiligung

HINTERGRUND

Biohacken leicht gemacht

Luca Hintermann nutzt als Biohacker einfache Tricks, um gesünder, fitter und wacher zu leben – ganz ohne teure Geräte, dafür mit viel Körpergefühl und Neugier. Hier drei Tipps von ihm. Text: Evita Mauron-Winiger, Foto: Franca Pedrazzetti

Durch die Nase atmen

Nasenatmung ist gesünder als Mundatmung – und zwar nicht nur im Ruhe- oder Schlafzustand, sondern auch bei Aktivität und Sport. Die Nasenatmung filtert, befeuchtet und erwärmt die Luft und unterstützt die Sauerstoffaufnahme.

Lucas Tipp: Atmen Sie bewusst durch die Nase immer dann, wenn Sie nicht essen oder sprechen. Schon diese kleine Gewohnheit kann viel bewirken.

Mit Sonnenlicht in den Tag starten

Tageslicht am Morgen signalisiert dem Körper: Es ist Zeit, wach zu werden. Wer direkt nach dem Aufstehen 10 Minuten natürliches Licht in die Augen lässt (dabei nicht direkt in die Sonne schauen), bringt seine innere Uhr in Gang. Das hilft, tagsüber fit zu sein und abends zur richtigen Zeit müde zu werden.

Lucas Tipp: Ist es draussen dunkel oder bewölkt, reicht auch eine helle Lampe, um dem Körper den Tagesstart zu erleichtern.

Gesund mit Spass

Wer sich auf die Basics konzentriert – ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, erholsamen Schlaf und gutes Stressmanagement –, kann mit wenig Aufwand viel erreichen.

Lucas Tipp: Gesund bleiben gelingt leichter, wenn es Spass macht. Und gemeinsam macht es oft mehr Freude. Warum also nicht zu zweit trainieren? Der soziale Aspekt motiviert zusätzlich und stärkt die Bindung.



Wie und warum wachsen unsere Gesundheitskosten?

1. Wie hoch waren die durchschnittlich bezogenen Gesundheitsleistungen pro Person im Jahr 2021?

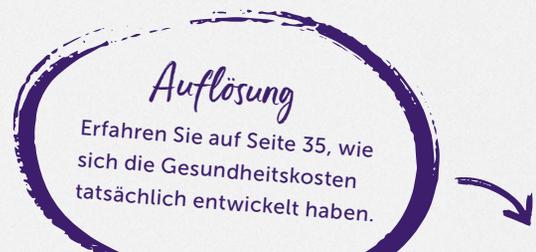
- (a) 2796 Franken
- (b) 3975 Franken
- (c) 4358 Franken

2. Was war einer der grössten Treiber für den Anstieg der Gesundheitskosten?

- (a) ambulante Arzt- und Spitalleistungen
- (b) Alterung der Gesellschaft
- (c) höhere Ausgaben in der Pflege

3. Welche Medikamente trugen am meisten zum Kostenwachstum bei?

- (a) Generika (Nachahmerprodukte mit gleichem Wirkstoff, ohne Patentschutz)
- (b) Medikamente, die vor 2012 auf dem Markt waren
- (c) Medikamente, die ab 2012 eingeführt wurden





GESUNDHEITSTIPP

Warum jetzt jede Mahlzeit zählt

Wechseljahre sind mehr als nur eine Lebensphase. Sie verändern Körper und Stoffwechsel grundlegend. Die richtige Ernährung kann die Wechseljahre positiv beeinflussen und Beschwerden sanft lindern. Text: Irena Ristic

Plötzlich passt die Jeans nicht mehr, die Energie reicht kaum bis zum Feierabend, und der Blick in den Spiegel fühlt sich fremd an. Viele Frauen erleben genau dies in den Wechseljahren. Mit ungefähr 40 beginnt die hormonelle Umstellung. Mit dem sinkenden Östrogenspiegel verändert sich der Körper spürbar. Der Stoffwechsel läuft langsamer, der Energiebedarf sinkt: Frauen ab 50 brauchen im Schnitt bis zu 400 Kalorien weniger pro Tag. Gleichzeitig schwindet Muskelmasse. Die Folge: Jede Kalorie zu viel setzt sich jetzt leichter fest, bevorzugt am Bauch.

 Wechseljahrbeschwerden? Diese Hausmittel helfen: css.ch/beschwerden-wechseljahre

Plötzlicher Heiss hunger

In den Wechseljahren verändert sich auch das Hungergefühl. Viele Frauen verspüren nun mehr Appetit – besonders auf Süßes und Kohlenhydrate. Dahinter steckt der sinkende Östrogenspiegel, der das Zusammenspiel der Hungerhormone Insulin und Ghrelin sowie des Sättigungshormons Leptin durcheinanderbringt. Aber gerade in den Wechseljahren können Diäten den Stoffwechsel zusätzlich aus dem Takt bringen. Oft folgt der berühmte Jo-Jo-Effekt: Das Gewicht kehrt zurück, meist höher als zuvor.



Frisch, bunt und unverarbeitet

Ernährungsexpertinnen und -experten empfehlen besonders in den Wechseljahren die Mittelmeerdiät. Frisch, bunt, unverarbeitet liefert sie dem Körper in den Wechseljahren alles, was er braucht:

- **Tomaten, Spinat, Broccoli**
Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, stärken das Immunsystem und wirken entzündungshemmend
- **Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen**
Pflanzliches Eiweiss und Ballaststoffe, machen satt und halten den Blutzucker stabil
- **Vollkorn statt Weissmehl**
Unterstützt die Verdauung mit B-Vitaminen und liefert Magnesium für gesunde Knochen
- **Olivenöl, Nüsse, Avocados**
Hochwertige Fette: Gut fürs Herz, zellschützend und antientzündlich
- **Fetter Fisch wie Lachs**
Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D stärken Gelenke, Hirn und Knochensubstanz
- **Wenig Fleisch, dafür Tofu oder Soja**
Pflanzliches Eiweiss mit Phytoöstrogenen (Isoflavonen): antioxidativ, entzündungshemmend und hormonregulierend. Gut für Knochen, Herz und Kreislauf.

Achterbahn Wechseljahre?

Die hormonelle Umstellung kann herausfordernd sein. Wir helfen Ihnen in dieser besonderen Lebensphase. Melden Sie sich für eine persönliche Beratung oder den Kurs zum Thema Frauengesundheit bei unseren Gesundheitscoaches an:

 css.ch/frauengesundheit
css.ch/kurs



Superfood und Omega-3-Fettsäuren

Auch steife Gelenke am Morgen oder Knieschmerzen muss frau nicht einfach hinnehmen. Superfood heisst die Antwort, also besonders nährstoffreiche Lebensmittel wie Beeren, Leinsamen, Blattgemüse und Kurkuma, die dank ihrer antioxidativen Inhaltsstoffe Schmerzen lindern können. Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl oder fettem Fisch wie Lachs unterstützen zusätzlich. Mehrere Studien deuten zudem darauf hin, dass Omega-3-Fettsäuren auch depressive Symptome mildern können.

Nützliche Bitterstoffe

Unterstützung braucht auch die Leber, die in den Wechseljahren besonders gefordert ist. Sie filtert das überschüssige Östrogen, das abgebaut wird. Bitterstoffe aus Rucola, Chicorée und Artischocken fördern die Verdauung und die Leberfunktion.

Hilfe bei den typischen Symptomen

Östrogen steuert mehr als nur den Zyklus. Es schützt Haut, Schleimhäute, Knochen und beeinflusst Stimmung und Schlaf. Nimmt der Hormonspiegel in den Wechseljahren ab, zeigen sich typische Symptome wie Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schlafstörungen, trockene Haut. Phytoöstrogene, die sich in Soja oder Leinsamen finden, können sanft ausgleichen. Ihre Wirkstoffe ähneln dem körpereigenen Östrogen. Auch das bewährte Hausmittel Salbei hilft zum Beispiel als Tee bei Hitzewallungen und Schweissausbrüchen.



Stimmungsaufheller

Typische Beschwerden in den Wechseljahren sind auch Stimmungstiefs, mit denen viele Frauen zu kämpfen haben. Tryptophan, eine Aminosäure aus Haferflocken, Hülsenfrüchten, Bananen oder dunkler Schokolade, unterstützt den Körper dabei, das Glückshormon Serotonin zu bilden.

Bewusst und ausgewogen geniessen

Gerade in den Wechseljahren reagiert der Körper sensibler auf Zucker und Weissmehl, die den Blutzucker und das Insulin ansteigen lassen und hormonelle Schwankungen verstärken. Alkohol strapaziert die Leber zusätzlich. Ausserdem stecken in verarbeiteten Lebensmitteln Zusatzstoffe, Transfette und versteckter Zucker, die Entzündungen fördern und die hormonelle Balance stören. Fast Food vereint all das: zu viel Salz, Zucker, Fett – und zu wenig Nährstoffe. Die bessere Wahl darum: viel stilles Wasser, ungesüsste Tees – und bewusster, ausgewogener Genuss.

 [Weitere Ernährungstipps für die Wechseljahre: css.ch/ernaehrung-wechseljahre](https://css.ch/ernaehrung-wechseljahre)

Frühzeitige Menopause

Im CSS-Podcast «Hallo Gesundheit» teilen Menschen ihre persönlichen Geschichten zum Thema Gesundheit:

- **36 Jahre – und in der Menopause:** Karin plante, Mutter zu werden, als sie erfuhr, dass es zu spät sein könnte. Hören Sie hier ihre Geschichte: 
- **Frühe Menopause, was nun?** Die renommierte Hormonexpertin und Gynäkologin Dr. med. Susanna Weidlinger erklärt, wie Frauen gesund bleiben und wie es auch mit dem Kinderwunsch klappen kann. Hier Reinhören: 

 So erkennen Sie eine frühzeitige Menopause: css.ch/fruehzeitige-menopause

TIPP

Einfach verspannt

Warum verspannen sich Muskeln eigentlich? Erfahren Sie hier die Gründe dafür und was dagegen hilft. Text: Gian Beeli

Muskelverspannungen treten auf, wenn sich einzelne Muskelfasern dauerhaft zusammenziehen und nicht mehr in den Ruhezustand zurückkehren. Die Folge sind schmerzhaft verhärtete Muskeln. Verspannungen zeigen sich häufig im Schulter- und Rückenbereich, grundsätzlich kann sich aber jeder Muskel in unserem Körper verhärten. Warum Verspannungen entstehen, ist bis jetzt nicht vollständig geklärt. Die Ursachen für Verspannungen reichen von Überanstrengung, Fehllage, Kälte bis hin zu psychischen Auslösern wie Stress.

Bewegen statt schonen

Am besten lassen wir Verspannungen gar nicht erst entstehen, doch so einfach ist das leider nicht. Denn sie entstehen unbewusst und machen sich erst bemerkbar, wenn die Muskeln bereits verhärtet sind. Die beste Massnahme ist dann eher entgegen unserer Intuition: Bewegung. Die Verspannung der Muskeln drückt die Blutgefässe zusammen, was die Durchblutung reduziert. Als Folge sinkt die Sauer- und Nährstoffzufuhr. Das reizt die Schmerzrezeptoren und verstärkt die Muskelverspannung. Mit Bewegung regen wir die Durchblutung an. Bewegen wir die Muskeln nicht, beginnt ein Teufelskreis.

Entspannende Wärme

Ein bewährtes Hausmittel gegen Muskelverspannungen ist Wärme. Einfach eine Wärmeflasche oder ein Wärmekissen auf den betroffenen Muskel auflegen. Alternativ eignet sich auch ein warmes Bad. Für unterwegs gibt es praktische Wärmepflaster. Die Wärme fördert die Durchblutung und kann die Schmerzen reduzieren. Aber Achtung: Sind wir unsicher, ob es sich um eine Verspannung oder etwas Ernsteres handelt, ziehen wir besser eine Fachperson hinzu. Zum Beispiel bei einer Zerrung ist in den ersten Tagen nämlich Kühlen angesagt. _

 Hier finden Sie Übungen, die bei Nackenverspannungen besonders wirksam sind: css.ch/verspannungen

Online-Training bei Schmerzen

Die medicalmotion-App hilft Ihnen, Schmerzen zu lindern und Verspannungen zu lösen. Sie erhalten einen Therapieplan mit Übungen, der immer wieder an Ihre aktuellen Bedürfnisse angepasst wird.

 css.ch/schmerzen



Alleskönner Apfel

Im Apfel steckt teils unbekanntes Potenzial. Ob als Hausmittel bei Verdauungsbeschwerden oder als veganer Ei-Ersatz. Erfahren Sie hier von seinen gesunden Einsatzmöglichkeiten. Text: Evita Mauron-Winiger

Die Schale des Apfels enthält Pektin, das zu den Polysacchariden zählt. Diese Nahrungsfasern sind wahre Multitalente: Sie besitzen einerseits die Fähigkeit, Wasser an sich zu binden, und andererseits, Flüssigkeiten zu festigen.

Verdauung regulieren

Essen Sie bei Verstopfung einen frischen Apfel und trinken Sie ausreichend Wasser dazu. Die im Apfel enthaltenen Nahrungsfasern quellen im Verdauungstrakt mit dem Wasser auf und regen die Verdauung an. Auch ein Glas naturtrüber Apfelsaft kann helfen. Trinken Sie am besten die naturtrübe Variante, da diese im Vergleich zu klarem Apfelsaft mehr wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe enthält. Bei Durchfall reiben Sie einen Apfel samt Schale und lassen Sie das Apfelmus 15 Minuten stehen. Beim Verzehr bindet das Pektin im Apfelmus überschüssiges Wasser und Giftstoffe im Darm und reguliert so die Verdauung.



Mythen-Check: Apfelessig

Apfelessig wird als Wundermittel angepriesen. Welche der vermeintlichen Wirkungen stimmen tatsächlich?

Wir haben den Check gemacht. Lesen Sie hier: css.ch/apfelessig



Gesund und lecker:
Probieren Sie die
Apfel-Rezepte auf der
Rückseite aus.

Apfel statt Ei

Apfelmus eignet sich auch als veganer Ei-Ersatz zum Backen. Es hält Kuchen, Muffins oder Pfannkuchen feucht und saftig. Dafür ein Ei durch 60 bis 80 Gramm Apfelmus ersetzen. Der Apfelgeschmack geht beim Backen nahezu verloren. Für ein lockeres und luftiges Backergebnis der Masse einen halben Kaffeelöffel Backpulver oder Natron begeben. Vorsicht bei gekauftem Apfelmus, denn dieses enthält oft zugesetzten Zucker. Daher gilt: Zusammensetzung beachten oder das Apfelmus besser gleich selbst zubereiten.

Veganes Geliermittel

Das im Apfel enthaltene Pektin ist eine pflanzliche Alternative zu der herkömmlichen Gelatine. Dank seiner bindenden Eigenschaft lässt sich daraus wunderbar Konfitüre oder Pudding zubereiten. Das natürliche Geliermittel gibt es im Reformhaus oder in den meisten Supermärkten zu kaufen.

Hier gibt's weitere Fakten zum Apfel: css.ch/apfel-gesund

Apfel-Crumble mit Raffaello-Creme

ZUTATEN FÜR 3 BIS 4 GLÄSER

- 3–4 säuerliche Äpfel der Saison
- 1 EL Zitronensaft
- 1 KL Zimt
- wenig Kokosöl (zum Einfetten der Backform)
- 100 g Dinkelmehl
- 80 g Birkenzucker
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 80 g Butter
- Mandelplättchen zur Deko

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Auflaufform mit etwas Kokosfett einfetten. Äpfel halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zitronensaft und Zimt hinzufügen, gut mischen. Für die Streusel Mehl in eine Rührschüssel geben und die restlichen Zutaten beifügen. Mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Streusel auf den Äpfeln verteilen. In der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens für ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen (zwischenzeitlich die Creme zubereiten).

ZUTATEN RAFFAELLO-CREME

- 200 g Sojajoghurt
- 200 g Kokosjoghurt
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben und mit dem Schwingbesen zu einer glatten Creme vermengen.

ANRICHTEN:

Raffaello-Creme in Gläser verteilen. Apfel-Crumble daraufgeben und mit Mandelplättchen dekorieren.

 Schnell zubereitet und schön angerichtet im Becher – schauen Sie sich das Rezeptvideo dazu an:



5 Portionen Gemüse und Früchte pro Tag?

Dank grüner Smoothies schaffen Sie das leicht. Sie bestehen aus einer Mischung aus grünem Blattgemüse und etwas Frucht, was sie fein und nährstoffreich macht.

 css.ch/gruene-smoothies

Apfel-Smoothie

ZUTATEN FÜR CA. 700 ML

- 2 Äpfel mit Schale (1x süsslich, 1x säuerlich)
- ca. 40 g Blattspinat, alternativ auch tiefgekühlt
- 1 EL Mandel- oder Cashewmus (im Supermarkt erhältlich)
- 2½–3 dl 100-prozentiger naturtrüber Apfelsaft ohne Zuckerzusatz (alternativ: halb-halb mit Wasser verdünnt)
- ½ TL naturtrüber Apfelessig

ZUBEREITUNG

Äpfel halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Blattspinat und dem Mandel- oder Cashewmus in den Mixer geben. Die gewünschte Menge Apfelsaft und Apfelessig dazugeben. Alles gut mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.





ERFAHRUNGSBERICHT

Standhaft bleiben



Nach vier Rückenoperationen weiss die 81-jährige CSS-Kundin Beatrice Kern-Bockhorn, wie verheerend ein Sturz sein kann. Die Sturzpräventions-Beratung der CSS hat sie darin bestärkt, dass sie zu Hause vieles richtig macht. Text: Fabian Rottmeier, Fotos: Matthias Jurt

Beatrice Kern-Bockhorn geht mit Nordic-Walking-Stöcken und grosser Vorsicht durchs Leben. Ihr Rücken zwingt sie dazu: Nach vier Operationen stabilisieren 16 Schrauben ihre porösen Rückenwirbel. Aufhalten lässt sich die 81-Jährige aber weder von Osteoporose noch vom Beckenbruch, den sie im vorletzten Winter bei Glatteis erlitten hat. Doch sie ist sich stets bewusst: Ein Sturz kann fatal sein.

«Ich tue einfach, was noch möglich ist», sagt sie. Spaziert täglich, hilft im Ortsmuseum aus und bekocht ihren Mann und die Enkel, die an derselben Strasse wohnen. Ihre treueste Küchenhilfe: ein Steamer, eingebaut auf Brusthöhe. Es ist eines von vielen Details, an die das Ehepaar beim altersgerechten Umbau gedacht hat. Ruedi Kerns Elternhaus liegt in einem familiären Quartier am Zürcher Stadtrand.

Bedenken zusammen entkräften

Umbau hin oder her: Als der Termin zur Sturzpräventions-Beratung der CSS und der Rheumaliga Schweiz näher rückt, ist Beatrice Kern-Bockhorn etwas angespannt. «Ich dachte, dass ich am Ende das halbe Haus umstellen muss», sagt sie rückblickend.

Daniela Viganò ist sich solcher Bedenken bewusst. Die Physiotherapeutin der Rheumaliga Schweiz hat schon viele Pensionierte beraten – auch Frau Kern-Bockhorn. Bei ihren Hausbesuchen versucht sie als Erstes, eine angenehme Gesprächssituation zu schaffen. Und sie betont, dass am Ende jede besuchte Person selbst ent-

scheide, ob sie die Empfehlungen auch umsetzen kann und möchte. «Die Beratung soll aufklären, sensibilisieren und mögliche Sturzgefahren ausmachen.» Wie ratsam die Vermittlung ist, offenbart ein Blick in die Statistik: Mehr als ein Viertel aller über 65-Jährigen in der Schweiz stürzt während eines Jahres mindestens einmal.

Beim einstündigen Besuch klärt Daniela Viganò gesundheitliche Fragen und macht sich ein genaues Bild der Wohnsituation. Sie zeigt auf, wie sich Stolperfallen im Haus vermeiden lassen. Nach drei Bewegungstests schätzt die Physiotherapeutin das individuelle Sturzrisiko ein und vermittelt die passenden Kraft- und Gleichge-





Verringern Sie Ihr Sturzrisiko

Die Sturzpräventions-Beratung ist eine Kooperation mit der Rheumaliga Schweiz und richtet sich an ältere Menschen, die selbstständig wohnen. Eine Fachperson der Ergo- oder Physiotherapie berät die Kundin oder den Kunden zu Hause, weist auf Stolperfallen hin, zeigt Lösungen auf, vermittelt Übungen und sendet einen Schlussbericht an die beratene Person sowie deren Hausarzt. Mit einer Heilungskosten-Zusatzversicherung bei der CSS ist das Angebot kostenlos.

css.ch/sturz

wichtsübungen. Die Empfehlungen hält Daniela Viganò für die Kundin oder den Kunden zum Nachlesen fest.

Gutes Gefühl nach der Beratung

Die Beratung hat Beatrice Kern-Bockhorn darin bekräftigt, dass ihr Zuhause gut auf ihre Lebenssituation angepasst ist: Lift und Wohnung sind rollstuhlgängig, die Treppen haben Handläufe, Dusche und WC sind mit Griffen ausgestattet, der Geschirrspüler ist hüfthoch platziert. Daniela Viganò hat einfach noch dazu geraten, die Kanten der Treppenstufen zum Untergeschoss hell

zu markieren. Fehlende Farbkontraste, eine mangelhafte Beleuchtung und offene Schuhe sind nämlich laut Viganò unterschätzte Sturzrisiken. Sie hat zudem notiert, dass der frei liegende Teppich im Wohnzimmer nicht ideal, aber immerhin gut befestigt sei. Das freut die Zürcher Seniorin, denn dieser Teppich hat für sie einen emotionalen Wert und er schützt die Enkel beim Spielen vor dem kalten Fussboden.

«Ich war erleichtert über die Einschätzung von Frau Viganò», sagt Beatrice Kern-Bockhorn. Es sei wichtig, zu Hause alle Unfallgefahren zu kennen. Schliesslich wolle sie möglichst lange im Haus bleiben. «Das ist mein grosser Wunsch.» _

HINTERGRUND

Gesund sein, gesund bleiben

Ob Prävention, persönliches Coaching oder digitale Gesundheitservices, die CSS unterstützt Sie ganzheitlich auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden. Entdecken Sie unsere vielfältigen Angebote für Ihre Gesundheit. Wir begleiten Sie individuell, alltagstauglich und kompetent. Text: Irene Hug

Schmerzen lindern

Die App «medicalmotion» hilft Ihnen, Ihre Schmerzen effektiv zu lindern mit einem personalisierten Therapieplan. Jeden Tag erhalten Sie ein 15-minütiges Online-Training, das laufend Ihrem Fortschritt angepasst wird.

css.ch/schmerzen

Bluthochdruck entgegenwirken

Die App «manoa» motiviert Sie, regelmässig Ihren Blutdruck zu messen, und erklärt, wie es richtig geht. Sie erhalten persönliche Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung sowie einen Blutdruckbericht für den nächsten Arztbesuch.

css.ch/bluthochdruck

Atmung verbessern

Verbessern Sie Ihre Atmung mit der Online-Begleitung von «Breathment». Die Therapie-App für die Atemwegserkrankungen COPD und Asthma passt sich Ihren individuellen Bedürfnissen an. Machen Sie Ihre Übungen bequem zu Hause und beobachten Sie Ihren Behandlungsfortschritt und die Verbesserung Ihrer Symptome.

css.ch/atemwegserkrankung

Körperliche Gesundheit



Frauengesundheit stärken

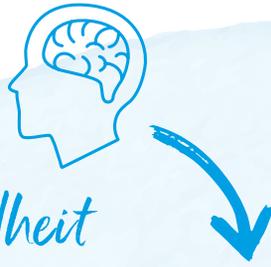
Achterbahn Wechseljahre? Die hormonelle Umstellung kann herausfordernd sein. Wir helfen Ihnen in dieser Lebensphase. Gemeinsam mit Ihrem CSS-Gesundheitscoach besprechen Sie Ihre aktuelle Situation und klären Fragen. Sie erhalten Tipps und Strategien für den Umgang mit Beschwerden.

css.ch/frauengesundheit

*Weitere
Gesundheitsangebote*

Hier finden Sie alle Gesundheitsangebote der CSS und hilfreiche Infos dazu:

css.ch/gesundheits-angebote



Mentale Gesundheit

Ängste überwinden

Das Online-Training «velibra» hilft Ihnen, besser mit Angstgefühlen umzugehen. Es vermittelt Übungen und Techniken, um Ihre Ängste zu reduzieren. So finden Sie in akuten Situationen Wege zur Entspannung.

css.ch/angst

Depressionen angehen

Das psychologische Online-Training «deprexis» unterstützt Sie bei depressiven Symptomen. Sie erhalten hilfreiche Alltags- und Motivationstipps sowie wirksame Visualisierungs- und Audioübungen. Zudem führen Sie ein Stimmungstagebuch, das Ihre Fortschritte widerspiegelt.

css.ch/psyche

Schlafprobleme beheben

Mit dem Online-Schlaftraining «Sonia» oder dem persönlichen Schlafcoaching der CSS-Gesundheitscoaches finden Sie zurück zu einem erholsamen Schlaf – und lernen, besser ein- und durchzuschlafen.

css.ch/schlafen

Mit Krebserkrankung umgehen

Eine Krebsdiagnose ist eine grosse seelische Herausforderung. Die App «Living Well Plus» unterstützt Sie dabei, besser damit umzugehen – mit Übungen, Videos, Erfahrungsberichten und Fachwissen. Ergänzend dazu helfen Telecoachings individuell weiter.

css.ch/krebs

Stress reduzieren

Fühlen Sie sich überfordert oder gestresst? Mit dem Anti-Stress-Coaching lernen Sie, 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, um diese zu reduzieren.

css.ch/anti-stress

Familiengesundheit fördern

Eltern zu sein ist eine grosse Verantwortung mit vielen Aufgaben. Alles unter einen Hut zu bringen kann überfordern. Die Beratung für Familiengesundheit bietet Unterstützung, um den Alltag besser bewältigen zu können.

css.ch/beratung-familie

Gesundheitskurse der CSS – jetzt entdecken und aktiv werden

Die Gesundheitskurse der CSS unterstützen Sie dabei, gesunde Gewohnheiten in Ihren Alltag zu integrieren. Ob Sie sich mehr bewegen, besser essen oder Stress abbauen möchten – unsere Gesundheitscoaches begleiten Sie mit praktischem Wissen und persönlicher Beratung.

[Hier geht es zum vielfältigen Kursangebot:
css.ch/kurs](https://css.ch/kurs)

Wir klären Versicherungsfragen

Wie kann ich Prämien sparen?

Mit diesen Tipps halten Sie Ihre Prämien im kommenden Jahr so tief wie möglich:

Tipp 1: Erhöhen Sie die Franchise.

Wenn Sie wenig zum Arzt gehen, lohnt es sich, die Franchise zu erhöhen. Bei der höchsten Franchise von 2500 Franken beträgt das Sparpotenzial bis zu 1540 Franken pro Jahr.

Tipp 2: Wählen Sie ein alternatives Versicherungsmodell.

Nebst der normalen Grundversicherung können Sie aus verschiedenen alternativen Versicherungsmodellen (Multimed, Hausarztversicherung, Gesundheitspraxisversicherung oder Telmed) wählen. Wenn Sie sich für eines dieser vier Modelle entscheiden, werden Sie mit einem Prämienrabatt belohnt. Im Modell Multimed beträgt Ihr maximaler Selbstbehalt zudem statt 700 lediglich 400 Franken.

Tipp 3: Schliessen Sie den Unfall aus.

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

Tipp 4: Prüfen Sie, ob Sie Prämienverbilligung beantragen können.

Personen, die in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen leben, müssen nicht die volle Krankenversicherungsprämie bezahlen. Liegt Ihr Haushaltseinkommen unter einer bestimmten Summe, haben Sie Anrecht auf eine Prämienverbilligung. Informieren Sie sich bei Ihrem Wohnkanton, wie hoch diese Summe ist, und beantragen Sie dort Ihre Prämienverbilligung.

Dank Umweltabgaben zahlen Sie 61.80 Franken weniger Krankenkassenprämien.

Der Bund fördert einen sparsamen Umgang mit Ressourcen. Durch Lenkungsabgaben auf die umweltbelastenden Stoffe VOC und CO₂ fliessen deshalb Gelder über die obligatorische Krankenpflegeversicherung an die Bevölkerung zurück. Die Rückverteilung für das Jahr 2025 wird mit der Prämie in der obligatorischen Grundversicherung verrechnet und auf der Police separat ausgewiesen.

css.ch/umweltabgaben

Tipp 5: Unterbrechen Sie Ihre Versicherung während Militärdienst, Zivildienst oder Zivildienst.

Falls Sie mehr als sechzig aufeinanderfolgende Tage Dienst leisten, sind Sie durch die Militärversicherung gedeckt und können während dieser Zeit die Grundversicherung sistieren. Somit sparen Sie die entsprechenden Prämien während Ihrer Dienstage. _ Text: Evita Mauron-Winiger

Ob Franchise ändern, Unfalldeckung ausschliessen oder Modell wechseln. Das geht ganz einfach online:

css.ch/optimieren

Philomena Colatrella tritt als CEO der CSS zurück

Unsere CEO Philomena Colatrella wird die CSS Ende 2025 verlassen. Seit 2016 hat sie die CSS mit viel Engagement geführt und weiterentwickelt, immer mit dem Ziel, die Bedürfnisse unserer Versicherten ins Zentrum zu stellen. Unter ihrer Leitung wurde die CSS zur führenden Gesundheitspartnerin und eine Vorreiterin in Digitalisierung und Servicequalität. Der Verwaltungsrat hat die Suche nach einer Nachfolge gestartet. _

Foto: Meinrad Schade



Ersatzwahl Delegierte der Mitglieder des CSS Vereins

Im Kanton Schaffhausen steht die Neuwahl eines oder einer Delegierten des CSS Vereins an. In der Ausgabe 1/25 von «CSS und Sie?» haben wir darüber informiert, dass Marcel Montanari als Delegierter per 31. Dezember 2024 ausgetreten ist, und interessierte Vereinsmitglieder aus dem Kanton Schaffhausen aufgerufen, sich für die Neuwahl zu melden.

Inzwischen hat die Wahlkommission die eingegangenen Kandidaturen geprüft und schlägt Ute Schelker (1969) aus Beringen für die Ersatzwahl vor. Sie ist als Juristin im Baudepartement Schaffhausen tätig.



Vereinsmitglieder haben die Möglichkeit, bis Anfang November 2025 weitere Personen zur Wahl vorzuschlagen. Dazu muss die vorgeschlagene Person einerseits Mitglied des CSS Vereins sein. Andererseits sind für die Einreichung der Kandidatur je 86 Unterschriften von Vereinsmitgliedern aus dem Kanton Schaffhausen notwendig. Nutzen Sie für Wahlvorschläge das offizielle Formular. Sie können dieses unter der Mailadresse vr.sekretariat@css.ch bestellen. Sollten keine weiteren Kandidaturen eingehen, gilt Kandidatin Ute Schelker als in stiller Wahl gewählt. _ Foto: zVg

Was ist der CSS Verein?

Die CSS ist seit ihrer Gründung im Jahr 1899 als Verein strukturiert. Repräsentiert wird dieser Verein durch die 40-köpfige Delegiertenversammlung. Jeder Kanton hat Anrecht auf mindestens einen Sitz.

 css.ch/verein

ENJOY365: GESUNDHEITS-SHOP

Herbstabenteuer für die ganze Familie

Geniessen Sie spektakuläre Aussichten, frische Bergluft und die bunte Herbstlandschaft – ideal für unvergessliche Ausflüge. Entdecken Sie dazu passende Produkte für die ganze Familie bei enjoy365. Fotos: zVg



 FÜR ALLE VERSICHERTEN

25%

Besuch im Freilichtmuseum Ballenberg

Gönnen Sie sich eine Auszeit im Freilichtmuseum Ballenberg und profitieren Sie als CSS-Versicherte von 25 Prozent Rabatt auf den Eintritt. Entdecken Sie über 100 originale, jahrhundertealte Gebäude aus allen Landesteilen der Schweiz, begegnen Sie 200 einheimischen Bauernhof-tieren und erleben Sie spannende Vorführungen traditionellen Handwerks. Tauchen Sie ein ins ländliche Leben von früher.

 Einfach die CSS-Versicherungskarte an der Kasse vorweisen und von dem Rabatt auf den regulären Eintrittspreis profitieren. Mehr Informationen unter: enjoy365.ch/ballenberg

CSS COIN: JETZT SICHER UND EINFACH EINLÖSEN

Sparen bei Bergbahnen mit CSS Coin

Herbstzauber erwartet Sie in den Bergen. Dank Ihrer Zusatzversicherung profitieren Sie mit dem CSS Coin von bis zu 40 Prozent Rabatt, wenn Sie damit bei verschiedenen Bergbahnen schweizweit bezahlen. Nutzen Sie den CSS Coin bei Bergbahnen in Ihrer Nähe und in der ganzen Schweiz.

 Mehr unter: css-coin.ch

Unser Tipp 

40%



FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Für Sport + Alltag vereint

Die Google Pixel Watch 3 überzeugt mit grossem Display, smarten Messfunktionen und robustem Gehäuse – ideal für Sport, Alltag und Erholung.

Pixel Watch 3 von Google
CHF 199.20 statt 332

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig, solange Vorrat reicht



40%

FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Leicht und winddicht

Perfekter Begleiter für kühlere Wandertage

ACROSS LITE VEST für Männer und Frauen von La Sportiva
CHF 96 statt 160

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig, solange Vorrat reicht

50%



FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Nachhaltig und hochwertig in einem

Langlebiger Spielspass für Kinder

Kugelbahnset von Cuboro
CHF 145 statt 290

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig, solange Vorrat reicht

active 365



ACTIVE365: GESUNDHEITS-APP

Testen Sie Ihr Ernährungswissen

active365 lädt im September zum Quiz rund um die Lebensmittelpyramide ein. Diese wurde im Jahr 2024 visuell überarbeitet mit dem Ziel, sie zu modernisieren und inhaltlich den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen anzupassen. Wie gut kennen Sie sich aus? Testen Sie Ihr Wissen und sammeln Sie 20 activePoints.

Weitere Information unter:



activePoints für die Umwelt

Neu können Sie Ihre gesammelten activePoints für nachhaltige Zwecke einsetzen: Spenden Sie an die Schweizer Berghilfe, unterstützen Sie das Netzwerk der Schweizer Pärke oder lassen Sie einen eigenen Baum pflanzen – und leisten Sie so einen Beitrag für Umwelt und Gesellschaft.

RÄTSEL

wbl. Säulenfigur an altgriech. Tempeln	Anforderung von Waren	Kinderfahrzeug	altgerm. Gott biblischer Urvater	schweiz. Videokünstlerin (Pipilotti)	Sohn Jakobs tunesische Insel			
					6			
Böschung				Judoverband (Abk.) Mann (englisch)				
Ort im Tirol			Verwaltungs-Bereich Vorname der Blyton t					7
islamischer Rechts- od. Gottesgelehrter					Begriff aus der Ethik		Reb- und Weinsorte	
	2			Nebraska (Abk.) Seine-zufluss				
Heizgerät	brasilian. Stadt (Kzw.) Schweizer Maler t		4	Raubfisch Direktverkaufsstelle (Kzw.)				
asiat. Gebirgsrind		Couturier t Milchgetränk					Gunst Gottes	
			nicht sauer Stuhlfläche					1
Weintraubenernte					Esslöffel (Abk.) Departement (Abk.)			9
		3		Ausweis für Studenten (Kzw.)				
Café sich am Gespräch beteiligen								8
metallhaltiges Gestein				bandförmige Meeresalgen				
							2478033	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Lösung des Kreuzworträtsels 2/2025: GENERATION
Wir gratulieren der Gewinnerin Madeleine Joly, La Chaux-de-Fonds.

Lösung gefunden?
Bis zum 16. Oktober 2025 per Post senden an:
CSS, Rätsel Kundenmagazin, Tribtschenstrasse 21,
Postfach, 6002 Luzern

Oder online einreichen: css.ch/raetsel

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



Gewinnen Sie eine Auszeit für zwei Personen im Hotel Eden in Spiez im Wert von 1000 Franken.

Freuen Sie sich auf eine Genuss- und Wellnessauszeit zu zweit im Hotel Eden am Thunersee. Sie und Ihre Begleitung wohnen zwei Nächte im Doppelzimmer mit Seeblick. Frühstück und ein Abendessen in vier Gängen sind im Preis enthalten. Für Ausflüge in der Region Thunersee erhalten Sie die Panoramacard geschenkt. Damit fahren Sie kostenlos mit öffentlichen Verkehrsmitteln und profitieren von bis zu 50 Prozent Rabatt auf zahlreiche Erlebnisse.

Hotel Eden Spiez

Wellness und Genuss mit herrlichem Panoramablick über Schloss Spiez, den Thunersee und die Berner Oberländer Alpen. Das Hotel Eden verzaubert mit herzlicher Gastfreundschaft, ausgezeichneter Küche, seinem Park zum Verweilen, einer Panorama-Wellness-Oase und eleganten Zimmern mit herrlichem Schlafkomfort. _Foto: zVg

eden-spiez.ch

Impressum

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

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

COPYRIGHT: Nachdruck nur mit Quellenangabe
BILDMATERIAL: Wenn nicht anders vermerkt, sind die Bilder von gettyimages:
S. 3: AnastasiaNurullina, Tolga TEZCAN, Anastasiia Hevko; S. 18: loops7; S. 19: Yaroslav Astakhov; S. 20: karandaeV; S. 20 + S. 21: dulezidar; S. 22: Lordn; S. 23: AnastasiaNurullina; S. 24: Pichai Puntong, Oksana Ermak; S. 28 + S. 29: amtitus; S. 30: Roman Valiev; S. 33: Rudzhan Nagiev; S. 35: loops7.

HINWEIS: Bei redaktionellen Beiträgen über Versicherungsprodukte gelten jeweils ausschliesslich die allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB). Nur Texte, die als offizielle Mitteilung gekennzeichnet sind, haben rechtsverbindlichen Charakter.
GESAMTAUFLAGE: 820 000 Exemplare
DRUCK: Stämpfli AG, Bern, staempfli.com
PAPIER: FSC®-zertifiziert

gedruckt in der schweiz



css.ch/magazin

Fokusthema: aufbrechen + ausbrechen

Bald beginnt ein neues Jahr – und mit ihm die Frage: Was möchte ich anders machen? Wohin will ich wirklich? Welche Ideen lassen mich nicht mehr los? Es ist der Moment im Jahr für Visionen. Manche davon sind klar und gross: der Traum vom eigenen Bauernhof, ein Umzug in eine andere Stadt oder ein beruflicher Neuanfang. Andere sind leiser, aber nicht weniger wichtig: mehr Zeit für sich, ein klärendes Gespräch mit einem Mitmenschen oder lernen, Nein zu sagen.

Der Jahreswechsel lädt zum Aufbruch ein und wir blicken zusammen mit unseren Gästen nach vorne. Der Jahresbeginn ist nicht nur ein Neubeginn, er ist auch eine Einladung, die eigene Vision ernst zu nehmen. Vielleicht ist jetzt der Moment, den ersten Schritt zu gehen. Was meinen Sie?

So erreichen Sie uns

Fragen zu Produkten

Die Mitarbeitenden in den Agenturen unterstützen Sie gerne persönlich und sind auch telefonisch erreichbar:

css.ch/agentur

Fragen zu Leistungen und Rechnungen

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

css.ch/fragen oder 0844 277 277
(Lokaltarif Festnetz Schweiz)

Adresse ändern

Adressänderungen können dem Kundenservice-Center der CSS via Website mitgeteilt werden:

css.ch/adresse

24h Notfall- und medizinische Beratung

Die CSS ist für Sie da in Notfallsituationen und bei medizinischen Fragen während 24 Stunden an 7 Tagen die Woche:

[+41 \(0\)58 277 77 77](tel:+41782777777)

Magazin abbestellen

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

css.ch/abbestellen

Auflösung zu Seite 18

Wie und warum
wachsen unsere
Gesundheitskosten?

Das CSS Institut erforscht das Schweizer Gesundheitssystem und damit auch die Entwicklung der Gesundheitskosten. Letztes Jahr publizierte das Institut eine Studie zu den jährlichen Grundversicherungskosten von 2012 bis 2021. Dabei untersuchte die Studie die in der Grundversicherung bezogenen Gesundheitsleistungen von Personen, die bei der CSS versichert sind.

css-institut.ch/kostenbericht2021

Haben Sie das Quiz auf Seite 18 gelöst?
Hier finden Sie die Auflösung dazu: **1b, 2a, 3c**



In der Markenstudie «Most Trusted Brands» ist die CSS erneut als vertrauenswürdigste Marke in der Kategorie «Krankenkasse» ausgezeichnet worden.

css.ch/auszeichnungen



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



Belohnung
bis zu
CHF 200.

Die CSS weiter- empfehlen.

🔗 Details und Weiterempfehlungs-
formular auf css.ch/weiterempfehlen



Für jede neue Kundin oder jeden neuen Kunden, die/den wir durch Ihre Weiterempfehlung gewinnen, erhalten Sie eine Belohnung.

Deine Gesundheit.
Deine Partnerin.

