

Und Sie?



unterstützt + unabhängig

Drei Perspektiven, wie Unterstützung Menschen stärkt.
CEO Mirjam Bamberger (Bild) ordnet das Thema ein.

Seiten 9 und 17

Gesundheits- services für Sie

Von persönlicher
Begleitung bis zum
digitalen Training

Seite 28

CSS

Gewinnen Sie:



Zwei Nächte im Wellness Hotel Stoos

Im autofreien Bergdorf Stoos erwartet Sie ein Ort voller Ruhe und Genuss. Das Wellness Hotel Stoos vereint alpine Natur, herzliche Gastfreundschaft und 1100 m² Wellness und Spa. Das Hotel gehört zu den Responsible Hotels of Switzerland, die ökologisches und sozial nachhaltiges Reisen fördern.

Im Gewinn enthalten: zwei Übernachtungen für zwei Personen im Superior-Doppelzimmer inklusive Frühstück, eines Vier-Gänge-Abendessens, eines Sechs-Gänge-Degustationsmenüs, Willkommensapéro und Nutzung des Wellnessbereichs im Wert von rund 1500 Franken. Einlösbar bis 31. Juli 2027.

Leserangebot

Profitieren Sie von 15 Prozent Rabatt ab einer Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer inklusive Frühstück, Vier-Gänge-Abendessen, einer Flasche Prosecco, einer Behandlung pro Nacht sowie Zugang zu Wellness und Spa. Gültig bis 20. Dezember 2026, nach Verfügbarkeit.

Jetzt buchen mit dem Code «RHSCSS26»:
wellnesshotel@stoos-hotels.ch oder Tel. 041 817 44 44

wellnesshotel-stoos.ch/css-2026

Impressum

Unternehmen der CSS Gruppe:

CSS Kranken-Versicherung AG,
CSS Versicherung AG,
CSS Lebensversicherung AG

Redaktionsadresse:

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

Redaktionsleitung:

Evita Mauron-Winiger
Konzept, Gestaltung: Weissgrund AG, Zürich
Hinweis: Bei redaktionellen Beiträgen über Versicherungsprodukte gelten jeweils aus-

schliesslich die allgemeinen Versicherungsbedingungen (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. 22 jeffbergen, S. 25 miniseries; von Anbietern zur Verfügung gestellte Bilder: S. 2, 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

saamt- artiges Leder (frz.)	ein Grafik- format (Abk.)	Wei- gerung	Abk.: latei- nisch	Gewäs- ser im finn. Lapland	nord- amerik. Stammes- zeichen	Erwi- derung
Schlag- wort der Frz. Re- volution	➤	▼	▼	▼	▼	▼
Staat in Nahost	➤					
Land ums Bauern- haus		Beifall	Abk.: Regie- rung	➤		
afro- amerik. Klavier- musikstil	➤	▼				2
		3	Eisen- legie- rung		ital. Rock- sängerin (Gianna)	
Zitter- pappel	Berechnung der zu er- wartenden Ausgaben		Alphirt	➤	▼	
Hoch- ebene, Tafel- land	➤					
weib- licher frz. Artikel	➤		Rasse- hund		Abk.: nomen nescio	➤
öffentl. Bekannt- machung	➤		▼	6		
			8	Haft, Ge- fängnis		Pracht- eingang
Land im Wasser		Körper- organ	Abk.: An- passung	➤		▼
Provinz in Kanada	➤	▼				
persön- liches Fürwort	➤	7	japan. Richtung des Bud- dhismus		ital.: drei	
dreistim- miges Gesangs- stück	➤		▼		▼	5
	1		Buch im Alten Testa- ment	➤		
dt. Vorsilbe						
Bruch- teil	➤					

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

Lösung gefunden?

Bis zum 16. Oktober 2026 per Post senden an:
CSS, Rätsel Kundenmagazin, Tribschenstrasse 21,
Postfach, 6002 Luzern



Oder online einreichen:
css.ch/raetsel

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

Lösung des Kreuzworträtsels 2/2026: Wunderwerk
Wir gratulieren der Gewinnerin:
Rosa Forrer, Küsnacht (ZH).



Magazin online durchblättern:
css.ch/magazin

printed in
switzerland



myclimate
Wirkt. Nachhaltig.
Drucksache
myclimate.org/01-26-545422



4

«Es gibt keinen typischen Tag.»

Air-Zermatt-
Rettungssanitäterin
Rebekka Frieden

unterstützt + unabhängig

Im Alltag, besonders wenn es um Gesundheit geht, stehen wir oft vor der Frage: Ab wann und wie viel Unterstützung brauche ich – und was schränkt meine Unabhängigkeit ein? Drei Frauen erzählen, was es bedeutet, beruflich Unterstützung zu leisten und sich Schwächen einzugehen. Lesen Sie auf Seite 9.



9

Karin Gasser, Rebekka Frieden und Ana Rosca (v. l. n. r.) sprechen darüber, warum niemand alles allein schaffen muss.

Fokus

- 4 Wie Rebekka Frieden ihre Leidenschaft mit ihrem Beruf verbindet.
- 6 Ethik im hektischen Spitalalltag.
- 8 So gelingt der Einstieg ins Berufsleben. Drei Tipps von Jugendprojektleiterin Karin Gasser.
- 9 Ein Gespräch über Hilfsbereitschaft, Empathie und Vertrauen.
- 17 Interview mit CEO Mirjam Bamberger über den Wert der Gesundheit.

Gesundheit

- 19 Gesunde Ernährungsvorsätze spielerisch umsetzen.
- 22 So entstehen chronische Entzündungen.
- 23 Lebensmittel für eine antientzündliche Ernährung.
- 24 Rezept: Heidelbeer-Chia-Pudding, entzündungshemmend und lecker.

Wissenswertes

- 25 Mit Mythen aufräumen: So geht Prämiensparen.
- 28 Gesundheitsservices, die zu Ihnen passen.
- 30 enjoy365, CSS Coin und active365: Ihre Vorteile.



19

Mit einem Coaching und einer neu entwickelten App überwindet Pamela De Cagna schlechte Essgewohnheiten.

Die Ruhe im Rotorenlärm

Schon als Kind zog es Rebekka Frieden in die Berge. Heute ist sie bei Rettungseinsätzen der Air Zermatt mitten im Geschehen, wenn Menschen im Hochgebirge Hilfe brauchen. Sie erzählt, weshalb in Extremsituationen nicht nur medizinisches Können zählt, sondern vor allem Ruhe und Vertrauen.

Text: Daniel Schriber | Fotos: Air Zermatt, Christian Pfammatter

Wenn Rebekka Frieden morgens zur Arbeit fährt, weiss sie nie genau, was der Tag bringen wird. Vielleicht einen verunfallten Skifahrer auf der Piste, vielleicht eine komplexe Rettung im Hochgebirge, vielleicht endlich ein paar Stunden, um liegen gebliebene

Fokus



Büroarbeiten zu erledigen. «Genau das liebe ich an meinem Beruf», sagt die 34-Jährige. «Es gibt keinen typischen Tag.»

Erfüllter Traum

Heute als Rettungssanitäterin bei der Air Zermatt zu arbeiten, ist für Rebekka Frieden die Erfüllung eines langjährigen Traums. Gleichzeitig ist es das Resultat eines Weges, auf dem sie sich Schritt für Schritt behaupten musste. Bereits während ihrer Ausbildung zur medizinischen Praxisassistentin merkte sie, dass sie in den Rettungsdienst wollte. «Mein grosses Ziel war immer, meine Leidenschaft für die Berge und meinen Beruf miteinander verbinden zu können.» Um ihren Traum zu erreichen, investierte Frieden viel Zeit in Aus- und Weiterbildungen. Sie absolvierte die Ausbildung zur Rettungssanitäterin HF, später einen Master in Mountain Emergency Medicine. «Ich habe mir über die Jahre einen grossen Rucksack an Erfahrungen aufgebaut», sagt sie.

Heute ist sie Teil der Crew der Air Zermatt – als erste weibliche Rettungssanitäterin. Der Weg dorthin war jedoch alles andere als selbstverständlich. «Ich musste mich richtiggehend hochkämpfen», sagt sie rückblickend. Inzwischen arbeiten neben ihr weitere Rettungssanitäterinnen bei der Air Zermatt. Damit ist Frieden nicht nur Pionierin, sondern auch ein Vorbild für andere Frauen, die ihren eigenen Weg in bislang männlich geprägten Berufsfeldern gehen wollen. Für sie ist und bleibt derweil klar: «Entscheidend ist nicht das Geschlecht, sondern die Qualität der Arbeit.»



Rebekka Frieden

ist Rettungssanitäterin bei der Air Zermatt und die erste Frau in dieser Funktion beim Walliser Rettungsunternehmen. Neben ihrer Arbeit engagiert sich die 34-Jährige als Instruktoren und Kursleiterin für internationale Berggretterinnen und Berggretter.

air-zermatt.ch

Ruhe trotz Hektik

Gerade bei Rettungseinsätzen in den Bergen sei neben medizinischem Können vor allem eines wichtig: Ruhe auszustrahlen. Denn für die Patientinnen und Patienten sei die Situation oft überwältigend. «Da hängt man plötzlich an einer Winde unter einem Helikopter, alles ist laut und ungewohnt.» Viel Zeit für Erklärungen bleibe dabei selten. «Unser Fokus ist, die Menschen möglichst schnell und sicher aus der Situation herauszubringen.» Erst

im Helikopter kehre häufig etwas Ruhe ein. Dabei gehe es immer auch darum, den Menschen trotz aller Hektik Sicherheit und Selbstbestimmung zu vermitteln. «Entscheidend ist, dass wir die Patienten abholen und ihnen das Gefühl geben, dass sie bei uns gut aufgehoben sind.» Für Rebekka Frieden schliesst sich damit ein Kreis: Aus der Liebe zu den Bergen wurde ein Beruf, in dem sie Menschen in Ausnahmesituationen Halt geben kann.

Ethische Fragen

Was brauchen Patientinnen und Patienten, um fundierte Entscheidungen zu treffen? Und was passiert, wenn die Vorstellungen im Behandlungsteam auseinandergehen? Dann kommen klinische Ethikerinnen und Ethiker wie Ana Rosca ins Spiel.

Text: Vanessa Buff | Foto: Eveline Beerkircher

Was bedeutet klinische Ethik?

Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie den Begriff hören?

Ich denke an eine Spitalserie im Fernsehen: Es geht um Leben und Tod, das Behandlungsteam wird sich nicht einig und ruft deshalb das Ethik-Gremium zu Hilfe, das dann entscheidet.

Das ist fast richtig, nur dass das Ethik-Gremium nicht entscheidet, sondern die Ärztinnen und Ärzte. Als klinische Ethikerin bin ich in einer Moderationsrolle: Ich höre zu, stelle Fragen und spreche auch Tabuthemen an. Das Ziel ist, gemeinsam zu einer Entscheidung zu kommen, hinter der alle stehen können.

Können Sie ein Beispiel aus der Praxis geben?

Nehmen wir an, wir haben eine Patientin, die an Magersucht leidet, und es stellt sich die Frage, ob wir sie zwangsernähren. Sie plädieren dafür, weil wir damit das Leben der Frau verlängern können; ihr Kollege ist dagegen, weil er den Eingriff zu traumatisierend findet. Ich glaube, Sie beide können die Entscheidung dann mittragen, wenn Sie genug Informationen haben, um sie nachzuvollziehen. Das bedeutet nicht, dass die Entscheidung bis ins Letzte mit Ihren Überzeugungen übereinstimmen muss.

Was ist mit den Wünschen der Patientin oder des Patienten?

Denken wir uns eine junge, emanzipierte und kluge Frau: Daniela. Sie weiss, was sie möchte, und hat alle nötigen Informationen bekommen. Dann ist ihre Entscheidung absolut bindend. Schwierig wird es, wenn Daniela nicht mehr urteilsfähig ist. Vielleicht hat sie eine Psychose und lehnt lebensrettende Behandlungen ab. Dann können wir uns fragen: Was würde Daniela wollen, wenn sie nicht gerade diese Psychose hätte? Würde sie wollen, dass wir sie behandeln, selbst wenn wir dafür eine Zwangsmassnahme anwenden müssen?

Auch wenn jemand urteilsfähig ist: Medizinische Verfahren sind oft komplex und schwer verständlich. Wie sind da selbstbestimmte Entscheidungen möglich?

Lange hat eine medizinische Behandlung so ausgesehen, dass jemand mit einem Problem zum Arzt kam und der ihm gesagt hat, was zu tun ist. Das ist eine bevormundende Form von Medizin: zwar im besten Sinne der Menschen, aber ohne dass diese miteinbezogen werden. Dann hat das

Pendel in die andere Richtung ausgeschlagen. Mit dem Resultat, dass man der kranken oder verletzten Person die möglichen Behandlungswege dargelegt und sie dann gefragt hat, welchen sie gehen will.

Was ohne Fachwissen aber schwierig zu beantworten ist.

Genau. Die Lösung ist also nicht, die Menschen mit Fachwissen zu bombardieren und sie dann vor die Wahl zu stellen. Sondern sie zu fragen: Welche Symptome haben sie? Was möchten sie von ihrem Körper, welche Funktionen sind ihnen wichtig? Und was haben sie im Leben noch für Pläne? Nehmen wir wieder Daniela: Vielleicht möchte sie eine Familie gründen. Vielleicht ist ihre schlimmste Vorstellung, kognitiv eingeschränkt zu sein. Wenn wir das wissen, können wir Daniela alle auf ihre Ziele passenden Optionen mit ihren Vor- und Nachteilen aufzeigen und sie so bei ihrer Entscheidung unterstützen.

Gibt es Grenzen für die Autonomie der Patientinnen und Patienten?

Insgesamt wird die Autonomie heute viel stärker gewichtet als früher. Grenzen gibt es dann, wenn eine Behandlung medizinisch nicht notwendig ist, ja sogar Schaden anrichtet (siehe Infografik). Sie können zum Beispiel von keinem Mediziner und keiner Medizinerin verlangen, Ihre vollkommen gesunde Hand abzuschneiden. Anders kann es aussehen, wenn ein schwer kranker Mensch eine Behandlung wünscht, von der das medizinische Personal nicht glaubt, dass sie viel bringt. Bei einem solchen Dilemma müssen wir uns fragen, was wir höher bewerten sollen:

die Hoffnung des Menschen oder den mangelnden Nutzen, manchmal sogar den Schaden der gewünschten Behandlung.

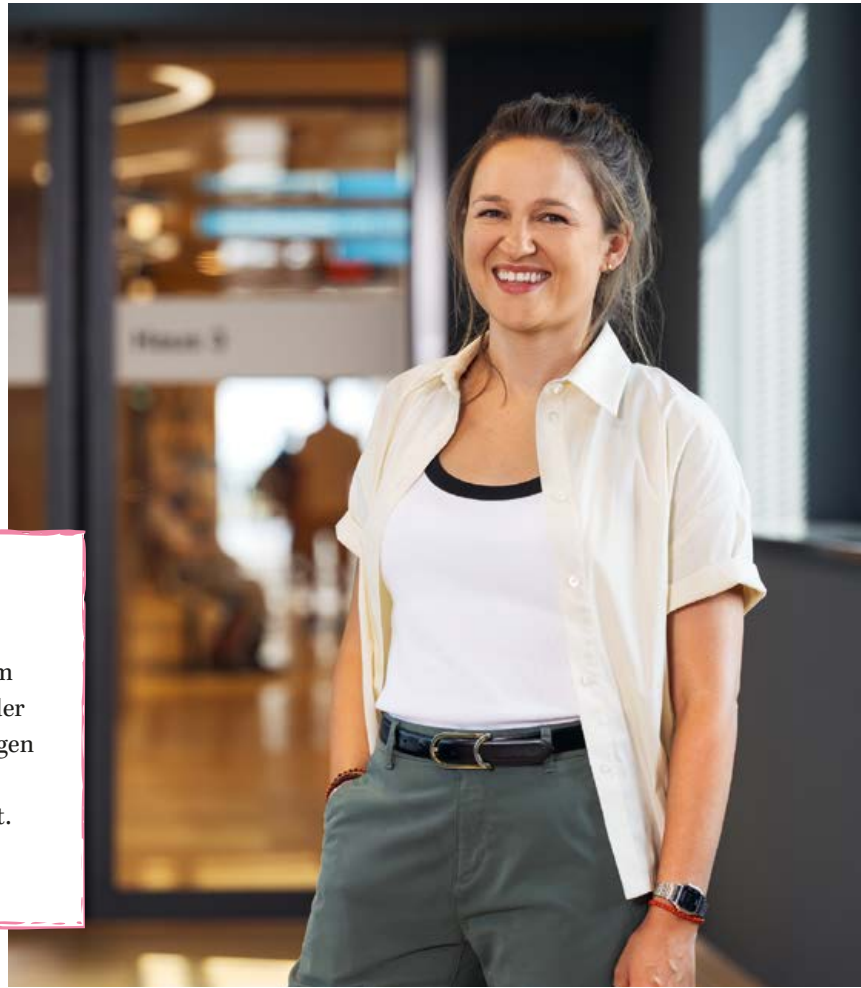
Das alles klingt sehr herausfordernd. Ist Ihnen diese Verantwortung manchmal zu viel?

Es ist herausfordernd, aber ich kann mir keine Arbeit vorstellen, die sinnstiftender wäre. Es ist ein Privileg, Menschen in einer medizinischen Krise zu begleiten.

Ana Rosca

ist Fachspezialistin für klinische Ethik am Stadtpital Triemli in Zürich. Sie hat an der Universität Zürich studiert und am dortigen Institut für Biomedizinische Ethik und Medizingeschichte ihren Doktor gemacht.

stadt-zuerich.ch/stadtpital



Die vier Prinzipien der klinischen Ethik

nach Tom Beauchamp und James Childress

Autonomie respektieren

Patientinnen und Patienten haben das Recht, in Bezug auf ihre Gesundheit selbstbestimmt zu entscheiden. Das medizinische Personal respektiert und fördert dieses Recht.

Nicht schaden

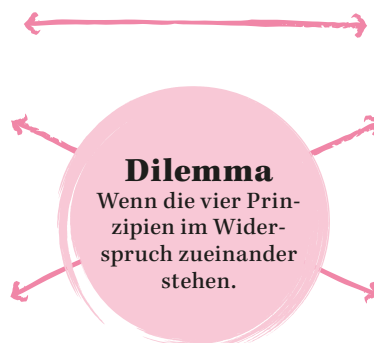
Ärztinnen und Ärzte dürfen nichts tun, was Menschen Schaden zufügt. Da kaum eine Therapie ohne Nebenwirkungen ist, beinhaltet das Prinzip auch die Abwägung von Nutzen, Schaden und Risiken.

Gerecht handeln

Die medizinischen Ressourcen sowie die Lasten im Gesundheitswesen sollen fair verteilt sein. Es geht um die Gleichbehandlung von Patientinnen und Patienten, aber auch um die Orientierung an unterschiedlichen Bedürfnissen.

Gutes tun

Das Wohl der Patientinnen und Patienten wird gefördert. Das Gebot ist nicht so universell wie das Schadensverbot: Denn während es grundsätzlich immer möglich ist, niemandem zu schaden, ist es unmöglich, allen Menschen Gutes zu tun.



Gut begleitet durch die Berufswahl

Mit dem Ende der obligatorischen Schulzeit beginnt für Jugendliche eine herausfordernde Phase: der Übergang in die Berufswelt. Karin Gasser hat Tipps, wie Eltern ihre Kinder dabei unterstützen können.

Text: Vanessa Buff

1 Selbstwirksamkeit ermöglichen

Jugendliche brauchen das Gefühl – und vor allem die Gelegenheit –, selbst etwas zu bewirken. Dafür eignen sich praktische Tätigkeiten ganz besonders, sei es in Form von Ferienjobs oder Wochenarbeitsplätzen. Aber auch in Vereinen können sich Jugendliche engagieren. Eltern kön-

nen ihre Kinder zu solchen Möglichkeiten ermutigen, ohne ihnen dabei alle Hürden aus dem Weg zu räumen. Wenn ein Kind etwa nicht bei einem Betrieb anrufen will wegen eines Schnuppertages, können die Eltern mit ihm das Telefonat üben oder besprechen, ob es andere Möglichkeiten gibt, statt selbst zum Hörer zu greifen.

Karin Gasser

ist Co-Geschäftsleiterin des Jugendprojektes LIFT – ein schweizweites Programm, das Jugendliche beim Übertritt in die Arbeitswelt unterstützt. Mit LIFT sammeln die Jugendlichen praktische Erfahrungen an Wochenarbeitsplätzen in lokalen Betrieben. Durch diesen Einsatz entwickeln sie Selbstvertrauen und Sozialkompetenz und verbessern ihre beruflichen Aussichten.

jugendprojekt-lift.ch

2 Interesse zeigen

Es ist wichtig, dass Eltern die Berufswahl zum Thema machen, vielleicht auch mal nachfragen, was in der Schule dazu läuft, und erzählen, wie sie selbst diese Zeit erlebt haben. Gleichzeitig gilt es, Ruhe zu bewahren und nicht zu viel Druck aufzubauen. Eine Lehrstelle muss nicht die Traumstelle schlechthin sein, sondern ist primär ein erster Schritt nach der obligatorischen Schulzeit, ein Einstieg in die Berufswelt. Das Bildungssystem ist so durchlässig, dass auch später noch Wechsel möglich sind. Das können Eltern ihren Kindern vermitteln.

3 Unterstützung holen

Und was, wenn das Thema dennoch zur Belastung wird? Oder das Verhältnis so angespannt ist, dass ein konstruktives Gespräch unmöglich wird? Dann kann es helfen, den Ball an die Schule zurückzuspielen oder andere Profis – etwa Beratende des Berufsinformationszentrums (BIZ) – beizuziehen. Vielleicht gibt es auch einen Götti oder eine Tante, der oder die unterstützen könnte. Wichtig ist das Verständnis dafür, dass der Übergang in die Berufswelt den Jugendlichen einiges abverlangt; es wäre vermessen, zu glauben, dass sie ihn ohne Begleitung bewältigen.

Gespräch zum Thema

unterstützt + unabhängig

im Jugendkulturhaus
Treibhaus in Luzern



Jeder Mensch braucht Unterstützung. Ethikerin Ana Rosca, Rettungssanitäterin Rebekka Frieden und Jugendprojektleiterin Karin Gasser (v. l. n. r.) sprechen darüber, wie sie in ihrem Beruf Hilfe leisten und wo sie Grenzen sehen.

Die Offenheit, sich helfen zu lassen

Hilfe annehmen kann so vieles vereinfachen. Trotzdem fällt uns genau das manchmal schwer. Drei Menschen, die beruflich für andere da sind, erzählen, wie wichtig persönliche Netzwerke sind und wo sie sich Unterstützung holen.

Text: Roland Hügi | Fotos: Eveline Beerkircher

Karin Gasser: Vor fast zwanzig Jahren hatte ich eine sehr schwierige Situation bei der Geburt meiner Tochter, die auf intensivmedizinische Betreuung angewiesen war. Wenn ich heute an diese Extremsituation zurückdenke, wird mir bewusst, wie sehr ich Unterstützung brauchte und wie gut ich unterstützt worden bin: Meine Familie und meine Freunde waren eine enorm wichtige Stütze. Auch die professionelle Hilfe im Spital erlebte ich als grossartig. Von beiden Seiten fühlte ich mich getragen. Alle waren präsent und haben sich trotzdem in keinem Moment aufgedrängt.

Rebekka Frieden: In meinem Job im Rettungsdienst taucht die Frage immer wieder auf, wann und wie ich mir Unterstützung hole. Nach einem schlimmen Einsatz zum Beispiel gehe ich eher zu Menschen, die mir sehr

nahestehen. Dass sich niemand aufdrängt, ist zentral. Denn es ist eine Gratwanderung: Zu viel nachfragen kann alles noch mehr aufwühlen.

Ana Rosca: Das Netzwerk persönlicher Beziehungen ist wahrscheinlich der grösste Reichtum, den wir Menschen haben können. Für mich ist es extrem wichtig, dass ich weiss: Ich habe ein Umfeld, das für mich da ist, wenn ich Unterstützung brauche.

Karin Gasser: Und so ein Umfeld an Beziehungen entsteht nicht von allein. Das ist aktive Arbeit. Man muss den Kontakt suchen und ihn möglichst gut behalten.

Ana Rosca: Auf jeden Fall! Ich bin mit 23 Jahren aus Moldawien in die Schweiz gekommen und musste alles neu aufbauen. Vielleicht ist mir darum so bewusst, wie elementar ein soziales Sicherheitsnetz ist, in das ich fallen kann. Im Beruf, in der Familie, in persönlichen Fragen, überall.

Unterstützung fördert Unabhängigkeit?

Karin Gasser: Unterstützung ist für mich dann gut, wenn sie die Unabhängigkeit fördert. Das ist kein Widerspruch und stimmt sowohl im Arbeitsfeld mit Jugendlichen als auch ganz generell. Wenn Unterstützung abhängig macht, dann ist es heikel.

Ana Rosca: Das sehe ich auch so: Eine Unterstützung, die dich abhängig macht, kann gefährlich sein. Die richtige Unterstützung stärkt dich in deiner Autonomie und Selbstbestimmung.

Karin Gasser: Genau das erleben wir in der Arbeit beim Jugendprojekt LIFT, bei dem wir Jugendliche im Übergang ins Berufsleben in eine neue Unabhängigkeit begleiten. Wie viel Unterstützung ein junger Mensch braucht, ist sehr individuell. Manche Jugendliche erleben wir als sehr scheu. Sie können zwar TikTok-

Videos drehen, trauen sich aber kaum zu telefonieren. Der Schritt aus der Schule in die Arbeitswelt kann eine riesige Herausforderung sein. Hier müssen wir sie in kleinen Schritten begleiten.

Ana Rosca: Da ist ein gutes Gefühl notwendig. Im Grunde geht es darum, dass du nur dann unabhängig sein kannst, wenn du genügend Unterstützung bekommst. Wenn du das, was du machst, machen kannst, weil du viele Menschen und Erfahrungen hinter dir hast, die dich darin gestützt haben. Über diese unterstützende Unabhängigkeit sollten wir viel mehr reden.



**Rebekka
Frieden**

Diplomierte Rettungssanitäterin, lebt im Kanton Wallis. Nach ihrer Tätigkeit als medizinische Praxisassistentin absolvierte sie die Ausbildung zur Rettungssanitäterin.

Heute arbeitet sie bei der Air Zermatt im Wallis.

**Ana
Rosca**

Ethikerin, wohnhaft im Kanton Zürich. Die ausgebildete Psychologin ist Fachexpertin für klinische Ethik am Stadtspital Zürich. Hier begleitet sie Fachpersonen in schwierigen Situationen und hilft, Lösungen zu finden.

**Karin
Gasser**

Jugendprojektleiterin, wohnt im Kanton Bern. Die ausgebildete Soziologin und betriebliche Mentorin ist Co-Geschäftsleiterin beim Jugendprojekt LIFT, das junge Menschen beim Übertritt in die Berufswelt unterstützt.

Vertrauen als Schlüssel

Karin Gasser: Um herauszufinden, wer was braucht, ist eine echte Beziehung nötig, ein gemeinsamer Boden. Da steckt intensive Arbeit dahinter. Bei den Jugendlichen reicht es nicht, auf schulische Leistungen zu fokussieren. Nur wenn wir uns für sie als Ganzes interessieren, entsteht Vertrauen. Und erst dann öffnen sie sich und lassen sich auf Unterstützung ein.

Rebekka Frieden: Im Rettungsdienst ist dieses Vertrauen total wichtig. Wir haben oft keine Zeit, um eine Beziehung aufzubauen. Umso wichtiger ist auch in diesem Beruf das feine Gespür, welche Patientin oder welcher Patient welche Unterstützung akzeptiert.

Karin Gasser: Gleichwohl musst du bei denen, die bei Bewusstsein sind, eine Beziehung aufbauen, oder?

Rebekka Frieden: Absolut. Aber wenn es um Leben und Tod geht, müssen wir am Einsatzort unsere Aufgaben erledigen und akzeptieren, dass nicht jeder Mensch in diesem Moment Nähe zulässt.

Ana Rosca: Vertrauen in so kurzer Zeit aufzubauen, ist hoch anspruchsvoll.

Rebekka Frieden: Wenn ich jemanden aus einer Gletscherspalte retten muss, muss ich innerhalb von Minuten Vertrauen aufbauen. In den Bergen sind die Leute meist sehr wohlwollend: Sie sind verletzt, haben kalt, sind froh um Hilfe. Trotzdem probiere ich in jeder Situation, den ersten Kontakt möglichst angenehm zu gestalten. So stelle ich mich immer nur mit dem Vornamen vor. Das baut sofort eine Hürde ab.

Dem roten Faden folgen

Ana Rosca: In der klinischen Ethik im Spital ist der Findungsprozess ganz anders. Meine Aufgabe als Ethikerin ist, Teams bei schwierigen Entscheidungen zu unterstützen.

Karin Gasser: Das zeigt den extremen Unterschied unserer Berufsfelder. Wir begleiten die Jugendlichen in einem prägenden Schritt, bei euch geht es um Leben und Tod. Wie funktioniert die Unterstützung unter so hohem Druck?



◀◀ **Wir alle tragen
die Verantwortung,
uns gegenseitig
mit Empathie
und Fürsorge zu
begegnen.** ▶▶

Ana Rosca

Ana Rosca: Das Behandlungsteam bleibt in Diskussion, bis alle Beteiligten sagen können: Okay, es ist hart für mich, aber ich kann die Entscheidung nachvollziehen und mittragen. Mein Job ist, dieses Gespräch zu leiten. Die Präferenz der Patientinnen und Patienten ist dabei immer der rote Faden. Wenn eine Person urteilsfähig ist, bestimmt sie, wie es läuft. Auch wenn sie beispielsweise eine Therapie ablehnt, die medizinisch notwendig wäre.

Rebekka Frieden: Am Einsatzort versuchen wir natürlich auch immer, den Patientenwillen zu erfragen. Aber die Realität ist oft chaotisch: Manchmal widerspricht die Patientenverfügung dem, was die Angehörigen sagen, oder die Angehörigen sind sich untereinander nicht einig. Da kann es passieren, dass wir uns aufs Nötigste beschränken und den Entscheid ans Spital weitergeben.



Karin Gasser: Das ist bestimmt nicht einfach. Gleichzeitig: Die Distanz entlastet. Und ich mache die Erfahrung, dass Entscheidungen besser werden, wenn mehrere Leute involviert sind. Wenn ein ganzes Netzwerk mitdenkt und unterstützt.

Rebekka Frieden: Nach komplexeren Einsätzen frage ich mich immer: Habe ich das Richtige gemacht? Würde ich es das nächste Mal gleich oder anders machen? Mir ist wichtig, das besprechen zu können, mit Freunden und auf fachlicher Ebene.

Ana Rosca: Das kann ich unterschreiben. Damit wir gut umgehen können mit dieser Last der Entscheidung, brauchen wir mehrere Menschen. Gerade im Gesundheitswesen kennen viele die Situation, dass sie sich allein gelassen fühlen und die Unterstützung eines Teams brauchen, um mit dem Job weitermachen zu können.



« Um Hilfe zu bitten, heisst für viele, Schwäche zu zeigen. »

Rebekka Frieden

Sprichwort, dass Liebe die gemeinsame Sprache der Menschheit sei. Ich bin mittlerweile überzeugt, es ist viel mehr das Leid. Das Leid versteht jeder sofort, und die Empathie bringt uns dann zueinander.

Karin Gasser: Das Problem ist, dass wir sehr gut darin sind, das Leid zu verdrängen. In unserer Leistungsgesellschaft werden Menschen, die nicht perfekt funktionieren, schnell als mühsam empfunden. Und nicht alle haben ein Netzwerk, das sie um Rat oder Unterstützung bitten können.

Rebekka Frieden: Früher fragte man die Grossmutter um Rat. Heute tippen die Leute ihre Symptome bei Google ein und bekommen sofort die schlimmste Diagnose präsentiert. Das schürt massiv Ängste.

Empathie und Leid

Karin Gasser: Schon eindrücklich, wie wichtig dieser Netzwerkgedanke ist. In unseren Jobs begegnen wir Menschen mit ganz unterschiedlichem Unterstützungsbedarf. Und immer braucht es ein Netz von Menschen, das sie trägt oder eben sogar Entscheidungen fällt.

Rebekka Frieden: Ja, genau. Ich bin extrem froh, dass ich Unterstützung von Familie, Freunden und Arbeitskolleginnen erhalten habe, damit ich meinen Weg unabhängig gehen konnte. Ich finde es wichtig, wenn man sich selbst an der Nase nimmt und überlegt, wie kann ich der Gesellschaft etwas zurückgeben.

Ana Rosca: Das sehe ich wie du. Wir alle tragen die Verantwortung, uns gegenseitig mit Empathie und Fürsorge zu begegnen. Es gibt das

Mut machen, Unterstützung zu holen

Ana Rosca: Ein absolut zentraler Punkt!

Rebekka Frieden: Ich verlege oft Patientinnen und Patienten und frage sie, ob sie wissen, was als Nächstes passiert. Meistens haben sie trotz ärztlicher Erklärung keine Ahnung, weil sie die Fachsprache gar nicht verstanden haben. Dann nutzen wir die Fahrt im Rettungswagen, um es ihnen in Ruhe und auf einfache Art zu erklären.

Ana Rosca: Ich würde mir in diesem Zusammenhang wünschen, dass die Versicherungen auch die Kosten für vertiefte Gespräche übernehmen würden.

Rebekka Frieden: Die knapp bemessene Zeit ist grundsätzlich ein Problem im Gesundheitswesen.

Ana Rosca: Das sehe ich auch so. Ärztinnen und Ärzte müssen zum Teil mit Patientinnen und Patienten über lebensverändernde Krankheiten

und Entscheidungen reden. Wenn sie dafür mehr bezahlte Zeit hätten, würden wir wichtige Entscheidungen früh treffen können und damit langfristig Geld sparen. Denn sie könnten ihre Patientinnen und Patienten darin unterstützen, weiterhin selbstbestimmt zu leben.

Karin Gasser: Auch für unsere Jugendlichen wünsche ich mir, dass sie auf Erwachsene treffen, die ihnen ohne Vorurteile begegnen und sie auf der Suche nach ihrer Identität und Unabhängigkeit begleiten. Ju-

gendliche müssen Fehler machen dürfen, um sich Schritt für Schritt voranzutasten. Für mich ist das eine extrem wichtige Kompetenz, für das ganze Leben: der Mut, sich Unterstützung zu holen, wenn wir allein nicht mehr weiterkommen.

« **Jugendliche müssen Fehler machen dürfen, um sich Schritt für Schritt voranzutasten.** »

Karin Gasser



Jeden Tag üben

Rebekka Frieden: Aber meist ist das Gegenteil der Fall: Um Hilfe zu bitten, heisst für viele, Schwäche zu zeigen.

Ana Rosca: Das ist mir auch schon aufgefallen: Den meisten Schweizerinnen und Schweizern fällt es

schwer, um Hilfe zu bitten. Eine Freundin von mir hatte eine grosse Knieoperation. Sie brachte es fast nicht über sich, mich darum zu bitten, für uns beide etwas zu Mittag zu kochen. Viele Menschen in der Schweiz bezahlen im Zweifelsfall lieber zuerst für eine Dienstleistung, bevor sie die Familie oder Freunde um Hilfe bitten. Warum? Will man nicht unangenehm sein?

Karin Gasser: Ich habe den Eindruck, dass es darum geht, nicht zur Last

zu fallen, weil die anderen ja – vermeintlich – selbst genügend Probleme haben.

Ana Rosca: Aber wenn wir niemanden um Hilfe fragen, kann es dann sein, dass auch uns niemand fragt?

Rebekka Frieden: Ja, wahrscheinlich schon. Aber wir haben immer noch die Überzeugung, dass wir Schwäche zeigen, wenn wir uns Hilfe holen.

Karin Gasser: Genau darum denke ich, dass es eigentlich eine total wichtige Kompetenz ist, sich zu trauen, um Hilfe zu fragen. Auch professionelle Hilfe, meine ich.

Rebekka Frieden: Es braucht schlicht dieses feine Gespür füreinander – zu merken, wann jemand Unterstützung braucht, aber auch zu wissen, wann man sich wieder respektvoll zurückziehen soll.

Ana Rosca: Wahrscheinlich sollten wir nicht die Frage stellen: «Kann ich dir helfen?», sondern: «Wie kann ich dir helfen?». Und jeden Tag üben, zu sagen: «Kannst du mir bitte helfen?»



Schlusspunkt

Das Gespräch zeigt: Unterstützung wirkt am stärksten, wenn sie Vertrauen schafft, Selbstständigkeit fördert und dazu ermutigt, Hilfe anzunehmen und selbst für andere da zu sein.

«Gesundheit darf kein Luxus werden»

Seit Februar ist Mirjam Bamberger CEO der CSS. Im Interview sagt sie, was sie in den ersten Monaten erlebt hat und was sie zugunsten der Versicherten bewegen will.

Text: Dominik Studer, Christina Wettstein

Foto: Eveline Beerkircher

Mirjam, du bist seit sieben Monaten CEO der CSS. Was ist dir in den ersten Monaten besonders aufgefallen?

In den vergangenen Monaten habe ich viele Gespräche geführt, Agenturen in der ganzen Schweiz besucht, Zeit im Kundenservice-Center verbracht. Ich habe mich mit Mitarbeitenden, Kundinnen und Kunden, Delegierten und Partnern aus unterschiedlichen Bereichen ausgetauscht. Dabei habe ich die CSS als starkes Unternehmen kennengelernt – mit engagierten Mitarbeitenden, die jeden Tag für unsere Kundinnen und Kunden ihr Bestes geben. Besonders beeindruckt hat mich der grosse Teamgeist.

Was hat dich an der Aufgabe bei der CSS gereizt?

Gesundheit betrifft uns alle. Gesundheit ist unbezahlbar wertvoll. Den Anstieg der Gesundheitskosten zu dämpfen, ist eine Herkulesaufgabe für Krankenversicherer. In dieser Aufgabe sehe ich viel Sinn, denn Gesundheit darf kein Luxus werden.

Mich beschäftigt die Frage, wie wir individuelle Bedürfnisse mit der Solidarität unseres Gesundheitssystems in Einklang bringen können. Einerseits haben wir bessere Versorgung und höheren Konsum, andererseits steigen genau dadurch die Kosten. Es braucht also neben Massnahmen zur Früherkennung und gezielter Prävention auch mehr Eigenverantwortung. Mein Ziel ist klar: Gute Gesundheitsversorgung muss zugänglich bleiben – und für unsere Versicherten bezahlbar.



Mirjam Bamberger

wechselte von der AXA Gruppe zur CSS. Sie verfügt über 25 Jahre internationale Führungserfahrung, unter anderem in der Versicherungs- und der Finanzbranche. Mirjam Bamberger lebt seit 20 Jahren in der Schweiz und ist in Luzern und Zürich zu Hause.

css.ch/ceo

Was möchtest du zugunsten der Versicherten bewegen?

Die Beziehung zu den Kundinnen und Kunden steht bei der CSS seit jeher im Zentrum. Wir verfügen über rund 100 Agenturen, die täglich persönliche Kontakte pflegen, sowie Versicherte, die uns unter anderem deswegen über lange Zeit treu bleiben. Ich möchte, dass unsere Versicherten spüren: Die CSS versteht ihre unterschiedlichen Lebenssituationen. Gesundheit ist kein gewöhnliches Konsumgut. Sie lebt von Solidarität, Verantwortung und einem bewussten Umgang mit Ressourcen. Deshalb lancieren wir in diesem Jahr weitere innovative Gesundheitsleistungen, die unsere Versicherten dabei unterstützen, gesund zu bleiben, gesund zu werden oder mit einer Krankheit zu leben. Gleichzeitig beschäftigen wir uns intensiv mit der Frage, wie wir neue Technologien sinnvoll einsetzen können. Für viele Menschen ist das Gesundheitssystem schlichtweg unübersichtlich geworden. Wir wollen unsere Kundinnen und Kunden einfach, persönlich und digital begleiten, damit sie sich im Gesundheitssystem besser zurechtfinden.

Was bedeutet das konkret?

Wir werden noch mehr in die Digitalisierung und in Technologie investieren. Dadurch können wir Prozesse vereinfachen und unsere Angebote weiterentwickeln. Davon profitieren unsere Kundinnen und Kunden oft direkt – etwa durch eine schnellere Rückerstattung von Kosten, eine raschere Bearbeitung ihrer Anliegen oder neue Funktionen in der App myCSS. Viele Versicherte wollen ihre Versicherungsgeschäfte selbstständig und digital erledigen. Andere schätzen das persönliche Gespräch in der Agentur oder am Telefon.

«**Gesundheit ist zu wertvoll, um unbezahlbar zu werden.**»

Mirjam Bamberger

Für uns ist entscheidend, dass unsere Kundinnen und Kunden wählen können, wie viel Nähe sie möchten. Bedürfnisse verändern sich: Wer jung und gesund ist, will vielleicht möglichst unabhängig sein. Wer plötzlich krank wird, wünscht sich manchmal mehr Begleitung. Wir alle sind im Laufe unseres Lebens mal mehr und mal weniger auf Unterstützung angewiesen. Der Kern unserer Kundenorientierung ist für mich deshalb, dass wir in allen Lebenslagen für unsere Versicherten da sind.

Bald werden die Prämien fürs kommende Jahr bekanntgegeben.

Viele Versicherte sind beunruhigt.

Wie beurteilst du die Entwicklung?

Es bereitet mir Sorgen, dass die Prämien für viele Menschen zu einer spürbaren Belastung geworden sind – insbesondere für Familien. Hinter den steigenden Prämien stehen steigende Gesundheitskosten. Grund dafür ist eine eigentlich gute Nachricht. Durch medizinischen Fortschritt sind immer mehr Leistungen und innovative Therapien verfügbar. Allerdings werden diese über alle Altersgruppen hinweg immer mehr genutzt. Das stellt die Versorgung und Finanzierung vor grosse Herausforderungen. Unsere Aufgabe ist es, Gesundheit wieder stärker als solidarisches Gut zu verstehen und weniger als Konsumangebot, das unbegrenzt genutzt werden kann.

Sämtliche Akteure des Gesundheitswesens stehen in der Verantwortung, die Kosten zu dämpfen. Was tut die CSS?

Einen wesentlichen Beitrag leisten wir, indem wir eingegangene Rechnungen konsequent prüfen. Jede verhinderte Doppelzahlung und jede korrigierte falsche Abrechnung spart Prämiengelder – und zwar zugunsten aller Versicherten. Ein weiterer Hebel sind regionale Gesundheitsnetzwerke. Hausärzte, Spitäler und weitere Fachpersonen arbeiten eng zusammen. Das hilft, die Kosten zu dämpfen, und verbessert gleichzeitig die Behandlungsqualität. Versicherte erhalten schnelleren Zugang zu besserer Versorgung. Hier leistet die CSS echte Pionierarbeit.

Was dürfen die Versicherten von der CSS in den kommenden Monaten erwarten?

Es wird leider keine Überraschung geben: Auch in diesem Herbst werden die Krankenkassenprämien steigen. Unsere Versicherten dürfen aber von uns erwarten, dass wir ihnen zur Seite stehen. Wir sind dafür da, ihnen Optionen aufzuzeigen, die Kosten zu erklären und mit den Prämiengeldern verantwortungsvoll umzugehen. Unsere Kundinnen und Kunden sollen spüren: Die CSS behandelt ihre Gesundheit als wertvolles Gut.

Und plötzlich war der Heiss-hunger weg

Wer kennt das nicht: Man möchte bloss ein bisschen von der feinen Schokolade probieren. Und am Schluss ist gleich die ganze Tafel weg. Ein persönliches Coaching und eine neu entwickelte App haben Pamela De Cagna geholfen, sich ihrer ungesunden Essgewohnheiten bewusst zu werden und davon wegzukommen.

Text: Roland Hügi

Fotos: Romina Amato

«Fertig mit den ungesunden Essgewohnheiten und Schluss mit dem ständigen Jo-Jo-Effekt.» Diesen Vorsatz fasste sich Pamela De Cagna für das neue Jahr. «Ich wollte wieder lernen, mich richtig und ausgewogen zu ernähren – denn es hat mich nicht bloss mental belastet, wenn ich wieder einmal zu viel und zu ungesund gegessen hatte. Auch mein allgemeines Wohlbefinden war beeinträchtigt.» Sie machte sich deshalb auf die Suche nach einer seriösen und vor allem nachhaltigen Lösung. Fündig wurde sie bei der



Gabrielle Vuille

arbeitet bei der CSS als Gesundheitscoach mit den Schwerpunkten Ernährung und Bewegung. Sie unterstützt Pamela De Cagna dabei, ihre Essgewohnheiten langfristig zu verändern und Heisshunger vorzubeugen.

CSS, konkret bei Gabrielle Vuille, die als Gesundheitscoach mit den Schwerpunkten Ernährung und Bewegung bei der CSS arbeitet.

Ziele definiert

Nach einer ersten Auslegeordnung, bei der die Probleme diskutiert und mögliche Ziele definiert wurden, fand ein monatlicher Austausch zwischen Pamela De Cagna und Gabrielle Vuille statt. Vuille betont, dass ein Coaching keine Therapie sei. «Vielmehr ermöglicht es der Coachee – also Pamela De Cagna –, sich ihrer Verhaltensweisen bewusst zu werden und letztlich Ressourcen zu finden, um die schlechten Gewohnheiten zu überwinden und die Grundsätze einer gesunden Ernährung im Alltag nachhaltig zu integrieren.» Zwischen den telefonischen Treffen entwickelte und realisierte Pamela De Cagna auf Grundlage ihrer Ressourcen eigenverantwortlich einen Aktionsplan zur Erreichung

ihres Ziels. «Aufgaben konnten zum Beispiel sein, wieder gesund zu frühstücken oder vermehrt Sport zu treiben», so De Cagna. Nicht bloss den persönlichen Austausch mit Gabrielle Vuille empfand sie als sehr wertvoll, sondern – als ergänzendes Element – auch die App von Bewe (siehe Kasten), die an der Uni Freiburg entwickelt wurde. Dazu Gabrielle Vuille: «Auch das Coaching hat seine Grenzen. Deshalb steht uns mit der Bewe-App, die wir zuerst im Rahmen eines Pilotprojekts getestet haben und nun regulär einsetzen, ein zu-

sätzliches Instrument zur Verfügung, um den Coachees dabei zu helfen, ihren Heisshunger auf bestimmte Lebensmittel spielerisch in den Griff zu bekommen.» Und das mit Erfolg. «Die Mischung aus individueller Beratung und spielerischer digitaler Unterstützung haben mir geholfen, schon bald von meinen ungesunden Essgewohnheiten wegzukommen», so Pamela De Cagna.

Bloss fünf Minuten am Tag

«Vor allem die einfache Bedienung von Bewe, die Wahl zwischen verschiedenen Kategorien und die Tatsache, dass eine einzelne Trainingseinheit lediglich fünf Minuten dauert, haben mir sehr gut gefallen.» Den Auftakt machte sie mit der Kategorie Schokolade. Täglich nahm sie sich fünf Minuten Zeit, um dank der App von ihren Schokoladegelüsten wegzukommen. «Allerdings», sagt sie mit einem Schmunzeln, «war zu Beginn gerade das Gegenteil der Fall. Jedes Mal, wenn ich die App benutzt habe, stieg mein Verlangen nach Schokolade.» Doch praktisch von einem Tag auf den andern stellte ihr Gehirn um und es machte klick. Wie von Zauberhand hatte Pamela De Cagna plötzlich keine Heisshungerattacken

Persönliche Beratung

Die CSS bietet ihren Versicherten persönliche Beratung durch Fachpersonen im Bereich Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit, Pflege und Familien-Gesundheit an. Ziele und Massnahmen werden gemeinsam und praxisnah definiert. Die telefonische Erstberatung durch die Gesundheitscoaches ist für CSS-Versicherte kostenlos. Die Anzahl Termine richtet sich nach dem persönlichen Bedarf.



Zu den Coachings:

css.ch/gesundheitscoach

Jetzt profitieren

Ihren Heisshunger reduzieren und bessere Essgewohnheiten fördern? Profitieren Sie von einem Rabatt für Bewe auf:

enjoy365.ch/bewe

mehr. Diesen Mechanismus erklärt Gabrielle Vuille so: «Bewe ermöglicht es, das Gehirn spielerisch neu zu kalibrieren und den Belohnungskreislauf zu verändern. So lernen wir, beim Anblick bestimmter Lebensmittel weniger stark zu reagieren. Nutzerinnen und Nutzer haben mir denn auch gesagt, sie könnten im Supermarkt am Schokoladenregal vorbeigehen, ohne ein echtes Verlangen zu verspüren.»

Gute Gewohnheiten beibehalten

Heute nutzt Pamela De Cagna die App zwar nicht mehr täglich. «Aber noch immer setze ich mich regelmässig hin und spiele mich durch verschiedene Kategorien, vor allem

Schokolade, aber auch Süssgetränke und Patisserie. Das hilft mir, meine guten Gewohnheiten beizubehalten.» Das persönliche Coaching durch die CSS und die spielerische Bewe-App liessen ihren guten Vorsatz zur Realität werden. «Heute ernähre ich mich nicht bloss bewusster und gesünder. Ich fühle mich auch viel besser als noch zu Beginn des Jahres – sowohl körperlich wie auch geistig. Ein wunderbares Gefühl.»

Sie habe das Coaching und die App auch ihrem Bekanntenkreis bereits empfohlen – «denn all die gemachten Erfahrungen und die wertvollen Ratschläge waren sehr hilfreich und nachhaltig». Diese Nachhaltigkeit unterstreicht auch Gabrielle Vuille: «Dank Coaching und App hat Pamela De Cagna heute ihre Essgewohnheiten im Griff. Sie kann nun auf diesem Weg weitergehen, ohne einen plötzlichen Rückfall befürchten zu müssen. Sollte sich dennoch eine schwierige Situation ergeben, weiss sie, auf welche Ressourcen sie zurückgreifen kann. So wird sie es schaffen, ihr Gleichgewicht wieder zu finden.»

Spielerisch gegen Heisshunger

Das Start-up Bewe wird im Rahmen von Future of Health Grant (FOHG) – einem Programm für digitale Gesundheitslösungen von CSS und EPFL Innovation Park – gecocht und von einem Expertennetzwerk unterstützt. Die an der Uni Freiburg entwickelte Bewe-App setzt auf neurowissenschaftliche Ansätze, um Heisshunger zu lindern. Die spielerische Intervention ist wissenschaftlich validiert und Studien belegen, dass die App das Verlangen nach ungesunden Lebensmitteln um rund einen Fünftel senken kann.



Zur Bewe-App
(Seite auf Englisch):
bewe.com



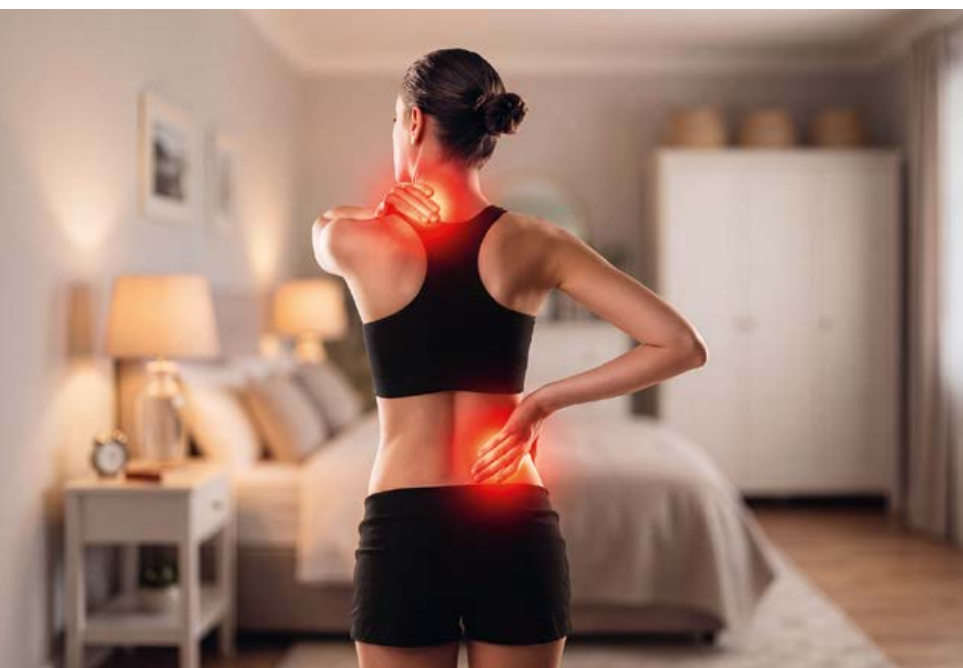
Future of Health Grant:
css.ch/health-grant



Das Feuer im Körper

Entzündungen gehören zum natürlichen Schutzsystem unseres Körpers. Problematisch wird es jedoch, wenn diese Abwehrreaktion dauerhaft aktiv bleibt. Warum chronische Entzündungen entstehen und welchen Einfluss unser Lebensstil darauf hat.

Text: Evita Mauron-Winiger | Foto: Getty Images



Eine Entzündung klingt erst einmal negativ. Dabei ist sie eigentlich etwas sehr Sinnvolles: Sie gehört zum natürlichen Schutzprogramm unseres Körpers. Immer dann, wenn wir uns verletzen, Viren oder Bakterien in den Körper eindringen oder Gewebe gereizt wird, schlägt das Immunsystem Alarm. Der Körper reagiert mit einer Entzündung und versucht damit, den Schaden zu reparieren.

Typische Zeichen: Eine Stelle wird rot, warm, geschwollen oder schmerzt. Das passiert zum Beispiel bei einer Schnittwunde, einer Erkältung oder einem verstauchten Fuss. Solche akuten Entzündungen sind meistens harmlos und klingen wieder ab, sobald der Körper das Problem gelöst hat. Heikel wird es dann, wenn dieses innere Alarmsystem dauerhaft aktiv bleibt.

Gestresstes Immunsystem

Chronische Entzündungen entwickeln sich oft schleichend und unbemerkt. Fachleute sprechen deshalb auch von stillen Entzündungen. Anders als bei einer akuten Entzündung gibt es häufig keine klaren Symptome wie Schmerzen oder Fieber. Trotzdem läuft im Körper dauerhaft eine Abwehrreaktion ab. Fachleute vermuten heute, dass chronische Entzündungen bei verschiedenen Volkskrankheiten eine Rolle spielen, wie etwa bei Herzproblemen, Diabetes Typ 2 oder Rheuma.

Verstecktes Warnsignal

Der Körper sendet häufig kleine Hinweise, lange bevor eine Krankheit entsteht: Ständige Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen oder diffuse Beschwerden können Anzeichen dafür sein, dass der Organismus unter Dauerbelastung steht.

Die gute Nachricht: Man kann selbst einiges tun, um den Körper zu entlasten. Neben ausreichend Bewegung, Erholung und Schlaf spielt besonders die Ernährung eine wichtige Rolle. Bestimmte Lebensmittel können entzündliche Prozesse fördern, andere helfen dem Körper dagegen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Heilsames Essen

Was wir täglich essen, beeinflusst auch Entzündungen in unserem Körper. Wie eine bewusst anti-entzündliche Ernährung die Heilung unterstützen kann.

Text: Evita Mauron-Winiger

Forschende gehen davon aus, dass eine ausgewogene Ernährung helfen kann, chronische Entzündungen zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken. Dabei geht es nicht um eine strenge Diät oder komplizierte Regeln. Antientzündliche Ernährung bedeutet vor allem, möglichst frisch, abwechslungsreich und natürlich zu essen.

Was dem Körper guttut

Bestimmte Lebensmittel enthalten Stoffe, die den Körper schützen und Entzündungsprozesse regulieren können. Dazu gehören Vitamine, Ballaststoffe, sogenannte Antioxidantien und gesunde Fettsäuren. Besonders die mediterrane Küche – also viel Gemüse, Olivenöl, Fisch, Hülsenfrüchte und Nüsse – gilt als gutes Vorbild.

Gleichzeitig lohnt es sich, Lebensmittel zu reduzieren, die Entzündungen fördern können. Dazu zählen Fertigprodukte und Fast Food, stark gezuckerte Getränke und Snacks, Weissmehlprodukte, stark verarbeitete Fleischwaren oder Alkohol. Doch nicht jedes dieser Lebensmittel ist

Entzündungshemmende Lebensmittel



Beeren

Heidelbeeren, Himbeeren oder Erdbeeren enthalten viele Antioxidantien. Diese schützen die Körperzellen und helfen, entzündliche Prozesse zu reduzieren.



Grünes Gemüse

Broccoli, Spinat oder Grünkohl liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen.



Fettreicher Fisch

Lachs, Hering oder Makrelen enthalten Omega-3-Fettsäuren. Diese können entzündungsfördernde Prozesse im Körper regulieren.



Nüsse und Samen

Baumnüsse, Leinsamen oder Chiasamen liefern gesunde Fette und Ballaststoffe. Sie unterstützen Herz, Gefäße und Darmflora.



Vollkornprodukte

Haferflocken, Vollkornbrot oder Quinoa halten den Blutzucker stabiler und fördern eine gesunde Verdauung.



Olivenöl

Natives Olivenöl enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken können.



Gewürze wie Kurkuma und Ingwer

Diese natürlichen Scharfmacher enthalten Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirken und den Körper bei der Regulation von Entzündungen unterstützen.



Grüner Tee

Er enthält sogenannte Polyphenole. Das sind natürliche Pflanzenstoffe, die die Zellen schützen können.

Sich entzündungshemmend ernähren

Probieren Sie dieses leckere Frühstückszerepept aus.

automatisch verboten. Entscheidend ist die Menge und wie oft man es konsumiert.

Kleine Schritte bringen viel

Niemand muss seine Ernährung von heute auf morgen komplett umstellen. Schon kleine Veränderungen können dem Körper guttun: öfter frisch kochen, mehr Gemüse essen, zu Nüssen oder Hülsenfrüchten greifen und Wasser statt Softdrinks trinken. Auch Fisch sowie frische Kräuter und Gewürze können helfen, den Speiseplan ausgewogener zu gestalten.

Entscheidend ist weniger die Perfektion als die Regelmässigkeit. Denn antientzündliche Ernährung ist keine kurzfristige Diät, sondern eine langfristige Gewohnheit, die das Wohlbefinden unterstützen kann.



Mehr zu antientzündlicher Ernährung:
css.ch/antientzuendlich



Heidelbeer-Chia-Pudding

Dieser Heidelbeer-Chia-Pudding liefert wertvolle Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe. Eine einfache, entzündungshemmende Mahlzeit – perfekt für einen nährstoffreichen Start in den Tag.

Rezept und Foto: food4life

Zutaten für 4 Personen

250 g Heidelbeeren
(frische oder wilde Tiefkühlheidelbeeren)
40 g Nussmus
(z. B. Cashew- oder Mandelmus)
2 weiche Datteln, entsteint
3 dl Pflanzendrink
(z. B. Haferdrink)
100 g feine Haferflocken
50 g Chiasamen
400 g Kefir
60 g Baumnüsse

Optional:
1 TL Honig
¼ TL Zimt

Zubereitung

Heidelbeeren, Nussmus, Datteln und Pflanzendrink in einem Mixbehälter sehr fein pürieren.

Heidelbeer-Smoothie mit Haferflocken und Chiasamen in einer grossen Schüssel vermischen, 10 Minuten quellen lassen.

Heidelbeer-Chia-Pudding in 4 Gläser oder Bowls verteilen. Kefir darauf verteilen. Optional über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Baumnüsse grob hacken, ohne Öl in einer Pfanne für 4 bis 5 Minuten rösten. Vom Herd nehmen, mit Honig und Zimt verfeinern. Auskühlen lassen. Mit Baumnüssen servieren.



Zum Rezept mit Video:
css.ch/chia-pudding

Mythen und Fakten rund ums Prämiensparen

Viele glauben, Prämien sparen sei kompliziert oder nur mit grossen Einschränkungen möglich. Stimmt das wirklich? Wir klären Mythen und zeigen, wie Sie tatsächlich sparen können.

Text: Evita Mauron-Winiger

Foto: Getty Images

Zusatzversicherungen sind immer teuer und bringen wenig.

Im Gegenteil: Mit Zusatzversicherungen schliessen Sie gezielt Lücken in der Grundversicherung und profitieren von individuell wählbaren Leistungen. Es gibt für jedes Budget passende Angebote. Wählen Sie einfach nur die Zusatzleistungen, die zu Ihren Bedürfnissen passen.

Prämienverbilligung ist nur für Familien mit Kindern.

Prämienverbilligung gibt es für alle mit bescheidenem Einkommen – egal ob Single, Paar oder Familie. Prüfen Sie bei Ihrem Wohnkanton, ob Sie Anspruch haben, und beantragen Sie dort Ihre Verbilligung. Die Beantragung ist unkompliziert und kann sich lohnen.



Eine hohe Franchise lohnt sich nur für junge Leute.

Nein, eine hohe Franchise kann für alle sinnvoll sein, die selten zum Arzt gehen – unabhängig vom Alter. Wer gesund ist und nur wenige medizinische Leistungen beansprucht, spart mit der höchsten Franchise von 2500 Franken bis zu 1540 Franken pro Jahr.

Alternative Versicherungsmodelle sind kompliziert und bringen wenig.

Das stimmt nicht. Alternative Modelle wie Hausarzt-, Telmed- oder Multi-med-Versicherung sind dank des fixen Ansprechpartners unkompliziert und bieten attraktive Rabatte. Im Multimed-Modell beträgt der maximale Selbstbehalt zudem nur 400 statt 700 Franken – so sparen Sie zusätzlich.

Sparen dank Umweltafgaben

Der Bund verteilt Umweltafgaben an die Bevölkerung zurück. Dadurch zahlen Sie im kommenden Jahr 57 Franken weniger Prämie. Der Betrag wird automatisch abgezogen und auf Ihrer Police aufgeführt.

css.ch/umweltafgaben

Einmal gewählte Franchise oder gewähltes Versicherungsmodell kann nicht mehr geändert werden.

Das geht sogar ganz einfach: Sie können Ihre Franchise und das Versicherungsmodell bequem online anpassen. Modellwechsel und Senkung der Franchise sind bis Ende November möglich, eine Erhöhung der Franchise bis Ende Dezember. Nutzen Sie die Gelegenheit und optimieren Sie Ihre Versicherung.

Prämien sparen bedeutet, auf wichtige Leistungen zu verzichten.

Nein, mit cleveren Anpassungen wie Franchise-Erhöhung oder Modellwechsel sparen Sie Prämien, ohne auf die gesetzlich garantierten Leistungen der Grundversicherung zu verzichten. Die Qualität bleibt erhalten – Sie zahlen einfach weniger.

Einfach optimieren

Prämien sparen ist einfacher als gedacht. Oft sind es kleine Anpassungen, die grosse Wirkung zeigen. Prüfen Sie Ihre Optionen und profitieren Sie. Haben Sie Fragen? Unsere Expertinnen und Experten helfen Ihnen gerne weiter:

css.ch/optimieren

Die Unfaldeckung muss immer in der Grundversicherung enthalten sein.

Wer mindestens acht Stunden pro Woche angestellt ist, ist über den Arbeitgeber gegen Unfall versichert. Dann kann die Unfaldeckung in der Grundversicherung ausgeschlossen werden. Dadurch sparen Sie 7 Prozent Prämien.

Während Militärdienst, Zivilschutz oder Zivildienst muss die Krankenversicherung weiterlaufen.

Das stimmt nicht: Wer mehr als 60 Tage Dienst leistet, ist durch die Militärversicherung gedeckt. Die Grundversicherung kann für diese Zeit sistiert werden. Somit sparen Sie die Prämien während Ihrer Diensttage.



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

3,5 Prozent
Verwaltungskosten

Die CSS verwendet in der Grundversicherung lediglich 3,5 Rappen eines Prämienfrankens für interne Aufwände. Damit ist sie seit Jahren die effizienteste grosse Krankenversicherung der Schweiz.

872 Millionen
Franken Einsparungen
dank Rechnungsprüfung

2025 hat die CSS 872 Millionen Franken zugunsten ihrer Versicherten eingespart, indem sie mehr als 25 Millionen eingehende Rechnungen auf ihre Korrektheit geprüft hat.

38 Millionen Franken
Einsparungen dank
Betrugsbekämpfung

Die CSS hat 2025 38 Millionen Franken für die Versicherten eingespart, indem sie Versicherungsmissbrauchsfälle aufgedeckt hat.

1,3 Milliarden
Franken Einsparungen
gesamt

Mit allen kostendämpfenden Massnahmen und systematischer Rechnungsprüfung hat die CSS 2025 bei der Grund- und der Zusatzversicherung insgesamt rund 1,3 Milliarden Franken eingespart.

Neu in der Geschäftsleitung der CSS

Zwei Neuzugänge: Elias Frühauf und Pascal Perritaz gestalten ab kommendem Herbst die Weiterentwicklung der CSS mit.

Text: Christina Wettstein | Fotos: zVg

Elias Frühauf

Per 1. September 2026 übernahm Elias Frühauf die Leitung des Geschäftsbereichs Kunde und Markt der CSS. Der 44-Jährige bringt langjährige Führungserfahrung in der Krankenversicherung mit und verbindet fundierte Vertriebsexpertise mit hoher Technologiekompetenz. Mit der Ernennung markiert die CSS den Aufbruch in die kommende Strategieperiode, in der sie das Kundenerlebnis, die persönliche Beratung und die kanalübergreifende Betreuung gezielt weiterentwickelt.



Pascal Perritaz

Pascal Perritaz wird per 1. Oktober 2026 CFO der CSS und Mitglied der Geschäftsleitung. Der 54-Jährige verfügt über rund 30 Jahre Erfahrung in Finanzführung und Risikomanagement. Mit seiner Ernennung stärkt die CSS ihren Anspruch auf eine nachhaltige Prämien- und Finanzpolitik und den Ausbau der führenden Marktposition.



Gesundheitsservices

Wir alle haben eigene Vorstellungen, wie wir unsere Gesundheit erhalten und stärken möchten. Mal wünschen wir uns persönliche Begleitung, mal mehr Selbstständigkeit und digitale Unterstützung. Die CSS bietet für jede Situation passende Gesundheitsangebote.

Text: Evita Mauron-Winiger

Unterstützt und begleitet: Gesundheitscoaching

Ihr persönlicher Gesundheitscoach begleitet Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden. Gemeinsam entwickeln Sie Lösungen, die zu Ihnen passen – ganz egal, ob es um Ernährung, Bewegung oder mentale Gesundheit geht.

css.ch/gesundheitscoach

Anti-Stress-Coaching

Fühlen Sie sich gestresst oder überfordert? Im persönlichen Coaching finden Sie gemeinsam mit Ihrem Gesundheitscoach Wege, Belastungen zu reduzieren und neue Kraft zu schöpfen.

css.ch/anti-stress

Schlaf-Coaching

Schlafprobleme? Ihr Gesundheitscoach hilft Ihnen, die Ursachen zu erkennen und gezielt zu verbessern. Damit Sie bald wieder gut schlafen.

css.ch/schlaf-coaching

Gesundheitskurse

In den von den Gesundheitscoaches geleiteten Kursen erhalten Sie praktische Tipps für mehr Bewegung, bessere Ernährung und weniger Stress im Alltag. Zusätzlich profitieren Sie vom Austausch mit anderen Kursteilnehmenden.

css.ch/kurs

Beratung für Frauengesundheit

Ob Wechseljahre oder andere Herausforderungen: Ihr Gesundheitscoach begleitet Sie persönlich und gibt Ihnen individuelle Tipps für mehr Wohlbefinden.

css.ch/frauengesundheit

Beratung für Familiengesundheit

Eltern zu sein, ist eine grosse Verantwortung mit vielen Aufgaben. Vom Gesundheitscoach erhalten Sie Unterstützung, um den Alltag als Familie besser zu bewältigen.

css.ch/beratung-familie

Beratung Alter und Pflege

Die CSS-Gesundheitscoaches beraten und begleiten Sie bei Fragen rund ums Älterwerden: von Fitness im Alter über Entlastung im Krankheitsfall bis zur Vorbeugung von Einsamkeit. So bleiben Sie auch im Alter aktiv und gut betreut.

css.ch/alter



Unabhängig und selbstständig: Online-Training-Apps

Unsere digitalen Angebote ermöglichen Ihnen, Ihre Gesundheit eigenständig zu stärken – flexibel, wann und wo Sie möchten. Sie erhalten Tipps, Übungen und Unterstützung direkt aufs Smartphone.



Online-Training bei Angstgefühlen

Mit dem Online-Training «velibra» lernen Sie Techniken, um Ängste zu bewältigen und in akuten Situationen Ruhe zu finden.

css.ch/angst

Online-Training bei Schmerzen

Die App «medicalmotion» bietet Ihnen einen personalisierten Therapieplan, den Sie selbstständig durchgehen können – für mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen.

css.ch/schmerzen

Online-Begleitung bei Atemwegserkrankungen

Mit «Breathment» trainieren Sie Ihre Atmung und verfolgen Ihre Fortschritte bequem von zu Hause aus. Die App passt sich individuell an Ihre Symptome bei COPD, Asthma oder Lungenkrebs an und unterstützt Sie dabei, Ihre Lebensqualität zu verbessern.

css.ch/atemwegserkrankung

Online-Schlaftraining

Das Online-Schlaftraining «Sonoa» verhilft Ihnen zu besserem Schlaf. Dank Anleitungen und Übungen, die Sie jederzeit selbst machen können.

css.ch/schlafen

Online-Training bei Bluthochdruck

Die App «manoa» hilft Ihnen, Ihren Blutdruck selbst zu kontrollieren und mit digitalen Empfehlungen zu verbessern.

css.ch/bluthochdruck

Psychologische Online-Begleitung bei Krebserkrankung

Wer an Krebs erkrankt, hat auch psychisch stark zu kämpfen. Mit der «Living Well Plus»-App erhalten Sie jederzeit und ortsunabhängig Unterstützung, um psychische Belastungen zu bewältigen.

css.ch/krebs

Weitere Gesundheitsangebote

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

css.ch/gesundheits-angebote

Angebote für Sie



Für alle Versicherten

Unterhaltung im Circus Monti



Tauchen Sie ein in ein magisches Spektakel, mit atemberaubenden akrobatischen Darbietungen, absurden Illusionen, grotesken Verwandlungen und neuen und alten Liebesgeschichten. Als CSS-Kundin oder -Kunde profitieren Sie von 20 Prozent Rabatt auf den regulären Eintrittspreis für die Abendvorstellungen am Donnerstag und Freitag.



Alle Informationen unter
enjoy365.ch/circus-monti

Jetzt
profitieren:
enjoy365.ch



Für Zusatzversicherte

Wasserdichte Shell-Jacke von Haglöfs

CHF 174.50*

Marktpreis CHF 349
Nur solange Vorrat

50 %



Für Zusatzversicherte GPS-Smartwatch vivoactive® 6 von Garmin

CHF 154.80*

Marktpreis CHF 258
Nur solange Vorrat

50 %



Für Zusatzversicherte

Schallzahn- bürste Duo von Philips

CHF 129.50*

Marktpreis CHF 259
Nur solange Vorrat

50 %

* Preise inkl. MwSt.

Für Zusatzversicherte



Das gesunde Leben in luftiger Höhe

Geniessen Sie goldene Herbsttage in den Bergen und sparen Sie dank dem CSS Coin bis zu 40 Prozent bei Ihren Berg- und Talfahrten. Schweizweit sind bereits 25 Bergbahnen im CSS Coin Netzwerk, wo sie bequem mit Ihren CSS Coins zahlen können.



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



Für Zusatzversicherte



Nachhaltig Gutes tun – mit active365

Mit active365 können Sie nicht nur Ihre Gesundheit stärken, sondern auch einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten. Mit Ihrer Spende in der App tragen Sie dazu bei, Bäume von morgen zu pflanzen, die Schweizer Berge zu erhalten oder die Natur und Biodiversität in den Schweizer Parks zu steigern.

Im April hat active365 gemeinsam mit Swiss Trees 2500 Douglasien gepflanzt – im Oktober folgt die nächste Bepflanzungsaktion. Bei grosszügigen Spenden engagiert sich das CSS-Team von active365 sogar persönlich im Wald und hilft beim Pflanzen. Auch mit der Schweizer Berghilfe und dem Netzwerk der Schweizer Pärke sind erste Projekte gestartet und in Planung.

Entdecken Sie, wie Sie mit Ihren activePoints Gutes tun und die Natur unterstützen können – Schritt für Schritt.



QR-Code scannen und direkt zu active365 gelangen.



CSS

20. November 2026

BENE- FIZ

Luzerner Sinfonieorchester
Martin Rajna, Leitung
Alice Sara Ott, Klavier

KKL Luzern, Konzertsaal

KON- ZERT



Erleben Sie einen hochkarätigen Konzertabend im KKL Luzern: Beim CSS Benefizkonzert mit der international renommierten Pianistin Alice Sara Ott und dem Luzerner Sinfonieorchester verbinden sich musikalische Exzellenz und gesellschaftliches Engagement.

Sichern Sie sich jetzt Ihre Tickets ab 25 Franken. Mit Ihrem Konzertbesuch fördern Sie Kultur und Solidarität. Ein Teil des Erlöses dieses Konzertabends kommt notleidenden Familien in der Zentralschweiz zugute.

Die CSS engagiert sich seit über 30 Jahren gemeinsam mit der Caritas Zentralschweiz für armutsbetroffene Familien. Dank gemeinsamen Benefizveranstaltungen konnten bereits über zwei Millionen Franken gespendet werden.



Informationen
und Tickets
[sinfonieorchester.ch/
benefizkonzert](https://sinfonieorchester.ch/benefizkonzert)