

CSS

N°4 | 2025

UND SIE?

Gesundheit
diskutiert + reflektiert

Philomena Colatrella

bricht nach neun Jahren als CEO auf
und verlässt die CSS.

IM FOKUS

Aufbrechen + ausbrechen

CSS spricht mit fünf Gästen 04

Wenn der
Stress mitisst
Gesundheitstipp

19

Dank Gesundheitscoaching
zurück ins Leben gefunden
Erfahrungsbericht

23

INHALTSVERZEICHNIS

Aufbrechen + ausbrechen

Im Fokus



04 Gemeinsam diskutiert

Ein Gespräch über Aufbruch, Ausbruch und wie man am besten Neues anpackt.

12 Inspiration

So brechen Sie zu neuen Gewohnheiten auf.

14 Interview

Psychologe Mathias Allemann benennt, was es braucht, damit Neuanfänge gelingen.

16 Porträt

Nicolas Egger hat in seinem Leben oft vertraute Wege verlassen, um neue zu beschreiten.

18 Interview

CSS-CEO Philomena Colatrella blickt zurück und nach vorne.

CSS Ihre Gesundheit. Ihre Partnerin.

Ihre Gesundheit

19 Gesundheitstipp

Was tun, wenn Stress den Appetit verändert?

22 Rezept

Tofu-Bällchen sind gute Nervennahrung.

Ihre Partnerin

23 Erfahrungsbericht

Dank Gesundheitscoaching zurück ins Leben gefunden.

26 Hintergrund

Die Stiftung IdéeSport bringt Kinder in Bewegung.

28 Hintergrund

Die «WG Kunterbunt» der Joël Kinderspitex ist eines von fünf Angeboten, die von der CSS-Stiftung ausgezeichnet wurden.

30 Was noch?

Offizielle Mitteilungen, Angebote und mehr.

*Fühlen Sie sich im Alltag unter
Druck, gesund zu leben?*

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?

Ausgewogene Ernährung
auch in stressigen Zeiten –
mehr dazu ab Seite 19.

Lesen Sie das Gespräch zu
aufbrechen + ausbrechen mit
diesen fünf Gästen.

Gästeliste

Mathias Allemand

Titularprofessor an der
Universität Zürich

Philomena Colatrella

CEO CSS Krankenversicherung

Nicolas Egger

CEO und Gründer Aepsy

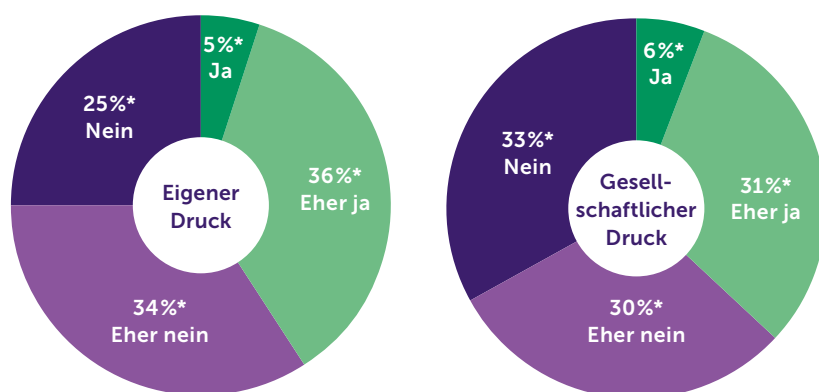
Mariska Praktiek

Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin
für ADHS- und Burnout-Betroffene

Pietro Zanoli

Geissenhirt und Hüttenwart

Von wo kommt der Druck, gesund zu leben?



Der individuelle Lebensstil beeinflusst direkt unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ausreichend Bewegung, Schlaf und eine ausgewogene Ernährung sind wichtige Voraussetzungen für eine gute Gesundheit. Das Bewusstsein für diese Zusammenhänge ist in den letzten Jahren gestiegen. Die Kehrseite davon: 37 Prozent der Bevölkerung fühlen sich durch gesellschaftliche Erwartungen und 41 Prozent durch eigene Ansprüche zu einem gesunden Lebensstil unter Druck gesetzt.

* Prozentsatz der Befragten, die in der CSS Gesundheitsstudie diese Antwort gegeben haben.

Die CSS fragt nach

Die Gesundheitsstudie der CSS ermittelt jedes Jahr, wie es der Schweizer Bevölkerung geht. Die sechste Auflage 2025 bestätigt den Negativtrend der letzten Jahre: Nur etwa jede zehnte Person fühlt sich sehr gesund. Das sind halb so viele wie noch vor fünf Jahren. Ein besonderes Augenmerk legt die aktuelle Befragung auf Innovationen im Gesundheitswesen: Die künstliche Intelligenz löst Skepsis aus, wird gleichzeitig aber auch zur Selbstdiagnose genutzt.

Hier erfahren Sie mehr:
css.ch/studie

GEMEINSAM DISKUTIERT

Aufbruch in neue Welten

Unser Leben ist geprägt von immer neuen Erfahrungen und Entscheidungen. Ein Gespräch über Aufbruch, Ausbruch und wie man das Gewesene am besten hinter sich lässt.

Text: Roland Hügi, Fotos: Franca Pedrazzetti

Brechen wir bei einem Aufbruch wirklich das Alte hinter uns ab? Und braucht es Leidensdruck, bevor wir etwas Neues anpacken? In unserem Gespräch diskutieren fünf Menschen über ihre prägenden Berufserfahrungen und wie sie es geschafft haben, aus alten Scherben etwas Neues zu kitten, und was es dafür braucht.

MATHIAS ALLEMAND (51) ist Titularprofessor an der Universität Zürich sowie Senior Researcher an der Pädagogischen Hochschule Schaffhausen. Er promovierte im Bereich Entwicklungspsychologie der Lebensspanne und beschäftigt sich mit Themen der Persönlichkeits-, Entwicklungs- und Gesundheitspsychologie, unter anderem mit Festhalten, Verzeihen und Loslassen.

NICOLAS EGGER
CEO und Gründer Aepsy

PHILOMENA COLATRELLA
CEO CSS Krankenversicherung

MATHIAS ALLEMAND
Titularprofessor an der
Universität Zürich



PHILOMENA COLATRELLA (57) arbeitet seit 26 Jahren bei der CSS Versicherung. Seit 2016 führt sie als CEO die operativen Geschäfte des Unternehmens und treibt die Transformation der Krankenversicherung zur Gesundheitspartnerin voran. Ende Jahr tritt sie als CEO der CSS zurück.

NICOLAS EGGER (35) gab seine Finanzkarriere auf, um als Backpacker durch Asien zu reisen. Vor fünf Jahren gründete er sein zweites Unternehmen Aepsy. Die digitale Plattform ermöglicht es, auf Knopfdruck qualifizierte und passende Psychologinnen und Psychologen mit freien Kapazitäten zu finden und auf diese Weise rasch die richtige Hilfe zu erhalten.

MARISKA PRAKTIK (53) absolvierte eine erfolgreiche internationale Karriere in der Unternehmenskommunikation, erlitt ein Burnout und erhielt eine

ADHS-Diagnose. Heute begleitet sie Menschen sowie Organisationen dabei, alte Muster zu durchbrechen. Dabei setzt sie auf achtsamkeitsbasierte Trainingsprogramme, um neue Horizonte zu öffnen.

PIETRO ZANOLI (58) war lange Jahre in der Schweizer Bankenwelt tätig, bevor er 1999 aus diesem Umfeld ausbrach. Er übernahm die Alp Nimi im Maggiatal, wo er seither als Hüttenwart und Ziegenhirt arbeitet. Zwischendurch engagiert er sich auch als Bergfeuerwehrmann und Zivilschutz-Ausbilder.

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



«Ich habe gelernt, auch das
Vergangene wertzuschätzen
– es gehört zu mir und
bereichert heute meine Arbeit
als Achtsamkeitslehrerin.»

Mariska Praktiek,
zertifizierte Achtsamkeitslehrerin für
ADHS- und Burnout-Betroffene

BEATRICE MÜLLER: «Aufbrechen» und «ausbrechen» – zwei Wörter, die gleiche Bedeutung?

MATHIAS ALLEMAND: Aufbrechen ist für mich etwas Positives. Neue Erfahrungen sammeln, Komfortzone verlassen, etwas Neues erleben.

PIETRO ZANOLI: Aus der Komfortzone rauskommen braucht je nach Situation auch ein gewisses Mass an Gewalt – das wäre dann eher ein Ausbrechen.

MARISKA PRAKTIK: Um es so zu sehen, muss die Komfortzone aber recht unkomfortabel sein.

NICOLAS EGGER: Nicht unbedingt. Manchmal beginnt sich das alltägliche Leben wie eine Schlingpflanze um einen zu wickeln. Dann braucht es eben einen Kraftakt, ein Losreissen von allem, an das man sich gewöhnt hat.

BEATRICE MÜLLER: Auch die CEO der CSS steht nach 26 Jahren vor einem Aufbruch. Wie fühlt sich das an?

PHILOMENA COLATRELLA: Ambivalent. Aufbrechen heisst für mich aber, den Mut zu haben, die Rolle, die mir am meisten Spass macht, loszulassen und hoffnungsvoll neue Horizonte und Pfade zu begehen. Ich schaue deshalb mit Neugierde und Freude in die Zukunft. Ich merke, dass ich innerlich bereit dafür bin.

BEATRICE MÜLLER: Es gibt aber auch Situationen, wo einem der Ausbruch fast aufgezwungen wird.

Alte Muster durchbrechen

MARISKA PRAKTIK: Mein Burnout mit 45 und eine ADHS-Diagnose war ein solcher Moment. Für mich hiess das dann: Ende der bisherigen Karriere. Das war aber eher ein Zusammenbrechen als ein Ausbrechen. Vor meinem Burnout habe ich einfach funktioniert und nur noch im Kopf gelebt. Heute spüre ich, wann es Zeit ist, auf die «Stopp-Taste» zu drücken.

BEATRICE MÜLLER: Hatte auch der Banker seinerzeit eine Stopp-Taste?

PIETRO ZANOLI: Das wäre übertrieben ausgedrückt. Denn ich habe anscheinend schon mit sechs Jahren zu meiner Mutter gesagt, dass ich sozialistischer Ziegenhirt werden möchte. Aber wie es so ist – zuerst macht man was Seriöses, eine Banklehre zum Beispiel. Meine frühere Persönlichkeit war einfach am Schlafen. Bis ich mein Rustico ausgebaut und zurück zu meinen Wurzeln gefunden habe.

BEATRICE MÜLLER: Und wie war das beim andern Bankfachmann an diesem Tisch?

NICOLAS EGGER: Bei mir war es eher Hermann Hesses «Siddhartha», der mir die Augen geöffnet hat. Ich realisierte im Alter von 20, dass es viele Banker gibt, die alles haben, aber nicht glücklich

sind. Es brauchte dann noch eine lange Nacht mit einem guten Freund, zwei Glas Whisky, und unser beider Ausbruch wurde per Handschlag besiegelt. Und weg ging's nach Asien.


BEATRICE MÜLLER: Wie erklärt der Psychologe das Momentum des Aufbruchs?

MATHIAS ALLEMAND: Offenheit für Neues ist ein zentrales Persönlichkeitsmerkmal des Menschen, das durch unsere Neugierde getrieben wird. Aber es gibt Menschen, die brauchen – anders als vermutlich die Gruppe hier im Raum – einen zünftigen Anschubser, um sich einer neuen Situation zu stellen. Wo also die einen rasch Fahrt für eine neue Idee aufnehmen, brauchen andere mehr Zeit. Offenheit aber können alle lernen – auch wenn das Zeit und Energie braucht. Denn neue Persönlichkeitsmerkmale oder Verhaltensweisen lassen sich nicht über Nacht aneignen. Die neuen Verhaltensweisen müssen trainiert werden und man muss auch darüber reflektieren und Schlüsse daraus ziehen. Nur so entsteht eine Persönlichkeitsentwicklung.

MARISKA PRAKTIEK: Wichtig finde ich auch, die eigenen Muster zu erkennen – und lernen wahrzunehmen, ob sie dir guttun oder nicht. Nur so kommst du aus dem Hamsterrad raus, kannst Altes hinter dir lassen und dich persönlich weiterentwickeln.

PHILOMENA COLATRELLA: Diese Weiterentwicklung war in meinem ganzen bisherigen Berufsleben ein zentraler Faktor. Ich bin allerdings nicht der «Päng»-Typ, der von heute auf morgen alles über den Haufen wirft. Vielmehr habe ich mich und meine Arbeit immer wieder reflektiert, habe dabei meine Offenheit und Neugierde in die Waagschale geworfen und bin so kontinuierlich weitergekommen in meinem Job. Es ist ein innerer Prozess, den ich laufend mit den äusseren Umständen abgeglichen habe. Und jetzt bin ich am Punkt, wo ich spüre und überzeugt bin, dass ich ein neues Kapitel aufschlagen will.

PIETRO ZANOLI: Auch ich war stets offen und neugierig. Das war eher untypisch in meinem familiären Umfeld, für das eine geordnete Berufs-



«Offenheit für Neues
ist ein zentrales
Persönlichkeitsmerkmal
des Menschen.»

Mathias Allemand,
Titularprofessor an der Universität Zürich



—
«Aus der Komfortzone
rauskommen braucht je
nach Situation auch ein
gewisses Mass an Gewalt.»
—

Pietro Zanoli,
Geissenhirt und Hüttenwart

laufbahn mehr zählte, als mit offenem Visier durchs Leben zu schreiten. Ich habe ja auch mit einem «seriösen» Beruf angefangen und brauchte dann einige Umwege, bis ich vor mehr als einem Vierteljahrhundert auf 1718 Metern über Meer auf der Alp Ními gelandet bin. Heute bin ich verantwortlich für 70 Geissen – und Gastgeber für Touristen, die aus allen Teilen der Welt zu mir kommen.

Zeit für den Schlusstrich

BEATRICE MÜLLER: Ich möchte gerne den Begriff Leidensdruck in die Runde werfen. Ist er eine Voraussetzung, um Neues anzupacken?

NICOLAS EGGER: Bei mir ist es tatsächlich so, dass manchmal Leidensdruck hilft, in die Gänge zu kommen. Dann kann ich meine ganze Energie in etwas Neues stecken – wie eben in die Ge-

sundheitsplattform Aepsy, die heute vielen Menschen in schwierigen Situationen helfen kann.

PHILOMENA COLATRELLA: Für mich greift diese Kausalkette zu kurz. Das tönt etwa so, als müsste man zuerst Angst haben, bevor es eine Veränderung geben kann. Ich konnte Neues stets antossen, ohne vorher leiden zu müssen.

NICOLAS EGGER: So krass habe ich es ja auch nicht gemeint. Sonst müssten wir ja allen, die nach Veränderung streben, sagen: Gehet hin und sucht Leiden ...

MARISKA PRAKTIEK: Das wäre nicht so empfehlenswert. Vielleicht müssten wir einfach einen etwas anderen Begriff verwenden. Wie wäre es mit Krise? Es geht mir nicht darum, Leiden zu verherrlichen. Im Gegenteil: Leiden gehört zum Menschsein, und in der Achtsamkeit können wir lernen, ihm nicht auszuweichen oder es wegzudrücken, sondern es wahrzunehmen und konstruktiv damit umzugehen.

NICOLAS EGGER: Egal, wie wir es nennen sollen. Fakt ist meines Erachtens, dass das Leben einen in der Regel an genau jenen einen Moment heranführt, an dem man dann die Kraft aufbringt, Stopp zu sagen, neue Wege einzuschlagen und wieder zu sich selbst zu finden.

MARISKA PRAKTIK: Ganz unter dem Motto «Never waste a good crisis» – loslassen und neue Energie schöpfen aus einer Krisensituation.

PIETRO ZANOLI: Loslassen ist ein gutes Stichwort. Ich habe weit oben auf dem Berg viel Zeit zum Nachdenken. So habe ich meine Sieben-Minuten-Theorie entwickelt, um nicht ständig an alten Problemen rumzustudieren. Egal was es ist: Während sieben Minuten ärgere ich mich oder denke darüber nach. Dann wird das Thema abgehakt. Schluss, fertig. Alles andere ist verlorene Zeit.

MATHIAS ALLEMAND: Auf den ersten Blick mag dieser Ansatz gut tönen. Aber manchmal braucht es Jahre, bis jemand einen Schlusstrich ziehen kann. Vor allem, wenn es ums Thema Verzeihen geht. Es gibt Studien, die zeigen, dass vielen Menschen auch nach 40 Jahren eine erlittene Kränkung immer wieder hochkommt. So gesehen sind die sieben Minuten etwas arg kurz. Aber es ist allemal sinnvoll, gewisse Situationen umgehend zu klären, statt sie durch das halbe Leben mitzutragen.

PIETRO ZANOLI: Mir geht's vor allem darum, nicht mit einem schweren Rucksack voller Probleme durchs Leben gehen zu müssen.

Wirksam loslassen

BEATRICE MÜLLER: Um den Rucksack zu leeren, muss man mit der Vergangenheit brechen, die Dinge hinter sich lassen, Abschied nehmen. Würde die Tischrunde das unterschreiben?

NICOLAS EGGER: Ich habe tatsächlich das Gefühl, dass ich in diesen Situationen einen Teil meiner Persönlichkeit jeweils sterben lassen – oder sagen wir gehen lassen – musste. Nur so war ich jeweils frei, den nächsten Schritt zu wagen, ein neues Projekt anzureissen. So gesehen kann man durchaus von einem Bruch reden.

PHILOMENA COLATRELLA: Ich möchte es gar als eine Art Trauerprozess bezeichnen. Er beginnt – auf mich bezogen – genau dann, wenn der Entscheid gefallen ist, zu gehen. Der Prozess stellt letztlich einen wichtigen Wendepunkt dar und ist einerseits geprägt vom Loslassen, andererseits vom Aufbau eines neuen Profils, einer neuen Identität.



«Manchmal beginnt sich
das alltägliche Leben wie
eine Schlingpflanze um
einen zu wickeln.»

Nicolas Egger,
CEO und Gründer Aepsy

MARISKA PRAKTIEK: Das ist ein klassisches Abschiednehmen – aber für mich ist es auch wichtig, das Vergangene nicht einfach hinter mir zu lassen, sondern es wertzuschätzen. Meine internationale Karriere hat mich geprägt – mit all dem, was ich erleben durfte, aber auch mit den besonderen Herausforderungen, die ich als undiagnostizierte ADHS-Betroffene zu meistern hatte. Heute als Achtsamkeitslehrerin für ADHS- und Burnout-Betroffene profitiere ich sehr davon. Denn all diese Erfahrungen tragen zu meiner ganzen Person bei. Manchmal tritt ein Teil meiner Persönlichkeit stärker in den Vordergrund, manchmal ein anderer – am Ende aber geht es darum, alles mitzunehmen in die eigene Entfaltung.

MATHIAS ALLEMAND: Ein guter Abschied ist zentral. Wer unreflektiert von einem Job in den nächsten hüpf, läuft Gefahr, alte Probleme mitzunehmen, womit wir wieder beim leeren respektive vollen Rucksack wären.

PHILOMENA COLATRELLA: Als würde man auf einem Schiff lediglich den Maschinenraum wechseln. Aber alles andere bleibt.

BEATRICE MÜLLER: Schliessen wir den Bogen mit einer letzten Frage: Was wünschen Sie sich für Ihr künftiges Leben – was würden Sie allenfalls ändern, wäre dies mit einem Fingerschnippen möglich?

Chancen im Jetzt erkennen

PIETRO ZANOLI: Ich möchte für immer so frei bleiben, wie ich es im Moment bin. Ich habe meinen Weg gefunden und bin mein eigener Chef. Wenn ich Mist baue, dann bin ich selbst verantwortlich. Wenn es gut geht, kann ich mir auf die Schultern klopfen – und natürlich auch meinen super Mitarbeitenden danken, die letztlich auch zu meinem Glück beitragen.





«Ich schaue mit Neugierde und Freude in die Zukunft.»

Philomena Colatrella,
CEO CSS Krankenversicherung

NICOLAS EGGER: Es ist gut, wie es ist. Ich wünsche mir, dass ich mir die Freiheit und den Mut bewahren kann, um mich immer wieder in neue Welten reingeben zu können. Wohin diese Reise gehen wird – wer weiss? Diese Frage ist bei mir verbunden mit einem anhaltenden innerlichen Dialog, in dem ich stets abgleiche, wo ich gerade bin und wohin des Weges es künftig gehen könnte.

PHILOMENA COLATRELLA: Ich habe das gute Gefühl, dass ich nach meinem Weggang bei der CSS spannende Projekte an die Hand nehmen darf und eine interessante Entwicklung vor mir habe. Das Schöne an der Situation finde ich, dass ich stets frei wählen darf, wie ich mein Leben gestalte. Vorerst aber freue ich mich darauf, endlich wieder einmal Zeit für mich zu haben und im Moment zu leben.

MARISKA PRAKTIK: Ich möchte mein Leben bewusst leben – wahrnehmen, dass es genau jetzt stattfindet. Es wäre doch schade, es zu verpassen. Dazu brauche ich keine langen Rückzugs-

zeiten. Oft reichen ein paar bewusste Atemzüge oder eine Minute, um zu spüren, wie es mir und meinen Mitmenschen gerade geht. Und genau darin liegt für mich das Schöne: In solchen Momenten öffnen sich neue Horizonte und Möglichkeiten.

MATHIAS ALLEMAND: Wünsche – kommt das nicht erst Anfang Jahr, wenn sich die ganze Welt fragt, was man in den kommenden 365 Tagen ändern möchte ...? Wenn es denn einer sein muss, dann möchte ich offen sein und im Moment leben. Oft ergeben sich auf diese Weise unverhoffte Chancen und Möglichkeiten, etwas Neues anzufangen. Manchmal merkt man erst im Nachhinein, dass es ein Aufbruch war – und man bereits auf dem Weg ist. _

INSPIRATION

Auf zu neuen Gewohnheiten

Das neue Jahr steht vor der Tür und damit auch die obligaten Neujahrsvorsätze. Nutzen Sie diese Gelegenheit und überlegen Sie, wie Sie sich im neuen Jahr Gutes tun wollen.

Text: Laura Brand, Illustration: Nadja Baltensweiler

Smartphone weglegen

Die vermeintlich ständige Erreichbarkeit lenkt ab, stresst unser Gehirn und erhöht das Risiko eines Burnouts. Wer bewusst Offline-Zeiten einplant, senkt Stresshormone und schläft besser. Schon ein Wochenende ohne Smartphone wirkt wahre Wunder. Regelmässige Bildschirmpausen wirken sich positiv auf das mentale Wohlbefinden aus.

Alte Muster brechen

Radikale Diäten scheitern oft, weil sie Verzicht und Druck erzeugen. Stattdessen zählen gesunde Ernährungsgewohnheiten im Alltag: mehr Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte, frische Mahlzeiten vorkochen oder den Kaffee ohne Zucker trinken. Wer kleine, machbare Schritte geht, bricht langfristig aus alten Mustern aus.





Mehr Bewegung

«Sitzen ist das neue Rauchen» hört man oft. Und ja, stundenlanges Verharren am Bürotisch schadet Kreislauf und Rücken. Bereits leichte Aktivitäten wie Treppensteigen, Spaziergänge in der Mittagspause oder Mini-Workouts am Schreibtisch wirken dem entgegen. Bewegung ist kein Luxus, sondern die einfachste und günstigste Form der Gesundheitsprävention.

Neues ausprobieren

Gesünder leben hängt oft mit Entscheidungen zusammen, die Überwindung kosten: eine neue Sportart ausprobieren, bei körperlichen oder mentalen Problemen Hilfe annehmen oder ungesunde Gewohnheiten hinterfragen. Wer Neues ausprobiert, legt den Grundstein für ein aktiveres, selbstbestimmtes Leben. Jetzt liegt der Ball bei Ihnen.

Aufs Immunsystem achten

In den vergangenen Monaten häufig krank und körperlich schlapp gewesen? Das könnten Anzeichen für ein geschwächtes Immunsystem sein. Nun gilt es, das Immunsystem mit gesunden Alltagsgewohnheiten wieder fit zu machen – zum Beispiel ausreichend schlafen, mit dem Velo zur Arbeit fahren, bei jedem Wetter draussen spazieren oder mehr Wasser trinken. Es ist wichtig, die Warnsignale des Körpers ernst zu nehmen.

*Kleine Schritte,
grosse Wirkung*

Sich für eine Veränderung zu motivieren und dranzubleiben, ist nicht immer einfach. Unsere Gesundheitscoaches geben in einem dreiteiligen Kurs neue Impulse zu Bewegung und Ernährung.

📄 Hier Kursdaten ansehen und gleich anmelden:
css.ch/gewohnheiten

INTERVIEW

Offenheit ist lernbar

Menschen haben die Chance, sich bis ins hohe Alter weiterzuentwickeln – ob sie es auch tun, steht aber auf einem anderen Blatt, sagt der Psychologe Mathias Allemand. Was es braucht, damit Neuanfänge gelingen.

Text: Vanessa Buff, Foto: Franca Pedrazzetti

Sie forschen dazu, wie sich Menschen über die ganze Lebensspanne hinweg verändern. Sehen Sie bestimmte Phasen, in denen wir besonders zu Aus- und Aufbrüchen neigen?

Typischerweise ist das in jüngeren Jahren eher der Fall. Für ältere Menschen ist es dagegen wichtiger, Beziehungen, die Lebensqualität oder das Wohlbefinden aufrechtzuerhalten. Und trotzdem gibt es natürlich auch ältere Menschen, die ausbrechen wollen. Ohnehin ist die Frage: Meine ich mit «Ausbruch» eine Art Befreiungsschlag? Oder eher die Lust, etwas Neues auszuprobieren und dazuzulernen?

Da kommt einem die berühmte Midlife-Crisis in den Sinn. Wissenschaftlich betrachtet: Gibt es diese Krise im mittleren Lebensalter?

Die Forschung kann das nicht wirklich bestätigen. Aber klar: Im mittleren Alter beginnt man zurückzublicken, während man in der Jugend vor allem nach vorne schaut und das Gefühl hat, unendlich viel Lebenszeit zur Verfügung zu haben. Je älter man wird, desto mehr realisiert man, dass dem nicht so ist. Das kann schon dazu führen, dass man eine Zwischenbilanz zieht und dann eine andere Richtung einschlägt.

Welche Faktoren bringen jemanden dazu, einen Neuanfang zu wagen?

Das ist sehr individuell. Vielleicht signalisieren einem Freunde und Familie, dass es Zeit wäre für eine Veränderung. Oder man kommt selbst an diesen Punkt, weil der Leidensdruck zu hoch ist. Versteht man Aufbruch als persönliche Weiterentwicklung, kann auch die Diskrepanz zwischen dem, wie ich bin, und dem, wie ich sein möchte, ein Motivator sein, meine Persönlichkeit zu ändern.

Wie schafft man es, seine Persönlichkeit zu ändern?

Zunächst braucht es Reflexion: Ich stelle beispielsweise fest, dass ich in bestimmten Situationen immer aus der Haut fahre. Das stört mich und ich überlege, was ich beim nächsten Mal anders machen könnte. Das bedingt, dass ich mich mit mir selbst und meiner Umwelt auseinandersetze.



Mathias Allemand

ist Psychologe und beschäftigt sich in seiner Forschung unter anderem mit der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne, mit Verzeihen und Loslassen. Der 51-Jährige ist Titularprofessor an der Universität Zürich sowie Senior Researcher an der Pädagogischen Hochschule Schaffhausen.

uzh.ch
phsh.ch

Und dann?

Neben einer starken Motivation braucht es regelmässige Übung. Wenn ich gerne extrovertierter wäre, kann ich bei einem Blick in die Agenda überlegen, wann und wo ich gesellig sein kann. Ich kann mir vornehmen, beim Einkaufen Small Talk mit der Person an der Kasse zu machen, und es dann auch tun. Wichtig ist zudem die sogenannte Ressourcenaktivierung.

Was meinen Sie damit?

Jeder Mensch hat bestimmte Ressourcen, die ihm bei einem Neuanfang helfen können, etwa das soziale Umfeld. Wenn man nun etwas verändern möchte, kann es hilfreich sein, ein paar guten Freunden davon zu berichten und sie zu bitten, dass sie einen regelmässig daran erinnern.

Gibt es auch Persönlichkeitsmerkmale, die Auf- und Ausbrüche begünstigen?

Offenheit kann sich begünstigend auswirken, ebenso Neugierde oder Extrovertiertheit: Wenn ich gesellig bin und weiss, dass ich schnell Anschluss finde, macht mir ein Neuanfang nach einem Umzug oder Jobwechsel weniger Mühe.

Und was wirkt hinderlich?

Wenn jemand sich immer Sorgen macht oder auf Stress mit Ängstlichkeit reagiert, kann das einem grossen Schritt im Weg stehen. In der Psychologie nennen wir das negative Emotionalität. Aber wie ich vorhin gesagt habe: Offenheit kann man lernen, genauso wie man sich das Kreisen um Probleme abgewöhnen kann.

In ihren Vierzigern wissen die meisten Menschen, wer sie sind; die Persönlichkeit scheint sich nicht mehr gross zu verändern. Können Sie diesen Eindruck bestätigen?

Früher ging man tatsächlich davon aus, dass sich die Persönlichkeit etwa bis zum dreissigsten Lebensjahr ausbildet und danach stabil bleibt. Heute gilt diese Annahme als veraltet: Neuere Studien zeigen, dass sich Menschen bis ins hohe Alter weiterentwickeln. Wir haben also unser Leben lang die Chance, Neues zu wagen. Ob wir es tatsächlich tun, ist aber sehr individuell.

Wann haben Sie selbst etwas Neues gewagt?

Ein entscheidender Wendepunkt war für mich die intensive Auseinandersetzung mit meinem Lampenfieber während der Studienzeit. Früher bin ich jedes Mal fast gestorben, wenn ich einen Vortrag halten sollte. Ich wusste, wenn ich als Forscher und Psychologe arbeiten will, muss ich daran arbeiten.

Was hat Ihnen geholfen?

Zum einen das Feedback von aussen: Man denkt ja, alle merken, dass die Stimme bricht und die Hände zittern. Zu hören, dass das nicht stimmt, hat mir Sicherheit gegeben. Zum anderen habe ich mich mit dem Phänomen der Angst beschäftigt: Gemäss der sogenannten Angstkurve nimmt die Angst ab einem bestimmten Zeitpunkt nur noch ab. Ich wusste also, wenn ich die ersten paar Minuten schaffe, wird es danach besser. _

Alte Muster aufbrechen

Schon kleine Veränderungen können den Alltag bereichern und glücklich machen. Füllen Sie die folgenden Sätze aus und entdecken Sie frische Impulse.

Normalerweise würde ich _____ ,
aber diesmal probiere ich _____ .

Ein kleiner Mutmoment für mich wäre heute, _____ .

Eine Person, die mich inspiriert, ist _____
_____ und ich kann
_____ von ihr lernen.

Heute gönne ich mir bewusst _____ ,
statt wie sonst _____ .

Ich fühle mich besonders lebendig, wenn ich _____ .

Anstelle von Bildschirmzeit verbringe ich heute Zeit mit _____ .

In meiner nächsten Pause werde ich _____ .

PORTRÄT

Vom Banker zum Brückenbauer

Nicolas Egger hat in seinem Leben oft vertraute Wege verlassen, um neue zu beschreiten. Heute führt er mit Aepsy ein Unternehmen, das den Zugang zu psychologischer Unterstützung neu denkt. Text: Daniel Schriber, Foto: Franca Pedrazzetti

In seiner Jugend dreht sich alles um den Fussball. Nicolas Egger spielt in der Juniorenabteilung bei GC, Winterthur und dem FC Zürich. Der Traum vom Profidasein scheint greifbar, doch plötzlich bringt eine Knieverletzung alles zum Stillstand. Statt den Kopf in den Sand zu stecken, richtet Egger den Blick nach vorne. «Da ich zuvor praktisch nur für den Fussball gelebt habe, hat mir das erzwungene Karriereende geholfen, neue Wege zu gehen.» Plötzlich bleibt viel Raum, den er neu füllen muss. Egger entscheidet sich für den Weg ins Finanzwesen, absolviert ein Studium und erste Stationen bei einer Grossbank und einem Hedgefonds in Zug. «Es war reizvoll, Geld zu machen und erfolgreich zu sein», sagt Egger, der im Zürcher Arbeiterquartier Schwamendingen aufgewachsen ist.

Ein Weckruf in der Finanzwelt

Doch je tiefer er in die Branche eintaucht, desto deutlicher spürt er: Das vermeintlich glänzende Ziel stimmt nicht mit seinen eigenen Vorstellungen von Erfüllung überein. «Ich sah viele Menschen, die ausgesorgt hatten und trotzdem nicht glücklich wirkten.» Für Egger ist dies ein Wendepunkt. Es reift der Entschluss, auszubrechen und Antworten ausserhalb seiner vertrauten Umgebung zu suchen.

2012 kündigt Egger Job und Wohnung, meldet sich in der Schweiz ab und macht sich auf in Richtung Asien. Die Reise führt ihn durch verschiedene Länder, zu Meditation und Surfkursen, zu Begegnungen mit anderen Kulturen und sich

Aepsy: Psychologische Hilfe auf Knopfdruck

Psychologische Unterstützung ist in der Schweiz oft schwer zugänglich: Genau hier setzt Aepsy an. Die Plattform unterstützt Menschen dabei, schnell und einfach mit anerkannten Psychologinnen und Psychotherapeuten in Kontakt zu treten. Dank Aepsy finden rund 85 Prozent der Hilfesuchenden innerhalb einer Woche einen Therapieplatz.

Wer Unterstützung sucht, beantwortet ein paar persönliche Fragen. Auf dieser Basis schlägt Aepsy drei Therapeutinnen oder Therapeuten vor, die Kapazitäten haben und fachlich passen. Damit Vertrauen entstehen

kann, lassen sich Profile ansehen und sogar Stimmproben anhören. Rund 70 Prozent der Sitzungen finden online statt, möglich sind aber auch persönliche Treffen.

Sitzungen bei Aepsy kosten zwischen 140 und 250 Franken pro Stunde, Zusatzversicherungen übernehmen je nach Variante bis zu maximal 3000 Franken pro Jahr. Mittlerweile gehören über 250 sorgfältig ausgewählte Therapeutinnen und Therapeuten zum Netzwerk, das mehr als 20 Sprachen abdeckt. Ziel ist, Menschen möglichst frühzeitig Zugang zu Unterstützung zu geben – nicht erst, wenn sie schwer erkrankt sind.

 aepsy.ch



selbst. «Es war die Gegenthese zu meinem streng strukturierten Leben davor», sagt er. Nach acht Monaten kehrt er zurück. Auf dem Heimflug schreibt er in ein Notizbuch, wie er künftig leben will: Er wünscht sich eine Mischung aus Unternehmertum und ständiger Neugier. Bald darauf lanciert er erste Start-up-Ideen und baut Poinz mit auf – eine Cashback-Plattform, die er über sechs Jahre lang operativ führt. Wieder scheint er angekommen, doch die nächste Zäsur lässt nicht lange auf sich warten.

2019 erlebt seine Freundin eine schwierige Lebensphase. Gemeinsam suchen sie nach einem Therapieplatz – vergeblich. Nach stundenlanger Recherche knurrte Egger der Magen. «Ich bestellte Momos, die eine halbe Stunde später geliefert wurden. In diesem Moment realisierte ich, wie absurd es ist: Für Essen gibt es zahlreiche Start-ups mit Blitzlieferung – doch wer psychologische Hilfe sucht, wartet oft wochen- oder monatelang auf einen Therapieplatz.» Dieser Kontrast wird zum Auslöser. Eggers Überzeugung: «Wer Hilfe braucht, sollte sie sofort erhalten. Wenn das nicht passiert, steigt das Leiden – und betrifft auch Familie und Umfeld.» Der Jungunternehmer handelt – und gründet 2020 gemeinsam mit zwei Partnern die Plattform Aepsy (siehe Infobox).

Psychologische Hilfe für alle

Als kurz darauf die Pandemie beginnt, fürchtet Egger das vorzeitige Ende seiner Pläne. «Es fühlte sich an, als würde die Welt zusammenbrechen.» Doch das Gegenteil war der Fall: Psychologinnen und Psychologen begannen, online zu arbeiten – und die Gesellschaft sprach offener denn je über mentale Gesundheit. «Das war die perfekte Grundlage für Aepsy», erklärt Gründer und CEO Nicolas Egger, «heute beginnt



Nicolas Egger

Vom Fussballtalent zum Banker, vom Backpacker zum Start-up-Gründer und CEO. Nicolas Egger erklärt die Vision seiner Gesundheitsplattform Aepsy in diesem Video:

 css.ch/aepsy

alle fünf Minuten irgendwo in der Schweiz eine Sitzung über Aepsy.» Für Egger ist das mehr als unternehmerischer Erfolg. Seine Mission: «Wir möchten psychologische Hilfe entstigmatisieren und für alle zugänglich machen.»

Nicolas Egger selbst nimmt jeden Dienstag an einer Therapiesitzung teil. Er sieht die Therapie nicht als Zeichen von Schwäche, sondern als Unterstützung, die Menschen stärkt – wie ein Trainer im Sport oder ein Coach im Beruf. Mit dieser Überzeugung ist er nicht mehr allein: Immer mehr Arbeitgeber finanzieren Sitzungen für ihre Mitarbeitenden – und auch Versicherungen erweitern ihre Leistungen. «Jeder Franken, der in Prävention fliesst, zahlt sich doppelt aus», ist Egger überzeugt. Sein eigener Weg – vom Fussballplatz über die Trading-Desks bis hin zum Unternehmer – ist derweil der Beweis dafür, wie Aufbrüche zu neuen Horizonten führen können. _

CSS beteiligt sich

SwissHealth Ventures, eine Tochtergesellschaft der CSS Gruppe, investiert in ambitionierte Start-ups im Bereich Digital Health. Seit 2024 beteiligt sich das Unternehmen auch am Mental-Health-Start-up Aepsy.

 css.ch/swisshealth-ventures

INTERVIEW

Stolz auf das Erreichte

Ende Jahr wird CEO Philomena Colatrella die CSS verlassen. Sie hat sich in verschiedensten Funktionen während 26 Jahren mit viel Herzblut für das Unternehmen engagiert. Text: Roland Hügi, Foto: Franca Pedrazzetti



Philomena Colatrella

arbeitet seit 1999 bei der CSS. Zu Beginn war sie als Rechtsanwältin, später als General Counsel/ Compliance Officer tätig, bevor sie 2012 zur Generalsekretärin und stellvertretenden CEO der CSS Gruppe ernannt wurde. 2016 übernahm sie den Vorsitz der Konzernleitung.

 css.ch

Wann haben Sie gespürt, dass es Zeit wird, die CSS hinter sich zu lassen?

Schon bei meiner Wahl zur CEO 2016 war für mich klar, dass ich in dieser Funktion nicht zur Sesselkleberin werden möchte. Ab Ende 2023 hat sich die Überzeugung, etwas Neues anpacken zu wollen, immer stärker herauskristallisiert. Es war mir aber ein Anliegen, meiner Nachfolge die CSS in einem guten Zustand zu übergeben. Das entspricht auch meiner Persönlichkeit. Ich bin ein Mensch der reflektierten Entscheide.

Sie waren 26 Jahre bei der CSS. Wie konnten Sie sich immer wieder von Neuem motivieren?

Ich brauche eine grosse Themenbreite. Zudem bin ich krisenfest und finde gerne Lösungen in herausfordernden Situationen, besonders, wenn es um unsere Kundinnen und Kunden geht. All dies habe ich bei der CSS über all die Jahre angetroffen. Kaum war eine Etappe abgeschlossen, eröffnete sich eine neue Herausforderung. Oft genau im Moment, in dem ich dachte, nun sei es Zeit zu gehen. Dieses ständige Neue und die Leidenschaft, für unsere Kundinnen und Kunden Mehrwert zu schaffen, war meine Nahrung, meine grosse Motivation, mich während eines Vierteljahrhunderts im gleichen Unternehmen mit Herzblut zu engagieren.

Auf welche Erfolge sind Sie besonders stolz?

Fast all die Jahre hinweg waren die Prämien unterdurchschnittlich – darauf blicke ich mit besonderer Genugtuung. Ebenso erfüllt mich die erfolgreiche Akquisition und Integration mehrerer Versicherungsgesellschaften – wahre Mammutprojekte. Gleiches gilt für den visionären Charakter der CSS. Ich denke zum Beispiel an die Positionierung des Unternehmens als Gesundheitspartnerin. Aber auch gesundheitspolitisch hat die CSS viel erreicht. Etwa über den Krankenversicherungsverband curafutura, über den wir wichtige Reformvorhaben umsetzen konnten: EFAS oder den neuen Ärztetarif Tardoc. Die Liste liesse sich beliebig verlängern.

Worauf freuen Sie sich so kurz vor dem Aufbruch besonders?

Ich habe kürzlich auf dem Kilimandscharo innegehalten, zurückgeblickt und eine klare Sicht für die Zukunft erlangt. Bis Ende Jahr freue ich mich auf viele bereichernde Begegnungen im Unternehmen und darauf, meine Aufgaben vertrauensvoll und zukunftsgerichtet an meine Nachfolgerin Mirjam Bamberger zu übergeben. _



GESUNDHEITSTIPPS

Wenn der Stress mitisst

Stress schlägt vielen sprichwörtlich auf den Magen. Er beeinflusst nicht nur unsere Gefühle, sondern oft auch unser Essverhalten und unsere Verdauung. Doch warum ist das so – und wie können wir aus ungesunden Gewohnheiten wie Stressessen ausbrechen? Text: Gian Beeli

Stress verändert den Appetit

Stress bringt den Körper aus dem Gleichgewicht, was sich bei vielen im Appetit bemerkbar macht. Manche verlieren den Appetit – andere finden kaum ein Ende. Egal ob zu viel oder zu wenig: In beiden Fällen wird der Körper nicht optimal versorgt. Ob Stress Heisshunger auslöst oder den Appetit hemmt, ist sehr individuell. Einfluss haben biologische, psychologische und soziale Faktoren. Zum Beispiel neigen Personen mit höherer Empfindlichkeit gegenüber dem Glückshormon Dopamin eher zu Stressessen, da sie stärker auf Belohnungsreize wie Zucker oder Fett reagieren. Auch die Art des Stresses spielt eine Rolle: Chronischer Stress erhöht den Cortisolspiegel, was den Appetit erhöhen kann. Bei akutem Stress hingegen schüttet unser Körper vermehrt Adrenalin aus, was den Hunger unterdrückt.

Essen aus Frust

Frust- oder Stressessen ist sogenanntes emotionales Essen. Das heisst, wir essen, um Gefühle zu regulieren, und nicht aus Hunger. Der Körper sucht nach einfachen Optionen, um sich vom Stress zu entlasten. Lebensmittel wie Schokolade, Chips oder Fast Food wirken dabei wie ein schnelles Ventil: Sie sind leicht verfügbar, schmecken intensiv und sorgen für kurzfristige Erleichterung. Das Problem: Die Ursache für den Stress bleibt bestehen. Wer regelmässig mit Essen kompensiert, riskiert einen Teufelskreis: Stress – Essen – Erschöpfung – noch mehr Stress. Schuldgefühle nach dem Essen verstärken diesen Kreislauf zusätzlich.

CSS-Gesundheitscoaches an Ihrer Seite

Sind Sie gestresst oder möchten Sie Ihre Ernährung umstellen? Die CSS-Gesundheitscoaches helfen Ihnen dabei, besser mit stressigen Situationen umzugehen oder Ihre Essgewohnheiten langfristig zu verändern.

 css.ch/gesundheitscoach



Emotionaler oder echter Hunger?

Emotionales Essen ist völlig menschlich. Wer die Unterschiede zwischen echtem und emotionalem Hunger kennt, kann leichter damit umgehen. Körperlicher Hunger entwickelt sich langsam, äussert sich durch Magenknurren und lässt sich mit verschiedenen Lebensmitteln stillen. Emotionaler Hunger kommt plötzlich, richtet sich auf bestimmte Snacks und geht nach dem Essen selten weg.

Eine Frage der Taktik

Bereits mit kleinen Veränderungen können wir unser Essverhalten in Stressmomenten verbessern und emotionales Essen oder auch Mangelernährung vermeiden. Wer zu Stressessen neigt, kann kurze Pausen einbauen und Achtsamkeit praktizieren. Zwei tiefe Atemzüge oder ein Glas Wasser können schon helfen, den ersten Impuls zu unterbrechen. Bevor wir zu den Snacks greifen, sollten wir kurz innehalten und den Heisshunger hinterfragen. Auch gesunde Alternativen bereitzuhalten, ist hilfreich: Nüsse, Bananen oder ein Stück dunkle Schokolade stillen das Bedürfnis, und dies ganz ohne Zucker-Crash und Schuldgefühle. Zusätzlich hilft es uns, gesunde und nährhafte Mahlzeiten vorzubereiten. Mit Meal Prep – also das taktische Planen und Vor-kochen von Mahlzeiten für mehrere Tage – fällt es in stressigen Phasen leichter, regelmässig zu essen und nicht auf ungesunde Varianten zurückzugreifen.





Rezept-Tipp

Wenn Stress den Alltag bestimmt, sind schnelle und gesunde Rezepte gefragt. Ein gutes Beispiel hierfür sind Tofu-Bällchen. Sie sind nervenstärkend, proteinreich und in weniger als 30 Minuten fertig. Das Rezept dazu finden Sie auf der Rückseite.

Gut essen statt sich stressen

Dauerhafter Stress bleibt nicht nur ein mentales Thema. Er hinterlässt auch körperliche Spuren wie Schlafprobleme, ein geschwächtes Immunsystem und Verdauungsbeschwerden. In stressigen Phasen verdauen wir schlechter, weil Stress unsere Darmtätigkeit reduziert. Gerade wenn wir dann auch noch unsere Ernährung vernachlässigen, schwächen wir unseren Körper und die Stressresilienz noch mehr. Eine ausgewogene,

regelmässige Ernährung mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln ist wie ein Schutzschild gegen Stress. Sie stabilisiert den Blutzuckerspiegel, schützt die Verdauung, stärkt das Immunsystem und beugt Heisshunger vor. Essen soll aber nicht nur funktional sein, sondern auch Genuss und Freude bringen. Wer genährt statt nur «gefüllt» ist, fühlt sich langfristig ausgeglichener.

Geistige Gesundheit stärken

Im Programm «Food & Soul» der Gesundheits-App active365 zeigen wir, wie eine ausgewogene und vielseitige Ernährung auch die geistige Gesundheit positiv unterstützt.

Probieren Sie es aus:



Gesunde Nährstoffe

Um Stress mit der Ernährung abzufedern, können wir auf bestimmte Nährstoffe besonders achten. Ballaststoffreiche, fermentierte und naturbelassene Lebensmittel unterstützen die Darmgesundheit. Ein gesunder Darm ist entscheidend für unser Wohlbefinden. Magnesium, B-Vitamine und Omega-3-Fettsäuren stärken Nerven und Stressresilienz, während Antioxidantien aus Beeren, Gemüse, Nüssen oder grünem Tee den Körper vor oxidativem Stress schützen. Auch Tryptophan spielt eine wichtige Rolle als Stimmungsaufheller: Die Aminosäure unterstützt die Bildung von Serotonin, dem «Glückshormon». Gute Quellen sind etwa Haferflocken, Sojaprodukte, Bananen oder Käse. Wenn wir diese Nährstoffe ausgewogen in unsere Ernährung integrieren, schaffen wir eine stabile Basis für starke Nerven und innere Ruhe. _

Erkennen Sie emotionales Essen mit unserer Mini-Checkliste auf css.ch/stress-essen



Tofu-Bällchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN (CA. 20 BÄLLCHEN)

- 350 g Tofu oder Räuchertofu
- 60 g Haferflocken
- 40 g Sonnenblumenkerne
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Chia- oder geschrotete Leinsamen
- 2 EL Wasser
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Paprikapulver
- ½ TL Salz

ZUBEREITUNG

Tofu zwischen Küchenpapier gut auspressen, grob würfeln. Haferflocken zu feinem Mehl mahlen. Chia- oder Leinsamen mit 2 EL Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen. Petersilie grob hacken. Knoblauch in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einen Cutter geben und zu einer klebfähigen Masse pürieren. Mit den Händen walnussgrosse Bällchen formen. In 2 bis 3 EL Öl rundherum ca. 8 Minuten goldbraun anbraten. Nach Belieben mit Beilagen kombinieren.

📺 Schauen Sie sich das Rezeptvideo dazu an:
css.ch/tofu



Tipps

Die Tofu-Bällchen sind im Kühlschrank drei bis vier Tage und im Tiefkühler sogar ein bis zwei Monate haltbar. Bei Bedarf direkt gefroren auf ein Backblech legen, mit wenig Öl bepinseln und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Beruhigende Zutaten

Die einzelnen Zutaten dieses Rezepts liefern wertvolle Nährstoffe, die Energie spenden und das Nervensystem unterstützen:

- **TOFU:** Reich an Eiweiss und Magnesium. Eiweiss stabilisiert den Blutzuckerspiegel, Magnesium entspannt die Muskeln und wirkt beruhigend auf das Nervensystem.
- **CHIASAMEN:** Liefern Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Stressresistenz verbessern. Ausserdem Ballaststoffe für ein stabiles Energielevel und die Regulierung des Blutzuckerspiegels.
- **HAFERFLOCKEN:** Vollgepackt mit B-Vitaminen und komplexen Kohlenhydraten, die für gute Laune sorgen und den Blutzucker konstant halten – ideal gegen Stressschwankungen.
- **SONNENBLUMENKERNE:** Kleine Kraftpakete mit Magnesium, Vitamin B₁ und Tryptophan. Unterstützt die Bildung von Serotonin – unserem Glücksbotenstoff.
- **KNOBLAUCH:** Neben antioxidativen Effekten unterstützt er die Durchblutung und wirkt entzündungshemmend, perfekt, um dem Körper unter Stress etwas Gutes zu tun.

Diese Kombination macht die Tofu-Bällchen zu echter Nervennahrung, die sowohl akut gegen Stresssymptome hilft als auch präventiv für mehr Gelassenheit im Alltag sorgt.



ERFAHRUNGSBERICHT

Zurück ins Leben gefunden



Zuerst verlor der CSS-Kunde* nach dem Trennungsentscheid seiner Frau den Boden unter den Füßen. Dann gewann er dank der Hilfe von CSS-Gesundheitscoach Anna Walbersdorf seine Handlungsfähigkeit und seine Resilienz zurück. Text: Roland Hügi

* Das Bild zeigt nicht die betroffene Person. Der CSS-Kunde möchte anonym bleiben.

«Das hat mich völlig auf dem falschen Fuss erwischt», fasst Reto B.* den Moment vor rund eineinhalb Jahren zusammen. Damals eröffnete ihm seine Frau, mit der er lange Jahre verheiratet war und drei Kinder hat, sie werde sich von ihm trennen. «Dies war für mich umso unverständlicher, weil wir damals bereits seit Längerem eine Familientherapie besuchten.» Auslöser für die Therapie war in erster Linie der älteste Sohn, der ab dem Alter von 13 Jahren mehr und mehr Probleme im Leben bekundete. «Meine Frau und ich fanden keinen gemeinsamen Nenner mehr, wie wir mit der Situation umgehen sollten.» Die Therapie sollte helfen, die belastende Situation zu klären und die Differenzen zwischen den einzelnen Familienmitgliedern zu bereinigen. «Wir seien auf gutem Weg, sagte uns der Therapeut.» Und dann der Donnerschlag.

Im Gefühlschaos

«In einem ersten Moment fühlte ich einfach nur Wut», sagt Reto B. «Und dass meine Frau den Schritt als Befreiung empfand, hat mich extrem gekränkt.» Dank seines grossen Bekanntenkreises und nicht zuletzt dank seines Jobs als Lehrer konnte er sich einigermaßen über Wasser halten. «Mein Beruf war einerseits Zufluchtsort, an-

dererseits Bestätigung dafür, dass ich doch noch was auf die Reihe bringe und nicht ganz unfähig bin.» Doch bezüglich seiner Gefühle drehte sich der CSS-Kunde im Kreis und er kam mit der Bewältigung der schwierigen Situation nicht mehr weiter – was ihm auch seine Kolleginnen und Kollegen zu verstehen gaben. Bis er begann, professionelle Hilfe zu suchen, brauchte es allerdings noch weitere Tiefschläge, unter anderem den zwischenzeitlichen völligen Kontaktabbruch mit seinen Kindern.

Klare Zielsetzung

Reto B. suchte den Hausarzt auf, der ihm einen Psychologen empfahl. Innert nützlicher Frist einen solchen zu finden, war aber ein Ding der Unmöglichkeit. Schliesslich fand er auf der Webseite der CSS ein Coachingangebot und meldete sich umgehend an. Bald schon hatte er einen ersten Kontakt mit Anna Walbersdorf. Sie arbeitet als Gesundheitscoach bei der CSS mit Schwerpunkt Familie. «Das Coaching fokussiert sich auf aktuelle Anliegen psychisch gesunder Menschen und kann eine Therapie – wo nötig – nicht ersetzen», beschreibt sie den Unterschied zwischen einer klassischen Therapie und den Coachings, wie sie die CSS anbietet. Beim Erstkontakt mit Reto B. sei deshalb als Erstes eine aktuelle Auslegeordnung gemacht worden. «Gemeinsam haben wir seine momentanen Herausforderungen beleuchtet und ein Ziel definiert.» Wichtig sei, dass die Zielsetzung nicht über den Coach erfolge. «Vielmehr muss sich die betroffene Person selbst die entsprechenden Gedanken machen.» Zentrales Thema sei auch stets die Selbstwirksamkeit gewesen: die Überzeugung, mit den eigenen Ressourcen eine schwierige Situation bewältigen zu können.

Fortschritte dank Hausaufgaben

Diese präzise Auseinandersetzung war es denn auch, die Reto B. überzeugt hat. «Ganz im Gegensatz zur erwähnten Familientherapie spürte ich hier eine hohe Verbindlichkeit», sagt er. «Anna Walbersdorf scheute sich nicht, Probleme beim Namen zu nennen, und die Zielsetzung hat mich gefordert, aber auch gefördert.» Diese lautete, die eigene Handlungsfähigkeit wieder zurückzuerlangen und Resilienz für schwierige Situationen zu entwickeln. Am Schluss jeder der insgesamt sechs Coachingstunden bekam der



Anna Walbersdorf

half dem CSS-Kunden Reto B.* in einem Coaching, die eigene Handlungsfähigkeit wieder zurückzuerlangen und Resilienz für schwierige Situationen zu entwickeln.

 css.ch/gesundheitscoach

*Name geändert



CSS-Kunde eine Aufgabe mit auf den Weg, zum Beispiel: «Wie muss ich mich vorbereiten, damit ich beim nächsten Treffen besser auf meine Kinder eingehen kann?» Solche Aufgaben seien wichtig, damit sich die gecoachte Person zwischen den einzelnen Terminen mit ihrer Situation auseinandersetze und auf das anvisierte Ziel hin arbeite. Die Länge des Coachings sei nicht vordefiniert. «Im vorliegenden Fall haben wir beide jedoch rasche Fortschritte festgestellt und konnten bereits nach sechs Terminen ein gutes, abschliessendes Fazit ziehen», sagt Anna Walbersdorf.

Alles in allem sei es stets ein sehr intensiver und sinnstiftender Austausch gewesen. «Und ich hätte nie gedacht, dass mich dieses Coaching der CSS in so kurzer Zeit so viel weiterbringen würde», betont Reto B. Seine Scheuklappen hätten sich wieder geöffnet – und das merke auch sein persönliches Umfeld, insbesondere seine Kinder. «Zudem bin ich in meinem Job als Lehrer wieder produktiver und vor allem auch kreativer geworden.» Alles Zeichen dafür, dass Reto B. wieder

ins wahre Leben zurückgefunden hat. Nun will er die letzten Dinge abhaken, die ihn noch belasten – an erster Stelle die Scheidung. Und dann in seinem neuen Leben positiv weitergehen. _

Beratung rund um das Familienleben

Im Familienleben alles unter einen Hut zu bringen, kann rasch überfordern. Deshalb sollte man Hilfe in Anspruch nehmen, bevor es zu spät ist. Zum Beispiel über das Familien-Coaching der CSS. Mit dem Gesundheitscoach besprechen Sie Ihre aktuelle Situation und suchen gemeinsam nach Antworten und Lösungen. Tipps helfen Ihnen, belastende Situationen im Alltag besser zu bewältigen.

 css.ch/beratung-familie

HINTERGRUND

Besser als jeder Spielplatz

Die Stiftung IdéeSport lockt mit ihren Bewegungsprogrammen «MiniMove» und «OpenSunday» über das Winterhalbjahr zahlreiche Kinder an. Was sie besonders begeistert und warum die CSS als Gesundheitspartnerin neu mit an Bord ist. Text: Manuela Specker, Fotos: Philipp Schmidli

Kaum ist die Turnhalle geöffnet, stürmen die Kinder herein und nehmen die Geräte in Beschlag. Die einen hängen sich an das Seil, das von der Decke hängt, und springen vom Schwebenkasten wie einst Tarzan von den Bäumen. Andere erklimmen die Sprossenwand, balancieren auf dem Schwebebalken, toben sich mit Ballspielen aus oder vergnügen sich auf den zu einer Schaukel umfunktionierten Matten.

Wir sind mitten im «MiniMove», dem Bewegungsprogramm der Stiftung IdéeSport für Kinder im Vorschulalter. Turnhallen, normalerweise für die Öffentlichkeit geschlossen, öffnen dafür am

Sonntag ihre Pforten und werden vorgängig von den jugendlichen IdéeSport-Coaches so kreativ und vielseitig eingerichtet, dass nichts an klassische Turnstunden erinnert.

Viel Platz zum Ausprobieren

Pausen sind in einem so stimulierenden Umfeld fast schon störend: Noch bevor das Znüni vorbei ist, schlägt Jamie seinem Vater vor, wieder in die Turnhalle zurückzukehren. «Dann haben wir ganz viel Platz», sagt er aufgeregt und zieht ihn und seine jüngere Schwester Mayla in die ge-



wünschte Richtung. Vater John Sahli ist sehr angetan: «Hier erleben die Kinder eine wunderbare Abwechslung zum Alltag. Sie können viele Sachen ausprobieren, die sie auf keinem Spielplatz finden. Das macht Spass und fördert ihre Kreativität. Als Vater lasse ich mich hier ganz von meinen Kindern leiten. Sie sagen, was sie machen möchten, und ich versuche, ihnen ein gutes Teamspändli zu sein.»

Mit dem «OpenSunday» bietet IdéeSport zudem ein entsprechendes Programm für die etwas älteren Kinder im Primarschulalter an. An diesem Sonntag können sie sich im Jonglieren ausprobieren und erhalten dazu Tipps von einem Profi. Nora geht ganz darin auf: «Hier muss man richtig konzentriert und bei der Sache sein.» Später toben sich die Kinder an den Geräten und im Spiel aus. Bälle fliegen durch die Luft, ein Kind schlägt das Rad, auf dem Trampolin wird der Backflip geübt – es geht bei den älteren Kindern nicht weniger quirlig zu und her als bei den Jüngsten.

Begeisterung ist spürbar

Diese Programme fördern die Freude an Bewegung. Die CSS ist deshalb eine Partnerschaft mit IdéeSport eingegangen und trägt dazu bei, dass ihre Versicherten vom «MiniMove» und vom «OpenSunday» erfahren. «So einfach die Idee dahinter, so sinnvoll ist es, über das Winterhalbjahr die vorhandene Infrastruktur von Turnhallen zu nutzen – zumal es gerade in dieser Zeit wetterbedingt schwierig sein kann, draussen zu spielen», sagt Angelina Tona, Leiterin Sponsoring bei der CSS. Auf diese Weise könnten Kinder ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen.

Danach gefragt, was ihnen am meisten gefallen hat, sagen die Kinder: «Alles!» Und jene, die präzisieren, nennen die Schaukel. «Weil», wie Ava ausführt, «mein Papa mich so hoch hinauf schaukeln kann und ich gerne in der Luft bin.» _



CSS unterstützt IdéeSport

Die CSS ist eine Partnerschaft mit der Stiftung IdéeSport eingegangen. Dank deren Bewegungsangeboten «MiniMove» und «OpenSunday» trägt die CSS dazu bei, die Gesundheit von Kindern zu fördern. Die Teilnahme ist kostenlos, und es braucht keine Anmeldung. Die Events, die auch starken integrativen Charakter haben, sind für alle unkompliziert zugänglich. Jährlich werden schweizweit ca. 3500 Veranstaltungen mit rund 172 000 Teilnahmen in 21 Kantonen an 187 Standorten durchgeführt.

 Hier geht es zur Übersicht:
css.ch/ideesport



HINTERGRUND

Ein Herzensprojekt

In der «WG Kunterbunt» der Joël Kinderspitex verbringen Kinder mit Beeinträchtigungen oder schweren Krankheiten ein Wochenende in professioneller Betreuung. Während sie spielen, basteln und Neues erleben, können Eltern und Angehörige neue Kraft schöpfen. Auch Familie Muffler profitiert von dem Angebot, das von der CSS-Stiftung ausgezeichnet wurde. Text und Foto: Daniel Schriber

Wenn Amila lacht, steckt sie alle an. Fröhlich und offen bewegt sich die Sechsjährige durch ihr Zuhause in einem kleinen Dorf im Kanton Aargau – flink auf allen Vieren, in ihrem ganz eigenen Tempo. Dass ihre motorische Entwicklung nicht der Norm entspricht, fiel früh auf. Mit vier Monaten begann Amila ihre erste Physiotherapie, mit eineinhalb Jahren folgte die Diagnose: eine beinbetonte Zerebralparese. «Das war ein Schock, auf den ein intensiver Trauerprozess folgte», erinnert sich ihre Mutter Franziska.

Heute kann Amila mit Orthesen einige Schritte gehen oder mit dem Rollator unterwegs sein. Zu Hause befreit sie sich aber sofort von den Schienen. «Die sind ein bisschen wie Skischuhe», sagt Vater Simon. «Nach einem ganzen Tag will sie die einfach loswerden.» Neben den motorischen Einschränkungen ist auch ihre sprachliche und emotionale Entwicklung verzögert. Doch das Mäd-

chen strahlt Lebensfreude aus, begrüsst Gäste und quasselt unermüdlich. «Amila ist fröhlich und offen», sagt Franziska Muffler. Eine grosse Stütze sind ihre Brüder Niel (12) und Lias (10). «Sie tragen ihre Schwester im wahrsten Sinne des Wortes auf Händen», sagt Simon Muffler. «Nie haben sie sich beklagt, dass es mühsam sei, eine Schwester mit besonderen Bedürfnissen zu haben.»

«Wir haben wieder mehr Kraft und Geduld.»

Franziska und Simon Muffler

Auszeit mit anderen Kindern

Auch wenn die Familie fest zusammenhält, ist der Alltag anspruchsvoll. Umso wertvoller sind die Momente der Entlastung. Schon drei Mal durfte Amila ein Wochenende in der «WG Kunterbunt» verbringen; einmal in Luzern, zweimal in Hasliberg. Das Angebot der Stiftung Joël Kinderspitex richtet sich an Kinder mit komplexen Beeinträchtigungen, die dort liebevoll betreut werden. Während Amila mit anderen Kindern in Hasliberg kocht, bastelt, ins Hallenbad geht oder im grossen Spielzimmer spielt, schöpft die Familie Muffler daheim aus dem Vollen. «Wir füllen diese Tage mit Aktivitäten, die mit Amila nicht oder nur schwer möglich sind – Kino, Wandern, Skifahren», erzählt Franziska. Trotzdem gesteht sie, dass sie am Anfang Mühe hatte, ihre Tochter gehen zu lassen. Doch die Unterstützung schenkt

CSS-Stiftung und Stiftungspreis

Die CSS-Stiftung unterstützt seit 1987 Menschen in Notlagen sowie soziale Projekte in der Kranken- und Unfallversicherung. Der jährliche Stiftungspreis ist mit 100 000 Franken dotiert. 2025 wurden neben der Joël Kinderspitex auch die Fondation Planètes Enfants Malades (Lausanne), die Stiftung visoparents (Dübendorf), die Fachstelle Frauenhandel und Frauenmigration (Zürich) sowie die Association Ecoute Voir (Yverdon-les-Bains) ausgezeichnet.

css.ch/stiftung



Stiftung Joël Kinderspitex

Die Stiftung Joël Kinderspitex ist die grösste ihrer Art in der Schweiz. Über 300 Mitarbeitende leisten jährlich rund 100 000 Pflegestunden für schwer kranke, beeinträchtigte oder sterbende Kinder. Mit der «WG Kunterbunt» in Hasliberg, Schaffhausen und St. Gallen bietet sie betroffenen Familien regelmässig Entlastungswochenenden. Während die Kinder vor Ort wertvolle soziale Erfahrungen machen, stellt das Angebot für die Eltern eine Möglichkeit dar, um neue Kraft und Energie zu tanken.

 joel-kinderspitex.ch

der ganzen Familie neue Energie und Leichtigkeit. «Wir haben wieder mehr Kraft und Geduld. Und auch die Jungs profitieren, weil jeder mal auf seine Kosten kommt.»

Susanne Lüthi, Regionalleiterin der Joël Kinderspitex Schweiz, kennt viele solcher Geschichten. «Wir bieten das an, was viele Eltern und Angehörige brauchen», sagt sie. Die «WG Kunterbunt» sei wie Ferien für alle Beteiligten – und für sie ein Herzensprojekt. «Oft erlebe ich Hühnerhautmomente, wenn ich spüre, wie dankbar die Eltern sind.» Und die Nachfrage ist gross: Neben Hasliberg gibt es auch Standorte in Schaffhausen und St. Gallen, weitere sind geplant. Das Angebot ist spendenfinanziert, die Generierung der Mittel eine Herausforderung. «Wir haben fast immer eine Eins-zu-eins-Pflegeschwester-Betreuung», sagt Susanne Lüthi. Ohne Spenden wäre das nicht möglich.»

Engagement wird gewürdigt

Eine wichtige Hilfe ist der CSS-Stiftungspreis: 2025 erhielt die Joël Kinderspitex 20 000 Franken als Würdigung für ihr Engagement. «Der Preis zeigt uns, dass unsere Arbeit gesehen und geschätzt wird», freut sich Susanne Lüthi. «Das motiviert uns enorm.» Für Familie Muffler ist derweil klar: Die WG Kunterbunt macht ihr Leben leichter – und Amila glücklich. «Ich wünsche mir, dass sie ihren Weg geht und ihre Stärken entfalten kann», sagt Franziska Muffler. «Und dass sie auch künftig Menschen um sich hat, die ihr guttun.» Die WG Kunterbunt schafft dafür wichtige Voraussetzungen. Sie gibt Familien die Freiheit, durchzuatmen – und Kindern wie Amila die Chance, wertvolle Erfahrungen zu sammeln. _

OFFIZIELLE MITTEILUNG

Diverse Anpassungen und Neuerungen


Hier finden Sie eine Übersicht von wichtigen Neuerungen, die per 1. Januar 2026 gelten.

Datenschutzerklärung

Die Datenschutzerklärung der CSS informiert, welche Personendaten die Unternehmen der CSS Gruppe erfassen und zu welchen Zwecken sie bearbeitet werden.

Die CSS wird ab nächstem Jahr auch Lebensversicherungen anbieten. Dafür ist eine neue Gesellschaft innerhalb der Gruppe gegründet worden:

die CSS Lebensversicherung AG. Um Sie über die Datenbearbeitung bei dieser neuen Gesellschaft zu informieren, veröffentlichen wir eine aktualisierte Datenschutzerklärung.


 Hier erfahren Sie mehr zur aktualisierten CSS-Datenschutzerklärung: css.ch/anpassungen


Telemedizin: Gleichstellung von ärztlichen Leistungen per Telefon und in der Praxis

Die Telemedizin hat sich in den letzten Jahren stark weiterentwickelt. Bei der CSS können Sie rund um die Uhr eine kostenlose medizinische Erstberatung am Telefon erhalten – egal, wo Sie gerade sind. Falls danach eine Ärztin oder ein Arzt benötigt wird, zum Beispiel für das Ausstellen von Rezepten oder für eine ärztliche Beurteilung, kann dies ebenfalls per Telefon erfolgen.

Neu gilt: Ärztliche Leistungen per Telemedizin werden gleich behandelt wie ein Besuch in der Praxis. Das bedeutet, dass solche ärztlichen Leistungen kostenpflichtig sind und wie ein normaler Praxisbesuch abgerechnet werden. So sorgt die CSS dafür, dass alle medizinischen

Leistungen fair und einheitlich abgerechnet werden – unabhängig davon, ob Sie die Behandlung am Telefon oder in einer Praxis vor Ort erhalten.

 Alle Angaben zu den Änderungen: css.ch/anpassungen



Die telefonische Erstberatung bleibt für Sie weiterhin kostenlos – diese Kosten übernimmt die CSS für Sie.

 Telefon: 058 277 77 77

Neue Belege

Nach einer ärztlichen oder therapeutischen Behandlung erhalten Sie wie bisher die Rechnung mit dem QR-Einzahlungsschein und den Rückforderungsbeleg. Neu bekommen Sie auch diese zwei Belege dazu:

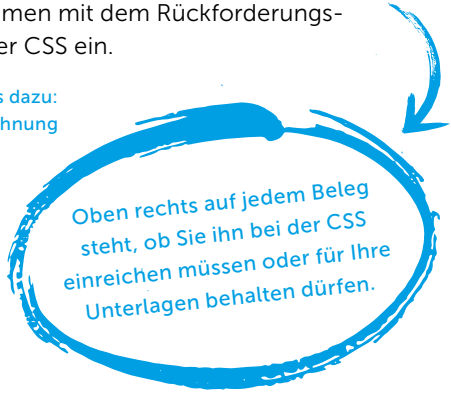
- **Leistungsübersicht zur Behandlung**

Diese Übersicht listet alle abgerechneten Behandlungen auf, so wie sie auch auf dem Rückforderungsbeleg stehen. Die Leistungsübersicht ist für Ihre Unterlagen bestimmt.

- **QR-Code-Blatt**

Diese Übersicht enthält alle abgerechneten Behandlungen in maschinenlesbarer Form. Bitte reichen Sie künftig immer das QR-Code-Blatt zusammen mit dem Rückforderungsbeleg bei der CSS ein.

📄 Weitere Infos dazu:
css.ch/abrechnung



Oben rechts auf jedem Beleg steht, ob Sie ihn bei der CSS einreichen müssen oder für Ihre Unterlagen behalten dürfen.

Zusatzversicherungen

Beachten Sie folgende Neuerungen, die je nach Versicherungsdeckung gemäss den allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) ab 1. Januar 2026 für Sie gelten:

- **Voraussetzung für Familienrabatt verbessert**

Neu profitieren Familien auch dann vom Familienrabatt, wenn die erziehungsberechtigte Person und das rabattberechtigte Kind nicht im gleichen Haushalt leben.

- **Mehr Leistung für Brillen**

Neu berücksichtigt die CSS neben Brillengläsern auch Brillenfassungen aus der Zusatzversicherung (im Rahmen der wie bisher versicherten Limiten). Aufgrund dieser Deckungserweiterungen sind die AVB inkl. Zusatzbedingungen angepasst worden.

- **Versicherungen bei Tod oder Invalidität (durch Unfall / durch Krankheit)**

In den AVB ändern sich stellenweise die Formulierungen. Ihr Versicherungsschutz bleibt unverändert und Sie müssen nichts unternehmen.

📄 Alle Änderungen finden Sie hier:
css.ch/anpassungen

Pluspunkte im Hausarzt-Modell Profit

Das Hausarzt-Modell Profit bietet Ihnen neu folgende Vorteile, die wir im entsprechenden Reglement angepasst haben:

- Sie können jetzt selbst wählen, wer Ihr erster Ansprechpartner bei Gesundheitsfragen ist: Ihre Hausarztpraxis, eine telemedizinische Hausarztpraxis, ein regionales Gesundheitsnetzwerk oder eine Partnerapotheke. Ihre gewählte Erstanlaufstelle wird auf Ihrer Police vermerkt.
- Für eine schnelle und unkomplizierte Erstberatung stehen Ihnen neu auch das telemedizinische Beratungszentrum, digitale Tools wie der Symptom-Checker in der Well-App sowie Apotheken zur Verfügung.
- Falls Ihre Hausarztpraxis zum Beispiel wegen Pensionierung schliesst und Sie keine neue Praxis angeben, können wir für Sie eine telemedizinische Hausarztpraxis hinterlegen.

- Bestimmte Leistungen werden künftig von der Kostenbeteiligung befreit – Sie zahlen also weniger.
- Wenn Sie Physiotherapie, Ergotherapie oder Logopädie benötigen und diese von einer Spezialärztin oder einem Spezialarzt verschrieben wird, müssen Sie Ihre Erstanlaufstelle nicht mehr zusätzlich kontaktieren.
- Notfälle müssen Sie neu innerhalb von 10 Tagen melden – ganz einfach über Ihren Koordinationspartner oder die myCSS-App.
- Neu müssen auch sogenannte Biosimilars (kostengünstige Alternativen zu Originalmedikamenten) bezogen werden, wenn sie verfügbar sind. So helfen Sie mit, die Kosten für alle Versicherten zu senken.
- Für Hilfsmittel gemäss Krankenversicherungsgesetz (z. B. Gehhilfen oder Bandagen) gibt es künftig eine Liste mit günstigen Anbietern, bei denen Sie diese beziehen können.

📄 Weitere Infos dazu finden Sie hier:
css.ch/anpassungen

ENJOY365: GESUNDHEITS-SHOP

Entspannt und aktiv durch den Winter

Geniessen Sie frische Winterluft, verschneite Landschaften und die besondere Stimmung im Advent. Ideal für gemeinsame Erlebnisse und kleine Auszeiten. Bei enjoy365 finden Sie alles für eine unvergessliche Adventszeit. Fotos: zVg



 FÜR ALLE VERSICHERTEN

25%

Gesunde Vitamine

Im Winter kann es sich lohnen, das eigene Immunsystem gezielt zu unterstützen.

Bei unserem Partner Vitaminplus erhalten CSS-Versicherte 25% Rabatt auf alle Nahrungsergänzungsmittel. Die Vitalstoff-Linie versorgt Sie mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen für den Alltag, und die greenline bietet pflanzliche Produkte ohne künstliche Zusatzstoffe. Ideal zur Stärkung des Immunsystems und für mehr Energie.

 Mehr Informationen unter:
enjoy365.ch/vitaminplus



CSS COIN: JETZT SICHER UND EINFACH EINLÖSEN

css.
coin

Sparvorteile für Ihr Wohlbefinden

Dank dem CSS Coin profitieren Sie bei 151 Drogerien in der ganzen Schweiz von bis zu 40% Rabatt auf Ihren Einkauf. Die breite Palette an Körperpflege, Haushaltsprodukten oder weiteren Gesundheitsartikeln bietet den individuellen Bedürfnissen die ideale Vielfalt. Die fachkundige Beratung in der Drogerie unterstützt Sie gerne beim Einkauf.

Kaufen Sie jetzt CSS Coins mit Rabatt und bezahlen Sie damit bequem über die CSS Coin App direkt in der Drogerie.

 Jetzt Drogerien in Ihrer Nähe entdecken:



Unser Tipp



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Warm eingepackt

Die Runbold-Winterhosen bieten dank 3-lagigem Softshell, weichem Fleece und Belüftungsreissverschlüssen optimalen Schutz und Komfort – perfekt für Ausflüge an kalten Wintertagen.

Runbold-Winterhose von Mammut
CHF 75 statt 150

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



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Ab ins Skiabenteuer

Ihr Ticket für den Pistenpass

Skiticket-Gutschein im Wert von
100 Franken von Ticketcorner
CHF 60 statt 100

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



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Clever verstauen statt mühsam schleppen

Praktischer Begleiter für den Alltag

Einkaufstrolley von Folybag
CHF 179.40 statt 299

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

active 365



ACTIVE365: GESUNDHEITS-APP

Ruhe finden im Advent – mit sanften Klängen entspannen

Die Vorweihnachtszeit ist für viele eine ganz besondere, aber auch herausfordernde Zeit. Zwischen Geschenksuche, zahlreichen Terminen und den vielen Vorbereitungen rund um die Festtage bleibt oft wenig Raum für sich selbst. Schnell geraten wir in einen Strudel aus Hektik und To-dos – und vergessen dabei, wie wichtig kleine Ruheinseln für unser Wohlbefinden sind.

Gerade jetzt lohnt es sich, bewusst Momente der Entspannung einzuplanen. Vielleicht gönnen Sie sich am Abend eine Auszeit bei Kerzenlicht, während draussen die Kälte Einzug hält. Sanfte Klänge – egal ob Streichorchester, Panflöte, Harfe oder sanfte Elektroklänge – können dabei besonders wohltuend wirken. Denn Musik im Tempobereich zwischen 60 und 80 BPM hilft, Stress abzubauen, die Muskeln zu entspannen und den Zauber der Adventszeit zu genießen.

active365 unterstützt Sie mit der Einheit «sanfte Klänge zum Entspannen». Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit, um die Adventszeit trotz aller Hektik bewusst und entspannt zu erleben.

 Jetzt active365 herunterladen!



RÄTSEL

Teil eines Prüfbogens	schweiz. Schauspieler und Mönch (Kassian)	Ort am Sem-pachersee	privater TV-Sender (Abk.) schal	nachweisbare Tatsache	körperl. Reizleitung westafr. Staat
Stadt südl. von Moskau Strasse (Abk.)				Heil-verfahren Stadt bei Lüttich	
		Wemfall Fleisch in Aspik			1
Nah-rungs-aufnahme				englisches Wort für: Baum	Parlaments-mitglied in vielen Kantonen
			schmale Brücke Motorrad (Kzw.)		
ehemaliger Schweizer Velosportler (Beat)	Ort im Kt. Glarus Preis-nachlass			selten Hauptstadt von Neukaledonien	
Karte (engl.)	Gemeinde-gebietsteil Baumwoll-gewebe				Spielstand, erzieltes Tor-ergebnis
		Zufluss des Hochrheins Kanton			3
Juwel, Kleinod				Kantons-schule (Abk.) Öl (engl.)	
			Schweizer Fernseh-moderator (Max)		
Stadt am Kaspisee Insel der Azoren					4
englisches Wort für: Tee			karpfen-ähnlicher Fluss- und Seefisch		2505749
1	2	3	4	5	6

Lösung des Kreuzworträtsels 3/2025: EFFIZIENT
Wir gratulieren der Gewinnerin: Margrit Eicher, Hombrechtikon

Lösung gefunden?
Bis zum 12. Januar 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.



Gewinnen Sie einen Aufenthalt
im Swiss Holiday Park in
Morschach im Wert von
1000 Franken.

Freuen Sie sich auf drei erholsame Übernachtungen
für zwei Personen inklusive freiem Eintritt in die
Bäderlandschaft (einlösbar bis 31.12.2026).

Swiss Holiday Park

Hoch über dem Vierwaldstättersee und umgeben
von einer eindrucksvollen Bergwelt liegt der Swiss
Holiday Park – das grösste Ferien- und Freizeitresort
der Schweiz. Familien, Paare und Alleinreisende
finden hier alles für erholsame wie aktive Tage.
Entspannen Sie im grosszügigen Wellness- und
Spa-Bereich, geniessen Sie Spiel und Spass in der
weitläufigen Bäderlandschaft und entdecken Sie
vielfältige Sport- und Freizeitangebote. Auch
kulinarisch ist für Abwechslung gesorgt – von
traditioneller Schweizer Küche bis zu internationalen
Spezialitäten. Die jüngsten Gäste können sich auf
ein buntes Animationsprogramm und zahlreiche
Spielmöglichkeiten freuen. _Foto: zVg

swissholidaypark.ch

Leserangebot

20 Prozent Rabatt auf eine Hotelübernachtung im
Swiss Holiday Park in beliebiger Zimmerkategorie.
Der Rabatt gilt für CSS-Versicherte.

Buchbar über:
swissholidaypark.ch/css

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,
CSS Versicherung AG,
CSS Lebensversicherung AG
REDAKTIONSADRESSE:
CSS, Tribschenstrasse 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: WDnet,
Bozena_Fulawka, haniabaram; S. 15: joakimbkk;
S. 16: rustemgurler; S. 19: SolStock; S. 21:
pidjoe, miniseries; S. 22: undefined undefined,
dijglorenz, Zakharova_Natalia; S. 23: RidoFranz;
S. 25: RidoFranz; S. 26: t_kimura; S. 32: t_kimura,
Kwangmoozaa; S. 33: Olha Palats; S. 35:
t_kimura.

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

gedruckt in der
schweiz



Mirjam Bamberger wird neue CEO der CSS Gruppe



Mirjam Bamberger (51) wird ab Februar 2026 neue CEO der CSS Gruppe. Sie folgt auf Philomena Colatrella, die nach neun Jahren als CEO zurücktritt. Mirjam Bamberger bringt viel Erfahrung aus der Versicherungsbranche mit, unter anderem von der AXA Gruppe, wo sie verschiedene Führungspositionen innehatte. Zuletzt war sie Mitglied der Konzernleitung European Markets & Health. Sie hat sich besonders für Kundennähe, digitale Innovation und neue Gesundheitslösungen engagiert. «Die CSS ist eine starke Marke mit erfolgreichen Werten», sagt Mirjam Bamberger. «Ich freue mich, gemeinsam mit den Mitarbeitenden

das Unternehmen in die neue Strategiephase zu führen und das Gesundheitswesen in der Schweiz aktiv mitzugestalten.» Mirjam Bamberger besitzt die schweizerische und die deutsche Staatsbürgerschaft und hat einen Executive MBA aus Lausanne sowie einen Master-Abschluss aus Köln. _

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



Das gesunde Leben ist, wo du bist.



Zahle schweizweit bei über
1000 Partnern mit dem
CSS Coin und spare 30%.
css-coin.ch

Deine Gesundheit.
Deine Partnerin.

CSS