

Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin
Nr. 4/2021

Innere Kraft

Was Paralympics-Siegerin
Catherine Debrunner und fünf weitere
Menschen stark macht. → S.12

Gewinnen Sie
ein Wochenende
im Jura → S.7

Wie bekämpfe ich eine Erkältung?

Sieben einfache Tipps → S. 5

Was vertreibt den Winterblues?

Das hilft gegen ein Stimmungstief → S. 10

Woraus schöpfen wir Kraft?

Sechs Menschen erzählen, was sie glücklich macht → S. 12

Weshalb ist lächeln wichtig?

Interview mit Mentaltrainerin Romana Feldmann → S. 19

Impressum

«Aktuell» ist das Magazin für die Versicherten von Helsana. Es erscheint viermal jährlich.
Online: helsana.ch/kundenmagazin-aktuell **Verlag:** Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell»/«Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch **Gesamtverantwortung:** Claudia Wyss, Carmen Schmidli **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun **Textchefin:** Daniela Diener **Redaktion:** Rainer Brenner, Lara Brunner, Daniela Schori **Realisation:** Helsana **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext AG, Zürich **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Adressänderungen:** Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere Exemplare erhalten, melden Sie dies bitte dem Kundendienst, 0844 80 81 82 oder helsana.ch/kontakt.
 Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.
Bildnachweis: Ornella Cacace: Cover, S. 12–18; Raffinerie: S. 4–5, 20–21; SRK: S. 5; Dominik Hodel: S. 8–9; Philip Frowein: S. 23
 © Helsana, 2021. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.



Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde

Glück bedeutet für jeden etwas anderes. Meine magischen Momente erlebe ich etwa, wenn ich auf dem Segelschiff den Sternenhimmel betrachte. Oder wenn ich inmitten von Mantas tauche,

umgeben von ihren majestätischen Bewegungen. Aus welchen Momenten andere Energie schöpfen, zeigt unser Schwerpunktartikel ab Seite 12. Er handelt von sechs Personen, die ihr Glück auf vorbildliche Art zu schmieden wissen – jede wieder ganz anders. Von ihnen können wir viel lernen. Aber auch von der Sportpsychologin und Mentaltrainerin Romana Feldmann. Im Interview auf Seite 19 erklärt sie, wie wir in schwierigen Situationen ruhig Blut bewahren und positiv bleiben. Ihre Tipps lege ich Ihnen ans Herz: Sie sind verblüffend einfach.

Achten auch Sie auf Ihre Glücksmomente. Pflegen Sie das, was Ihnen Kraft spendet. Und kommen Sie gesund durch den Winter.

Ihr

Roman Sonderegger
CEO Helsana

Mit Bestnoten ausgezeichnet.



Wir sind für Sie da

24-Std.-Notrufzentrale
+41 58 340 16 11

Kundenservice
0844 80 81 82

Versand
0844 80 81 82



Gutschrift an unsere Kundinnen und Kunden

Der Bund hat im Juni die Voraussetzungen für den freiwilligen Abbau von Reserven durch die Versicherer vereinfacht. Helsana begrüsst diesen Schritt und nimmt im kommenden Jahr einen Abbau von Reserven von insgesamt etwa 76 Millionen Franken vor. Unsere Versicherten erhalten damit eine Gutschrift auf die Prämien der Grundversicherung. Den Abzug finden Sie ab 1. Januar 2022 auf Ihrer Police und auf der Prämienrechnung. Er beträgt monatlich 5 Franken für Erwachsene, 3.50 Franken für Jugendliche (bis 25 Jahre) und 1.50 Franken für Kinder (bis 18 Jahre).

Sicherer Datenaustausch mit myHelsana

Gewusst? Mit dem Kundenportal myHelsana erledigen Sie alles Wichtige rund um Ihre Krankenversicherung. Die Nachrichten und Dokumente mit sensiblem Inhalt wie etwa Ihre Leistungsabrechnung werden dabei automatisch verschlüsselt verschickt. So kommunizieren Sie noch sicherer mit uns als per E-Mail.

➔ helsana.ch/de/myhelsana

Kundenfrage

Wen muss ich bei gesundheitlichen Problemen anrufen, wenn ich das Versicherungsmodell BeneFit PLUS Telmed habe?

Kontaktieren Sie hierfür das unabhängige Zentrum für Telemedizin. Dort erreichen Sie rund um die Uhr eine medizinische Fachperson. Gemeinsam legen Sie einen verbindlichen Behandlungspfad fest. Es ist wichtig, dass Sie auch allfällige Folgetermine oder Überweisungen immer direkt dem Zentrum melden. In diesen Fällen können Sie jedoch direkt eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen:

- Notfälle (informieren Sie anschliessend das Zentrum für Telemedizin)
- Gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen
- Geburtshilfliche Betreuung
- Zahnarztbehandlungen
- Folgeanpassungen beim Augenarzt im Zusammenhang mit Sehhilfen

Weitere Infos zu BeneFit PLUS Telmed finden Sie auf

➔ helsana.ch/telemedizin



Eduardo Koehler Nunes
Kundenbetreuer Stettbach

Wie lautet Ihre Versicherungsfrage?
Melden Sie sich, wir beantworten sie gerne: 0844 80 81 82, Montag bis Freitag von 08.00 bis 18.00 Uhr

Hilfe per Knopfdruck

Die Zusatzversicherung Completa übernimmt neu einen Teil der Kosten für den Rotkreuz-Notruf. Sie erhalten einmalig 90 Prozent auf alle Varianten der Installationskosten rückvergütet. Die Abo-Gebühren sind dabei ausgeschlossen. Der Notruf funktioniert mit einer Notrufuhr oder einem mobilen Notrufgerät. Diese Leistung haben wir im Rahmen unserer Partnerschaft mit dem Schweizerischen Roten Kreuz aufgenommen. Das Angebot ist nicht verfügbar in den Kantonen Genf, Tessin, Waadt und Wallis.

➔ helsana.ch/completa



So werden Sie Ihre Erkältung los

Läuft Ihre Nase? Oder kratzt der Hals?
Mit diesen Tipps sind Sie bald wieder fit.

Ausschwitzen

Bahnt sich bei Ihnen eine Erkältung an? Eine Schwitzkur hilft. Nehmen Sie ein heisses Bad. Gehen Sie danach ins Bett und decken Sie sich zu.

Wegtrinken

Trinken Sie ausreichend. Optimal sind Wasser, Kräutertee oder Fruchtsaft.

Ausruhen

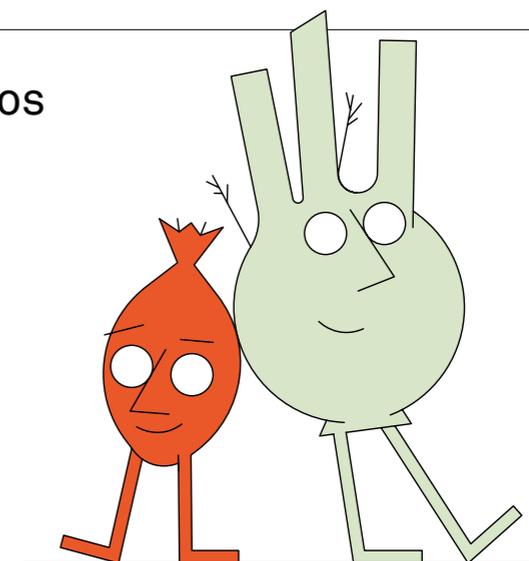
Erholen Sie sich. Nur so kann Ihr Körper richtig gesund werden.

Halsschmerzen

Kräuterbonbons, Tee oder Milch mit Honig regen die Speicheldrüsen an. So trocknet der Rachen nicht aus.

Schnupfen

Spülen Sie die Nase mit einer Lösung aus Salz und Wasser. Damit befreien Sie sie von Viren und Bakterien.

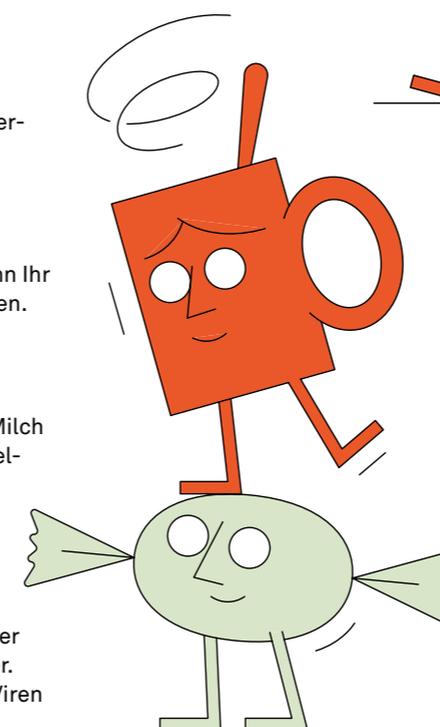


Husten

Bei trockenem Husten wirkt Hagebuttentee reizmindernd. Fencheltee hingegen hilft gegen Schleimhusten.

Fieber

Kalte Wadenwickel senken die Temperatur. Dafür eignen sich etwa in Essig getränkte Tücher.



Bei Covid-19 können ähnliche Symptome wie bei einer Grippe auftreten. Machen Sie den Coronavirus-Check oder rufen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an.

Goldenes Kürbisbrot



Das knusprige Gebäck bringt Farbe auf den Frühstückstisch und überzeugt mit seinem süssen Geschmack.

Zubereitung: 15 Min. Fertig in: 1 bis 2 Std.

Für sieben Portionen

- 125 ml Milch
- 300 g Kürbisfleisch
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 500 g Weizenmehl
- 125 ml Wasser
- 1 TL Margarine
- 1 EL Salz
- 2 TL Zucker

Zubereitung

1. Geben Sie das Kürbisfleisch (ohne Kerne und Schale) in das kochende Wasser.
2. Giessen Sie das Wasser nach ca. 10 bis 15 Minuten ab, und pürieren Sie den Kürbis. Geben Sie die Milch sowie die Margarine hinzu. Vermengen Sie alles mit Mehl, Hefe, Zucker und Salz.
3. Füllen Sie den Teig in eine gefettete Kuchenform (ca. 25 cm), und lassen Sie diesen aufgehen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
4. Schieben Sie das Brot in den kalten Ofen, und backen Sie es auf der mittleren Schiene bei 170 °C für 40 bis 50 Minuten.

Helsana Coach App

Viele weitere gesunde Rezepte finden Sie in der Helsana Coach App:

➔ helsana.ch/coach-app

Ein Booster fürs Immunsystem

Erkältungen vorbeugen und Abwehrkräfte stärken? Ingwer-Shots gehören zu den absoluten Immunboostern. Denn Ingwer enthält Scharfstoffe und ätherische Öle. Diese wirken entzündungshemmend. Zudem stärkt die kleine Knolle das Immunsystem. Fertig-Shots enthalten jedoch meist viel Zucker. Deshalb stellt man den Erkältungskiller besser selbst frisch her. Pürieren Sie Ingwer mit einem halben Apfel und etwas frisch gepresstem Orangen- und Zitronensaft. Schütten Sie die Mischung durch ein Sieb – und fertig ist Ihr Vitamin-Immunbooster!



Für einen Ingwertee brauchen Sie die Knolle nur in feine Scheiben zu schneiden und mit kochendem Wasser zu übergiessen. So lösen sich die Scharfstoffe besonders gut.

Gewinnen Sie eine Auszeit im Jura



Einsendeschluss
5. Dezember 2021

Die Wettbewerbsfrage:

Wer erkrankt häufiger an Depressionen?

- A** Frauen
- B** Männer

Tipp: Die richtige Antwort finden Sie im beiliegenden Ratgeber zum Thema «Depression».

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie mit etwas Glück zwei Übernachtungen für zwei Personen in einer Junior Suite des Grand Hôtel des Rasses. Dabei inbegriffen sind Halbpension, Willkommens-Apéro und Zugang zum Wellnessbereich.

Senden Sie die Antwort und Ihren Namen an redaktion@helsana.ch oder an Helsana Versicherungen AG, Redaktion Aktuell/Ratgeber, Postfach, 8081 Zürich.

Mehr Infos unter:

➔ grandhotelrasses.ch/de

Wettbewerbsbedingungen:

➔ helsana.ch/aktuell-wettbewerb

Der Wettbewerb im letzten Kundenmagazin

Erwachsene lachen durchschnittlich bis zu 20-mal pro Tag. Herzlichen Glückwunsch an die zwanzig Gewinnerinnen und Gewinner! Sie erhalten je einen Gutschein von Fleurop-Interflora (Schweiz) AG.

Mein Helsana-Trail

Anna Lara Weigelt (29) ist Broker
Consultant bei Procare, einer Tochter-
gesellschaft der Helsana-Gruppe.

Wallisellen

Maklerbetreuerin Anna Lara Weigelt findet auf
dem Trail im Hardwald (ZH) ihren Ruhepol.



Entspannt

*Der Trail ist das ideale Gegenstück
zu meinem hektischen Alltag.*

Wetterfest

*Ich gehe fast täglich raus, zum Joggen,
Spazieren oder Reiten.*

Geborgen

*Hier im Wald ist man so behütet.
Ich kann im Nu runterfahren.*

Tempo

Bei schnellen Läufen ein Muss: Musik!

Kopfarbeit

*Ich denke über den Tag nach, über
mich – und lerne daraus.*

Meditativ

*In der Natur atme ich bewusster und
nehme alles intensiver wahr.*

Motivation

Ich trainiere für meinen Ausgleich.



Wandern, joggen, spazieren

Nutzen Sie die mehr als 360 Lauf-
strecken an über 120 Standorten in
der ganzen Schweiz.



Kostenlose Helsana
Trails App herunterladen:
helsana.ch/trails-app



Wussten Sie, dass ...



... Licht und Linsen den Winterblues vertreiben?

Müde, antriebslos, deprimiert? Diese Tipps helfen gegen ein winterliches Stimmungstief.

- Ab nach draussen! Licht steigert die Produktion des Hirnbotschaftsstoffs Serotonin und sorgt dafür, dass der Körper weniger des Schlafhormons Melatonin ausschüttet. Eventuell ist eine Lichttherapie-Lampe sinnvoll.

- Sport und Bewegung machen glücklich: Die sogenannten Glückshormone Endorphin, Serotonin und Dopamin fluten unser Hirn.

- Auch Freunde lösen Glücksgefühle aus. Gute Gespräche, ein Essen, ein Videoanruf heben die Stimmung.

- Lachen Sie öfters! Es entspannt, bremst Stresshormone aus und sorgt für Serotonin-Nachschub.

- In Cashews, Linsen, Weizenkeimen, Bohnen, Quinoa und Haferflocken steckt besonders viel Tryptophan – daraus bildet sich Serotonin.

- Entspannt und achtsam bleiben! Zu viel Stress schwächt Körper und Geist.



Evelyne Dürr
MSc ETH
Bewegungswissenschaften

Als Fachspezialistin im Gesundheitsmanagement von Helsana engagiert sie sich in der Prävention und Gesundheitsförderung für unsere Kundinnen und Kunden.



Glücks-Training mit der Coach-App
Stärken Sie mit dem Programm «Happy Training» Ihre inneren Ressourcen. Die App ist kostenlos.
➔ helsana.ch/coach-app





Das macht mich stark

Was tut mir gut? Wann fühle ich mich zufrieden und glücklich – und was hilft mir in schwierigen Zeiten? Sechs Menschen berichten, was ihnen im Leben besonders wichtig ist.

Für den einen ist es ein Treffen mit Freunden, gemeinsames Tanzen oder Bewegung in der Natur. Für den anderen ist es der Glaube, der ihm innerlich Kraft verleiht. Und die Gewissheit, dass man in der Gemeinschaft oder in der Familie füreinander da ist.

Egal, was uns Lebensmut gibt und Glücksmomente beschert: Für unsere Psyche sind diese Dinge wichtig. Indem wir Beziehungen pflegen, Emotionen zulassen und auf einen Ausgleich zwischen Beruf und Freizeit achten, erhalten wir mehr Energie und Wohlbefinden – und sind dadurch weniger ge-

stresst. Ausgeglichene, resiliente Menschen sind überzeugt, auch schwierige Situationen im Leben meistern zu können. Sie suchen nach einer Lösung, nach einem Weg aus der Krise heraus. Sie sehen nach einem Schicksalsschlag leichter wieder Licht am Horizont.

Was tut mir gut? Was schenkt mir Kraft? Erfahren Sie, was die sechs Persönlichkeiten im Beitrag darauf geantwortet haben. Und erinnern wir uns daran, uns persönlich diese Fragen immer wieder zu stellen. Niemand kann besser darauf antworten als wir selbst.



Es lebe das Leben

Das Leben ist einzigartig – und unsere Gesundheit wertvoll. Mit unserer Kampagne «Es lebe das Leben» wollen wir die Bevölkerung inspirieren, das Leben mit all seinen Facetten zu feiern.

Gesundheitsberatung

Haben Sie Fragen zu Ihrer Gesundheit? Benötigen Sie Inspiration? Unsere Expertinnen und Experten sind

gerne für Sie da. Rufen Sie uns an auf 058 340 15 69.* Der Service steht allen Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung.

➔ helsana.ch/gesundheitsberatung

*Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen der Helsana-Gesundheitsberatung einverstanden.



↑ Gemeinsame Erfolgs- erlebnisse

Bea Gehri (68) ist Rentnerin und unterrichtet Paartanz für Seniorinnen und Senioren. Ihr Mann Kurt (72) und sie tanzen seit über 40 Jahren zusammen – am liebsten Boogie.

«Jeden Dienstag finden meine Seniorentanzkurse im Danceorama in Solothurn statt. Die Teilnehmenden sind alles aufgestellte, aktive Leute. Die Ältesten sind schon über achtzig.

Tanzen ist eine körperliche und geistige Erfahrung, das wissen die Frauen oft schon etwas länger als ihre Partner. Meistens kommen nämlich anfangs die Männer den Frauen zuliebe in den Tanzkurs; das ändert sich aber mit

der Zeit. Sich zu guter Musik zu bewegen, macht auch Männern Spass!

Durch die Fortschritte beim Tanzen erleben die Paare gemeinsame Erfolgserlebnisse. Sie lernen Neues, freuen sich und fühlen Harmonie und körperliche Nähe – alles Dinge, die in zunehmendem Alter bei vielen Paaren etwas zu kurz kommen.

Für mich und meinen Mann ist das Tanzen seit langer Zeit ein gemeinsames Hobby. In meinen Tanzkursen gibt mein Mann als DJ den Takt an, manchmal zeigen wir gemeinsam Tanzschritte vor. Wir bereiten die Stunde zusammen vor und auf der Rückfahrt gibt er mir im Auto oft Feedback auf meine Lektionen. Somit ist das Kursgeben für uns genauso verbindend und energiebringend wie das Tanzen.»

Pferde als Kraftspender →

Marianne Botta (52) ist Ernährungswissenschaftlerin und Mutter von acht Kindern zwischen 12 und 26 Jahren. Erholung findet sie unter anderem an der starken Schulter ihrer Pferde.

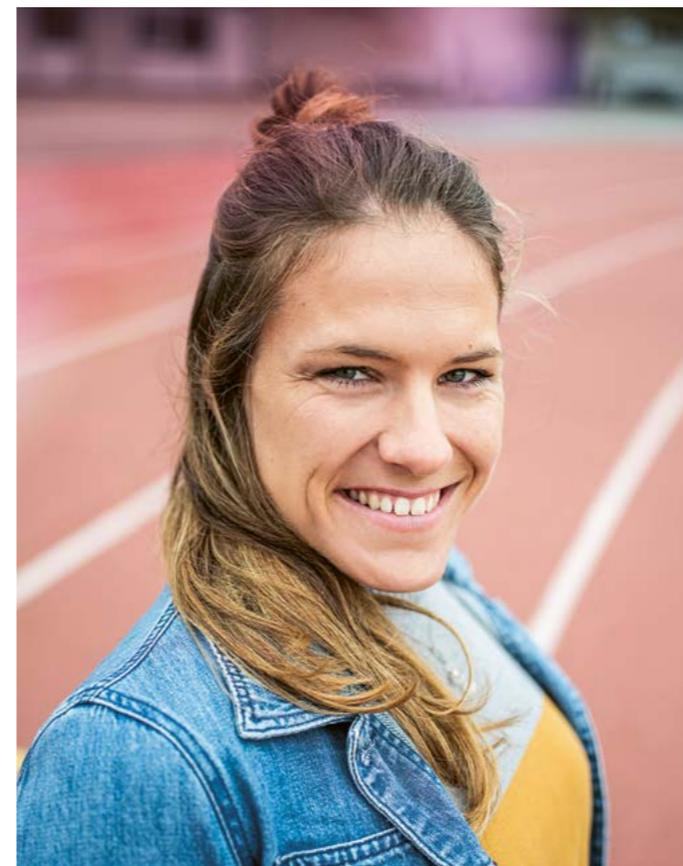
«Ich kann mich hinlegen und sofort einschlafen. Diese Gabe gibt mir viel Kraft. Zudem kann ich mich schnell an eine neue Situation anpassen. Das hilft im Alltag mit acht Kindern. Energie tanke ich auch, wenn ich mich bewege oder Zeit mit unseren Tieren verbringe. Besonders die Pferde auf unserem Hof sind grosse Kraftspender. Oft reicht es, wenn ich mich kurz bei ihnen anlehne. Ich finde aber eine Grossfamilie nicht anstrengender als eine kleine.»



↙ Atmen und zählen

Wegen eines Wirbelsäulentumors sitzt Catherine Debrunner (26) seit Geburt im Rollstuhl. In ihrem Rennrollstuhl hat die Thurgauerin Welt-, Olympia- und Europameistertitel über verschiedene Distanzen gewonnen.

«Meine Familie und Freunde sind für mich ein wichtiger Anker. Sie erden mich und geben mir Kraft. Stehe ich bei einem Wettkampf an der Startlinie, konzentriere ich mich auf meinen Atem. Die anderen Athletinnen und die Situation um mich herum versuche ich bewusst auszublenden. Bei der Olympiade in Tokio wurden wir dazu von einer Mentaltrainerin unterstützt. Mir hilft es zum Beispiel, im Kopf von eins bis zehn zu zählen, dabei ein- und auszuatmen und mir die jeweilige Zahl bildlich vorzustellen.»





Drums und Diskussionen →

Ramón Oliveras (33) ist Komponist und Schlagzeuger in drei verschiedenen Bands.

«Mit der Band Dalai Puma bekennen wir uns laut zur Queer-Community. An den Konzerten ziehen wir viel Energie aus diesem Miteinander. Die Stimmung ist oft ausgelassen und entspannt. Mein Alltag besteht aber nicht nur aus Musikmachen: Planung und Organisation nehmen fast genauso viel Raum ein wie Konzerte, Aufnahmen und Proben. Früher hatte ich zeitweise zu viele Projekte nebeneinander. Das brachte mich oft an meine Grenzen. Ich habe gelernt, dass es mir in solchen Situationen hilft, eine sachliche Auslegeordnung zu machen. Einen Ausgleich finde ich in spannenden Büchern und Diskussionen.»



← Sinn als Kraft

Christine Diethelm (57) ist Leiterin der Gassenarbeit der Pfarrer Sieber Sozialwerke und des Gassencafés Sunestube im Zürcher Langstrassenquartier.

«Es braucht viel Ausdauer mit den Klienten auf der Gasse, um Vertrauen aufzubauen. Dasselbe gilt für die Beziehungsarbeit mit ihnen.

Der Umgang mit ihren Geschichten ist ein Balanceakt. Man muss menschlich, konzentriert und offen bleiben, und sollte dennoch versuchen, das Ganze nicht zu nah an sich heranzulassen. Immer wieder loslassen, den Klienten ihre volle Freiheit lassen – das ist das Schwierigste.

Wichtig ist der Zusammenhalt in unserem Team. Jeden Abend sprechen wir miteinander und verarbeiten das Erlebte gemeinsam. Kraft tanke ich auch im Garten und in der Natur in meinem Zuhause ausserhalb der Stadt. Ich bin ein positiver Mensch, kann vielen Situationen etwas Gutes abgewinnen. Die Sinnhaftigkeit meiner Arbeit macht mir zudem immer wieder Mut. Irgendwo habe ich mal vom «Hunger nach Lebensbedeutung» gehört – ich glaube, der ist bei mir gestillt.

Von den Menschen auf der Gasse bin ich immer wieder beeindruckt – wie humorvoll und offen sie sind, trotz ihrer Schicksale. Ihre Geschichten beinhalten oft Sucht, psychische Leiden oder Obdachlosigkeit. Doch keine ist wie die andere.»

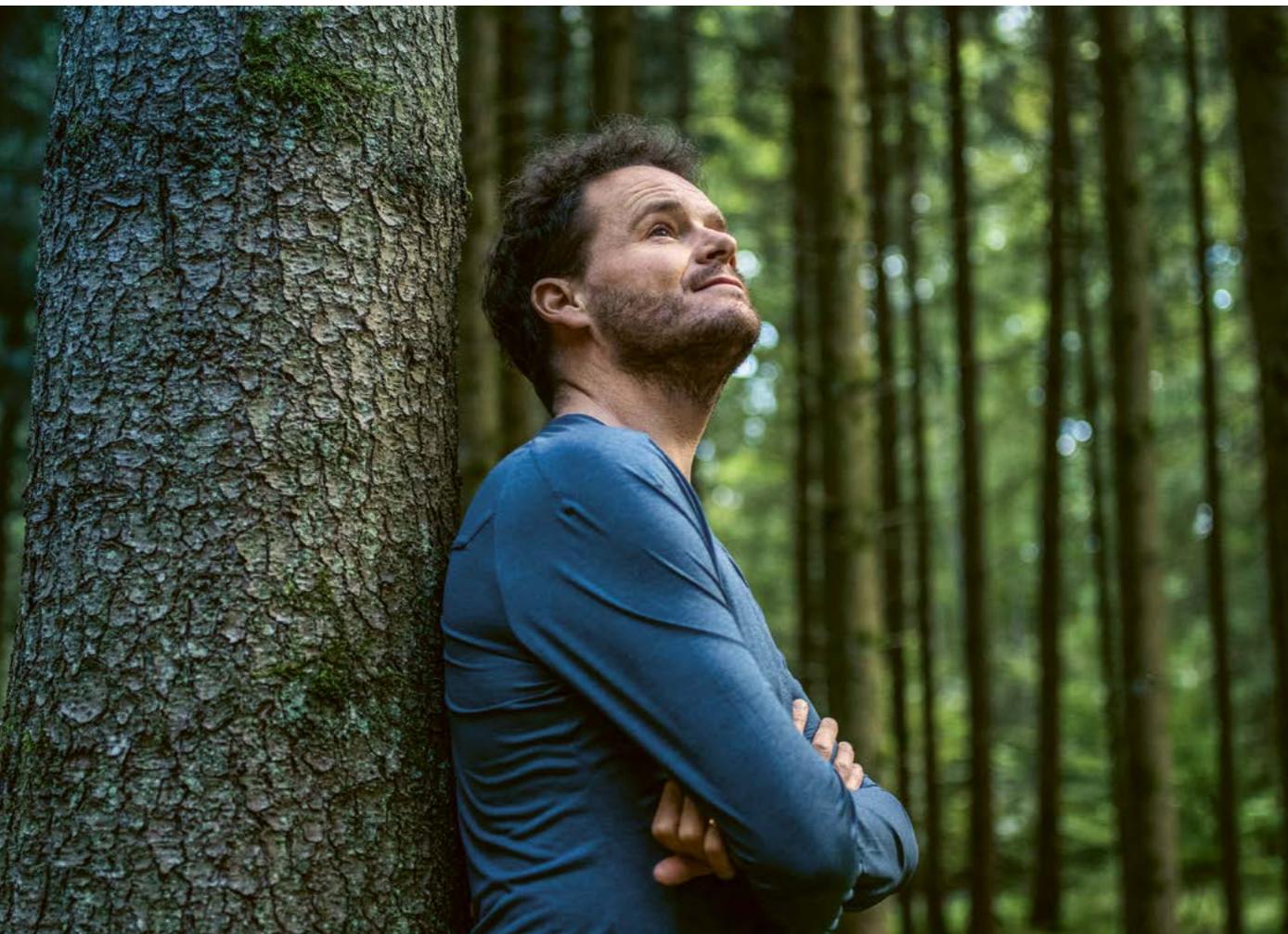
↓ Familie und Glaube

Der Berner Markus Hänni (40) leidet seit Geburt an der chronischen Krankheit Cystische Fibrose (CF). Er versucht, auf das Positive im Leben zu fokussieren.

«Seit ich denken kann, nehme ich Medikamente. Täglich muss ich mich stundenlangen Therapien unterziehen. Akute Atemnot sowie Besuche auf der Notfallstation waren in meinem bisherigen Leben keine Seltenheit. Richtig Sport machen konnte ich nie.

Aktiv und motiviert bin ich trotzdem – sei es als Familienvater, bei meinen Theaterprojekten oder auf kleinen

Spaziergängen durch den Bremgartenwald. Mein Glaube und meine Familie geben mir Kraft, nach vorne zu blicken und das Positive im Blick zu behalten. Am tollsten ist es, wenn ich mit meiner Einstellung nicht nur mich selbst, sondern auch andere Menschen motivieren kann – daraus tanke ich neue Kraft. Seit einem halben Jahr geht es mir zum Glück gesundheitlich etwas besser. Ich kann freier atmen, gehe erstmals im Wald joggen, und auch im Alltag bin ich kraftvoller. Das erfüllt mich mit grosser Dankbarkeit.»



«Man ist leistungsfähiger, wenn man lächelt»

Sportpsychologin und Mentaltrainerin Romana Feldmann erzählt, was mentale Stärke mit Spitzenleistungen, aber auch mit Erholung zu tun hat.

Frau Feldmann, Lächeln beim Sport soll gut sein. Wieso?

Man ist leistungsfähiger, wenn man lächelt. Zu diesem Schluss kam eine Studie mit Ausdauerathleten. Positive Emotionen sind förderlich für die Leistung. Denselben Effekt gibt es interessanterweise bei einem aufgesetzten Lächeln: Die Lachmuskeln werden aktiviert, das beeinflusst wiederum den Hormonhaushalt positiv. Nicht zu unterschätzen ist zudem, was ein Lächeln bei anderen Menschen auslöst. Sie lächeln meist zurück – und das motiviert zusätzlich.

Worum geht es beim Mentaltraining?

Ein Beispiel aus dem Alltag: Wir atmen tief aus, wenn wir gestresst sind und uns Luft verschaffen müssen. Oder wir erinnern uns an die schöne Wanderung in den

Bergen. Oder sprechen uns selbst Mut zu. Der Unterschied vom intuitiven Nutzen solcher Strategien zu Mentaltraining ist, dass bei Letzterem die mentalen Tools bewusst eingesetzt werden, um eine Situation bestmöglich zu meistern.

Welche Übungen aus dem Spitzensport eignen sich für den Alltag?

Eigentlich alle. Atmen zum Beispiel hilft immer, es ist ein Universalmittel! In einer Stresssituation ein paar Mal bewusst tief ausatmen. Dazu gibt es spezielle Übungen. Vor einem wichtigen Termin ist es zudem sinnvoll, sich etwas Gutes tun, um in eine positive Stimmung zu kommen. Das stärkt und verhindert, in negative Emotionen und Ängste zu fallen. Oder man geht gedanklich Situationen durch, die eintreten könnten, auch die schlimmstmöglichen – und legt sich dafür einen Handlungsplan zurecht.

Man soll sich mit möglichen Stolpersteinen auseinandersetzen?

Ja. Krisen lassen sich besser überwinden, wenn man einen Plan hat. Die eigenen Gedanken sind dabei enorm

wichtig. Sehe ich ein Glas halb voll oder halb leer? Ich habe die Wahl – mit diesem Bewusstsein kann ich viel bewegen. Es gibt gute Übungen, um an unserer Einstellung zu arbeiten. Doch das braucht Zeit und Geduld. Wir sind Menschen, keine Maschinen.

Wir sollen nicht zu hart mit uns selbst sein.

Genau. Sich ernst nehmen und sorgsam mit sich sein, auch das ist mentale Stärke. In dieser Zeit von Selbstoptimierung und Leistungssteigerung fordern wir sehr viel von uns selbst. Doch gönnen Sie sich bewusst Pausen. Es geht um die Frage: Wann gebe ich mich voll in etwas hinein, und wann nehme ich mich raus und setze Grenzen? Man muss loslassen können.



Romana Feldmann
Die Sportpsychologin und Mentaltrainerin coacht Sportlerinnen und Sportler sowie Menschen aus der Privatwirtschaft.

«Hätten Sie auch ein Generikum?»

Bei den Arzneimitteln könnten wir dank Generika viel sparen. Und dies ohne Nachteile. Wieso tun wir es nicht einfach?

Medikamente sind teuer. Gegen acht Milliarden gibt die Schweizer Bevölkerung dafür jährlich aus. Eine exorbitante Summe, die kaum jemanden interessiert. «Das zahlt eh meine Krankenkasse» sagen sich wohl die meisten Menschen. Doch so einfach ist es nicht.

Unsere Gesundheitskosten bestimmen unsere Versicherungsprämien: je höher die Ausgaben, desto höher die Prämien. Es kann uns also nicht egal sein, wie hoch die Kosten sind. Bei den Medikamenten zum Beispiel könnten wir viel sparen. Sehr viel sogar. Und das ganz ohne Abstriche bei der Qualität.

Günstigere Biosimilars

Sogenannte Nachahmer-Präparate oder Generika sind viel günstiger, enthalten aber denselben Wirkstoff wie das Originalpräparat. Seit einigen Jahren gibt es auch Biosimilars. Auch sie sind günstige Nachahmer-Präparate, jedoch von biotechnologisch hergestellten Medikamenten. Biologika sind oft teuer und verursachen sehr hohe Kosten im Gesundheitswesen.

Mit ihren Nachahmer-Präparaten, den Biosimilars, liesse sich also viel Geld sparen: Gegen hundert Millionen Franken hätten wir in der Schweiz allein im Jahr 2020 sparen können, wären sie öfters verschrieben worden. Leider wurde dieses Sparpotenzial nicht ge-

nutzt. Der Grund: Spitäler, Ärztinnen und Ärzte sowie Apotheken haben wenig Interesse daran, Generika und Biosimilars zu verschreiben oder abzugeben. Mit Originalpräparaten verdienen sie dank der hohen Vertriebsmarge bedeutend mehr.

Helsana engagiert sich deshalb auf politischer Ebene für neutrale Vertriebsmargen. Damit könnte dieser Fehlanreiz endlich beseitigt werden. Und man könnte dadurch die Abgabe von Generika und Biosimilars fördern und viel sparen. Im diesjährigen Arzneimittelreport liefern die Autoren der Universität Basel und des Universitätsspitals Basel gemeinsam mit der Abteilung Gesundheitspolitik von Helsana verlässliche Zahlen zu Mengen- und Kostenentwicklungen im Schweizer Arzneimittelmarkt. Solche Daten sind unerlässlich, wenn man über den vernünftigen Einsatz von Medikamenten auf gesundheitspolitischer Ebene debattieren will.

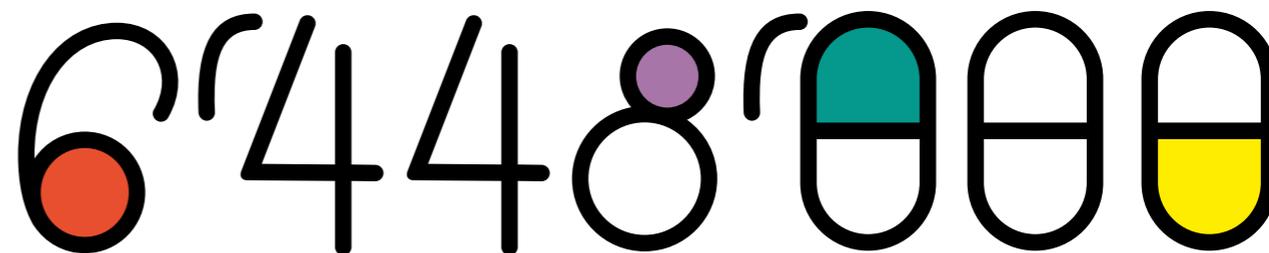
Doch nicht nur die Politik kann etwas unternehmen. Wir alle sind gefordert. Es ist ganz einfach: Fragen Sie nächstes Mal in Ihrer Arztpraxis oder Apotheke, ob es für Ihr Medikament nicht vielleicht auch ein Generikum oder ein Biosimilar gibt. Sie tun damit etwas für uns alle.

➔ helsana.ch/arzneimittelreport

* Alle Zahlen beziehen sich auf die Medikamentenversorgung in der Schweiz im Jahr 2020



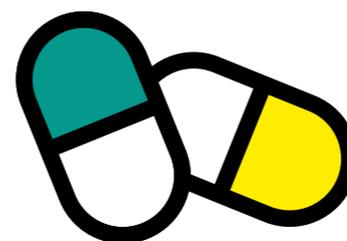
Franken gaben wir für Medikamente aus.*



Menschen bezogen Medikamente über die Grundversicherung.



Prozent der Gesamtkosten aller Medikamente wurden von den 10 kostenintensivsten Medikamentengruppen verursacht.



Franken kosteten die hochpreisigen Krebs- und Immunsystem-Mittel pro Patient.



Franken hätten wir allein mit den Nachahmer-Präparaten Biosimilars sparen können.

«Wir konnten einfach spielen und lachen»

Letztes Jahr verbrachte Andrina zwei Monate im Spital. Die Traumdoktoren Wolle und Lilu der Stiftung Theodora begleiteten sie durch diese schwierige Zeit.

«Ich war schon immer dünn und klein. Mami sagt, schon seit der Geburt. Es mangelt mir einfach an Appetit. So viele Ärztinnen und Ärzte haben sich mein Herz, meinen Magen und meinen Darm angeschaut – leider ohne Ergebnis. Letztes Jahr wurde ich dann richtig schwach und musste ins Kinderspital in Luzern. Dort wurde ich gründlich untersucht und bekam zusätzlich zu meinen Mahlzeiten Nahrung über eine Magensonde. Das war sehr unangenehm.

Meine Eltern und ich hatten ziemlich Angst, weil wir nicht wussten, was mit mir los war. Aber am schlimmsten war für mich die Langeweile. Auf die Besuche der Traumdoktoren freute ich mich darum sehr. Sie kamen jede Woche bei mir vorbei.

Mit Seifenblasen und Ballons gegen die Trübsal

Dr. Wolle und Dr. Lilu lernte ich in der zweiten Spitalwoche kennen. Die beiden sind natürlich keine richtigen Ärzte! Sie tragen farbige Kleidung, rote Nasen und andere lustige Sachen. Meistens hatten Wolle und Lilu Gummy-Entchen, Ballons oder Seifenblasen dabei. Sie machten Blödsinn, spielten einander Streiche – und manchmal legten sie sogar die richtigen Ärztinnen und Ärzte rein! Am liebsten

spielte ich Karten mit Dr. Wolle. Obwohl er fast immer schummelte, gewann meistens ich. Die Besuche der Traumdoktoren waren nicht nur für mich eine Ablenkung. Auch meine Eltern genossen die fröhliche Zeit. Es ging endlich mal nicht um meine Gesundheit. Wir konnten einfach spielen und lachen.

Heute wissen wir, dass der Grund für meine Beschwerden «SGA-Mangelgeburt» heisst. Das bedeutet, ich habe schon im Mutterleib zu wenig Nährstoffe bekommen und bin darum kleiner und dünner geblieben als andere Kinder. Die neue Behandlung hilft. Es geht mir richtig gut: Ich wachse, nehme zu und habe viel mehr Hunger als früher. Am liebsten mag ich unsere selbstgebackene Pizza. Ausserdem habe ich endlich wieder Kraft für meine vielen Hobbys!

Auch wenn seit meiner Spitalzeit mehr als ein Jahr vergangen ist, sind die Traumdoktoren in meiner Nähe geblieben. Zu Ostern schickten mir Lilu und Wolle kurz nach meinem Austritt ein Paket. Darin waren eine rote Nase, ein Gummy-Entchen und eine Abschiedskarte mit Fotos von den beiden. Diese Karte steht seither auf meinem Nachttisch.»



Für funkelnde Kinderaugen engagiert
Wir sind stolze Partnerin der Stiftung Theodora und dankbar für die wertvolle Arbeit ihrer Traumdoktoren. Sie sorgen für Sternstunden und funkelnde Kinderaugen in Spitalzimmern, Tag für Tag. Als Partnerin der Stiftung Theodora trägt Helsana dazu bei, jährlich 100 000 Kindern unbeschwerte Momente im Spital zu schenken.
➔ helsana.ch/theodora



Andrina (9) lebt mit ihrer jüngeren Schwester Elina und ihren Eltern in Greppen (LU). Sie liebt Tanzen, Reiten und ihr Büsi Zizo. Später möchte sie gerne Tierärztin werden.

Ich habe im Winter vermehrt Kopfschmerzen. Woran liegt das, und was hilft dagegen?

Bei niedrigen Temperaturen kühlt das Blut in der Kopfhaut ab. Die Muskulatur verkrampft sich, und es können Kopfschmerzen auftreten. Davon betroffen sind vor allem Menschen mit niedrigem Blutdruck. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihr Kopf warm bleibt, und tragen Sie eine Mütze. Gegen die Kopfschmerzen helfen warme Bäder, leichte Massagen oder Entspannungsübungen.

Dr. Julia Pieh, Gesundheitsberaterin bei Helsana



Erfahren Sie hier mehr über die Gesundheitsberatung.

➔ helsana.ch/gesundheitsberatung

Helsana

Engagiert für das Leben.