

# CSS MAGAZIN

Gesund und gut versichert – 26 Fragen und Antworten

Wie schädlich ist  
Elektrosmog?

FRAGE 18

Was kostet uns  
die Gesundheit?

FRAGE 20

Wo gibt's gratis  
Fitness?

FRAGE 25

**FRAGILE**

DOSSIER

**Wie tragen wir Sorge  
zu unserer Haut?**



Liebe Leserin, lieber Leser

Der Dossier-Titel des neusten CSS Magazins lautet «die Haut». Auch dieses selbst hat sich sozusagen gehäutet und zeigt sich in einer neuen Aufmachung. Wir haben das Erscheinungsbild des Magazins nach vier Jahren sanft überarbeitet und modernisiert. Den Anstoss dazu gab die Leserbefragung vom Frühjahr 2015. Auch inhaltlich gilt: Weniger ist mehr. Deshalb möchten wir gewisse Themen künftig vertieft aufgreifen, ohne dabei aber auf ganz kurze Textelemente zu verzichten. Denn auch diese werden von einem grossen Teil der Leserschaft sehr geschätzt.

Nicht angerührt haben wir hingegen das Grundkonzept: Das Frage-Antwort-Prinzip wurde bei der Leserbefragung nach wie vor als sehr gut bewertet. Deshalb werden wir das Magazin auch künftig in dieser Form ausgestalten. Denn wie könnte man Ihre Lesebedürfnisse, liebe Leserinnen und Leser, besser erfüllen als mit Themen, die Sie direkt angehen? In diesem Sinne wünsche ich Ihnen mit dem «neuen» CSS Magazin viel Lesespass – lassen Sie sich die Texte unter die Haut gehen.

Roland Hügi  
Chefredaktor

FRAGE  
**01** Wie erreiche  
ich die CSS  
Versicherung?



**CSS**  
Versicherung

**Fragen zu den  
Produkten**

Die Mitarbeitenden in den Agenturen unterstützen Sie gerne persönlich und sind telefonisch täglich zwischen 8 und 18 Uhr erreichbar.  
[www.css.ch/agentur](http://www.css.ch/agentur)

**Fragen zu Leistungen  
und Rechnungen**

Die Serviceline hilft Ihnen von Montag bis Freitag, 8 – 18 Uhr, weiter: **0844 277 277** (Lokaltarif Festnetz Schweiz),  
[info.serviceline@css.ch](mailto:info.serviceline@css.ch)

**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**

**Adressänderungen**

Adressänderungen können per Mail oder per Telefon der Serviceline der CSS mitgeteilt werden:

[adresaenderung@css.ch](mailto:adresaenderung@css.ch)  
**0844 277 277**



**Kennen Sie schon unser  
neues Web-Magazin?**  
[blog.css.ch](http://blog.css.ch)

## Was steckt drin?

### LEISTUNGEN & ANGEBOTE

- 01 Wie erreiche ich die CSS Versicherung?
- 02 Unkompliziert Hilfe erhalten?
- 03 Neuer Blog: Ein iPad gewinnen?
- 15 Psychologische Hilfe über das Internet?
- 16 Was Eugen wohl ausheckt?
- 17 Gesundheitsmanagement via App?
- 23 Wie steht's um den Hausrat?
- 24 Sind Sie schon nachhaltig?
- 26 Wissen Sie es?

Profitieren Sie von den attraktiven Angeboten unseres Kundenclubs CSS Exklusiv

CSS **EXKLUSIV**  
*Meine Vorteile*

### DOSSIER: DIE HAUT



- 06 Wie tun wir unserer Haut Gutes?
- 07 Was sagt der UV-Index aus?
- 08 Unsere Haut – ein Wunderwerk?
- 09 Was tun bei einer Verbrennung?
- 10 Wann ist Vorsicht angebracht?
- 11 Ist späte Reue teuer?
- 12 Was ist Hühnerhaut?

### ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

- 14 Müssen's wirklich Tomaten sein?
- 25 Wo gibt's gratis Fitness?

### POLITIK & WIRTSCHAFT

- 04 Was kostet ...?
- 05 Vermittler: Werden Grenzen gesetzt?
- 13 Politik – wie steif bläst der Wind?
- 20 Was kostet uns die Gesundheit?
- 21 Sinnvoll oder doch eher heikel?
- 22 Wer ist neue CEO der CSS Gruppe?

### GESUNDHEIT & VORSORGE

- 18 Wie schädlich ist Elektrosmog?



- 19 Einen Tag lang rauchfrei?

## Wer hat's gemacht?

Das CSS Magazin ist das Kundenmagazin der CSS Gruppe für die Versicherten von CSS, INTRAS und Arcosana. Es erscheint viermal jährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch.

**Gesamtauflage:** 780 000 Exemplare

**Unternehmen der CSS Gruppe:** CSS Kranken-Versicherung AG, CSS Versicherung AG, INTRAS Kranken-Versicherung AG, INTRAS Assurance SA und Arcosana AG

**Herausgeber, Redaktionsadresse:** CSS Versicherung, Tribtschenstrasse 21, Postfach 2568, 6002 Luzern, Telefon 058 277 11 11, Fax 058 277 12 12, css.magazin@css.ch

**Redaktion:** Roland Hügi (Chefredaktion)

**Ständige Mitarbeit:** Manuela Specker

**Redaktion CSS Exklusiv:** Diana Bruggmann

**Konzept:** Infel Corporate Media, Zürich

**Gestaltung, Produktion:** Niki Bossert, Silvia Tschümperlin

**Redaktionskommission:** Samuel Copt, Judith Dissler, Roland Gisler, Franziska Guggisberg, Esther Hashimoto, Helena Mettler, Bruno Schmid

**Druck:** swissprinters AG, Zofingen

**Papier:** Novapress Silk, FSC Mixed Sources

**CSS Magazin online:** blog.css.ch

**Copyright:** Nachdruck nur mit Quellenangabe.

Nur Texte, die als offizielle Mitteilung gekennzeichnet sind, haben rechtsverbindlichen Charakter.

# Unkompliziert Hilfe erhalten?

Versicherte der CSS können unentgeltlich die Dienste der Firma Medgate in Anspruch nehmen. Das CSS Magazin hat einen Augenschein im telemedizinischen Zentrum von Medgate in Basel genommen.

Text: Roland Hügi

Wortfetzen in verschiedenen Sprachen schwirren durch die Luft. An jedem der durch Trennwände abgeschirmten Arbeitsplätze stehen drei Bildschirme. Dahinter Frauen und Männer, die konzentriert zuhören, nachfragen und die Informationen ins Computersystem eingeben. Man wähnt sich in einem gewöhnlichen Callcenter – allerdings mit einem erheblichen Unterschied: Hier werden keine Produkte, Versicherungen oder Dienstleistungen verkauft. Hier am Hauptsitz von Medgate, dem europaweit führenden Anbieter von Telemedizin, wird Menschen mit einem gesundheitlichen Problem geholfen.

## Ein sinnvolles Prinzip

Telemedizin ist ein fester Bestandteil der Gesundheitsversorgung in der Schweiz – Medgate bietet diese Dienstleistung bereits seit 15 Jahren an. «Statt zum Arzt gehen zuerst den Arzt anrufen», lautet das einfache Prinzip, das letztlich auch mit hilft, Gesundheitskosten einzusparen. Das macht sich auch die CSS zunutze: Seit Jahren bietet sie das alternative Versicherungsmodell Callmed an, in dem heute bereits rund 191000 Personen versichert sind. Diese verpflichten sich, bei medizinischen Problemen (Notfälle ausgenommen) immer zuerst das telemedizinische Zentrum von Medgate anzurufen. Aber auch alle übrigen CSS-Versicherten haben die Möglichkeit, die Dienste von Medgate in Anspruch zu nehmen.

## Eine dankbare Arbeit

Soeben hat Rita Bühlmann ein neues Dossier eröffnet und die Erläuterungen einer

Rat suchenden Person elektronisch erfasst. Seit zwei Jahren arbeitet sie in der telefonischen Patientenannahme von Medgate.

«Ich habe hier meinen Traumjob gefunden», sagt sie und strahlt dabei über das ganze Gesicht. Dazu trage nicht bloss der offene und gute Austausch unter den Mitarbeitenden bei.

«Auch der Umstand, dass ich Menschen, die ein gesundheitliches Anliegen haben, helfen kann, ist eine überaus dankbare Aufgabe.» Zwar verfügt Rita Bühlmann über keine medizinische Ausbildung; allerdings wurde sie – wie all ihre übrigen Kolleginnen und Kollegen – umfassend geschult, vor allem, wie in einer Notfallsituation zu handeln ist. «Zudem liegt unsere Aufgabe nicht darin, Personen zu beraten. Vielmehr sind wir die erste Anlaufstelle, nehmen die Personalien und Symptome auf und vereinbaren dann einen Rückruf.»

**«Ich habe hier meinen Traumjob gefunden.»**

Rita Bühlmann



Rita Bühlmann ist eine von zahlreichen Medgate-Mitarbeitenden, die in der telefonischen Patientenannahme die Anliegen der Patienten entgegennehmen. Kurze Zeit später erhalten diese einen Rückruf von einem Arzt (unten).



### Ärzte werden speziell ausgebildet

Dieser erfolgt wenige Minuten später am anderen Ende des Grossraumbüros. Dank der Vorarbeit von Rita Bühlmann weiss der Arzt Matthias T. bereits, an welchen Symptomen die Person leidet, die er gleich anrufen wird. Der Internist arbeitet seit rund einem Jahr bei Medgate, wo er als Erstes eine mehrwöchige Ausbildung im Bereich Telemedizin besuchte. «Eine absolute Notwendigkeit», gibt er zu bedenken. «Denn im Gegensatz zu einem Praxisbesuch des Patienten können wir diesen hier ja nicht direkt sehen und untersuchen.» Es gelte

deshalb, «mit den Ohren zu sehen», also den Patienten und seine Beschwerden aufgrund von dessen Symptombeschreibung so zu erfassen, als stünde er vor einem. Wie gut dies möglich ist, zeigt der Anteil der Fälle, die abschliessend gelöst werden. «Rund die Hälfte der Patienten und Patientinnen, die bei uns anrufen, können wir so gut beraten, dass kein direkter Arztbesuch erforderlich ist.» Dies sei denn auch der grösste Vorteil der Telemedizin: Sie bietet sofort medizinische Hilfe,

auch wenn der Patient im hintersten Winkel der Schweiz wohnt, «und das während 24 Stunden, 365 Tage im Jahr». Wo keine abschliessende Beratung möglich ist, werden die anrufenden Personen an einen weiteren Arzt verwiesen (z.B. Hausarzt oder Spezialist), und in Notfällen bietet der Medgate-Arzt umgehend die Ambulanz auf, was mehrmals täglich der Fall ist. Egal also, wie schlimm der Fall einer anrufenden Person ist: Die Medgate-Fachleute treffen stets den richtigen Entscheid.

+41 (0)58 277 77 77

### 1999 gegründet

Die Firma Medgate wurde 1999 vom Flugrettungsarzt und Chirurgen Andy Fischer und weiteren Personen gegründet. Fischer ist heute noch CEO des Unternehmens. Dieses beschäftigt derzeit im telemedizinischen Zentrum in Basel und an Telearbeitsplätzen in Zürich 260 Mitarbeitende (davon 70 Ärzte verschiedener Fachrichtungen), dazu kommen 50 Heimarbeitsplätze in der ganzen Schweiz (vor allem Ärzte). Weitere 35 Personen arbeiten in den beiden Ärztezentren für ambulante Versorgung in Zürich und Solothurn.

## FRAGE 03 Neuer Blog: Ein iPad gewinnen?

Wer sich die Artikel des CSS Magazins elektronisch zu Gemüte führen möchte, sollte unbedingt einen Blick auf den neu konzipierten CSS-Blog werfen. Unter [blog.css.ch](http://blog.css.ch) finden sich nicht bloss alle Artikel der vergangenen Jahre sowie das Magazin in elektronischer Form. Der Blog enthält viele weitere interessante Inhalte rund um die The-

men Ernährung, Bewegung, Gesundheit und Versicherungsleistungen. Zudem haben die Nutzerinnen und Nutzer die Möglichkeit, ihre Fragen zu stellen und das zu erfahren, was sie schon lange von der CSS wissen wollten. Damit sich die Leserinnen und Leser noch besser zurecht finden, wurden die Inhalte und Kapitel neu strukturiert. Zudem wurden das Design sowie die Funktionalitäten den neusten Bedürfnissen angepasst (zum Beispiel optimale Darstellung auf allen mobilen Endgeräten und Integration der Social-Media-Kanäle).

### Zwei iPads zu gewinnen

Mit dem neuen CSS-Blog steht also dem Lesegenuss nichts mehr im Weg. Das Reinschauen in den neu konzipierten CSS-Blog lohnt sich in den kommenden Wochen erst recht: Die CSS verlost nämlich bis Ende April unter allen Personen, die sich auf dem CSS-Blog neu für den CSS-Newsletter registrieren, zwei iPads der neusten Generation. Weshalb also noch zögern?

[blog.css.ch](http://blog.css.ch)





FRAGE  
04

## Was kostet ...?

Über 13 Millionen Franken hat die CSS 2015 für das Medikament Remicade® ausgegeben. Es ist zwar nicht das teuerste Medikament auf der sogenannten «Spezialitätenliste» des Bundesamtes für Gesundheit, verursacht bei der CSS

jedoch die höchsten Gesamtkosten. Eine Jahrestherapie für eine erkrankte Person beläuft sich auf rund 20 000 Franken. Das Mittel wird hauptsächlich gegen bestimmte Formen von Rheuma, bei entzündlichen Darmerkrankungen sowie bei Schuppenflechte eingesetzt.

[www.spezialitätenliste.ch](http://www.spezialitätenliste.ch)

# FRAGE 05 Vermittler: Werden Grenzen gesetzt?

Anrufe von Versicherungsvermittlern sind nervig. Der Krankenversicherungsverband curafutura will das Problem mit neuen Qualitätsstandards lösen.

Text: Roland Hügi

In den neuen Richtlinien verpflichten sich die Krankenversicherer CSS, Helsana, Sanitas und KPT unter anderem, dass alle für sie tätigen Vermittler auf die sogenannte «Kaltakquise» – Anrufe ohne vorherige Zustimmung des Angerufenen – verzichten. Zudem arbeiten sie nur noch mit Vermittlern zusammen, die bei der Eidgenössischen Finanzmarktaufsicht (FINMA) registriert sind und deren Nachweis von Eignung, Integrität und Ausbildungsstandard sie persönlich überprüft haben.

### Begleitgruppe für offenen Dialog

Die curafutura-Qualitätsstandards sind in enger Zusammenarbeit mit den Mitgliedern entwickelt worden und öffentlich zugänglich. Über deren Einhaltung wacht eine Begleitgruppe. Diese hat unter anderem die Aufgabe, die Wirkung der Standards regelmässig zu überprüfen, weiteren Handlungsbedarf zu identifizieren und Empfehlungen für deren Weiterentwicklung vorzuschlagen. curafutura hat alle Konsumentenschutzorganisationen eingeladen, in dieser Begleitgruppe mitzuarbeiten. Bis Redaktionsschluss dieser Ausgabe lag eine Zusage des Konsumentenforums (KF) vor.

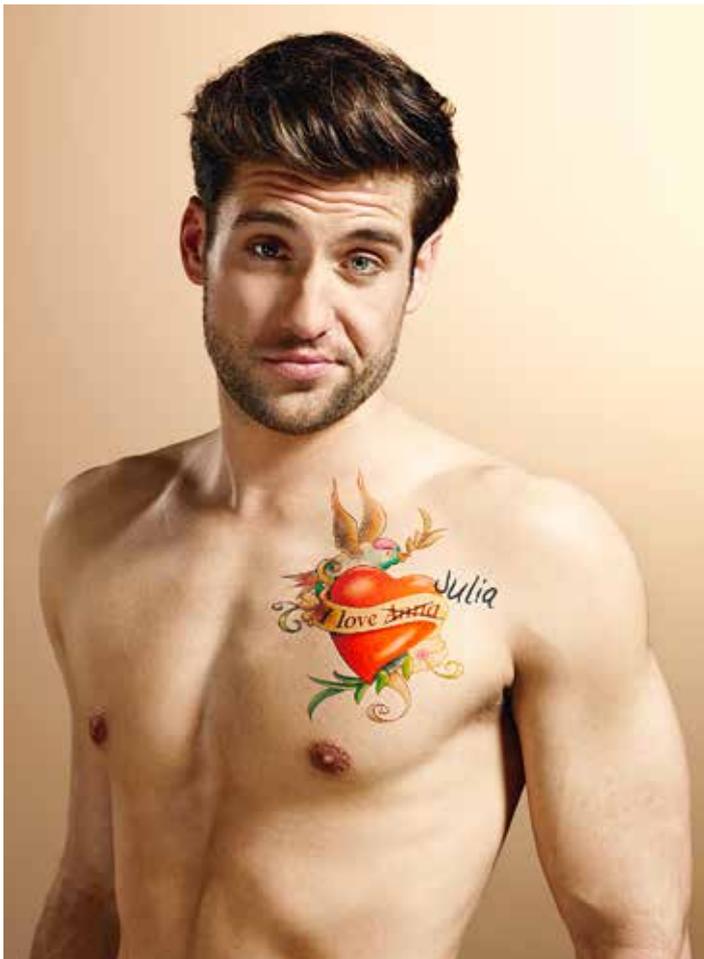
[www.curafutura.ch](http://www.curafutura.ch)

Sie sorgen vor allem in den Herbstmonaten bei vielen Versicherten für Ärger und Unverständnis: die Anrufe von Versicherungsvermittlern, die – nicht selten unter Vortäuschung falscher Tatsachen – versuchen, den Versicherten einen Beratungstermin aufzuschwatzen. Solches Gebaren ist nicht nur den Versicherten ein Dorn im Auge, sondern auch dem Krankenversicherungsverband curafutura, dem auch die CSS angeschlossen ist. Deshalb hat curafutura für seine Mitglieder verbindliche Qualitätsstandards aufgestellt. «Vertrauen und Transparenz bilden die Basis der Beziehung zwischen Krankenversicherer und Kunde. Intransparentes Geschäftsgebaren und unseriöse Machenschaften bei der Anwerbung von Kunden zerstören dieses Vertrauen und verhindern Transparenz», sagt curafutura-Direktor Pius Zänglerle zu den neuen Standards. Er ist überzeugt, dass diese für eine nachhaltige Verbesserung der heute unbefriedigenden Situation sorgen werden – zum Vorteil der Versicherten.



### Ratschlag

Firmen, die Ihren Sterneintrag im Telefonverzeichnis («Wünsche keine Werbung») missachten, können Sie mit einem Meldeformular der Meldestelle des Staatssekretariats für Wirtschaft (seco) melden. Formular unter: [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch) (Themen/Spezialthemen/unlauterer Wettbewerb)



# Die Haut

FRAGE 06 – 12

DOSSIER



# Wie tun wir unserer Haut Gutes?

Um jeden Preis jung aussehen zu wollen, ist die falsche Maxime, sagt der Zürcher Dermatologe Severin Läuchli. Gesunde Haut und gute Ausstrahlung haben wenig mit Schönheitsnormen und Werbeversprechen zu tun.

Interview: Vera Sohmer

## Severin Läuchli, was tun Sie Gutes für Ihre Haut?

Ich pflege sie regelmässig, schaue, dass sie nicht austrocknet. Und schütze sie vor der Sonne.

## Warum ist Sonnenschutz wichtig?

Er ist, neben dem Nichtrauchen, eine der wenigen Anti-Aging-Massnahmen, die bewiesen und wirksam sind. UV-Licht ist für die Hautalterung der entscheidende Faktor. Ein Mensch, der viel an der Sonne ist, wird zehn Jahre früher die gleichen Falten haben wie einer, der sich konsequent davor schützt.

## Hat sich inzwischen herumgesprochen, dass pralle Sonne und Solarien zu meiden sind?

Die meisten haben schon einmal darüber gelesen oder davon gehört, aber es gibt noch immer erstaunlich viele Menschen, die sich braun brennen lassen. Dies nicht zu tun, dafür sollte allein die beschleunigte Hautalterung Grund genug sein. Einmal abgesehen vom Krebsrisiko. Hautkrebs ist der Maximalschaden, der durch zu viel Sonne entstehen kann.

## Klären Sie als Dermatologe über dieses Risiko auf?

Das gehört zu jeder Konsultation. Unsere Klinik beteiligt sich darüber hinaus an den Sonnenschutzkampagnen der Krebsliga. Dass die Haut schneller altert, ist hier natürlich ein Nebenaspekt. Er beeindruckt die Leute schlussendlich aber oft mehr. Sie sagen: «Ich gehe nicht davon aus, Hautkrebs zu bekommen, aber Falten will ich auf keinen Fall.»

## Warum sitzt die Angst vor Falten so tief?

Weil Jugendlichkeit mit Schönheit, Kraft und Vitalität assoziiert wird. Falten, die ans Altwerden erinnern, passen nicht in dieses Bild. Die meisten Menschen wünschen sich deshalb eine glatte Haut. Es gibt Kulturen, in denen das Alter und die Weisheit höher bewertet werden, aber in unserer westlichen Welt gilt das jugendliche Äussere als begehrens- und erstrebenswert.

**UV-Licht ist für die Hautalterung der entscheidende Faktor.**

## Ein Wettlauf, den wir zwangsläufig verlieren; wir altern schliesslich alle.

Es wäre schön, wenn wir den Alterungsprozess als etwas Natürliches akzeptieren könnten. Denn mit der Vorgabe, dass nur junges Aussehen zählt, entsteht ein enormer Leistungs- und Konkurrenzdruck; das kann für den Einzelnen zur Belastung werden. Davon sind bereits junge Menschen betroffen. Frauen, kaum Mitte zwanzig, fragen bereits nach kosmetischen Eingriffen, weil sie denken, einem Schönheitsideal nicht zu genügen.

## Was raten Sie diesen jungen Frauen?

Sich selbst besser zu akzeptieren. Dasselbe würde ich auch älteren Frauen oder Männern raten, denen grosse Eingriffe wie ein Facelifting vorschweben. Wenn jemand mit seinem Äusseren generell unzufrieden ist, stecken oft tiefere Probleme dahinter. Selbstakzeptanz und ein gesünderer Lebensstil sind hier sicher die besseren Mittel.

## Das Angebot des Schönheitsmarktes ist aber verführerisch. Es gibt kaum

—>

### Severin Läuchli

ist Facharzt FMH für Dermatologie und Venerologie (Haut- und Geschlechtskrankheiten). Er ist Oberarzt an der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich. Daneben arbeitet er an zwei Halbtagen in seiner Privatpraxis in Zürich. Schwerpunkte sind: Geschlechtskrankheiten, operative Dermatologie, Nagelerkrankungen, Nagelchirurgie, Hautkrebsvorsorge, Akne und allgemeine Dermatologie.



Für den Dermatologen Severin Lächli wäre es schön, wenn der Mensch den Alterungsprozess als etwas Natürliches akzeptieren könnte.

«Es ist bedenklich, wenn es zur gesellschaftlichen Norm wird, dass jeder sein Aussehen verändern muss.»

Severin Lächli

**einen Körperteil, der sich nicht optimieren lässt.**

Das ist so, aber nicht alles, was machbar ist, ist sinnvoll. Zumal Patienten manchmal in einen Strudel geraten und gleich nach dem nächsten Eingriff fragen, kaum haben sie den einen vornehmen lassen. Es ist Aufgabe eines verantwortungsvollen Arztes, stopp zu sagen.

**Lehnen Sie Schönheitseingriffe generell ab?**

Nein, aber ich finde es bedenklich, wenn wir es zur gesellschaftlichen Norm erheben, dass jeder sein Aussehen verändern muss. Oder wenn jemand einen Eingriff plant aus schierer Panik vor dem Älterwerden. Ist man hingegen grundsätzlich im Reinen mit sich und möchte halt die Zornesfalte weg haben, die einen schon immer gestört hat – warum nicht? Oft helfen minimale Dinge, mit denen grosse Wirkung zu erzielen ist. Ich finde, Schönheit darf nicht gemacht aussehen, das wirkt schnell künstlich. Am besten sind jene Eingriffe, die die Umgebung vielleicht gar nicht wahrnimmt.

**Die Kosmetikindustrie wirbt mit speziellen Produkten für jugendliches Aussehen. Haben diese einen sichtbaren Effekt?**

Das meiste ist nicht belegt. Einen gewissen Effekt können sie aber durchaus erzielen. Schon eine normale Feuchtigkeitspflege lässt die Haut ja etwas straffer aussehen. Dann gibt es wirksame Inhaltsstoffe, etwa Vitamin-A-Säure-Derivate. Sie regen die Neubildung der obersten Hautschicht an. Das Gesicht wirkt dadurch glatter. Wir setzen diese Methode vor allem bei Akne ein, aber es wirkt auch gegen Falten.

**Schönheit kommt von innen. Ist das mehr als eine Binsenweisheit?**

In gewisser Weise stimmt es schon. Zum Anti-Aging gehört nach meiner Auffassung mehr als eine faltenfreie Haut. Es braucht ein umfassendes Konzept, das uns jünger fühlen und vielleicht jünger aussehen lässt. Einiges können wir mit einer umsichtigen Lebensweise beeinflussen: Bewegung, wenig Alkohol, keine Zigaretten, genügend Schlaf. Gesunde innere Organe und eine ausgewogene Ernährung gehören ebenfalls dazu. Hierzu gibt es bislang zwar keine harten Daten, aber erste Hinweise. Wenn der Körper durch die Ernährung in einem ständigen Entzündungszustand ist, werden mehr freie Radikale produziert, und dies kann die Hautalterung beschleunigen.

**Inwiefern kann falsche Hautpflege Schaden anrichten?**

Die Folgen sehen wir in der Dermatologie täglich. Wer sehr trockene Haut hat und dazu vielleicht noch zu Allergien neigt, entwickelt oft Ekzeme. Die Haut entzündet sich, es können sich Bläschen, Krusten oder Schuppen bilden. Aber auch das Gegenteil ist der Fall, mit überfetteter Haut. Daraus können beispielsweise gewisse Akneformen entstehen.

**Weniger ist bei der Hautpflege mehr. Stimmt dieser Grundsatz?**

Ja, im Grunde reichen ein gutes Reinigungspräparat und eine Feuchtigkeitscreme. Es ist wichtig, die richtige Balance zu finden. Ich würde nach dem Prinzip vorgehen «so viel wie nötig, so wenig wie möglich». Wer trockene Haut hat, wählt eine fettende Pflege. Bei fettiger Haut hingegen kann man darauf verzichten oder eine Lotion auftragen, die weniger rückfettend ist. Bei normaler Haut braucht es im Prinzip gar keine Creme, aber auch keine Seife. Sich nur mit Wasser zu waschen, wäre das Beste, die Haut würde dann in einem natürlichen Gleichgewicht bleiben.

**Was spricht gegen Seife?**

Sie trocknet die Haut stark aus und lässt die oberste Hautschicht aufquellen; das kann zu Irritationen führen. Besser ist eine synthetische Seife, ein Syndet. Es ist schonender und wird auch mit rückfettenden Substanzen angeboten. Dies aber ist nicht zwingend notwendig.

**Die Auswahl an Pflegemitteln ist riesig. Woher weiss ich, was das Richtige ist?**

Es austesten – so finden Sie am besten heraus, was für Sie passt und was Sie subjektiv

als angenehm empfinden. Hautpflege darf Spass machen, es sollte sich gut anfühlen, wenn das Pflegemittel aufgetragen ist.

**Es gibt Pflegelinien, die sündhaft teuer sind. Lohnt es sich, für Cremes viel Geld auszugeben?**

Teuer ist nicht zwingend besser. Die Standardcreme aus dem Grossverteiler kann ebenso gut oder vielleicht sogar besser sein als das 200 Franken teure Produkt mit Goldpartikeln oder Kaviar.



**Starke Bewölkung**  
reduziert die UV-Strahlung  
um 30 bis 70 Prozent.

DOSSIER  
FRAGE

07

# Was sagt der UV-Index aus?

Der UV-Index gibt an, wie stark die UV-Strahlen der Sonne sind. Das ist eine grosse Hilfe, um die Haut vor Sonnenbrand und vorzeitigem Altern zu schützen.

Text: Manuela Specker

Niemand zweifelt daran, dass im Hochsommer die Mittagssonne der Haut besonders schadet, wenn sie ihr ungeschützt ausgesetzt ist. Anders bei einem wolkenbedeckten Himmel: Weil die Sonne nicht direkt einstrahlt, geht leicht vergessen, die Haut mit Sonnencreme zu schützen. Die Quitung folgt dann abends, wenn sich der Sonnenbrand bemerkbar macht, denn bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen dringen auch durch die Wolkendecke. Von blossen Auge

oder aufgrund der Temperaturen lässt sich die Strahlungsintensität nicht abschätzen. Auch variiert sie je nach Tages- und Jahreszeit und geografischer Lage.

**Eine Orientierungshilfe**

Orientierungshilfe bietet der UV-Index, ein internationales Mass, das auf einer Skala zwischen 1 und 11 die Stärke der UV-Strahlen der Sonne angibt. Je höher dieser Index, desto intensiver und schädlicher die UV-Strahlung – und desto mehr ist es angezeigt, sich entsprechend zu schützen. Wichtig zu wissen: je höher über Meer, desto stärker die UV-Strahlung. Bei Schnee wird die Strahlungsintensität durch die Reflexionen sogar verdoppelt. Auch Wasser reflektiert die UV-Strahlen und verstärkt so deren Wirkung.

95 Prozent der UV-Strahlen, die zur Erdoberfläche gelangen, sind UVA-Strahlen, die restlichen 5 Prozent sind UVB-Strahlen. Zu viel UVA-Strahlung macht die Haut faltig – sie ist für die vorzeitige Alterung der Haut verantwortlich, da sie tief in die Haut eindringt. Zudem erhöht ein Zuviel das Risiko für Hautkrebs. Der Sonnenbrand wird vor allem durch UVB-Strahlen verursacht.

**Meteo Schweiz**

erstellt jeden Tag eine UV-Index-Prognose für verschiedene Regionen und Höhenlagen. Sie gibt die maximale Stärke der UV-Strahlen an, die zwischen 11 und 15 Uhr zu erwarten ist. Die Prognose ist abrufbar unter [www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch) sowie auf [www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch)



DOSSIER  
FRAGE

08

# Unsere Haut – ein Wunderwerk?

Die Haut ist das vielseitigste und grösste Sinnesorgan des Menschen. Trotz ihrer geringen Dicke von wenigen Millimetern nimmt sie zahlreiche wichtige Funktionen wahr.

Text: Roland Hügi

The diagram shows a cross-section of a sweat gland with a blue sweat droplet at the top and a coiled base. Below it are two rows of orange plastic bottles: the top row has 6 bottles and the bottom row has 10 bottles. To the right, a silhouette of a worker in a hard hat is using a hammer on a wooden structure.

Im Extremfall (Schwerstarbeit und Hitze) können die zwei bis vier Millionen Schweissdrüsen des Menschen bis 15 Liter Schweiss pro Tag produzieren.

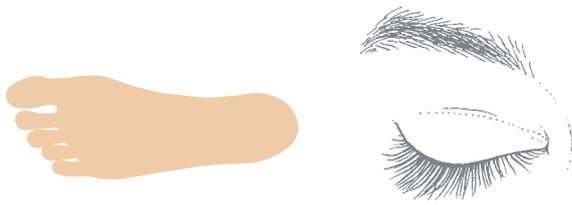
Unsere Haut ist rund zwei Quadratmeter gross und macht etwa 15 Prozent des Körpergewichts aus.

Die menschliche Haut erneuert sich in einem Rhythmus von rund 28 Tagen.

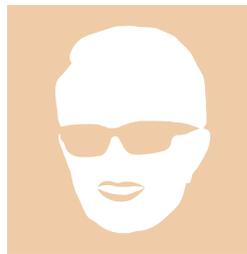
Auf unserer Haut leben etwa so viele Bakterien, wie es Menschen auf der Welt gibt; es sind schätzungsweise 1000 Arten von Bakterien.

50%

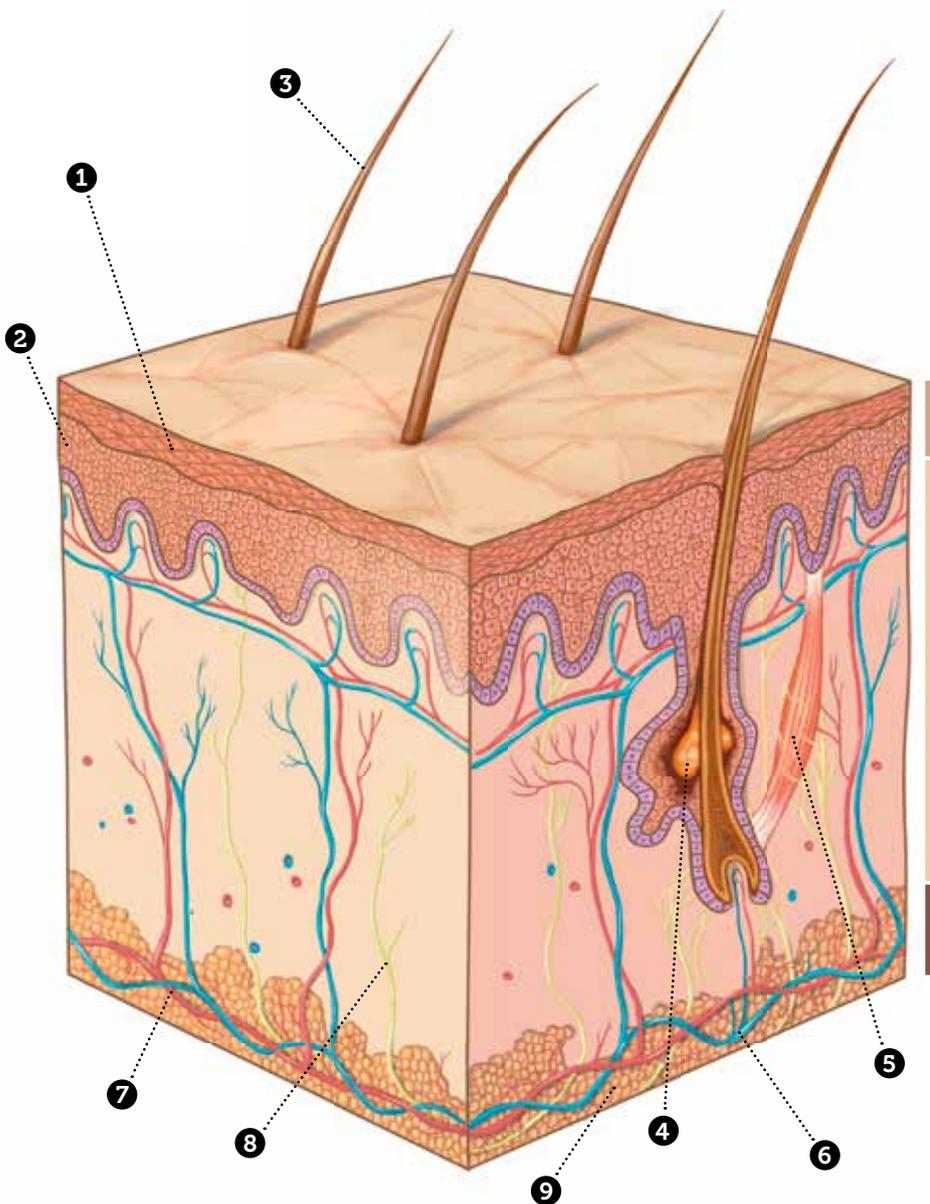
Rund die Hälfte unseres Hausstaubes besteht aus abgestorbenen Hautzellen. Jede Minute verlieren wir rund 30 000 davon.



Die dickste Haut findet sich an den Fusssohlen (bis 4 mm), die dünnste an den Augenlidern (ca. 0,03 mm).



Aufgrund einer angeborenen Stoffwechselerkrankung leiden Menschen mit Albinismus an einer gestörten Bildung des Pigments Melanin. Schätzungsweise jeder 20 000. Mensch leidet an Albinismus.



- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1 Regenerationsschicht | 6 Hautvene  |
| 2 Membran              | 7 Hautarterie   |
| 3 Haar                 | 8 Nerven für Druck-, Kälte-, Schmerz- und Wärmegefühl |
| 4 Talgdrüse            | 9 Fettgewebe  |
| 5 Haarmuskel           |   |

**Unsere Haut besteht aus drei Hautschichten:**

- **Epidermis** (Oberhaut)  
Die Epidermis gehört zu den Epithelgeweben. Es handelt sich um ein mehrschichtiges, verhornendes Plattenepithel, das üblicherweise zwischen 0,03 und 0,05 Millimeter dick ist. An den Handinnenflächen und den Fusssohlen ist die Hornschicht bis zu mehrere Millimeter dick und wird umgangssprachlich «Hornhaut» genannt.
- **Dermis** (Lederhaut, Corium)  
Die Dermis besteht vorwiegend aus Bindegewebsfasern und dient der Ernährung und Verankerung der Epidermis. Hier versorgt das fein kapillarisierte Blutgefäßsystem die Grenzzone zur Epidermis. Der Ursprung der Talg- und Schweißdrüsen findet sich in der unteren Lederhaut. Diese enthält die für die Temperaturregulation wichtige glatte Muskulatur und Blutgefäße.
- **Subcutis** (Unterhaut)  
Die Unterhaut enthält die größeren Blutgefäße und die Nerven für die oberen Hautschichten sowie das subkutane Fett und lockeres Bindegewebe. In der Unterhaut liegen Sinneszellen für starke Druckreize, zum Beispiel die Lamellenkörperchen.

# Was tun bei einer Verbrennung?

Kühlen, kühlen, kühlen: das ist bei kleinen und leichten Verbrennungen die wichtigste Regel. Ist die Haut schwerer verletzt, braucht es schnell ärztliche Hilfe.

Text: Vera Sohmer

Die heisse Herdplatte, die Stichflamme vom Gartengrill, der umgeschubste Topf mit kochendem Wasser: Verbrennungen und Verbrühungen sind schnell passiert. Zwei Drittel davon ereignen sich daheim oder in der Freizeit. In sechs von zehn Fällen sind Kinder betroffen. Wie schlimm die Haut verletzt wird, hängt von der Temperatur der Hitzequelle – Feuer, heisser Dampf, Sonnenstrahlen – ab. Und davon, wie lange sie auf den Körper einwirkt. Darüber hinaus, wie tief die Wunde ist, wie viel Haut verbrannt wurde und um welche Körperstelle es sich handelt.



## Drei Schweregrade

Mediziner unterscheiden drei Schweregrade: Bei Verbrennungen ersten Grades ist nur die Oberhaut betroffen. Die Stelle ist rot, geschwollen und tut weh. Blasen sind ein typisches Anzeichen für Verbrennungen zweiten Grades. Hier wurde auch die tiefer liegende Lederhaut verletzt. Bei Verbrennungen dritten Grades sind alle Hautschichten beschädigt. Die Haut wird gräulich bis weiss. Weil auch die Nerven zerstört sind, empfinden Betroffene keine Schmerzen mehr.

Beim dritten Schweregrad braucht es schnell einen Notarzt (144). Wichtig ist, auf der Haut klebende Kleidung nicht zu entfernen. Dies können nur Fachpersonen, ohne weiteren Schaden anzurichten. Grosse Verbrennungen müssen mit Vorsicht gekühlt werden. Es besteht die Gefahr, den Patienten zu unterkühlen.

Schnelle Hilfe ist bei grossflächigen Verbrennungen wichtig, denn ist mehr als ein Drittel der Haut nur zweitgradig verbrannt,

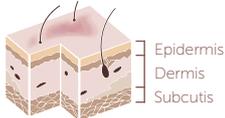
schwebt der Patient in Lebensgefahr. Als Richtschnur gilt: Sind bei einem Erwachsenen mehr als zehn Prozent der Hautoberfläche verbrannt oder verbrüht, muss er ins Spital. Bei Säuglingen ist dies bereits ab fünf Prozent der Fall. Der Handteller entspricht dabei ungefähr einem Prozent der Körperfläche. Zum Arzt sollte man darüber hinaus immer, wenn Gesicht, Hände, Gelenke oder die Genitalien verletzt wurden.

## Kein Eis verwenden

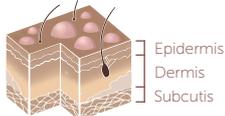
Bei leichten und kleinflächigen Verbrennungen ist kühlen die wichtigste erste Massnahme. Am besten mit fliessendem Wasser oder kühlen Auflagen. Kein Eis oder Eiswasser verwenden. Es sollte so lange gekühlt werden, bis der Schmerz nachlässt. Bei Verbrennungen ersten Grades reicht danach eine Heilsalbe. Offene Wunden sollte man steril abdecken, um Entzündungen zu vermeiden. Brandblasen dürfen nicht aufgestochen werden. Und: auf keinen Fall «Hausmittel» wie Butter, Mehl oder Öl auftragen, dies schadet der verletzten Haut.

**Eine Verbrennung ist schnell passiert. In sechs von zehn Fällen sind Kinder betroffen.**

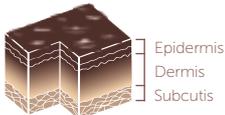
Verbrennung ersten Grades



Verbrennung zweiten Grades



Verbrennung dritten Grades



DOSSIER  
FRAGE

10

# Wann ist Vorsicht angebracht?

Muttermale, auch Leberflecken genannt, hat fast jeder im Gesicht oder am Körper. Wer unsicher ist, ob die Tupfer gefährlich sind, sollte zum Arzt gehen.

Text: Vera Sohmer

Die einen sind angeboren, andere entwickeln sich im Laufe der Jahre: Muttermale bilden sich aus den Pigmentzellen der Haut und bleiben meistens harmlos. Dennoch kann sich aus einem bestehenden Muttermal ein Melanom, schwarzer Hautkrebs, entwickeln. Dies ist bei einem Fünftel aller Melanome der Fall.

Schwarzer Hautkrebs ist gefährlich, weil er – im Gegensatz zu den hellen Hautkrebsarten –, Metastasen und damit neue Tumore in anderen Organen bilden kann. Zu den Ablegern kommt es bei 15 Prozent der Patienten. In der Schweiz wird jedes Jahr bei 2400 Menschen ein Melanom diagnostiziert. 300 sterben an den Folgen. Weltweit steigt die Zahl der Neuerkrankungen; die Schweiz verzeichnet dabei die höchste Rate in Europa.

## Bei Unsicherheit zum Arzt

Wer unsicher ist, ob eines seiner Muttermale bedenklich ist, sollte zum Arzt gehen. Erst recht, wenn es sich in Farbe, Form

**Jährlich wird bei 2400 Personen in der Schweiz ein Melanom diagnostiziert.**

und Grösse von den anderen unterscheidet oder sich verändert. Male, die jucken oder bei kleinsten Verletzungen schnell bluten, können ebenfalls ein Alarmsignal sein. Auf Veränderungen zu achten und sich selbst systematisch zu untersuchen, ist vor allem bei Menschen mit erhöhtem Risiko wichtig: bei mehr als 100 Muttermalen am Körper, wenn man schon einmal

Hautkrebs hatte oder die Immunabwehr durch eine Krankheit geschwächt oder durch Medikamente unterdrückt ist. Auch wenn Eltern, Geschwister oder Kinder an einem Melanom erkrankt sind, sollte darüber mit dem Arzt gesprochen werden.

Früherkennung ist wichtig. Je eher Hautkrebs diagnostiziert wird, desto grösser sind die Chancen einer erfolgreichen Behandlung. Melanome werden in der Regel mit einer Operation entfernt. Ziel ist es, den Tumor vollständig und mit einem Sicherheitsabstand aus dem gesunden Gewebe zu entfernen. Gelingt dies bei einem lokal begrenzten Tumor, ist die Gefahr eines Rückfalls gering. Dennoch ist Nachsorge unerlässlich. Sie zeigt, ob sich Metastasen gebildet haben oder ein zweiter Tumor wächst. Die Wahrscheinlichkeit eines Zweitmelanoms ist aber gering. Sie liegt nach Angaben des Uniklinikums Zürich bei fünf bis acht Prozent.

## Sonnenschutz ist zentral

Als Vorsorge ist Sonnenschutz unverzichtbar. Neben den genannten Faktoren können UVA- und UVB-Strahlen das Hautkrebsrisiko erhöhen. Deshalb gilt: zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben, Hut, Sonnenbrille und Kleidung tragen, Sonnenschutzmittel auftragen, Solarien meiden. Verhindern sollte man unbedingt Sonnenbrände. Sie beschädigen die Erbsubstanz. Bis zu einem gewissen Mass kann diese der Körper selbst reparieren. Einzelne Zellen aber bleiben beschädigt – und können sich zu Krebszellen entwickeln. Besonders schutzbedürftig ist Kinderhaut. Beim Melanom sind es vor allem die Sonnenbrände in der Kindheit, die das Krebsrisiko im Erwachsenenalter erhöhen.



Helle Haut

10 Minuten (ESZ\*)



Normale Haut

15 Minuten



Dunkle Haut

20 Minuten

## So wählen Sie den richtigen Lichtschutzfaktor (LSF)

$LSF \times \text{Eigenschutzzeit} = \text{Dauer des UVB-Schutzes}$

Bei einem LSF von 8 bei normaler Haut (15 Minuten) beträgt die Dauer des UVB-Schutzes zwei Stunden

\* Eigenschutzzeit

DOSSIER  
FRAGE

11

## Ist späte Reue teuer?

Tattoos gelten als cool und sexy und sind heute gesellschaftlich akzeptiert. Wer sich eines stechen lassen möchte, sollte es sich aber gut überlegen. Denn spätere Reue kann schmerzhaft und teuer werden.

Text: Vera Sohmer



Mehrs als ein Viertel der Männer und Frauen zwischen 25 und 35 Jahren tragen Tattoos, so Schätzungen aus Deutschland, die auf die Schweiz übertragbar sein dürften. Aber auch immer mehr ältere Menschen bis 70 Jahre ziehen eine Tätowierung in Betracht. Die Zeiten sind vorbei, in denen nur Leute tätowiert waren, mit denen man lieber nichts zu tun haben wollte: Kriminelle, Rocker, Punks.

Heute suchen Bankangestellte oder Buchhalterinnen die Tätowierstudios auf, um sich Leitsprüche, Namen, römische Zahlen oder fotorealistische Bilder unter die Haut stechen zu lassen. Ganz so wie jene Promis, die Tätowierungen salonfähig gemacht haben, allen voran Angelina Jolie oder David Beckham. Tattoos geniessen heute sogar ein gewisses Ansehen. Es gilt als mutig, sich den Nadelstichen auszusetzen. Und es wird denen Respekt gezollt, die sich für etwas Bleibendes entschieden haben.

### Ein Leben lang konserviert

In der Tat gravieren sich die gestochenen Bekenntnisse für immer ein. Mit einer oder mehreren Nadeln werden Farbpartikel ein bis zwei Millimeter tief in die Lederhaut, die Dermis, gestochen und bleiben dort konserviert – ein Leben lang. Dieser weitreichende Schritt kann zum Problem werden. «Viele Leute bereuen ihre Tätowierungen», sagt Dermatologin Severin Läubli. Sich ein Bild oder einen Schriftzug verpassen zu lassen, will deshalb gründlich überlegt sein. Es ist schwierig, vorauszusagen, ob einem das heute als ästhetisch Empfundene nach Jahren noch gefällt und man es auf seinem älter werdenden Körper akzeptieren kann. Auf glatter und straffer Haut mag das Motiv attraktiv sein, auf faltiger und schlafferer vielleicht nicht mehr im gleichen Masse.

Zwar lassen sich Tattoos mit Laserstrahlen entfernen. Die Behandlungen sind aber aufwändig, schmerzhaft und teuer. Je nach Grösse der Tätowierung sind zehn oder mehr Sitzungen notwendig; das kann mehrere tausend Franken kosten. Wie erfolgreich eine Entfernung ist, hängt auch von den Farben und der Farbtintensität ab. Bei schwarzen Tattoos ist es am einfachsten. Oft aber bleiben Spuren zurück. «Und ein leuchtendes Gelb oder Orange ist kaum wieder wegzubekommen», warnt Wolfgang

Thürlimann, der sich auf Laserbehandlungen spezialisiert hat.

### Nachdenken – und erst dann stechen

«Think before you ink», nachdenken, bevor zur Tinte gegriffen wird, heisst es deshalb selbst in Tätowierstudios. Ein seriöses berät seine Kunden in Ruhe und achtet darüber hinaus auf penibelste Hygiene. Wird diese eingehalten, birgt das Tätowieren selbst meistens keine Gefahr. Allergische Reaktionen auf Farbstoffe können vorkommen, sind aber selten. Weit gefährlicher sind hier temporäre Henna-Tattoos. Sie können durch beigemischte Farbstoffe stärkste Allergien auslösen. Was als harmlose Alternative zur dauerhaften Tätowierung angepriesen wird, ist also ebenfalls eine gründliche Überlegung wert.

### Die Schmerzen

Da bei einer Tätowierung die Farbe direkt in die Lederhaut gestochen wird, entstehen mehr oder minder grosse Schmerzen. Allerdings werden diese von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich wahrgenommen. Die heftigsten Schmerzen entstehen in der Regel bei einer Tätowierung im Intimbereich. Aber auch dort, wo die Haut nur dünn gepolstert ist, treten starke Schmerzen auf, zum Beispiel an den Knöcheln oder am Ellbogen.

DOSSIER  
FRAGE

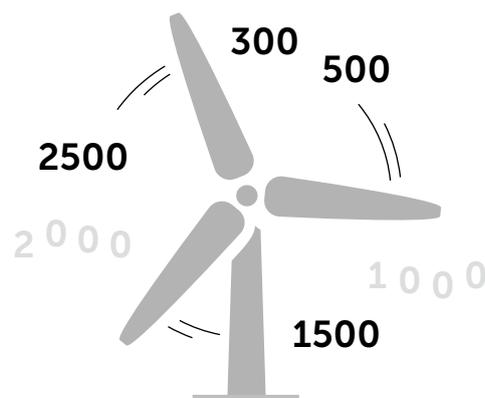
12



## Was ist Hühnerhaut?

Hühnerhaut entsteht, wenn sich die winzigen Haarbalgmuskeln an der Haarwurzel zusammenziehen und so die Körperhaare aufstellen. Ist Kälte die Ursache, gehen Forscher davon aus, dass sich die Hühnerhaut als Schutzmechanismus bildet, damit der Körper weniger rasch auskühlt. Bei einer emotional bedingten Hühnerhaut – zum Beispiel wenn wir Musik hören und dabei gefühlsmässig überwältigt werden – tappen die Forscher jedoch noch ziemlich im Dunkeln. Einer, der sich mit dem Phänomen befasst, ist Professor Christian Kaernbach von der Universität Kiel. In einem eigens eingerichteten «Gänsehaut-Labor» versuchen er und sein Team dem noch immer ungelüfteten Geheimnis auf die Spur zu kommen. Unter anderem mit einer «Gänsehaut-Kamera» und einer eigens entwickelten Software. Noch hat er aber das Geheimnis nicht abschliessend lüften können. Freuen wir uns also weiterhin über das Mysterium Hühnerhaut!

Noch ist unklar, ob es die Franchisen von 1000 und 2000 Franken auch künftig geben wird.



# Politik – wie steif bläst der Wind?

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung ist bereits heute stark geregelt. Die Politik bleibt aber nicht stehen und überarbeitet eifrig geltende Bestimmungen oder schafft gar neue Gesetze – leider nicht immer im Sinne der Versicherten.

Text: Christian Schönbächler

## Diverse Vorhaben drohen die Prämien künftig zu verteuern.

Die Regulierungsdichte nimmt seit Jahr und Tag zu. Neue Untersuchungen zeigen, dass der Trend zu einer verstärkten Regulierung ungebrochen ist. Eine Umfrage des Weltwirtschaftsforums (WEF) aus dem letzten Jahr bestätigt das: Ein Drittel aller für die Unternehmensführung als problematisch erachteten Faktoren in der Schweiz stehen direkt mit Regulierungen in Zusammenhang. Diese Tendenz lässt sich auch im Gesundheitswesen feststellen. Die Politik verspricht sich von neuen Vorschriften und Projekten, den Kostenanstieg zu dämpfen. Die Erfahrungen der letzten Jahre haben indes gezeigt, dass der Effekt meist gegenteilig ist.

## Und plötzlich sind es nur noch drei

Jüngstes Beispiel ist die geplante Anpassung der Krankenversicherungsverordnung. Der Bundesrat möchte die Wahlfranchisen von 1000 und 2000 Franken bei Erwachsenen streichen. Es verblieben dann noch die ordentliche Franchise von 300 Franken sowie die drei Wahlfranchisen von 500, 1500 und 2500 Franken, auf welche die Versicherten heute einen Prämienrabatt von maximal 70 Prozent gewähren dürfen. Zudem soll der maximale Rabatt auf die beiden höchsten Wahlfranchisen gesenkt werden.

Damit würde die Regierung die Prämien verteuern. Denn hohe Wahlfranchisen stärken erwiesenermassen die Eigenverantwortung und wirken kostendämpfend. Sie verhindern, dass Versicherte wegen Bagatellen einen Arzt aufsuchen. Machen sie dies trotzdem, belasten sie damit nicht die Grundversicherung. Noch ist es nicht soweit: Aufgrund zahlreicher Kritik hat der Bundesrat kürzlich verlautet, sein Projekt nochmals zu überdenken. Und er tut gut daran: Die geplante Reform ist ein politischer Eingriff, der am Ziel vorbeischießt und dazu die Wahlfreiheit der Versicherten einschränkt.

## Auf Kosten der Versicherten

Aber auch gänzlich neue Projekte drohen die Prämien künftig zusätzlich zu verteuern. So plant der Bund eine Erhöhung des Präventionsbeitrags um fünfzig Prozent. Dieser beträgt derzeit jährlich 2.40 Franken pro Person. Damit finanzieren die Versicherten über ihre Prämien die Aktivitäten der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Gezielte Prävention macht durchaus Sinn und wirkt langfristig kostendämpfend. Die Frage darf jedoch gestellt werden, ob sämtliche neuen Projekte durch die Grundversicherung finanziert werden müssen. Das gilt auch für die geplanten Bestrebungen des Bundes zur Steigerung der Qualität im Gesundheitswesen. Die Absicht ist gut, hätte aber wiederum Mehrkosten von jährlich 3.50 Franken pro Person zur Folge. Die Beträge mögen zwar klein erscheinen. Doch bekanntlich macht Kleinvieh auch Mist. In diesem Sinne appellieren die Krankenversicherer an die Politik, das Fass nicht zum Überlaufen zu bringen.



Optisch und geschmacklich haben Radieschen einiges zu bieten.

## Müssen's wirklich Tomaten sein?

Mit den wärmer werdenden Tagen kommen bald schon wieder die ersten Schweizer Frühlingsgemüse auf den Teller. Es darf also in Vorfreude geschwelgt werden.

Text: Roland Hügi

Zugegeben: Man kann sich im Spätwinter oder Vorfrühling auch an – in der Regel nach nichts schmeckenden – Tomaten laben oder sich mit Auberginen eindecken, die meist eine ziemlich lange Reise im Sattelschlepper hinter sich

haben. Oder man kann sich überlegen, was es heissen würde, für einmal saisongerechtes Gemüse in den Einkaufskorb zu legen. Wer sich wieder einmal kundig machen möchte, was denn am sinnvollsten zu welcher Jahreszeit auf dem Teller landen könnte, findet im Internet verschiedene Hilfestellungen, wie etwa die Saisontabelle des Verbandes Schweizer Gemüseproduzenten (VSGP) oder den «Gemüsefahrplan» von Bio Suisse. Gemäss diesem darf man sich bereits im Verlauf des März auf Kopfsalat, Kohlrabi, Spinat sowie Krautstiele (Mangold) aus Schweizer Produktion freuen. Wer sich noch ein bisschen länger gedulden mag, findet im Verlauf des Aprils

die ersten Spargeln, bevor es im Mai dann mit praktisch der ganzen Palette einheimischer Gemüse losgeht.

### Ansehnlicher Selbstversorgungsgrad

Gemäss dem Schweizer Gemüseproduzentenverband liegt übrigens der Selbstversorgungsgrad an Gemüse aus der Schweiz bei ansehnlichen 55 Prozent. Das ist umso erstaunlicher, als der Gemüsekonsum in den vergangenen Jahrzehnten stark gestiegen ist. Wurden 1980 noch 57 Kilogramm pro Kopf verzehrt, waren es 2014 bereits 86 Kilogramm Frisch- und Lagergemüse, die auf den Tellern landeten. Vor allem im Winter wird der Gemüsebedarf zu einem grossen Teil aus dem Ausland gedeckt. 75 Prozent davon stammen aus EU-Ländern. Die Hauptimportländer sind Frankreich, Italien und Spanien.

[www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch), [www.gemuese.ch](http://www.gemuese.ch)

### Und die Ökobilanz?

In den meisten Fällen ist die Ökobilanz von einheimischem Gemüse besser als die von Importgemüse. Dies gilt erst recht, wenn Letzteres mit dem Flugzeug transportiert wird. Ein Flugzeugtransport schneidet gemäss einer Erhebung, welche die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung auf ihrer Website veröffentlicht hat, rund 25-mal schlechter ab als ein Transport mit dem Schiff.



### Mit Rettich verwandt

Das Radieschen gehört zur Gattung der Rettiche und enthält wie diese Senföle. Sie eignen sich ideal als Salatzugabe und haben gerade mal rund 15 Kalorien pro 100 Gramm.

# Psychologische Hilfe über das Internet?

Die CSS bietet ein neues Betreuungsprogramm bei depressiven Verstimmungen an. Das hat mehrere Vorteile.

Text: Manuela Specker



**Michaela Christ**  
Programm-  
verantwortliche

Sich die Sorgen und Ängste von der Seele schreiben? Der schriftliche Austausch kann tatsächlich wie eine herkömmliche Therapie wirken. Diesen Umstand macht sich die E-Beratungsplattform «consultorOnline» zunutze. Anstatt von Angesicht zu Angesicht helfen die beiden Fachpsychologinnen für Psychotherapie FSP, Regula Usteri und Barbara Preschl, über das Internet.

Die Kundinnen und Kunden, die sich an «consultorOnline» wenden, erhalten an Arbeitstagen jeweils innert 48 Stunden eine Antwort – beispielsweise bei depressiven Beschwerden, Überforderungen am Arbeitsplatz oder in der Familie, bei Angstsymptomen oder anderen Belastungen, die auf die Psyche schlagen. Auch vor schwierigen Entscheidungen kann der Austausch über das Internet Klarheit verschaffen.

## Unabhängig von Ort und Zeit

«Ein solches Online-Betreuungsprogramm kommt gerade jenen Menschen entgegen, die sich zeit- und ortsunabhängig helfen lassen wollen», so Michaela Christ, die Programmverantwortliche bei der CSS. Zudem sei über das Internet die Hemmschwelle tiefer, sich Hilfe zu holen, der Nutzen aber genauso hoch.

### «consultorOnline»

wurde nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und nach den geltenden Qualitäts- und Sicherheitsstandards des Verbandes FSP (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen) aufgebaut, welche für die Online-Beratung gelten. Die Kommunikation findet über eine gesicherte Plattform statt. Die CSS übernimmt einen Teil der Kos-

ten für Versicherte, die über mindestens eine Zusatzversicherung verfügen. Das Programm wird vorerst nur auf Deutsch angeboten. Weitere Informationen:

[www.consultor-online.net](http://www.consultor-online.net);  
[www.css.ch/  
betreuungsprogramme](http://www.css.ch/betreuungsprogramme)



**Zeit- und ortsunabhängige Hilfe per Internet: Der schriftliche Austausch kann Sorgen und Ängste mindern.**

Regula Usteri bestätigt: «Die positiven Effekte des Schreibens auf die psychische Gesundheit sind wissenschaftlich bestätigt.» Werde eine belastende Situation schriftlich formuliert, könne dies dazu beitragen, aus einer gedanklichen Verengung herauszufinden und emotionale Distanz zu schaffen. «Zudem sind die Klienten gefordert, ihre Probleme zu strukturieren und sich zu reflektieren.»

## Präzise Abklärungen

Die beiden diplomierten Psychologinnen Regula Usteri und Barbara Preschl klären jeweils zuerst mittels eines Fragebogens ab, ob sich die Methode für die betreffende Person überhaupt eignet. Bei akuten Krisen, schweren psychischen Störungen, psychotischen Symptomen, Abhängigkeiten von Substanzen oder akuter Selbstmordgefahr legen sie den Hilfesuchenden andere Behandlungsformen ans Herz. Ist die Voraussetzung für die Online-Beratung gegeben, hängt das weitere Vorgehen von den jeweiligen Problemen und Bedürfnissen ab.

«Wir arbeiten nicht nach einem Standardprogramm. Unsere Textbeiträge können beispielsweise Vertiefungsfragen, Fragebögen, einen Übungsvorschlag, Fachinformationen oder eine Anleitung zu einem Verhaltenstraining beinhalten», erläutert Barbara Preschl.

FRAGE  
16  
Was Eugen wohl ausheckt?



Jan Simon Messerli spielt im Musical den Lausbuben Eugen.

Die CSS unterstützt vereinzelt kulturelle Anlässe, um ihren Versicherten zu günstigen Konditionen einige unbeschwerte Stunden zu ermöglichen. Deshalb sponsert sie das Musical «Mein Name ist Eugen», das in der Zürcher MAAG-Halle aufgeführt wird. Start ist am 5. März, und Aufführungen finden bis Mitte Mai 2016 statt. Der Inhalt des Musicals lehnt sich an den Buchklas-

siker des Berner Pfarrers Klaus Schädelin an und ist erstmals in einer Musical-Fassung zu sehen. Erzählt wird die Geschichte von vier Berner Teenagern, die sich gegen das Erwachsenwerden sträuben. Eine rasante und humorvolle Bühnenproduktion, mitreissende Songs, ein erstklassiges Ensemble und eine witzige Inszenierung zeichnen die Produktion aus. Zwar richtet sich das Musical in erster Linie an Erwachsene – aber auch Kinder werden ihre helle Freude am Musical haben, das für viele Lacher und überraschende Momente sorgt. Hinter dem Projekt stehen Autor und Komponist Roman Riklin und

**Doppelt profitieren**

Versicherte der CSS profitieren von 20 bis 50 Prozent Rabatt auf die regulären Preise (siehe Angebot auf den letzten Magazinseiten unter CSS Exklusiv).

Zudem verlosen wir **20 mal 2 Gratistickets.**

Schicken Sie uns eine E-Mail an [eugen@css.ch](mailto:eugen@css.ch)

Einsendeschluss: 31.3.2016  
Die Gewinner werden ausgelost.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Regisseur Dominik Flaschka, die Macher des bisher erfolgreichsten Schweizer Musicals «Ewigi Liebi».

FRAGE  
17  
Gesundheitsmanagement via App?

Die Medgate-App ermöglicht einen einfachen und sicheren Zugang zur integrierten Gesundheitsversorgung von Medgate – 24 Stunden am Tag.

Text: Roland Hügi



Bei medizinischen Fragen im In- und Ausland können sich CSS-Versicherte rund um die Uhr kostenlos\* vom telemedizinischen Zentrum von Medgate telefonisch beraten lassen. Dank der neuen Medgate-App wird es noch einfacher, eine telemedizinische Beratung in Anspruch zu nehmen. Die App erleichtert nicht nur die Kontaktaufnahme. Sie bietet zusätzlich die Möglichkeit, im Rahmen einer ärztlichen Telefonkonsultation Medikamente zu bestellen sowie

Fotos von Haut- und Augenveränderungen gesichert an Medgate zu übermitteln.

Wir empfehlen Ihnen, vor dem ersten Anruf ein persönliches Profil zu erstellen, um alle Dienstleistungen der Medgate-App in Anspruch nehmen zu können. Zudem werden Sie anhand Ihrer Angaben im persönlichen Profil als CSS-Versicherte/r erkannt und erhalten direkten Zugang zu den Zusatzleistungen der CSS-Versicherung.

**Behandlungsplan anpassen**

CSS-Versicherte mit dem telemedizinischen Versicherungsmodell Callmed können mit der App ausserdem ihren persönlichen Behandlungsplan anpassen, verlängern oder ergänzen und Medgate so allfällige Überweisungen oder Verlängerungen der vereinbarten Behandlungszeit kommunizieren.

Die Medgate-App kann gratis im iTunes App Store oder Google Play Store bezogen werden. Sie ist für das iPhone mit dem Betriebssystem iOS ab Version 6.1 sowie für Smartphones mit dem Betriebssystem Android ab Version 4.0.3 verfügbar.

\*Telefongebühren je nach Anbieter



FRAGE

18

# Wie schädlich ist Elektromog?

Text: Manuela Specker

## Elektromog reduzieren

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Belastung durch Elektromog im eigenen Haushalt zu reduzieren. Peter Kälin spricht bei Geräten von der A-Regel: Abstand, Ausschalten, Ausstecken.

## Nachfolgend einige konkrete Tipps:

- Kabelgebundenes Internet anstatt WLAN
- Bei Nutzung von WLAN das Gerät bei Nichtgebrauch abschalten
- Schnurtelefon anstatt Funktelefon
- Zu Hause das Mobiltelefon aufs Festnetz umleiten
- Längere Mobiltelefonate immer mit Headset führen, das Telefon dabei auf den Tisch legen und ansonsten Freisprechlautsprecher benutzen



Dr. med. Peter Kälin (Bild) ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Präsident des Vereins «Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz». Diese Organisation setzt sich mit den Auswirkungen von Umwelteinflüssen

auf unsere Gesundheit auseinander. Zu diesen Einflüssen gehört auch die nichtionisierende Strahlung (NIS), im Volksmund Elektromog genannt. «Die Hinweise verdichten sich, dass Elektromog unterhalb der geltenden Grenzwerte gesundheitsschädlich ist», so Peter Kälin.

Er verweist auf Studien, wonach Mobilfunkstrahlung wichtige Zellvorgänge verändert. Intensive Nutzer wiesen zudem ein höheres Risiko für einen Hirntumor auf. Doch aus den Ergebnissen lassen sich keine Langzeitfolgen abschätzen. Und wie so oft gibt es auch Studien, die zu anderen Schlüssen gelangen. Das ist allerdings kein Grund zur Entwarnung: «Gerade weil entsprechende Hinweise bestehen, ist Vorsorge die einzige richtige Antwort auf diese Unsicherheit», so Kälin.

#### WHO: «Möglicherweise krebserregend»

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft 2011 die Handystrahlung als «möglicherweise krebserregend» ein. «Vermeiden, was vermeidbar ist» lautet das Motto der «Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz». Der Verein möchte besonders vor dem Hintergrund sensibilisieren, dass die tägliche Belastung durch Elektromog stetig zunimmt.

In der Tat: Gingen früher die Leute noch wegen Mobilfunkantennen auf die Barrikaden aus Angst vor gesundheitlichen Schäden, ist es heute selbstverständlich geworden, zu Hause rund um die Uhr WLAN aktiviert zu haben und neben dem Mobiltelefon zu schlafen. Es gibt heute in der Schweiz mehr Mobiltelefone als Einwohner. Peter Kälin kritisiert, dass die Bevölkerung viel zu wenig informiert werde, wie sie die neuen Informations- und Kommunikationsmittel elektromogreduziert nutzen kann. «In unserer aufgeklärten Gesellschaft muss endlich zum Thema werden, wie solche Geräte vernünftig genutzt werden», fordert Kälin.

«Viele legen ihr Smartphone auf ihren Nachttisch, ohne zu wissen, dass das Gerät während ihres Schlafs fortwährend eingehende Nachrichten verarbeitet und dabei funkt», so Peter Kälin. «Wir beobachten mit grosser Sorge, dass gerade für Kinder und Jugendliche die Belastung durch Elektromog in den letzten Jahren stark zugenommen hat.» Sie reagieren besonders empfindlich auf Umwelteinflüsse, weil sie sich noch im Wachstum befinden. Zudem sind sie als Bevölkerungsgruppe mit der längsten Lebenszeit von möglichen Spätfolgen am meisten betroffen.

Gemäss einer aktuellen Studie der Universität Basel aus dem Jahr 2015 besitzen 93 Prozent der 12- bis 17-Jährigen ein Mobiltelefon. Nur gerade 17 Prozent stellen ihr Smartphone über Nacht ab. Da stellt sich nicht nur die Frage nach

der Strahlenbelastung, sondern auch nach der Nachtruhe. Besagte Basler Studie stellte fest: Je häufiger Jugendliche in der Nacht durch eingehende Nachrichten geweckt werden, desto mehr leiden sie an Tagesmüdigkeit, schneller Erschöpfung bis hin zu einem Krankheitsgefühl, Kopfschmerzen und beeinträchtigter Gedächtnisleistung.

#### Eigenen Umgang überdenken

Natürlich ist es eine sehr individuelle Angelegenheit, wie jemand auf Elektromog reagiert. «Wer vermutet, dass die Beschwerden durch Elektromog verstärkt oder ausgelöst werden, sollte die Strahlenbelastung so weit wie möglich reduzieren», meint Peter Kälin. Der Verein betreibt seit 2008 eine Hotline für Menschen, die ihre Gesundheitsprobleme auf Umwelteinflüsse zurückführen. Aus Kapazitätsgründen ist die Hotline aber nur einmal pro Woche während eines Zeitfensters von zwei Stunden in Betrieb. Am meisten klagen Anrufende über Unverträglichkeiten im Zusammenhang mit der Nutzung von WLAN. Anzeichen können zum Beispiel Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Kopfschmerzen sein – freilich alles Symptome, die ganz andere Ursachen haben können. Aber auch wegen der bereits erwähnten Unsicherheit in Bezug auf die Langzeitfolgen macht es Sinn, den eigenen Umgang mit elektronischen Geräten zu überdenken. Die Strahlenbelastung kann relativ einfach und unkompliziert reduziert werden (siehe Kasten).

Mehr Informationen über die «Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz» unter [www.aefu.ch](http://www.aefu.ch)

FRAGE  
19

## Einen Tag lang rauchfrei?



Endlich mit dem Rauchen aufhören? Wer sich diese Frage stellt, sollte sich den kommenden 31. Mai merken.

An diesem Datum findet der vom nationalen Rauchstopp-Programm initiierte schweizerische Rauchstopptag statt. Das Aufhören lohnt sich gleich doppelt: Zum einen tun die Aufhörwilligen etwas für ihre Gesundheit, zum andern werden unter allen Personen, die sich für den Wettbewerb einschreiben und die entsprechenden Bedingungen einhalten, 20-mal 500 Franken und 80-mal 50 Franken verlost.

**Alle weiteren Informationen finden Sie auf dem CSS-Blog unter:**  
[blog.css.ch/rauchstopp](http://blog.css.ch/rauchstopp)



FRAGE  
**20**

# Was kostet uns die Gesundheit?

2013 lagen die monatlichen Gesundheitsausgaben pro Kopf in der Schweiz bei 713 Franken. Das zeigen die detaillierten Auswertungen des Bundesamts für Statistik.

Text: Roland Hügi

Mit einer Verzögerung von jeweils zwei Jahren (bedingt durch die umfangreiche Erfassung und Auswertung aller Daten) publiziert das Bundesamt für Statistik (BFS) jeweils gegen Jahresende die detaillierten Ausgaben für das Gesundheitswesen in der Schweiz. Die aktuellsten Zahlen für das Jahr 2013 bestätigen den Trend der kontinuierlichen Zunahme der Gesundheitskosten in der Schweiz. Diese beliefen sich 2013 auf genau 69 226 700 000 Franken. Das waren 1,7 Milliarden Franken oder 2,5 Prozent mehr als noch im Jahr zuvor. Die Ausgaben pro Person stiegen auf 713 Franken (+9 Franken) pro Monat. Das Verhältnis der Gesundheitsausgaben zum Bruttoinlandsprodukt kletterte auf 10,9 Prozent.

### Spitäler verursachen am meisten Kosten

2013 entfielen mehr als die Hälfte (54 Prozent) der Kosten für Güter und Dienstleistungen des Gesundheitswesens auf die Krankenhäuser (36,6 Prozent), Pflegeheime (13,3 Prozent) sowie die Institutionen für Behinderte (4,1 Prozent). Die ambulanten Versorger (Ärzte und Zahnärzte, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten, Spitexdienste, sonstige paramedizinische Dienste,

Laboratorien, übrige) machten insgesamt 31,6 Prozent der Kosten aus, wobei die Ärzte mit 18 Prozent die grösste Gruppe der Leistungserbringer innerhalb dieses Sektors darstellen. Der Detailhandel mit Arzneimitteln und therapeutischen Apparaten erreichte einen Anteil von 7,8 Prozent an den Kosten des Gesundheitswesens. Die Verwaltungskosten und Ausgaben für Prävention und Unfallverhütung der Versicherer (4 Prozent) und des Staates (1,6 Prozent), welche als Leistungen des Gesundheitswesens zu betrachten sind, machten zusammen 5,7 Prozent der Ausgaben aus.

### Krankenversicherer übernehmen Löwenanteil

Die 713 Franken Kosten, die 2013 pro Kopf der Bevölkerung anfielen, wurden wie folgt finanziert: 262 Franken pro Person (+17) konnten mit Leistungen der obligatorischen Krankenversicherung gedeckt werden, 46 Franken (+2) durch Versicherungen wie die AHV, IV und die Unfallversicherungen, 32 Franken durch andere Träger der sozialen Sicherheit und bedarfsabhängige Sozialleistungen sowie 52 Franken (+1) mit Zusatzversicherungen. 144 Franken (+1) trug der Staat bei und 7 Franken wurden von privatrechtlichen Stiftungen finanziert. So mussten die Haushalte, zusätzlich zu den Versicherungsprämien, noch einen Restbetrag von 170 Franken (-12) bezahlen (vor allem Leistungen für Pflegeheime, Zahnarztleistungen sowie Beteiligungen an den Krankenversicherungskosten für ambulante und stationäre Behandlungen).

### Mehr als das Bundesbudget

Welchen wirtschaftlichen Stellenwert das Gesundheitssystem hat, zeigt der Vergleich mit den Bundesfinanzen. Die fast 70 Milliarden Franken, die 2013 für das Schweizer Gesundheitswesen ausgegeben wurden, sind nämlich mehr als das ganze Bundesbudget für das laufende Jahr. Dieses rechnet 2016 mit Ausgaben von rund 67 Milliarden Franken.

FRAGE

21

# Sinnvoll oder doch eher heikel?

Neue Anbieter im Internet preisen die Gratisverwaltung aller Versicherungspolicen an. Doch es ist Vorsicht geboten.

Text: Roland Hügi

Wer heute noch einen Ordner mit all seinen Versicherungspolicen im Büchergestell hat, läuft Gefahr, zu einer aussterbenden Spezies zu werden. Zumindest, wenn man neuen Anbietern Glauben schenken will, die immer zahlreicher auf den Markt drängen. Die Idee, ein für allemal Ordnung in seinem Policen-Wirrwarr zu haben, ist überzeugend und wird als Gratisangebot angepriesen: Bloss mit dem Smartphone eine App herunterladen und schon ist man der digitalen Glückseligkeit ein kleines Stück näher. So weit, so gut. Stutzig macht dann aber doch der Umstand, dass – bevor man die entsprechenden Apps definitiv herunterladen kann – eine elektronische Unterschrift notwendig ist. Denn diese bedeutet nicht mehr und nicht weniger, als dass man dem entsprechenden Anbieter ein Mandat für die Abwicklung seiner Versicherungsgeschäfte erteilt. Denn in der weiten Versicherungslandschaft findet sich immer ein Angebot, das noch günstiger (aber vielleicht nicht immer besser) ist als dasjenige, das man gerade hat.



Wer sich also eine entsprechende App herunterladen möchte, tut gut daran, für einmal das Kleingedruckte etwas genauer anzuschauen, um keine bösen Überraschungen zu erleben. In einschlägigen Internetforen sind denn auch nicht wenige Kommentare zu finden, welche die neuen Angeboten kritisch hinterfragen. «Datenkrake oder hilfreicher Service?» ist einer der Beiträge übertitelt; letztlich eine Frage, die sich jede und jeder selber beantworten muss. Denn wer möchte schon ständig Angebote für die Optimierung seines Versicherungsportfolios erhalten, obwohl er doch mit seiner Versicherung zufrieden ist. Der angepriesene Gratisservice gilt übrigens nur bedingt. Typischerweise verlangen nämlich die Anbieter bei den Versicherungen eine Vermittlungsgebühr für Neugeschäfte oder eine Verwaltungsent-schädigung für bestehende Kunden. Und diese Kosten müssen letztlich wieder die Versicherten tragen.

## Policen schon bald auf myCSS

Im Verlauf des Jahres wird das Kunden-Login-Portal myCSS (siehe Frage 24) erweitert. Personen, die bei der CSS versichert sind, können schon bald all ihre Versicherungsunterlagen auf myCSS elektronisch hinterlegen – und dies, ohne dass sie irgendwelche Vollmachten an Unbekannte unterzeichnen oder ständig neue Angebote für ihre diversen Versicherungen gewärtigen müssen.

FRAGE

22

# Wer ist neue CEO der CSS Gruppe?



Der Verwaltungsrat der CSS Gruppe hat am 1. Februar Philomena Colatrella zur neuen Vorsitzenden der Geschäftsleitung (CEO) gewählt. Die 47-jährige arbeitet bereits seit 17 Jahren bei der CSS und ist derzeit Generalsekretärin sowie stellvertretende Vorsitzende der Geschäftsleitung. Philomena Colatrella wird per 1. September 2016 die Nachfolge von Georg Portmann antreten. «Mit Philomena Colatrella konnten wir unsere Wunschkandidatin für die zukünftige Gesamtführung der CSS Gruppe gewinnen», kommentiert Jodok Wyer, Verwaltungsratspräsident der CSS Gruppe, die Wahl.

FRAGE

23

## Wie steht's um den Hausrat?

Gemäss Konsumentenzeitschrift «K-Tipp» gehören die Prämien der CSS-Hausratversicherung zu den günstigsten.

Text: Roland Hügi

Viele Leute machen sich kaum je Gedanken über ihren Hausrat und wie viel Wert dieser wohl haben könnte. Ende März ist der nächste Zügeltermin – und ein Umzug ist die beste Gelegenheit, sich wieder einmal Überlegungen zum Thema Versicherungsschutz zu machen. Denn oft wurde die Ver-



sicherungssumme über längere Zeit kaum angepasst, obwohl im Verlauf der Jahre oft Neuanschaffungen getätigt wurden.

Die Konsumentenzeitschrift «K-Tipp» hat im Herbst 2015 die Prämien verschiedener Hausratversicherungen unter die Lupe genommen. In den drei Vergleichsbeispielen (Single-Haushalt, Zwei-Personen-Haushalt und Vier-Personen-Haushalt) landete die CSS mit ihrer Hausratversicherung auf den ersten beiden Plätzen und lässt mit ihren Prämien sogar viele Online-Angebote hinter sich. Aber nicht nur bezüglich Preis, sondern auch bezüglich Kundenzufriedenheit vermag das Angebot der CSS zu überzeugen. So wurde im Vergleichsportal bonus.ch die Höflichkeit und Verfügbarkeit der Mitarbeitenden mit der Note 5,3 bewertet, und comparis.ch benotete die Kompetenz und Einsatzbereitschaft der Mitarbeitenden mit dem sehr guten Wert 5,4.

### Offerte

Auf der Website der CSS können Sie mit wenigen Mausklicks eine Offerte für eine Hausratversicherung berechnen lassen. Denn wieso sollte man mehr bezahlen als notwendig?

[www.css.ch/haushalt](http://www.css.ch/haushalt)

## Sind Sie schon nachhaltig?

FRAGE

24

Sich auf dem Kunden-Login-Portal myCSS zu registrieren, bringt einerseits viele Vorteile. Es heisst andererseits auch, sich für eine nachhaltige Bewirtschaftung seiner Versicherungsunterlagen zu entscheiden. Statt auf Papier liegen diese nur noch in elektronischer Form vor. So werden nicht nur Ressourcen, sondern auch Portokosten eingespart. Aus diesem Grund überweist die CSS für die ersten 18 000 Personen, die sich seit Dezember 2015 auf

myCSS registriert haben, einen Beitrag von fünf Franken an das Alpenschutzprogramm des WWF. Wer noch unsicher ist, ob eine Registrierung auf myCSS Sinn hat, hier nochmals die wichtigsten Vorteile:

- **Papier ade:** Mit myCSS sind alle Prämien und Leistungsrechnungen der letzten fünf Jahre per Mausklick abrufbar.
- **Immer aktuell:** Auf myCSS sind sämtliche wichtigen Zahlen – Leistungen, Franchise und Selbstbehalt – tagesaktuell in einer übersichtlichen Grafik dargestellt.
- **Rechnungen hochladen:** Rechnungen können gescannt und auf myCSS hochgeladen werden. Ab Sommer wird dies noch einfacher dank

einer neuen myCSS-App.

- **Keine Lust auf Bürozeiten:** Mit myCSS haben Sie Zugriff auf alle Versicherungsangelegenheiten – immer und überall.

### Viermal eine Apple Watch zu gewinnen

Eine Neuregistrierung auf myCSS kann sich auch 2016 im wahrsten Sinne des Wortes bezahlt machen. Die CSS verlost nämlich in jedem Quartal unter den neu registrierten Personen eine Apple Watch. Worauf also noch warten?

Weitere Infos zu myCSS sowie zum Wettbewerb: [www.css.ch/wettbewerb](http://www.css.ch/wettbewerb)





FRAGE  
25

# Wo gibt's gratis Fitness?

Als der erste vitaparcours in der Schweiz eröffnet wurde, waren Flatterhose und Baumwollshirt Trumpf. Im Gegensatz zu den Baumwollshirts erfreuen sich die vitaparcours auch heute noch einer ungebrochenen Beliebtheit.

Text: Roland Hügi

## In der ganzen Schweiz stehen 500 vitaparcours zur Verfügung.

Die Idee erschien in der damaligen Zeit schon fast ein bisschen revolutionär: Eine Versicherung erstellt im Wald draussen Parcours mit zahlreichen Übungen und ermuntert die Bevölkerung, sich sportlich zu betätigen. «Damals», das war 1968 und die Versicherung hiess Vita. Folgerichtig schossen schon bald in der ganzen Schweiz vitaparcours aus dem Boden – es dürfte der vermutlich erste Fitnessboom in der Schweiz gewesen sein. Zu einer Zeit notabene, in der die meisten Menschen das Wort Fitnesscenter – wenn überhaupt – nur vom Hörensagen kannten. Bereits 1973 wurde der hundertste vitaparcours eingeweiht, und heute stehen 500 Parcours in der ganzen Schweiz zur Verfügung.

### Der grösste Fitness-Club

«Willkommen im grössten Fitness-Club der Schweiz» heisst denn auch der Slogan der Stiftung Vita Parcours, die 1993 ins Leben gerufen wurde und die den Unterhalt der Anlagen sowie allfällige Neubauten koordiniert. Die Trägerschaft liegt in den meisten Fällen bei den jeweiligen Gemeinden, die den Unterhalt und dessen Finanzierung sicherstellen. Seit 2008 ist

die Versicherungsgesellschaft Zurich Exklusivsponsor der Parcours, die seither Zurich vitaparcours heissen. Während der Name geblieben ist, haben sich die Übungen im Verlauf der Jahrzehnte geändert und sich an neuen Erkenntnissen ausgerichtet. Auf den heutigen Parcours absolvieren die Sportbegeisterten 15 Stationen, an denen insgesamt 43 Übungen zur Auswahl stehen. Diese finden sich auch unter [www.zurichvitaparcours.ch](http://www.zurichvitaparcours.ch). Interessierte werden hier auch mit zahlreichen Tipps zum Thema Fitness versorgt, egal, ob Anfängerin oder Fortgeschrittener. Eine App ergänzt das vielfältige Angebot.

### Übersichtliche Website

Auf der übersichtlichen Website findet sich schliesslich auch eine Übersichtskarte mit allen Parcours in der ganzen Schweiz, von Genf bis Santa Maria und von Chiasso bis Schaffhausen. Mit einem Mausklick erhält man die wichtigsten Informationen zu jeder einzelnen Strecke: Schwierigkeitsgrad, Länge, Steigung, Leistungskilometer, Wetter sowie eine Detailkarte mit der genauen Lage des Parcours. Also: rasch ins Internet und nichts wie hin auf den nächsten vitaparcours, um gratis und franko seiner Fitness zu frönen!

**Möchten Sie spezifischer trainieren? Dann achten Sie auf die folgenden Farben:**

-  **Ausdauer**  
Dazu gehört auch die Laufstrecke
-  **Beweglichkeit**  
Geschwindigkeit
-  **Kraft**



PREISFRAGE

26

Entdecken Sie die Hauptstadt

Die VICTORIA-JUNGFRAU COLLECTION vereint vier führende Fünfsternehoteles in der Schweiz. Neben dem VICTORIA-JUNGFRAU Grand Hotel & Spa in Interlaken, dem PALACE LUZERN und dem EDEN AU LAC am Zürichsee gehört auch das BELLEVUE PALACE in Bern zum exklusiven Kreis.

Das BELLEVUE PALACE ist das einzige Grandhotel im Herzen der Hauptstadt. Die prachtvollen Salons, die grandiose «belle vue» auf die Berner Alpen und die herzliche Gastfreundschaft machen dieses Luxushotel so einzigartig. Es ist damals wie heute Treffpunkt für Politiker und Diplomaten, aber auch unkomplizierter Begegnungsort für ganz Bern. [www.vjc.ch](http://www.vjc.ch)

Wissen Sie es?

Testen Sie Ihr Wissen und gewinnen Sie zwei Übernachtungen inkl. Frühstück in einem der Hotels der VICTORIA-JUNGFRAU COLLECTION.

Spielvariante beim Schieber (Jass)	Geste b. d. Trennung v. ein. Person Erdteil	Normen-institut Fluss in den Thunersee	Woh-nung, Zuhause	europ. Nachrich-tensatelli-tensystem	höchster Berg der Türkei	span. Stadt am Fuss der Sierra Morena	Zirkus-arena Sekunde (Abk.)	
Versiche-rung (Abk.) EDV-Verfah-ren (Abk.)	4	Autoz. für San Marino Drei-Ton-Intervall	Adria-halbinsel Sportver-band (Abk.)	scharf gewürzte, kalte To-matensauce	Kletter-trieb breites Kopfkissen	2	kleiner Erdgeist, Zwerg	1
Beher-bergungs-betrieb		lebhaft Freude am Tun	Aussichts-berg bei Bern Stockwerk	Fluss in Brasilien Eskimo-hütte	Arbeitsge-meinschaft Börsen-begriff			
engl.-amer. Hohlmass Graf (engl.)		Exradspor-ter (Alex) z. B. ein Londoner				9	Aufschnitt-wurstart	
PC-An-schluss (Abk.)		Baumrest Budget			10	röm. Gott Blume (frz.)		
Mittel-meer-insel	6			Laub-baum nordamer. Rothirsch		12. griech. Buchstabe kelt. Name von Irland	Sommer (franzö-sisch)	
acht (frz.) Platz um die Alphütte		sich schämen Fehler (Abk.)			8			5
südfran-zösischer Fischerei-hafen			Markie-rungstift für Metall-arbeiten	Musikstück aus einer Folge von Tänzen				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

So nehmen Sie an der Verlosung teil

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken Sie diese an folgende Adresse:

CSS Versicherung, Kreuzworträtsel CSS Magazin, Tribschenstrasse 21, Postfach, 6002 Luzern.

Oder schicken Sie uns eine E-Mail an [css.raetsel@css.ch](mailto:css.raetsel@css.ch). Der Gewinner oder die Gewinnerin wird ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss ist der 10. April 2016.

Lösung des Kreuzworträtsels 4/2015: «PSYCHE»

Wir gratulieren der Gewinnerin:

Margrit Kohler, Bern

# Gesundheitsshop

## Sonderangebote

Weitere Angebote unter  
[www.css.ch/exklusiv](http://www.css.ch/exklusiv)



# 40%

Preis: CHF 71.40  
statt CHF 119



### Omron-Blutdruckmessgerät Oberarm M2

Automatisches Blutdruckmessgerät mit grosser Anzeige: Blutdruck und Puls. 30 Speicherplätze, inklusive weicher Manschette (22–32 cm) und Batterien für zirka 1000 Messungen. Garantie: 3 Jahre

Online-Rabattcode: CSS40  
SMS-Keyword an 363: O6460

**Online-Bestellung**  
[www.css.ch/vivit](http://www.css.ch/vivit)  
Erfassen Sie im Bestellablauf den Online-Rabattcode zum gewünschten Artikel.

**SMS-Bestellung**  
SMS-Keyword an 363  
(CHF 0.20 / SMS)

Sie erhalten eine Rechnung mit der Ware. Noch einfacher geht's, wenn Sie für PostFinance Mobile angemeldet sind. Die Bezahlung erfolgt direkt und sicher über Ihr Postkonto.

**Anmeldung**  
[www.postfinance.ch/mobile](http://www.postfinance.ch/mobile)



**Telefon. Bestellung**  
058 277 60 00

Die Preise verstehen sich exklusiv Versandkosten. Das Angebot ist gültig bis zum 29. Mai 2016 oder solange Vorrat.

Diese Artikel sind von vivit, dem Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung, sorgfältig für Sie ausgedacht worden.

**vivit**  
Gesundheit ist unser Business

## Apotheke

First Aid Kit Family. Dieses Erste-Hilfe-Set ist geeignet für zuhause und unterwegs. Masse (L x B x H): 210 x 50 x 110 mm, Gewicht: 600 g

Online-Rabattcode: CSS30  
SMS-Keyword an 363: K617A



# 30%

Preis: CHF 46.90  
statt CHF 67

## Schallzahnbürste Trisa Sonicpower – sensitive soft

Beste und schonende Reinigung. 26 000 Schwingungen pro Minute, Antirutschgriff. Farben: pink, orange, grün, blau. Garantie: 2 Jahre

Online-Rabattcode: CSS20  
SMS-Keyword an 363: T137S



# 20%

Preis: CHF 23.90  
statt CHF 29.90



## Streiche gefällig?

Der Buchklassiker «Mein Name ist Eugen», der seit Generationen Jung und Alt begeistert, ist ab 5. März 2016 als Musical in der MAAG-Halle in Zürich zu sehen. Der neueste Streich der «Ewigi-Liebi»-Macher sorgt für viele Lacher und ist ideal für die ganze Familie! Tickets mit CSS Exklusiv ab CHF 23.40.

[www.css.ch/cssexklusiv/eugen](http://www.css.ch/cssexklusiv/eugen) | Zürich



bis zu **50%**

- 50% Rabatt auf die Vorstellung vom 16.04.2016, 14.45 Uhr**  
**20% Rabatt auf ausgewählte Vorstellungen im April und Mai 2016**
- Bestellung und mehr Informationen unter [www.css.ch/cssexklusiv/eugen](http://www.css.ch/cssexklusiv/eugen)
  - Max. 6 Tickets pro Person/Haushalt, nicht kumulierbar

Angebot gültig bis 12.05.2016 oder solange Tickets verfügbar



## Tierische Begegnungen

Im wildromantischen Park leben über 100 europäische Wildtierarten. Freilaufzonen und neue Anlagen erlauben hautnahe Begegnungen mit Tieren. Das Restaurant Grüne Gans sowie Picknick- und Abenteuerspielplätze laden zum Verweilen ein und machen den Park zum beliebten Ausflugsziel.

[www.tierpark.ch](http://www.tierpark.ch) | Goldau SZ



bis zu **40%**

- CHF 4 Reduktion auf den Einzelntritt (Erwachsene und Kinder)**
- Gültig für 1 Person pro CSS-Versicherungskarte
  - CSS-Versicherungskarte an der Kasse vorweisen
  - Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen

Angebot gültig bis 31.12.2016



## MBT – mehr als ein Schuh

«Masai Barfuss Technologie» – der speziell entwickelte Schuh trainiert beim Stehen, Gehen und Joggen mehr Muskeln und beeinflusst Ihre Haltung positiv. Die patentierte Sohlentechnologie ermöglicht Ihnen, sich fortzubewegen, als wären Sie barfuss am Sandstrand unterwegs.

[www.mbt-onlineshop.ch/css-d](http://www.mbt-onlineshop.ch/css-d)

MBT-Shops: Genf, Pratteln BL, St. Gallen, Zürich



**20%**

- 20% Rabatt auf das ganze Sortiment im MBT-Online-Shop oder in allen MBT-Shops**
- Bestellen Sie unter [www.mbt-onlineshop.ch/css-d](http://www.mbt-onlineshop.ch/css-d), erfassen Sie den **Gutscheincode «CSS16MBT20»**
  - Kaufen Sie vor Ort, weisen Sie Ihre CSS-Versicherungskarte vor
  - Nicht gültig auf reduzierte Modelle, nicht kumulierbar

Angebot gültig bis 30.06.2016



## Achtung, fertig, los!

Passen die Laufschuhe? Mache ich im Fitnessclub modisch eine gute Figur? athleticum lässt die Herzen von Sportliebhabern höherschlagen. Denn das Running- und Fitnesssortiment von athleticum lässt keine Wünsche offen. Erleben Sie Kompetenz, Aktualität und pures Shopperlebnis in 24 athleticum-Filialen schweizweit.

[www.athleticum.ch](http://www.athleticum.ch)



# Bon 20%

### 20% Rabatt auf das ganze Running- und Fitnesssortiment

Bon ausschneiden, an der Kasse abgeben. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten, nicht gültig für Artikel «Best Price», für Services und Geschenkkarten. Keine Barauszahlung. Pro Person ein Bon einlösbar.

Online-Code: 10001149  
ME 10



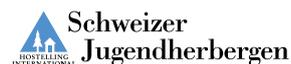
Gültig in allen Filialen  
und im Online-Shop  
bis 31.05.2016



## Erfrischend charmant

52 Schweizer Jugendherbergen erwarten Sie mit preiswerten Übernachtungsmöglichkeiten, guter, gesunder Verpflegung und rundum hohem Standard. Mit einer Mitgliedschaft übernachten Sie zum Mitgliederpreis in der Schweiz und in über 3500 Hostels weltweit.

[www.youthhostel.ch](http://www.youthhostel.ch)



# 2 für 1

### Zweijahresmitgliedschaft der Schweizer Jugendherbergen zum Preis von einem Jahr

- Bestellen Sie Ihre Mitgliedschaft via **Online-Formular unter [www.css.ch/exklusiv/sjh](http://www.css.ch/exklusiv/sjh)** oder per Telefon 044 360 14 14
- Erwähnen oder erfassen Sie im Bestellablauf Ihre CSS-Kundennummer
- Nicht kumulierbar

Angebot gültig bis 31.12.2016



## Wohlfühlerlebnis

Das Thermalbad Zurzach bietet mit einer Wasserlandschaft auf 2000 m<sup>2</sup> und dem SPA Medical Wellness Center ein ganzheitliches Wohlfühlerlebnis. Kombinieren Sie Badespass mit Genussmomenten und profitieren Sie vom schweizweit grössten Wellness-Angebot.

[www.thermalbad.ch](http://www.thermalbad.ch)  
Bad Zurzach AG



# CHF 6

### CHF 6 Ermässigung auf den Tageseintritt Erwachsene

- Eintrittspreis Erwachsene ab 16 Jahren: CHF 25 statt CHF 31
- CSS-Versicherungskarte an der Kasse vorweisen
- Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen
- Gültig von Montag bis Samstag, ohne Sonntag und allg. Feiertage

Angebot gültig bis 31.12.2016



Gutscheine  
Coop Vitality zu  
gewinnen!



# Gesund in den Frühling

Bei Coop Vitality finden Sie alles, was zu Ihrer Gesundheit, Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Vitalität beiträgt.

Das vielseitige Angebot beinhaltet eine umfassende Produktpalette für Ihre Gesundheitspflege, die Dermokosmetik und den Naturheilmittelbereich sowie rezeptfreie und rezeptpflichtige Arzneimittel. Zudem bieten die 64 Standorte von Coop Vitality mit der eigenen, qualitativ hochstehenden Produktlinie der preisbewussten Käuferschaft einen echten Mehrwert. Das kompetente Fachpersonal berät Sie zu Ernährung, Herz-Check, bei Allergien und Schwangerschaft oder Ihrer Reisevorbereitung.

Profitieren Sie zweifach: Sparen Sie mit den **Bons** bei Ihrem nächsten Einkauf und gewinnen Sie beim **Online-Wettbewerb** Geschenkgutscheine im Gesamtwert von CHF 2000.

## Online-Wettbewerb: Mitmachen und gewinnen!

**1. – 10. Preis:** Je ein Geschenkgutschein von Coop Vitality im Wert von CHF 200

Weitere Informationen zu Coop Vitality  
und Wettbewerbsteilnahme:  
[www.css.ch/cssexklusiv/coopvitality](http://www.css.ch/cssexklusiv/coopvitality)



## Bon CHF 5

beim Einkauf ab CHF 25 auf das  
ganze Sortiment

Bon ausschneiden und an der Kasse einlösen.  
Nicht gültig für rezeptpflichtige Arzneimittel,  
Säuglingsmilch, Spirituosen, Geschenkkarten und  
Dienstleistungen. Pro Person Bon nur einmal  
einlösbar. Nicht kumulierbar. Keine Barauszahlung.



Angebot gültig bis 15.05.2016



## Bon CHF 10

beim Einkauf ab CHF 50 auf das  
ganze Sortiment

Bon ausschneiden und an der Kasse einlösen.  
Nicht gültig für rezeptpflichtige Arzneimittel,  
Säuglingsmilch, Spirituosen, Geschenkkarten und  
Dienstleistungen. Pro Person Bon nur einmal  
einlösbar. Nicht kumulierbar. Keine Barauszahlung.



Angebot gültig bis 15.05.2016

