

# senso

Das Gesundheitsmagazin von Helsana

Nr. 1 / März 2015

Null Bock auf Sport

*Kinder bewegen sich zu wenig. Ab ins Helsana-Sportcamp! s.25*



Leben mit Diabetes

## «Plötzlich steht das Leben kopf»

Der 9-jährige Tim ist vor drei Jahren an Diabetes Typ 1 erkrankt.  
Seite 10

Fotos: Herbert Zimmermann / cut, Fotolia.com



### Langzeitpflege

Immer mehr Pflegebedürftige und keine Angehörigen, die sie pflegen s. 18

### Spitalzusatzversicherungen

Halbprivat- und Privat- abteilung werden teurer s. 19



AZB Postfach CH-8081 Zürich P.P./Journal

# Fokus Diabetes: Die unbekannte Bekannte

s. 2 – 14

Immer mehr Menschen leiden an Diabetes. In der Schweiz ist gemäss einer neuen Helsana-Studie fast jeder zwanzigste Erwachsene davon betroffen, Tendenz steigend. Deshalb widmen wir diese Ausgabe der Zuckerkrankheit. Sie gibt Antwort auf die vielen Fragen, die Patienten nach der Diagnose beschäftigen: Was geschieht in meinem Körper? Bin ich selber schuld? Wie bewältige ich meinen Alltag? Wir sammelten hilfreiche Informationen für Diabetiker und sprachen mit Betroffenen selbst. Herausgekommen sind spannende Facts, bewegende Schicksale und auch manch Exotisches.



# 5%

aller Schweizerinnen  
und Schweizer  
haben Diabetes.

## Die Diagnose war ein Schock

Vor einem Jahr erhielt David  
die Diagnose Diabetes Typ 2.  
Der 50-Jährige erzählt  
seine Geschichte.

S. 4

Typ 2

Typ 2

Typ 2

Typ 2



Wissensposter

Das Wichtigste über  
den **Diabetes Typ 2**  
im Überblick.

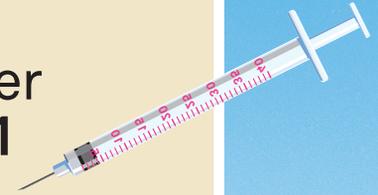
S. 6



Der Welt-Diabetes-Tag findet jeweils am 14.11. statt – am Geburtstag von Sir Frederick Banting, dem Mitentdecker des Insulins.

Wissensposter

Das Wichtigste über den **Diabetes Typ 1** im Überblick.



S. 8

## Ein fast normales Leben

Tim, 9, ist an Diabetes Typ 1 erkrankt. Die Familie schildert eindrücklich ihren Alltag.

S. 10

## Selber schuld?

«Diabetiker werden oft diskriminiert», sagt Doris Fischer-Taeschler von der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft.

S. 14

Typ 2

Typ 1

Typ 2

Typ 2

Typ 1

Diabetes mitten im Leben

# «Die Diagnose war ein Schock»

Vor einem Jahr erhielt David Wechsler die Diagnose Diabetes Typ 2. Der Basler stellte daraufhin seine Ernährung um und baute Sport in den Tagesablauf ein. Heute geht es ihm bestens. Der 50-Jährige erzählt, wie er die Krankheit in den Griff bekam.

«Als bei mir im März 2014 Diabetes Typ 2 festgestellt wurde, fiel ich aus allen Wolken. Die Ursache für den Anstieg meiner Zuckerwerte ist nicht ganz klar. Ich wog zu viel, ja, aber in meinem Umfeld gibt es viel dickere Leute. Bei ihnen wirken sich die vielen Kilos nicht auf die Zuckerwerte aus. Dazu bin ich jeden Tag mit dem Velo zur Arbeit gefahren, war sogar Mitglied im firmeneigenen Fitnessclub. Waren es hauptsächlich die Süssigkeiten? Bis zum Ausbruch der Krankheit habe ich mir abends Schokolade oder Glace gegönnt. Ich bezweifle es. Stattdessen vermute ich als Auslöser Stress, den ich letztes Jahr in meinem privaten Umfeld hatte. Zusammen mit dem Übergewicht und der Ernährung brachte er das Fass wohl zum Überlaufen.

Die Diagnose war ein Schock. Ich dachte an Fuss-Amputationen und Erblindung: an die Folgen, die sich einstellen können, wenn der Diabetes über längere Zeit nicht erkannt oder nicht richtig eingestellt ist. Da ich bereits kurzsichtig bin, befürchtete ich vor allem Augenschäden.

Meinem Hausarzt verdanke ich, dass ich umfassend über die Krankheit informiert wurde. Er schickte mich gleich zur Diabetesgesellschaft der Region Basel. Deren Berater erklärten mir alles Wichtige. So erfuhr ich auch, dass man selbst sehr viel tun kann, um trotz

Krankheit gut zu leben. Ich würde allen Betroffenen empfehlen, ebenfalls die regionale Diabetesgesellschaft zu kontaktieren. Von Internetrecherchen rate ich ab: Die Informationsflut verwirrt nur.

Nach der Beratung konnte ich manches Klischee ad acta legen, etwa, dass man sich total einschränken muss. Mir als Geniesser wäre

**«Nach der Diabetesberatung konnte ich manches Klischee ad acta legen, etwa, dass man sich total einschränken muss.»**

das sehr schwer gefallen. Eine der wichtigsten Regeln für Typ-2-Diabetiker lautet: konsequent ausgewogen essen. Ich liebe Teigwaren und gönne sie mir nach wie vor. Heute aber liegt auf meinem Teller nur ein Häuflein Tagliatelle. Grosszügig ist dagegen die Portion Gemüse, die ich stets zu den Nudeln esse. Wenn

ich mittags Kartoffeln zu mir nehme, gibt es abends keine Kohlehydrate mehr. Bei Lebensmitteln achte ich penibel auf den Zuckergehalt. Manchmal bin ich erschrocken über die Menge, die darin enthalten ist, etwa in Säften und Fruchtjoghurts. Meist weiss man das gar nicht. Wichtig ist, diese versteckten Zuckerfallen zu finden und vom Speisezettel zu streichen. Dann kann man sich bewusst und guten Gewissens ab und zu auch etwas Schokolade gönnen.

Die Beratungsgespräche führten mir vor Augen, dass ich immer viel zu schnell gegessen und deshalb grössere Portionen verputzt habe als notwendig. Das führte zu Übergewicht und dies wiederum fördert Diabetes. Heute weiss ich, dass der Sättigungsgrad erst nach zwanzig Minuten eintritt, so lasse ich mir Zeit und bin schon nach kleineren Mengen satt.

Sport spielt neben der Ernährung eine weitere grosse Rolle, um den Diabetes im Griff zu behalten. Allein schon, weil Bewegung die Blutzuckerwerte senkt. Allerdings führt nur Regelmässigkeit zum Erfolg. Ich bringe jeden Tag meinen Herz-Kreislauf dreissig Minuten lang auf Touren. Schwimmen und Trainings im Fitnesscenter sind fester Bestandteil der Woche. Darüber hinaus nutze ich im Alltag jede Gelegenheit, um zu Fuss zu gehen. Ein Schrittmesser zeigt mir meine Leistungen an.

«Man muss bei dieser Krankheit nicht plötzlich alles umstellen. Auch Kleinigkeiten summieren sich.»



«Heute liegt auf meinem Teller nur noch ein Häuflein Tagliatelle. Grosszügig ist dagegen die Portion Gemüse, die ich dazu esse.» David Wechsler beim Einkaufen am Basler Stadtmarkt.

Legte ich früher 4000 Schritte pro Tag zurück, sind es heute 10 000. Man muss als Diabetiker in Sachen Bewegung nicht alles umstellen. Auch Kleinigkeiten summieren sich.

Es fiel mir nicht schwer, meine Ernährung zu ändern und Sport konsequent in meinen Tagesablauf einzubauen. Zum einen bin ich ein rationaler Typ und weiss, dass es mir auf diese Weise besser geht. Zum anderen will ich unbedingt Schäden an Augen und Gefässen vermei-

den. Mit 50 Jahren habe ich schliesslich noch viel vor im Leben. Das motiviert mich. Auch die Erfahrung einer Bekannten spornt mich an. Sie erkrankte vor zehn Jahren an Diabetes Typ 2. Leider veränderte sie ihren Lebensstil kaum und muss heute Insulin spritzen. Das möchte ich auf jeden Fall vermeiden.

Ich habe auch an meiner Work-Life-Balance gearbeitet. Mein Arbeitspensum ist sehr hoch, und ich habe mit Leuten aus verschiedenen

Kontinenten zu tun. Das führte früher dazu, dass ich fast rund um die Uhr arbeitete. Ich ass während der Arbeit am Computer und schlief unregelmässig. Bei Diabetikern mit ihrem gestörten Stoffwechsel ist ein gewisser Rhythmus aber besonders wichtig. Also habe ich gelernt, runterzufahren.

Erste Erfolge sind da. Seit der Diagnose vor rund einem Jahr habe ich 16 Kilo verloren. Das kommt manchen vielleicht wenig vor, aber ich bin ein Typ, der die Dinge lieber langsam angeht. Nach einem zu euphorischen Start knickt man meist bald wieder ein. Mein Zielgewicht ist 95 Kilo. Gerade wenn männliche Patienten mit Diabetes Typ 2 an Bauchfett verlieren, kann das ihre Inselzellen animieren, wieder Insulin zu produzieren. Derzeit nehme ich eine Kombination von zweierlei Tabletten ein. Neulich meinte mein Arzt, wenn es so weiterginge, könne ich vielleicht bald eine absetzen.

Könnte ich die Zeit zurückdrehen, würde ich weniger und ausgewogener essen: viel Gemüse, aber Kohlehydrate nur in Kleinstportionen. Sport wäre ein Muss. Gemäss gross angelegten Studien aus Finnland und den USA liessen sich mit einem aktiven Lebensstil und gesunder Ernährung mehr als die Hälfte der Diabetes-Typ-2-Erkrankungen hinauszögern oder sogar vermeiden.

Wenn ich sehe, was viele junge Leute heute essen – nur Hamburger oder Schnipso, begleitet von Süssgetränken... Oh je! Kein Wunder, tritt Diabetes Typ 2 heute schon bei 25-Jährigen auf. In der Schweiz leiden bereits Hunderttausende an der Zuckerkrankheit, davon neunzig Prozent an Typ 2. Um den Diabetes einzudämmen, wäre es sinnvoll, bereits in den Schulen über gesunde Ernährung und die Wichtigkeit von Bewegung zu informieren. In den Familien sollten Eltern mit gutem Beispiel vorangehen. Meine 13-jährige Tochter tut sich auch mit Grünzeug schwer, ich sage ihr aber immer wieder, dass sie nicht nur von Spaghetti leben kann. Wenn sie mich besucht, sind Rüebli oder Blumenkohl Teil der Mahlzeit. Mit diesen Gemüsesorten kann sie sich noch knapp anfreunden. Das ist zumindest ein Anfang.»

Text: Juliane Lutz

Mehr Fakten zu **Diabetes Typ 2** finden Sie auf unserem **Wissensposter**. S. 6/7 →

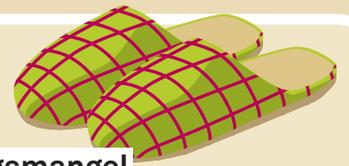
# Diabetes Typ 2

Diabetes Typ 2 gehört zu den grössten Zivilisationskrankheiten. Gemäss Helsana ist in der Schweiz jeder zwanzigste Erwachsene davon betroffen. 90 Prozent der Diabetiker werden dem Typ 2 zugeordnet. Er kommt schleichend und betrifft immer mehr auch junge Menschen. Welches sind die Risikofaktoren? Welche Bedeutung hat der eigene Lebensstil auf die Krankheit? Helsana bietet einen Überblick über die wichtigsten Fakten.

## Risikofaktoren



Genetische Veranlagung



Bewegungsmangel



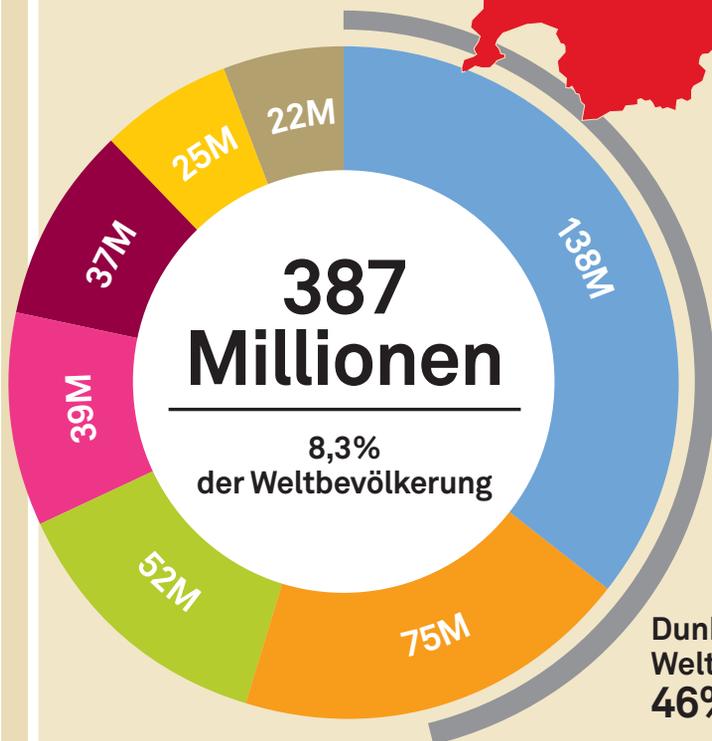
Unausgewogene Ernährung



Übergewicht

## Verbreitung

8,3 Prozent der Weltbevölkerung ist betroffen. Allein in Europa leben 52 Mio. Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2. Die eigentliche Zahl dürfte aber viel höher sein: In der Schweiz wird der Anteil unentdeckter Fälle auf 33 Prozent geschätzt, weltweit auf 46.



**320 000**

Dunkelziffer Schweiz: **33%**

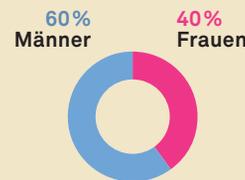
Dunkelziffer Welt: **46%**

- Westpazifik
- Südostasien
- Europa
- Nordamerika und Karibik
- Mittlerer Osten und Nordafrika
- Süd- und Zentralamerika
- Afrika

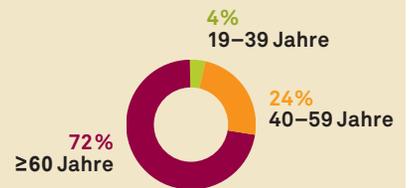


Quellen: Schweizerische Diabetes-Gesellschaft; IDF Diabetes-Atlas 2014

## Geschlechterverteilung



## Altersverteilung



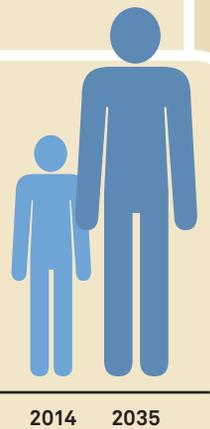
Die 2014 von Helsana erstellte Studie liefert erstmalig Daten für die Schweiz; 2011 waren ca. 320 000 Erwachsene wegen Diabetes in Behandlung. Das sind 5 Prozent der Bevölkerung und entspricht einem Anstieg um etwa ein Viertel seit 2006.

Quelle: Helsana

## +205 Millionen bis 2035

Gemäss Schätzungen der Internationalen Diabetes-Föderation werden bis 2035 592 Mio. Menschen an Diabetes erkrankt sein – eine Zunahme von über einem Drittel.

Quelle: IDF Diabetes-Atlas 2014



## Zivilisationskrankheit

**90%** der Diabetiker sind vom Typ 2 betroffen.

Die immer älter werdende Bevölkerung, die heutigen Lebensgewohnheiten und die mangelnde körperliche Bewegung begünstigen laufend die steigende Zahl der Diabeteserkrankungen. Diabetes kann auch durch Infektionen, Medikamente usw. verursacht werden oder er tritt erstmals bei einer Schwangerschaft auf.

# 50%

der Neuerkrankungen mit Diabetes Typ 2 könnten mit einer Umstellung des Lebensstils verhindert werden.

Quelle: Schweizerische Diabetes-Gesellschaft

## Prävention und Therapie

### Prävention

Bewegung begünstigt den insulinabhängigen Blutzuckertransport und kann als gezielte Therapie zur Senkung des Blutzuckers eingesetzt werden. Regelmässige Aktivität reduziert das Fettgewebe und baut Muskeln auf.

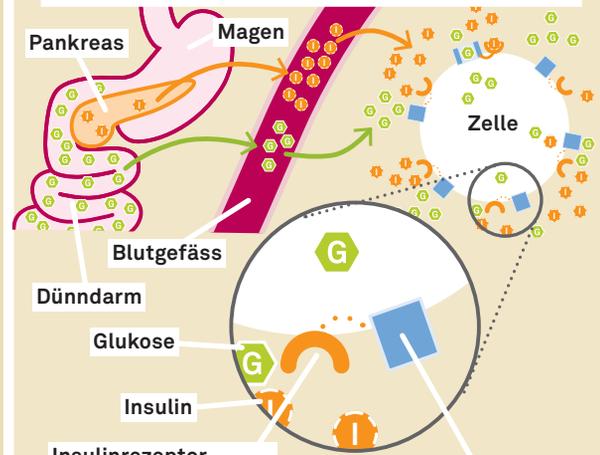
Muskeln wiederum können Glukose auch ohne Insulin aufnehmen. Eine Lebensstiländerung lohnt sich: Bereits fünfmal 30 Minuten Training pro Woche haben eine positive Auswirkung auf den Blutzucker. Gesunde, kalorienarme Ernährung, kein Tabak und Alkohol sind ebenfalls wirksame Präventivmassnahmen.



### Therapie

1. Lebensstil ändern
2. Orale Therapie zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels
3. Insulintherapie

## Was ist Diabetes Typ 2?



### Insulinrezeptor

Die Rezeptoren, die die Glukoseaufnahme in den Zellen steuern, verlieren ihre Empfindlichkeit für Insulin.

### Insulintransporter

Nur wenige Transporter befördern Insulin über die Blutbahnen zu den Körperzellen. Es gelangt zu wenig Glukose in die Zellen.

Ungleich zum Typ 1 produziert die Bauchspeicheldrüse beim Typ 2 Insulin. Die Menge reicht aber entweder nicht aus, oder der Körper kann sie nicht verwenden, um Blutzucker in Energie umzuwandeln. Die Entwicklung des Typs 2 wird begünstigt durch Erbfaktoren, Übergewicht und Bewegungsmangel. Er tritt in den meisten Fällen erst ab 40 Jahren auf, zunehmend auch bei jüngeren Menschen mit starkem Übergewicht.

Im Frühstadium des Diabetes Typ 2 zeigen sich kaum Symptome. Die Diagnose wird häufig erst gestellt, wenn Folgeerkrankungen eintreten. Bis die Krankheit entdeckt wird, vergehen durchschnittlich

# 10 Jahre



Quelle: Liebl A., Complications, co-morbidity, and blood glucose control in type 2 DM patients in Germany, 2002

- alle 12 Minuten ein **Schlaganfall**
- alle 19 Minuten eine **Amputation**
- alle 19 Minuten ein **Herzinfarkt**
- alle 60 Minuten eine neue **Dialysepflicht**
- alle 90 Minuten eine **Erblindung**

Nervenschäden

schlechte Wundheilung (Amputationen)

## Spätfolgen

Erblindung

Schlaganfall

Depressionen

Herzinfarkt

Nierenschäden

Ein zu hoher Blutzuckerwert kann zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen. Besonders häufig sind dabei Schäden an den grossen und kleinen Blutgefässen.

**Helsana-Studie zu Diabetes:** Bisher ist die Diabetes-Situation in der Schweiz kaum bekannt. Gesundheitswissenschaftler von Helsana geben erstmalig einen umfassenden Überblick.

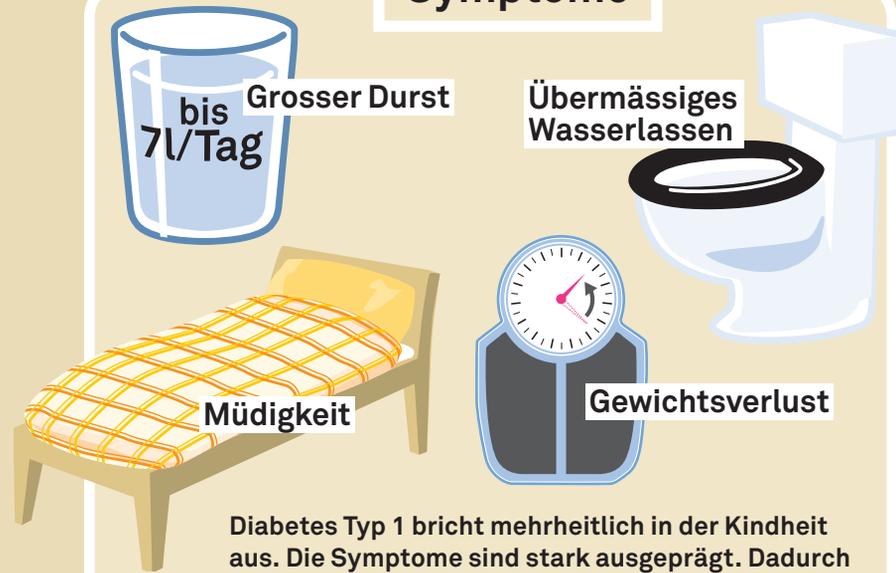
[www.helsana.ch/gesundheitswissenschaften](http://www.helsana.ch/gesundheitswissenschaften)

Fachliche Beratung und Unterstützung:  
Schweizerische Diabetes-Gesellschaft SDG-ASD, [www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch)

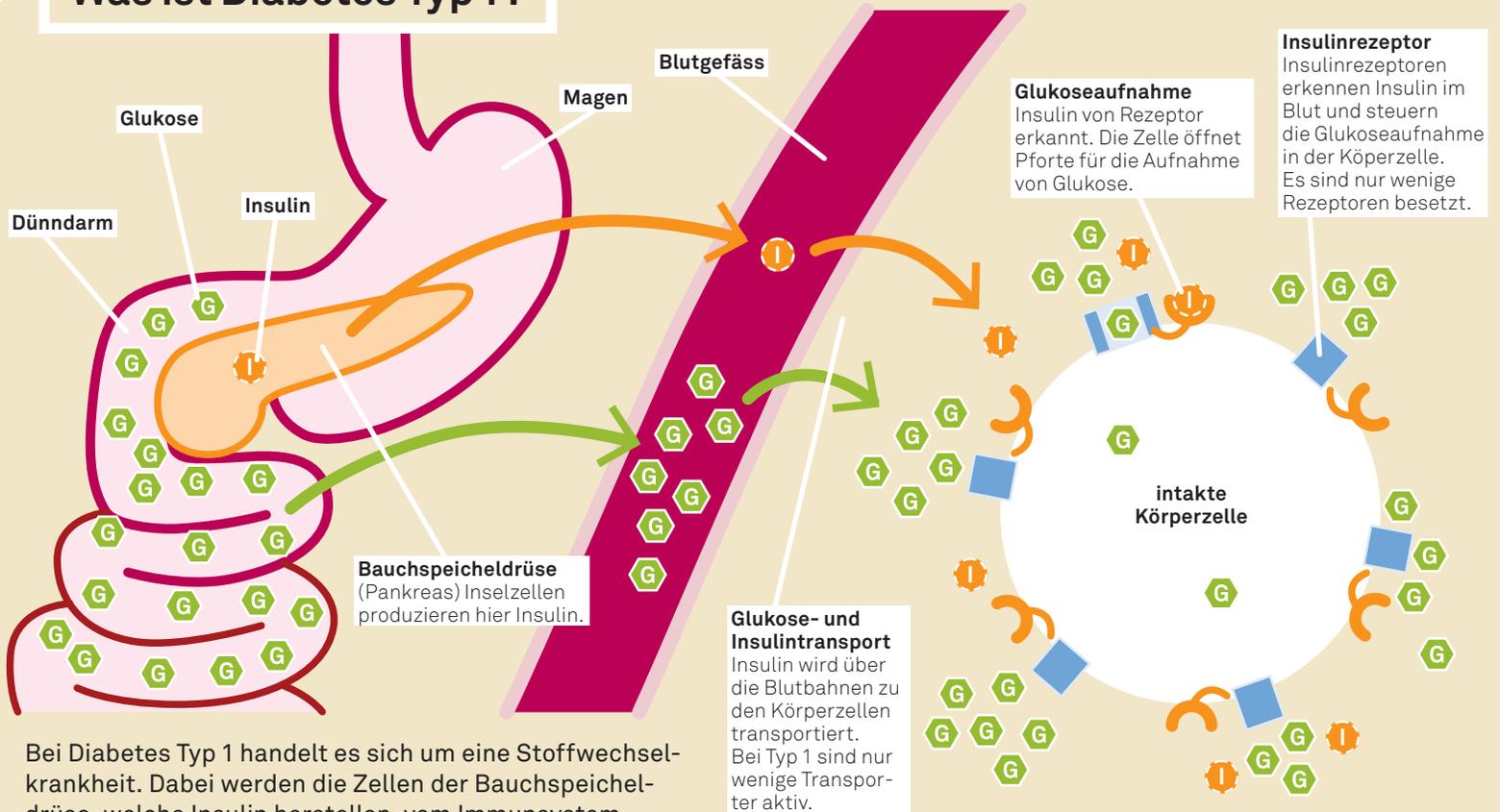
# Diabetes Typ 1

Die Stoffwechselkrankheit Diabetes – oder Zuckerkrankheit – ist weltweit auf dem Vormarsch und bedarf einer sorgfältigen Behandlung. Die Risikofaktoren sind vielfältig und die Spätfolgen gravierend. Der Typ 1 ist gekennzeichnet durch einen absoluten Insulinmangel. Aber ohne Insulin kein Leben. Wie reagiert der Körper auf Unterzuckerung? Wie wird Diabetes Typ 1 behandelt? Helsana bietet einen Überblick.

## Symptome



## Was ist Diabetes Typ 1?



Bei Diabetes Typ 1 handelt es sich um eine Stoffwechselkrankheit. Dabei werden die Zellen der Bauchspeicheldrüse, welche Insulin herstellen, vom Immunsystem des Körpers zerstört. Insulin ist aber für die Regulierung des Blutzuckers unerlässlich. Ohne Insulin kann der Körper den Blutzuckerspiegel nicht mehr senken, was grosse Schäden anrichten kann.

rund  
**40 000**  
Betroffene in der Schweiz

Quelle: Philipp A. Gerber, Schweiz. Med. Forum 2013;13(23): 443-447

Die Autoimmunerkrankung Diabetes Typ 1 kann jeden treffen. Kinder von Betroffenen haben ein doppelt so hohes Risiko, selbst an Diabetes Typ 1 zu erkranken.

# Insulintherapie

Menschen mit Diabetes Typ 1 sind lebenslang auf die Gabe von Insulin angewiesen, denn ihr Körper produziert kein Insulin. Die Verabreichung muss in Form von Injektionen erfolgen. Heilungsmöglichkeiten bestehen bisher noch nicht.

**Der genaue Blutzuckerwert muss vor dem Essen bestimmt werden.**

## Hohe Disziplin erforderlich

Da das Hormon Insulin ein Eiweiss ist, kann es nicht als Tablette oder Flüssigkeit geschluckt werden; die Magensäure würde das Insulin zerstören. Die Insulindosis richtet sich nach dem aktuellen Blutzuckerwert, der Menge der verzehrten Kohlenhydrate und der geplanten körperlichen Aktivitäten. Um den Überblick zu behalten, braucht es eine gute Planung und viel Selbstdisziplin.

## Hilfsmittel

Für die Blutzucker-Selbstmessung gibt es heute moderne Mittel – der Arzt hilft bei der Auswahl des geeigneten Gerätes. Die Insulindosierung erfolgt mithilfe von Insulinpens oder -pumpen. Sie sind praktisch, diskret verwendbar und werden immer öfters gebraucht, weil sie einfacher zu bedienen sind als herkömmliche Spritzen. Dennoch brauchen Diabetiker eine besondere Schulung, damit sie die Hilfsmittel, die sie benötigen, korrekt verwenden können.



Stechhilfe und Messgerät mit Teststreifen für die regelmässige Messung des Blutzuckers.

Insulin kann mit einem Insulinpen, einer Insulinpumpe oder mit einer Spritze verabreicht werden.



**2555**  
Stiche

**365 Tage im Jahr**  
**7 Messungen pro Tag**



# Unterzuckerung

Wenn der Blutzuckerspiegel so weit absinkt, dass die Zellen nicht mehr voll funktionsfähig sind, spricht man von Unterzuckerung.

Deren Ursache ist bei Diabetikern oft anstrengende körperliche Aktivität.

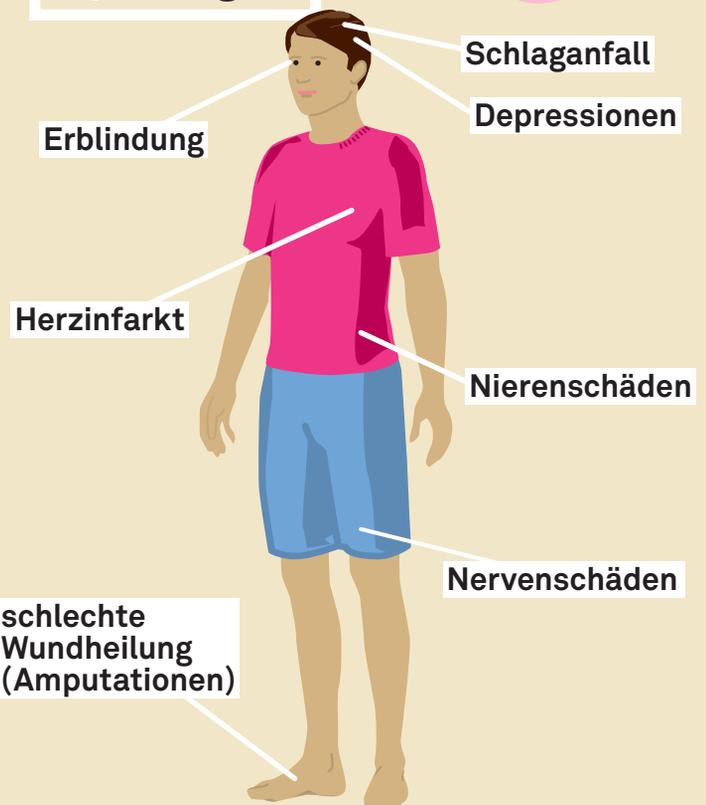
Symptome der Unterzuckerung sind:

- Schläfrigkeit
- Schwächegefühl
- Verhaltensänderung, z.B. Aggressivität
- Schwitzen, Hitzewallung
- Sehstörungen
- Heiss hunger
- bleiches Gesicht
- Schwindel, Kopfschmerzen
- Zittern

**Sofortmassnahmen:**  
**2 dl Süssgetränk**  
**4 Stk. Traubenzucker**



## Spätfolgen



Bei schlecht eingestelltem Blutzucker kann es trotz Therapie früher oder später zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen kommen.

**Helsana-Studie zu Diabetes:** Bisher ist die Diabetes-Situation in der Schweiz kaum bekannt. Gesundheitswissenschaftler von Helsana geben erstmalig einen umfassenden Überblick.

 [www.helsana.ch/gesundheitswissenschaften](http://www.helsana.ch/gesundheitswissenschaften)

Fachliche Beratung und Unterstützung: Schweizerische Diabetes-Gesellschaft SDG-ASD, [www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch)

## Unser Kind hat Diabetes

# Ein fast normales Leben

Tim, 9, ist vor drei Jahren an Diabetes Typ 1 erkrankt. Zeit, mit diesem Schicksalsschlag zu hadern, hatten seine Eltern Manja und Thomas Herz nicht: Bereits am Tag 2 nach der Diagnose waren sie voll damit beschäftigt, sich mit der Krankheit vertraut zu machen und den Umgang mit ihr zu erlernen. Ein Kraftakt, der sie stark gemacht hat.

Ein Mehrfamilienhaus in Bottmingen BL. Es liegt nur einen Steinwurf entfernt von Primarschulhaus und Badi. Hier wohnen Thomas und Manja Herz mit ihrem Sohn Tim. Die drei haben sich bereit erklärt, von ihrem Alltag zu berichten, der komplett durcheinander geraten ist, als Tim an Diabetes Typ 1 erkrankte. Das Fazit vorweg: Die Diagnose hat ihr Leben erst einmal auf den Kopf gestellt und kräftig durchgeschüttelt. Heute führen sie aber ein «fast normales Leben», wie Thomas Herz gleich nach der Begrüssung vorausschickt. Und Tim stellt klar: «Meine Krankheit ist eigentlich nicht schlimm.»

«Fast» und «eigentlich» – im Verlauf des Gesprächs wird rasch klar, dass die kleinen verbalen Einschränkungen es in sich haben: Die Tage der Familie Herz sind von A wie Aufstehen bis Z wie Zubettgehen von Tims Krankheit durchgetaktet. Sein Immunsystem hat aus nicht geklärten Gründen im Juni 2012 angefangen, in der Bauchspeicheldrüse jene Zellen zu zerstören, die Insulin herstellen. Dieses Hormon wirkt als Schlüssel, der die Körperzellen für die Aufnahme von Zucker öffnet. Es ist lebensnotwendig, denn der Zucker versorgt den menschlichen Organismus mit Energie.

## Lebenselixier Insulin

«Bei gesunden Menschen beginnt die körpereigene Insulinproduktion, wenn Kohlenhydrathaltiges gegessen wird», erklärt Manja Herz. Bei Tim muss das Insulin von aussen zugeführt werden – die Eltern und der Junge spielen quasi Bauchspeicheldrüse. Eine anspruchsvolle Rolle: «Tims Blutzuckerspiegel muss immer innerhalb eines gewissen Bereichs sein», erklärt die Mutter. «Zwischen vier und sieben», sagt Tim. Steigt er zu hoch, drohen Organschäden. Sinkt er zu tief, droht das Koma. Die Schwierigkeit: Essen ist nur einer von mehreren Auslösern für Schwankungen des Blutzuckerspiegels – und der einzige berechenbare. Andere Faktoren sind Stress, Kummer, Aufregung oder auch körperliche Aktivität. «Wir messen den Blutzucker daher fünf- bis siebenmal pro Tag», sagt Thomas Herz. Bei erhöhten Werten braucht Tim zusätzlich Insulin, bei zu tiefen sofort Orangensaft oder Traubenzucker. Der Bub führt vor, wie das mit dem Messen funktioniert: Pieks in den Finger, Bluttröpfchen auf einen Teststreifen, Teststreifen ins Messgerät, Blutzucker ablesen: «7,2!», ruft er, «das heisst, ich darf Zvieri essen.»

Auf dem Tisch stehen ein Schälchen mit Rahmtäfelchen und ein Teller mit duftendem Gebäck. «Tim kann alles essen, was er mag, und so viel er mag», nimmt Thomas Herz die Frage vorweg, ob Karamellbonbons und Basler Fastenwähe der passende Zvieri für einen Diabetiker sind. Er fügt

«Meine Krankheit ist eigentlich nicht schlimm.»

Tim Herz

an: «Wir müssen einfach vorher ausrechnen, wie viel Insulin er spritzen muss, damit sein Körper mit dem, was er isst, auch fertig wird.»

Manja, Thomas und auch Tim Herz sind heute Experten auf dem Gebiet Diabetes Typ 1. «Bei der Diagnose standen wir vor einem riesigen Berg», sagt Thomas Herz, «es gab für uns sehr viel zu lernen.» Bereits einen Tag nach der Diagnose waren sie aufgefordert, sich von Fachleuten instruieren zu lassen, um mit der Krankheit vertraut zu werden und den Umgang mit ihr zu lernen. Der steile Aufstieg in eine neue Normalität ist inzwischen geschafft. Vieles, was anfänglich völlig fremd war, ist eingespielt, neue Abläufe sind zur Routine geworden. Für die Eltern ist es beispielsweise selbstverständlich, vor ihrer Nachtruhe nochmals den Blutzucker des schlafenden Tim zu kontrollieren und öfter auch während der Nacht. Und für Tim ist es selbstverständlich, dass er nie ohne sein azurblaues Notfalltäschchen mit Diabetikerausweis, Messgerät und Traubenzucker das Haus verlässt oder dass er seinen Znüni nicht mit einem Kollegen tauscht. «Wir haben die Krankheit angenommen und in unser Leben integriert», sagt Manja Herz und erzählt von schönen Ferien an der Ostsee, von einer Kreuzfahrt und von den ersten gemeinsamen Skiferien in diesem Jahr. Nachdenklich fügt sie an: «Unser nächstes Etappenziel ist, dass Tim immer autonomer wird und immer mehr Verantwortung für seinen Blutzuckerspiegel übernimmt.» Schliesslich kündigt sich in nicht allzu ferner Zukunft die Pubertät an.

## Die Eltern sind jederzeit erreichbar

Disziplin wird für Tim ein eisernes Gebot sein, sein Leben lang: Bevor er etwas essen kann, muss er wissen, wie viel Insulin sein Körper für die Verarbeitung benötigt. Das Prozedere ist ein alltägliches Ritual am Herzschen Familientisch. Die Speise wird gewogen, anhand von Tabellen und Listen wird dann der Kohlenhydratgehalt ausgerechnet und daraus die ➔

Tischtennis spielen war für Tim vor einem Jahr noch nicht möglich. Auch Vater Thomas freut sich über diesen Fortschritt.

senso 1/2015

«Bei der Diagnose standen wir vor einem riesigen Berg. Es gab für uns sehr viel zu lernen.»

**Thomas Herz**



Tim kann alles essen, was er will. Er muss vorher nur ausrechnen, wie viel Insulin er spritzen muss, damit sein Körper mit dem, was er isst, auch fertig wird.

«Das nächste Ziel ist, dass Tim immer mehr Verantwortung für seinen Blutzuckerspiegel übernimmt.»

**Manja Herz**



notwendige Insulinmenge abgeleitet. In der Pizzeria oder bei McDonald's wird geschätzt. «Wir haben inzwischen viel Erfahrung, all das hat sich sehr gut eingespielt», sagt Manja Herz. Und zwar nicht nur innerfamiliär, sondern auch in der Schule. Tim besucht die ganz normale Primarschule im Ort. Zweimal pro Woche, montags und dienstags, wenn die Mutter arbeitet, isst er auch dort. «Wir haben alle betroffenen Lehr- und Betreuungspersonen umfassend über Diabetes Typ 1 informiert», sagt Manja Herz, «und wir haben sie, unterstützt von Fachpersonen, im Umgang mit der Krankheit auch geschult.» Zudem pflegen sie und ihr Mann einen offenen und regen Austausch mit allen, die ihren Sohn betreuen. Von der Tagesschule erhalten sie jeweils frühzeitig den Menüplan und können mit Tim die Insulinmengen vereinbaren. Und die Lehrerin informiert sie umgehend, wenn Tims Verhalten oder sein Zustand sie verunsichert. Im Bedarfsfall sind Manja oder Thomas Herz jederzeit rasch zur Stelle. Beide sind jederzeit erreichbar, und mindestens einer von ihnen kann immer innert Minuten im Schulhaus sein. Dass die Eltern herbeigerufen wurden, ist aber schon lange nicht mehr vorgekommen. «Tims Blutzucker-Langzeitwert, der alle drei Monate im Spital neu überprüft wird, ist gut eingestellt», sagt Thomas Herz. Und Tim ist's wohl so? Tim nickt.

**Lebenselixier Lebensfreude**

Nun hat der Junge aber genug vom Reden. Er will endlich seinen Zvieri essen, der schon lange vor seiner Nase steht. «Okay, dann zeig mal, wie

du das machst», ermuntert ihn der Vater. Tim steht auf, eilt in die Küche, holt eine kleine Küchenwaage, stellt sie auf den Tisch und wiegt die Fastenwähe. «60 Gramm», liest er ab, «das sind drei Brotwerte, das entspricht 1,5 Einheiten Insulin.» Thomas Herz nickt, und der Drittklässler gibt den Wert umgehend in seine Insulinpumpe ein, die er am Hosenbund trägt. Über einen dünnen Plastikschlauch und über eine Nadel, die befestigt von einem Heftpflaster in seiner Bauchdecke steckt, erhält Tims Blut jetzt 1,5 Einheiten Insulin – und sein Magen die ersehnte «Faschtewäje». Dann schnappt er noch ein, zwei Rahmtäfelchen, steht vom Tisch auf und verabschiedet sich, um draussen spielen zu gehen. Ein mulmiges Gefühl für die Eltern? «Immer weniger», sagt Thomas Herz, «denn wir wissen, dass Tim inzwischen sehr gut merkt, wenn eine Unterzuckerung droht, und er sich in diesem Fall auch zu helfen wüsste.»

Er und seine Frau sind ihrem Ziel sehr nah, dass Tims Leben in möglichst vielen Aspekten den gleichen Lauf nimmt wie das Leben seiner gleichaltrigen, gesunden Gspänli. Heute macht der Neunjährige Dinge, die vor einem Jahr noch undenkbar schienen: Gitarrenunterricht hier, Tischtenniskurs dort, tollen mit Leon, tschutten mit Max. Oder wie sagte es Tims Vater so schön? Die Herzen führen «ein fast normales Leben».

*Text: Iris Kuhn-Spogat*

← Mehr Informationen zu **Diabetes Typ 1** finden Sie im **Wissensposter S. 8/9**



**SUNSTAR**  
SWISS HOTELS  
ECHT VIELSEITIG

## Wandern ohne Gepäck: Wandertour Graubünden

Diese individuelle Wandertour verbindet die drei Ferienorte Davos, Arosa und Lenzerheide. Schon zur Römerzeit wurden die Übergänge über den Strelapass und das Urdenfürggli begangen. Begeben Sie sich auf eine erlebnisreiche Wandertour und geniessen Sie die vielfältige Natur des Graubündens. Wir sorgen für den Gepäcktransport.

**Inbegriffene Leistungen**

- ☉ 4 oder 7 Nächte im DZ/EZ Komfort
- ☉ Täglich Abendessen
- ☉ Gepäcktransport
- ☉ SBB-Bahnticket für Erwachsene ab/bis CH-Wohnort oder -Grenze

Halbe Annahme der Treuekarten, Aktionärsbons und Privilege Cheques

**Preise | in CHF pro Person/Aufenthalt**

4-Nächte-Tour   Aufenthalt: Fr-Di/Mi-So	
26.06. – 30.06.2015	
12.08. – 13.10.2015	<b>660.–</b>
01.07. – 11.08.2015	<b>725.–</b>

*{1 Nacht in Davos, 2 Nächte in Arosa, 1 Nacht in Lenzerheide}*

**Preise | in CHF pro Person/Aufenthalt**

7-Nächte-Tour   Aufenthalt: Sa-Sa	
27.06. – 04.07.2015	
08.08. – 10.10.2015	<b>1'115.–</b>
04.07. – 08.08.2015	<b>1'225.–</b>

*{3 Nächte in Davos, 2 Nächte in Arosa, 2 Nächte in Lenzerheide}*

**Reservation |** Sunstar Hotels • Gratis Tel. 0800 611 611 • reservation@sunstar.ch • www.sunstar.ch

## Wallander hat Diabetes

Der schwedische Erfolgsautor Henning Mankell liess seinen Krimihelden Kurt Wallander im vierten Roman an Diabetes Typ 2 erkranken. Dadurch wurde der Kommissar noch populärer: Die Verkaufszahlen stiegen. Mankell hatte eine Freundin, eine Ärztin, gefragt, welche Krankheit er Wallander geben solle. Mit seinem ungesunden Lebensstil – viel essen, wenig bewegen – würde dieser früher oder später zum Diabetiker, meinte diese.

### In der Südsee leben am meisten Diabetiker



Die Bewohner auf Nauru besitzen ein bestimmtes Gen, das Fett speichert.

Die Pazifikinsel Nauru, der kleinste Inselstaat der Welt, hat die höchste Rate an Diabetes Typ 2 weltweit. Jeder dritte Bewohner ist betroffen. Der Grund liegt nahe: Über siebzig Prozent der Bewohner sind fettleibig. Dies unter anderem, weil die Wohlstandserkrankung Diabetes 2 mit der Verwestlichung der Insel nach dem Zweiten Weltkrieg drastisch zunahm. Zudem haben Pazifikbewohner ein Gen, das jede noch so kleine Menge Fett im Körper speichert. Zu Zeiten von Hungersnöten war dies einst sinnvoll.

### Hunde bellen bei Unterzuckerung

Diabetes-Hunde warnen Diabetiker bei einer Unterzuckerung. Viele Patienten nehmen selber nicht wahr, wenn ihnen eine Unterzuckerung droht. Im schlimmsten Fall werden sie ohnmächtig. Passiert dies etwa im Wasser, kann dies lebensgefährlich sein. Speziell trainierte Hunde fangen an zu bellen, wenn sich der Atem und der Schweiß ihres Herrchens oder Frauchens verändern. Die Hunde können die ersten Anzeichen eines zu niedrigen Blutzuckerwerts förmlich erschnüffeln und schlagen Alarm – auch nachts.



Wenn der Halter anders riecht, bellt der Hund los.



Reha  
Rheinfelden

## Zusätzliche Leistungsangebote

Mit Beginn des Jahres 2015 wird an der Reha Rheinfelden das bestehende Leistungsspektrum für stationäre Rehabilitationen (neurologische, muskuloskeletale und orthopädische Rehabilitation sowie Sklerodermie) wie folgt erweitert:

### Geriatrische Rehabilitation

- Wiedererlangung und Erhalt eines weitgehend autonomen Lebens
- Management der beeinträchtigten Fähigkeiten

### Internistisch-onkologische Rehabilitation

- Ausreichende körperliche Belastbarkeit für Alltagsanforderungen
- Minderung der Pflegebedürftigkeit und möglichst lange Autonomie
- Erhalt von Lebensqualität

### Psychosomatische Rehabilitation

- Reintegration in etablierte Sozialstrukturen
- Einleitung weiterführender ambulanter Betreuungsstrukturen

Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98,  
CH-4310 Rheinfelden, [direktion@reha-rhf.ch](mailto:direktion@reha-rhf.ch),  
[www.reha-rheinfelden.ch](http://www.reha-rheinfelden.ch)



## Diabetes und Diskriminierung

## «Betroffene nicht stigmatisieren»

Personen mit einer Typ-2-Diabetes-Erkrankung werden oft diskriminiert. «Selber schuld», heisst es bei Übergewichtigen rasch einmal. Dabei täte etwas Anteilnahme vielen Betroffenen gut, sagt Doris Fischer-Taeschler, Geschäftsführerin der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft.

**Helsana:** Welche Personen erkranken an einem Typ-2-Diabetes?

**Doris Fischer-Taeschler:** Die genetische Konstellation spielt bestimmt eine Rolle. Wenn im engeren Familienkreis Diabetes bereits vorkam, dann besteht ein gewisses Risiko, später einmal selber daran zu erkranken. Sicher aber spielen die eigenen Lebensgewohnheiten, wie Ernährung und Bewegung, eine sehr wichtige Rolle rund um die Diabetes-Typ-2-Problematik. Ein weiterer belastender Faktor ist Übergewicht.

**H:** Oft hört man, dass beleibte Menschen selber Schuld seien an ihrer Erkrankung; sie würden einen masslosen Lebensstil pflegen.

**DFT:** Dieses Vorurteil existiert leider tatsächlich. Dabei gibt es auch Personen mit Übergewicht, die keinen Diabetes haben. Lebensstil und gesundheitsbewusstes Verhalten sind vielfach familiär geprägt. Verhaltensänderungen sind schwierig zu verwirklichen, weil sich falsches Verhalten über die Jahre und oft schon seit den Kindertagen eingeschliffen hat. Der Vorwurf «selber schuld» ist weder richtig, geschweige denn berechtigt. Zudem ist er diskriminierend.

**H:** Aber gerade beim Typ-2-Diabetes spricht man doch von einer eigentlichen Wohlstandskrankheit.

**DFT:** Die Tatsache, dass der Diabetes mellitus in unseren Breitengraden auf dem Vormarsch ist, lässt sich nicht negieren. Früher verrichteten wir harte und raue Arbeiten, holzten im Wald, bewegten uns den ganzen Tag über im Freien. Da brauchte man ent-



«Der Vorwurf  
«selber schuld» ist  
diskriminierend.»

**Doris Fischer-Taeschler,**  
Geschäftsführerin der Schweizerischen  
Diabetes-Gesellschaft

sprechend Kalorien. Wer aber in seinem Job praktisch nur noch vor dem Bildschirm sitzt, kann nicht gleich viele Kalorien wie ein Förster zu sich nehmen. Auch lässt sich nicht von der Hand weisen, dass diese Form von Diabetes oft bei Familien aus sozial schwächeren Schichten auftritt. Sie wissen oft nicht, wie man sich richtig ernährt.

**H:** Wie verhalten sich Betroffene gegenüber ihren Mitmenschen und umgekehrt?

**DFT:** Der Typ-2-Diabetes kann lange gut im persönlichen Umfeld «versteckt» werden. Die Krankheit beginnt schleichend und schreitet im Verlauf der Zeit fort. Meistens erfahren Patienten erst bei einer ärztlichen Kontrolle, dass sie an Typ-2-Diabetes leiden. Wenn sie dann plötzlich ihren Lebensstil zu ändern beginnen – beispielsweise die Treppe statt den Lift benutzen oder in der Kantine einen Salat statt eines üppigen Pastatellers bestellen –, dann verheimlichen sie oft den Grund dafür aus Angst vor Stigmatisierung. Dabei würde ein gewisses Mass an Anteilnahme vielen Betroffenen guttun.

**H:** Die zweite Form von Diabetes, also Typ-2-Diabetes, erachten viele als weniger schlimm, da man erst als richtig krank gilt, wenn man Insulin spritzen muss.

**DFT:** Das rührt wohl daher, dass die heutigen Erwachsenen sich an ihre Grosseltern erinnern, die irgendwann einmal Insulin-Injektionen verabreicht bekamen und ein paar Monate später verstarben. Doch die Medizin hat auf diesem Gebiet enorme Fortschritte erzielt. Wer seinen Blutzucker gut reguliert, hat heute weitgehend dieselbe Lebenserwartung wie jemand ohne Diabeteserkrankung. Auch heutzutage führt eine Typ-2-Diabeteserkrankung unbehandelt zu Komplikationen und kann irgendwann lebensbedrohend werden. Grundsätzlich aber gilt: Zuerst die Lebensgewohnheiten ändern, dann erst, falls notwendig, mit einer medikamentösen Behandlung beginnen.

**H:** Prävention ist also wichtig.

**DFT:** Ja, aber wir müssen hier einen neuen Weg gehen. Auf den klassischen Kanälen erreichen wir die Zielgruppen zu wenig. Wir erachten eine Prävention zum Beispiel durch die Hausärzte als wirksamer. Sie sollten Patienten mit Risikofaktoren konsequent informieren.

Interview: Andrea Hohendahl

# Hautprobleme bei Diabetes

...und wenn Sie diese mit speziell entwickelten Produkten verhindern und behandeln könnten?

Juckreiz, Trockenheit, Infektionen, Risse, Hornhaut, Geruchsprobleme... zahlreiche Hautprobleme im Alltag, die das Leben von Menschen mit Diabetes beeinträchtigen.

## Weshalb so viele Probleme?

Der Glukosespiegel im Blut verändert die Hautflora. Diese wird zu einem günstigen Nährboden für die Vermehrung von krankheitserregenden Bakterien und Pilzen; die Selbstheilungskräfte des Organismus sind vermindert und Menschen mit Diabetes häufiger von Hautproblem betroffen. Mindestens ein Drittel aller Diabetikerinnen und Diabetiker haben im Lauf ihres Lebens ein diabetesbedingtes Hautproblem.

Fussprobleme zum Beispiel sind bei Diabetes häufig und können zu Krankheit oder sogar zum Tod führen. Gefässulzera und diabetische Fussulzera sind ein ernsthaftes Gesundheitsproblem, von dem viele Patientinnen und Patienten betroffen sind.

Wegen der Trockenheit und Veränderungen der Mikroflora kann die Hautbarriere bei Menschen mit Diabetes ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen, und Komplikationen wie Infektionen, Reizungen oder Risse sind die Folgen.

Die Vorbeugung mithilfe einer geeigneten Pflege spielt für

Diabetikerinnen und Diabetiker deshalb eine zentrale Rolle.

Zum Glück lassen sich die meisten Hautprobleme verhindern und erfolgreich behandeln, sofern ihre Entdeckung und Behandlung frühzeitig erfolgt.

Wird allerdings eine vielleicht harmlose Hautstörung nicht früh genug behandelt, kann daraus ein ernsthaftes Problem mit möglicherweise schwerwiegenden Folgen entstehen.

## Wie vorgehen?

Damit Infektionen und Komplikationen verhindert werden können, ist es also wichtig, die Funktionen der Hautbarriere zu verbessern, die Hautflora zu optimieren und schädliche Hautkeime zu neutralisieren, und zwar mithilfe einer sicheren und speziell auf die Besonderheiten der diabetischen Haut abgestimmten Lösung.

## Welche Lösung?

Die DiaClin®-Produkte bieten eine umfassende Lösung für Probleme

in Zusammenhang mit Diabetes. Sie wirken auf drei verschiedene Weisen:

- Korrektur der Hautflora dank dem Hauptwirkstoff 2QR
- Wiederherstellung der Hautfeuchtigkeit dank osmolytischen Substanzen, die auf die diabetische Haut abgestimmt sind
- Verbesserung der Barrierefunktionen der Haut durch Stoffe, die den Hauttalg ersetzen

Alle diese Inhaltsstoffe sind auf den besonderen Hautzustand bei Diabetes abgestimmt.



HYGIS 2015-02

Sie sind Diabetikerin oder Diabetiker und kennen die beschriebenen Probleme; probieren Sie die DiaClin®-Produkte kostenlos aus. Im Gegenzug erwarten wir Ihre kritische Meinungsäußerung auf dem ausgefüllten Auswertungsformular. Melden Sie sich mit dem nachstehenden Antwortcoupon an!

Ihr(e) Problem(e): \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Coupon einsenden an:

HYGIS SA, Diabetes – Chemin du Curbit 1 – 1136 Bussy-Chardonney, oder per E-Mail an [info@hygis.ch](mailto:info@hygis.ch) (Betreff: Diabetes)

Die Teilnahme ist auf eine Person pro Haushalt beschränkt; 100 Personen werden ausgelost. Personen, die bereits teilgenommen haben, können nicht ein zweites Mal teilnehmen.

Testen Sie  
DiaClin®!

Pro und Kontra zur Vertragsfreiheit bei der Grundversorgung

# Wer soll die Wahl haben?

Der Zulassungsstopp bei den frei praktizierenden Ärzten hätte das Gesundheitssystem finanziell entlasten sollen. Diese Wirkung ist bisher ausgeblieben. Dürften Versicherer hingegen selber wählen, mit welchen Ärzten sie zusammenarbeiten, könnten eher Kosten gespart werden, meint Felix Huber, Leiter des Ärztenetzwerks mediX. Der FMH-Präsident Jürg Schlup glaubt jedoch nicht, dass dies vorteilhaft ist – weder qualitativ noch finanziell. Er lehnt deshalb die Einführung der Vertragsfreiheit ab.

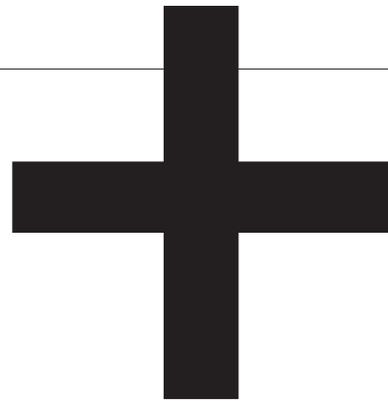


**DR. MED. FELIX HUBER**  
Leiter Gruppenpraxis mediX

Die ärztliche Grundversorgung in der Schweiz ist bereits heute in ländlichen Gebieten nicht mehr sichergestellt. Da werden wir mit der Zunahme der älteren Bevölkerung in den nächsten Jahren in einen gravierenden hausärztlichen Versorgungsengpass geraten. Die Zahl der Ausbildungsplätze ist begrenzt und deckt auch bei der geplanten Aufstockung der Studienplätze niemals den Bedarf an Hausärzten ab. Grundsätzlich bilden wir aber genügend Ärzte aus. Nur wählen zu viele ein spezialärztliches Fachgebiet. So haben wir derzeit vor allem eine Überversorgung bei der Kardiologie, Orthopädie und der plastischen Chirurgie. Die Krankenversicherer müssen all diese Spezialisten unter Vertrag nehmen. Sie haben heute keine Möglichkeit, diese ärztliche Fehlversorgung zu ändern. Mit der Vertragsfreiheit könnten die Versicherer das Angebot an medizinischer Versorgung nach den Bedürfnissen der Bevölkerung gestalten. Es wären differenzierte Tarife nach Regionen, nach Fachgebieten oder auch nach Versorgungsstrukturen möglich, und

der Wettbewerb könnte neue und innovative Abgeltungssysteme hervorbringen. Hausärzte würden primär in ländlichen und unterversorgten Gebieten eine Zulassung zur Abrechnung über die Grundversicherung erhalten. Jene, die bereit sind, in gut strukturierten Hausarztmodellen mitzuarbeiten, würden dabei generell bevorzugt. Jahrelang wurde über einen Zulassungsstopp versucht, die Zahl der Ärzte, die eine eigene Praxis betreiben wollen, zu beschränken. Dieser staatliche Steuerungsversuch hatte leider kaum Wirkung gezeigt. Jetzt ist es den Kantonen überlassen, eine kantonale Planung der Praxiszulassung umzusetzen. Das ist schwerfällig und dürfte kaum den gewünschten Effekt erzielen.

Mit der Vertragsfreiheit hätten wir eine flexible und unbürokratische Lösung. Die Versicherer könnten primär die qualitativ guten und kostenbewussten Ärzte unter Vertrag nehmen. Sie werden sich bei der Auswahl der Ärzte auch an den Erwartungen der Patientinnen und Patienten orientieren.





Möchten Sie die Wahl Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes in jedem Fall Ihrer Krankenversicherung überlassen? Die FMH will, dass Sie selbst entscheiden, und ist darum gegen die gesetzliche Einführung der Vertragsfreiheit: Wir meinen, dass die Patienten die Qualität ihrer Ärzte besser beurteilen können als die Versicherungen.

Was heisst Vertragsfreiheit eigentlich? Für die Krankenversicherung bedeutet Vertragsfreiheit, dass sie frei ist in der Auswahl der Ärzte für ihre Versicherten. Die

Krankenversicherer werden weniger Ärzte vertraglich zulassen als bisher und kostengünstige Ärzte bevorzugen. Für die Ärzte bedeutet die Vertragsfreiheit, dass sie durch die Behandlung von schwer oder chronisch Erkrankten und somit «teuren» Patienten für die Krankenversicherer als Vertragspartner unattraktiv werden: Wer teure Patienten behandelt, ist für die Versicherungen folglich auch ein teurer Arzt.

Für die Versicherten wiederum bedeutet Vertragsfreiheit, dass ihre bisherige freie Arztwahl eingeschränkt wird auf weniger Ärzte und auf durch die Krankenkassen vorselektionierte Ärzte. Das Gesetz zwingt den Prämienzahler heute nicht dazu, seine Arztwahl einzuschränken; er kann dies freiwillig tun.

Den behandelnden Arzt frei wählen kann man üblicherweise in der Arztpraxis, also ausserhalb des Spitals. Mit der Einschränkung der freien Arztwahl sollen angeblich Kosten in den Arztpraxen gespart werden. Obwohl fast 80 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal im Jahr zum Arzt gehen, betragen die Kosten in der Arztpraxis weniger als 15 Prozent der gesamten Gesundheitskosten. Die Ausgaben für Behandlungen in Arztpraxen sind seit 1996 nicht stärker gestiegen als die des Gesundheitswesens insgesamt.

Eine gesetzliche Einschränkung der freien Arztwahl dürfte den Krankenversicherern kaum zur Qualitätssicherung dienen. Eine gesetzliche Einschränkung der freien Arztwahl leistet keinen Beitrag für eine frühzeitige, umfassende und langfristige Versorgung vor allem der chronisch kranken Patienten in der Arztpraxis. Darum meinen wir, dass die freie Wahl des Arztes beim Patienten bleiben muss.



**JÜRIG SCHLUP**  
FMH-Präsident

## KOMMENTAR



**Wolf Strüwe**  
Leiter Gesundheitspolitik Helsana

## Keine Scheuklappen

Das Thema Vertragsfreiheit wird in der Ärzteschaft offensichtlich konträr diskutiert. Des einen Pro ist des anderen Kontra. Welche Argumente nun richtig sind, ist schwer zu sagen, aber es gibt ein paar Fakten: Die Übergangslösung «Zulassungsstopp» befindet sich mittlerweile im 13. Jahr – ohne Wirkung. Wird sie vorübergehend, wie 2012, aufgehoben, gehen viele Ärzte, gerade auch Spezialisten, in die freie Praxistätigkeit über. Das geht ins Geld der Prämienzahlenden, denn die Arztkosten sind in den beiden letzten Jahren massiv gestiegen. Allein sie machen bei Helsana zwei Prämienprozentpunkte zusätzlich aus.

Fakt ist auch, dass alle Ärzte in einem Kanton den gleichen Preis für ihre Leistungen erhalten, egal, ob es viele oder wenige einer Fachdisziplin gibt. Auch spielt es keine Rolle, ob sie in der Stadt oder auf dem Land praktizieren. Und die Qualität der erbrachten Leistung spielt bei der Entschädigung schon gar keine Rolle, sie wird unterstellt.

Angesichts der Kostenzunahme und solcher Marktverhältnisse ist auch die Ärzteschaft gefordert, über neue Wege nachzudenken. Sie steht mit in der Verantwortung für die Kostenentwicklung. Lösungen können aber nur gemeinsam mit den Krankenversicherern gefunden werden, denn nur so sind Nachhaltigkeit und Akzeptanz gewährleistet. Unser Gesundheitswesen basiert auf Partnerschaft. Dabei darf es keine Scheuklappen geben; es muss offen diskutiert werden.

Die Alternative ist jedenfalls schon heute bekannt: der immerwährende Zulassungsstopp, den keiner will.

## Langzeitpflege im Alter

# Vom Baby-Boomer zum Pflegefall

Die Baby-Boomer, die in den 40er- bis 60er-Jahren für volle Säuglingszimmer in den Spitälern sorgten, werden bald unsere Pflegeheime überfüllen. So glauben viele. Doch dieser Schluss greift zu kurz.

Radio, Zeitungen und TV berichten laufend über den demografischen Wandel. Doch was bedeutet er genau? Die geburtenstarken Jahrgänge aus der Nachkriegszeit sind verantwortlich dafür, dass unsere Bevölkerungspyrami-

«Es gibt immer mehr pflegebedürftige alte Menschen – und immer weniger Angehörige, die sie pflegen können.»

**François Höpflinger**, Titularprofessor für Soziologie, Universität Zürich

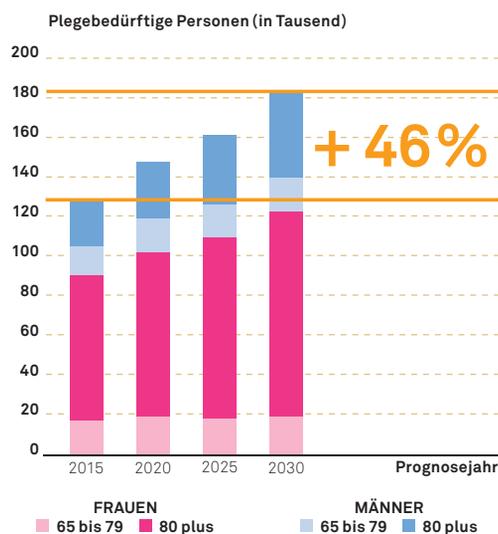
de im wahrsten Sinne des Wortes Kopf steht. Der Soziologe und Altersforscher François Höpflinger von der Universität Zürich etwa spricht von einer doppelten Alterung: Einerseits werden wir immer älter, andererseits haben die Baby-Boomer wenig Kinder. Anzahl und Anteil alter Menschen werden deshalb rasch zunehmen. Wir müssen also in Zukunft mit einer steigenden Zahl Pflegebedürftiger rechnen. Während bei den 75- bis 79-jährigen Personen deutlich weniger als 10 Prozent pflegebedürftig sind, sind dies bei den 80- bis 84-jährigen bereits 13 Prozent und bei den 85-jährigen und älteren gut 34 Prozent. Bei den über 90-jährigen ist gar jeder Zweite auf ständige Pflege angewiesen. Im Klartext: Der Pflegebedürftige ist nicht mehr fähig, sich selbst an- und auszukleiden, zu Bett zu gehen oder das Bett zu verlassen, sich zu waschen oder sich innerhalb der eigenen vier Wände zu bewegen. Pflege wird also immer später und immer häufiger erst gegen Ende des Lebens beansprucht, dann aber besonders intensiv. Heute wünschen sich die meisten, möglichst lang daheim zu bleiben. Nicht zuletzt, weil sie die Kosten eines «teuren Pflegeheims»

scheuen. Der Trend verlagert sich somit von einer stationären hin zu einer ambulanten Pflege durch Spitex, Nachbarn, Freunde oder Familie. Die weitverbreitete Meinung, dass der Staat die Pflegekosten bezahlt, stimmt übrigens nur bedingt: Nichtpflichtleistungen, ob ambulant oder stationär, tragen die Pflegebedürftigen selber. Sie machen den Grossteil der Kosten aus. Die höchsten Kosten fallen im vierten Lebensalter an (generell nach achtzig, individuell jedoch verschieden), wenn gesundheitliche Beschwerden ein selbständiges Leben erschweren. Dies ist das Alter, das Höpflinger das «fragile» Alter nennt – und das immer mehr von uns erreichen.

Text: Daniela Diener

## Pflegebedürftigkeit morgen

Die Entwicklung der Anzahl über 65-jähriger Pflegebedürftiger in der Schweiz zwischen 2010 und 2030. Quelle: Obsan/Höpflinger 2010

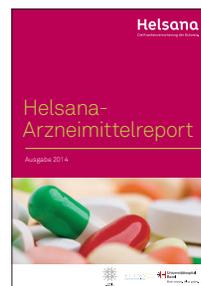


➔ Weitere spannende Grafiken zum Thema auf [www.senso.ch](http://www.senso.ch)

## Mehr Transparenz

## Helsana-Arzneimittelreport

Der exklusive Report beleuchtet die Arzneimittelversorgung in der Schweiz. Auf Basis der Daten von 1,2 Millionen Versicherten zeigt er ein repräsentatives Bild über die Anzahl Medikamentenbezüger und die daraus entstehenden Kosten.



➔ [www.helsana.ch/anzneimittelreport](http://www.helsana.ch/anzneimittelreport)

## Gesundheitskosten

## Sozialhilfebezüger kosten mehr

Sozialhilfebezüger in der Schweiz beziehen durchschnittlich mehr medizinische Leistungen als die übrige Bevölkerung. Ihre Kosten im Gesundheitsbereich sind gleich doppelt so hoch wie die der Nicht-Empfänger. Zu diesem Schluss gelangt eine neue Studie, welche der Bereich Gesundheitswissenschaften von Helsana mit dem Sozialamt Bern durchgeführt hat. Vor diesem Hintergrund empfehlen die Wissenschaftler, dass das Gesundheitswesen und die Sozialdienste ihre Kooperation überprüfen und wo nötig optimieren.

➔ <http://goo.gl/754lzV> (Englisch)

## Krebs

## Erfolgreiche Immuntherapie

Bei der Behandlung von Krebs etabliert sich die Immuntherapie immer mehr: Sogenannte Anti-PDL1-Medikamente haben bei weit fortgeschrittenem Hautkrebs bereits sehr gute Resultate erzielt. Einige Patienten wurden gar geheilt. Nun zeigt die Therapie auch bei Blasenkrebs Erfolge. Anti-PDL1 fördert das Immunsystem und führt so zur Zerstörung der Krebszellen.

➔ <http://goo.gl/eu9ir5> (Englisch)

Spitalzusatzversicherungen

# Wieso die Kosten im Spital steigen

Helsana konnte bei den Spitalzusatzversicherungen in den Jahren 2012 bis Ende 2014 Preissenkungen gewähren. Doch die demographische Entwicklung und die damit verbundenen Hospitalisierungen gefährden diese Preisreduktionen. Die Halbprivat- und Privatabteilung werden sich verteuern.

**W**er sich heute einer stationären Behandlung unterziehen lassen muss, kann dies seit Einführung der Fallpauschalen im Jahr 2012 schweizweit im Spital seiner Wahl tun. Mit dieser Neuregelung wurden gewisse Leistungen von der Zusatzversicherung in die Grundversicherung verschoben. Der Gesetzgeber bezweckte damit, dass für öffentliche und private Anbieter gleich lange Spiesse gelten. Dadurch konnten die Spitalzusatzversicherungen entlastet werden.

Helsana gelang es dank dieser Änderung bei sämtlichen Hospitalzusatzversicherungen insgesamt 78 Millionen Franken einzusparen. Als erster Versicherer gewährte Helsana für die Jahre 2012 und 2013 ihren Kundinnen und Kunden 5 Prozent Rabatt. 2014 wurden die Prämien flächendeckend reduziert.

## Mehrere Gründe für Kostenanstieg

Wie sich nun aber zeigt, ist dieser positive Entlastungseffekt bereits wieder aufgebraucht. Dies ist darauf zurückzuführen, dass der Wettbewerb unter den Spitälern nicht wie erhofft vorankommt. Helsana rechnet damit, dass die Kosten bei den Zusatzversicherungen mittelfristig nicht auf dem Niveau der letzten Jahre gehalten werden können. Wie lässt sich das erklären? Vor der Spitalfinanzierung 2012 bestand in der Grundversicherung keine hundertprozentige Kostendeckung. Dies führte in der Vergangenheit bei den Spitälern zu Kompensationen via Spitalzusatzversicherungen. Die Preise stimmten mit den Mehrwerten, welche die Spitäler anboten, nicht überein.

Ein weiterer Grund für den Anstieg der Spitalkosten liegt aber auch in der demographischen Entwicklung. Kurz: Immer mehr Menschen benötigen aufgrund ihres Alters immer mehr Spitalpflege. Parallel dazu steigt auch die Zahl jener Patienten, die an mehr als einer Krankheit

gleichzeitig leiden und oftmals über einen langen Zeitraum im Spital bleiben müssen. Dies belastet nicht nur Betroffene und deren Angehörige, sondern stellt auch für das gesamte Gesundheitswesen eine erhebliche finanzielle Belastung dar.

Um diese Herausforderungen wirksam anzugehen, setzt sich Helsana konsequent für bezahlbare Prämien ein. Dafür bedarf es einer differenzierten Beurteilung der Tarife aller beteiligten Kliniken und Spitäler, um eine Stabilisierung der Prämien bei den Hospitalprodukten zu erreichen. Dabei soll künftig die Zusammenarbeit mit jenen Spitälern gefördert und ausgebaut werden, die über eine angemessene und bezahlbare Tarifstruktur verfügen.

Text: Andrea Hohendahl



## Hochwertige Leistungen honorieren

Helsana befürwortet einen Wettbewerb bei den Zusatzleistungen dort, wo er gerechtfertigt ist. Qualitativ hochwertige Leistungen sollen auch entsprechend honoriert werden. Doch um die Entwicklung der Kosten im Sinne der Versicherten positiv mitgestalten zu können, sind differenzierte Leistungen auch unterschiedlich abzugelten.



**Oviva-Ernährungscoach**  
 Expertenratschläge via App helfen beim  
**Abnehmen – individuell und zeitunabhängig.**  
 Gratis für Android und iOS

Helsana-Trail

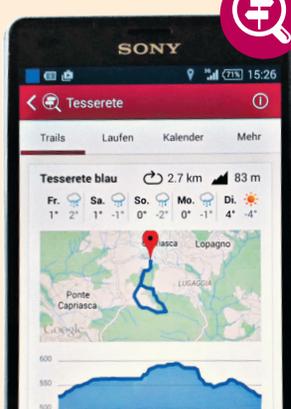
## Prächtige Landschaften in historischer Umgebung

Tesserete liegt in einem sonnigen Tal im Tessin, umgeben von Hügeln und Bergen. Die Gegend um das kleine Dorf ist ein Geheimtipp für Wanderer und Sportliebhaber. So auch der Helsana-Trail Tesserete, der durch lichte Wälder und über saftige Wiesen führt, die im Frühling von Narzissen bedeckt sind. Auf den drei Themenwegen des Trails entdecken die Besucher beeindruckende Naturlandschaften und dank den Ruinen des antiken Dorfes Redde auch ein Stück Geschichte. Der Trail startet und endet beim Sportzentrum des Dorfes, wo müden Läufern Umkleidekabinen mit Duschen zur Verfügung stehen.

➔ [Details und Karten auf www.helsana.ch/trails](http://www.helsana.ch/trails)



Patrick Steib (45) ist in der technischen Abteilung der Wanderwege Lugano Turismo tätig und für den Helsana-Trail Tesserete verantwortlich.



**HELSANA-TRAIL-APP**

Laden Sie die Helsana-Trail-App kostenlos herunter. Sie zeigt Strecken und Höhenprofile, misst Distanz, Tempo und Höhenmeter und berechnet den persönlichen Kalorienverbrauch. Wer mit der App auf einem Helsana-Trail läuft, erhält pro Kilometer 50 Coop-Superpunkte auf seine Supercard gutgeschrieben.

➔ [www.helsana.ch/supercard](http://www.helsana.ch/supercard)

Runterladen, loslaufen und pro Kilometer 50 Coop-Superpunkte sammeln



Ernährungscoaching

## «Eigenmotivation ist wichtig»

Worauf gilt es bei einem Ernährungscoaching zu achten? Die Ernährungsberaterin Sonja Erni gibt Tipps.



**Helsana:** Sonja Erni, warum soll jemand einen Ernährungscoach engagieren?

**Sonja Erni:** Ernährungscoaching (EC) hilft, sich im immer dichteren «Ernährungsdschungel» zurechtzufinden. Die Coaches geben wertvolle Tipps für den Alltag. EC ist eine gute Grundlage für eine gesunde Lebensweise.

**H:** Wem empfehlen Sie ein solches Coaching?

**SE:** Allen, die ihr bisheriges, oft falsches Essverhalten ändern wollen. Sie sind bereit, den Lebensstil anzupassen, um gesünder

**SONJA ERNI (38)**

dipl. Ernährungsberaterin HF, war in der Entwicklung der App Oviva-Ernährungscoach involviert.

Buchtipps

### Machen Sie mal Pause

«Pause bitte – Und dann ein Neuanfang» ist ein Weckruf zur Ruhe und entspricht einem Bedürfnis in der heutigen Alltagshektik. Ilse Oehler ist Mentorin und Kommunikationsfachfrau, sie lädt dazu ein, einen Moment innezuhalten. Im Sammelband haben namhafte Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Gesellschaft ihr Verständnis zum Thema Pause geäußert.



➔ [Ilse Oehler, Pause bitte – Und dann ein Neuanfang, Somedia Buchverlag, ISBN: 978-3-7253-1022-7. Ca. Fr. 29.–](#)

Studie zum Schlafverhalten

### Briten schlafen nackt

Amerikanische Forscher haben überraschende kulturelle Unterschiede beim Schlafverhalten entdeckt. Während etwa nur jeder zehnte Deutsche nackt schläft, ist es in England jeder dritte. Gute Idee – das kann helfen, den Körper angenehm kühl zu halten, zugunsten der Schlafqualität. Die Studie zeigt zudem, wer Kissen-schläfer ist, wer am meisten schläft und wer welche Rituale pflegt.

➔ [Mehr zur Studie \(englisch\): sleepfoundation.org](http://Mehr zur Studie (englisch): sleepfoundation.org)

zu leben. Bei EC geht es zwar nicht nur ums Abnehmen, für viele steht aber oft dieser Wunsch im Zentrum.

**H:** Was braucht es für den Erfolg?

**SE:** Sehr wichtig ist die Eigenmotivation und die Bereitschaft, sein Verhalten zu ändern. Wer ein EC beansprucht, sollte offen und neugierig auf Neues sein und ehrlich mit dem Thema Essen umgehen. Und auch Raum für Sport zu schaffen ist für den Erfolg massgebend. Schliesslich ist Ausdauer vonnöten.

**H:** Worauf sollte man bei der Auswahl des Coaches achten?

**SE:** Zu ambitionöse Erfolgsversprechungen deuten oft auf unseriöse Angebote hin. Vorsicht ist geboten, wenn Anbieter eine 100-prozentige Erfolgsgarantie oder zu schnelles Abnehmen versprechen. Man darf nicht vergessen: Eine Verhaltens- oder Lebensstilveränderung braucht Zeit. Zu schnelle Erfolge sind meistens nur von kurzer Dauer.

➔ Lesen Sie das ganze Interview auf [www.senso.ch](http://www.senso.ch)

## Laufveranstaltung

### Jetzt für den Frauenlauf anmelden

Am 14. Juni 2015 ist Bern in Frauenhand. Lassen Sie sich den Lauf mit seiner einmaligen Atmosphäre nicht entgehen. Kundinnen der Helsana-Gruppe profitieren von einer Startgeldermässigung von 50 Prozent. Zudem erhalten alle Läuferinnen zur Erinnerung ein Adidas-T-Shirt.



➔ [www.helsana.ch/veranstaltungen](http://www.helsana.ch/veranstaltungen)

## Impressum

«Senso» – das Gesundheitsmagazin von Helsana. Erscheint viermal jährlich. E-Paper: [www.senso.ch](http://www.senso.ch)

**Adresse:** Helsana, Redaktion «Senso», Postfach, 8081 Zürich; [senso@helsana.ch](mailto:senso@helsana.ch) **Redaktionsleitung:** Claudia Wyss  
**Redaktion:** Daniela Diener (stv. Redaktionsleiterin), Szilvia Früh, Andrea Hohendahl, Daniela Schori, Michael Suter (Art Direction), Carmen Schmidli (Redaktionsmanagement) **Autoren:** Christine Funke, Iris Kuhn-Spogat, Juliane Lutz **Redaktionskonzept, Gestaltung und Realisation:** [arnold.kircherburkhardt.ch](mailto:arnold.kircherburkhardt.ch) **Druck:** Ringier Print Adligenswil AG, Luzern

**Anzeigen:** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, 043 444 51 09, [senso@fachmedien.ch](mailto:senso@fachmedien.ch)  
**Adressänderungen:** Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere Exemplare erhalten, melden Sie dies bitte dem Kundendienst 0844 80 81 82 oder [www.helsana.ch/kontakt](http://www.helsana.ch/kontakt).

© Helsana. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.



## 120 min Büschel und Sämlinge pflanzen

muss man, um die Kalorien  
eines Schinken-Käse-  
Baguettes zu verbrennen.

— EXPERTENRAT —

## Süsstoffe sind besser als ihr Ruf

Um die Kalorienzufuhr in Form von Süssgetränken und Süssigkeiten zu reduzieren, wurden Süsstoffe entwickelt. Sie sind praktisch kalorienfrei und weisen eine viel stärkere Süsskraft als Zucker auf – dennoch haben sie einen schlechten Ruf. Viele Leute glauben nämlich, dass Süsstoffe gesundheitliche Schäden wie Verhaltensstörungen oder gar Krebs verursachen. Eine kürzlich publizierte Studie suggeriert beispielsweise, dass Süsstoffe die Darmflora negativ beeinflussen und zu Diabetes führen könnten. Aber auch in den vergangenen Jahrzehnten erschienen Studien, in denen sich Wissenschaftler mit der Schädlichkeit von Süsstoffen auseinandergesetzt haben. Diese Studien haben die Medien leider oft ungefiltert veröffentlicht und als Wahrheit propagiert. Was in den Köpfen hängen blieb, sind die negativen Botschaften.

Es ist Zeit, mit den Irrtümern aufzuräumen. Denn mittlerweile wurden kontrollierte klinische Studien an über 10 000 Personen durchgeführt. Sie zeigen, dass Süsstoffe keine gesundheitlichen Gefahren bergen und keine Verhaltensstörungen verursachen. Auch die Spekulation, wonach Süsstoffe Krebs verursachen, erwies sich als falsch. Ein Zusammenhang zwischen Krebs und regelmässigem Süsstoffkonsum stellten die Wissenschaftler nicht fest.

Die positiven Aspekte für Patienten mit Diabetes überwiegen ohnehin: An Diabetes Typ 1 Erkrankte können Speisen dank Süsstoffen auch ohne Zuckerzusatz geniessen. Patienten mit Diabetes Typ 2 müssen auf eine reduzierte Kalorienzufuhr achten. Mit zuckerhaltigen Lebensmitteln ist das schwierig. Süsstoffe bieten eine gute Alternative und helfen, den Ernährungsplan vielfältiger zu gestalten.



**ROGER LEHMANN**  
Leitender Arzt  
Universitätsspital Zürich

Professor Roger Lehmann arbeitet seit 25 Jahren am Universitätsspital Zürich und ist verantwortlich für die Behandlung von Patienten mit Diabetes – inklusive Transplantation von insulinproduzierenden Zellen.



## Chili

# Feuer fürs Leben

Chili, wohl dosiert, lindert Schmerzen, lockert Verspannungen im Nacken und Rücken und kurbelt die Verdauung an. Die scharfe Pflanze gleicht den Blutzuckerspiegel aus, mindert die Lust auf Süßigkeiten und weckt die Lebensenergie.



**CHRISTINE FUNKE**

Apothekerin, Phytotherapeutin und Yogalehrerin, unterrichtet Phytotherapie an der Höheren Fachschule für Drogistinnen und Drogisten in Neuenburg.

Die Chilipflanze wurde bereits vor 7000 Jahren in Mittelamerika gesammelt und gezüchtet. Ziel war ein besserer Ertrag und mehr Schärfe. Die pharmazeutisch verwendete Art «frutescens» hat einen Schärfescore von 30 000 bis 50 000 SHU (Scoville Heat Units). Hitziger wird es bei Habanero-Schoten, die locker einen Score von 100 000 bis 350 000 SHU erreichen. Hat man einmal diese Schmerz- hürde überwunden, stellt sich ein wundervolles Glücksgefühl ein. Das Gehirn erkennt eine zu hohe Dosis an Capsaicin, dem scharfen Wirkstoff von Chili, als starken Schmerz und bekämpft ihn, indem es Endorphin ausschüttet. Endorphine gelten als Glückbotenstoffe. Experten bezeichnen diesen Zustand gerne als «Pepper-High». Aber Achtung: Nur langsames Herantasten verhindert Verbrennungen im Mund, die Anfänger beim respektlosen Genuss von Habanero-Schoten erleiden!

## Milch statt Wasser

Aus gemahlenem Chili entsteht Cayennepfeffer. Dieser enthält als Hauptwirkstoffgruppe die Alkaloide Capsaicinoide. Der wichtigste Vertreter ist Capsaicin. Dieser ist vor allem in den Schotenwänden zu finden und nicht wie allgemein angenommen in den Samenkörnern. Die Capsaicinoide zersetzen sich nicht beim

Kochen oder Einfrieren. Sie sind im Alkohol und Fett löslich, jedoch nicht im Wasser. Aus diesem Grund nützt es nichts, wenn man gegen das Brennen im Mund Wasser trinkt. Wirkungsvoller sind Getränke wie Milch oder Trinkjoghurt, die Emulgatoren enthalten. Brennt nach dem Kontakt mit Chili die Haut, kann man die betroffene Stelle mit Alkohol abreiben oder mit Seife abwaschen.

## Cayennepfeffer gegen Schmerzen

In therapeutischen Dosen stimuliert Cayennepfeffer lokal die Schmerz- und Wärmerezeptoren. Dabei empfindet man Wärme oder gar Brennen. Die körpereigene Weiterleitung des Schmerzes wird so unterbrochen. Korrekt dosiert, wirken capsicumhaltige Salben oder Pflaster stark schmerzstillend und durchblutungsfördernd. Zu viel davon kann allerdings Juckreiz, Hautrötungen oder gar die Bildung von Blasen auslösen. Äusserlich angewendet, wirkt Cayennepfeffer gegen Muskelverspannungen, Durchblutungsstörungen in den Extremitäten und rheumatische Schmerzen. Innerlich als Tinktur eingenommen, kurbelt Capsicum den Blutkreislauf an und verbessert den Zucker- und Fettstoffwechsel. Auf psychischer Ebene steigert er die Lebensenergie.

Der Begriff «Chili» leitet sich von der Nahuatl-Sprache ab, die von einem Teil der aztekischen Ureinwohner in Mexiko gesprochen wurde. Die europäische Herkunft des Gattungsnamens Capsicum geht auf den griechischen Wortstamm «kapsa» zurück, der vom lateinischen «capsicus» (kugelförmig) abgeleitet wird. Chili gilt heute als Oberbegriff für alle Capsicum-Arten. Von den dreissig bekannten Chili-Arten verwendet die Pharmazie nur zwei: «frutescens» (buschig) und «annum» (jährlich). Die Chilischoten aus den europäischen Supermärkten sind meist Capsicum-annum-Sorten. Die pharmazeutischen Zubereitungen mit Cayennepfeffer hingegen verwenden vorwiegend Capsicum frutescens.

## REZEPT

### Feuriges Apfelgelee

#### Zutaten

(für 4 Einmachgläser)

- 1 Liter Apfelsaft
- 500 g Gelierzucker
- 3 reife ganze Cayenne-Chilis
- 0,5 Teelöffel Zimtpulver
- 1 Prise Vanille
- Amaretto
- Mandelsplitter

#### Zubereitung

1. Apfelsaft mit Gelierzucker aufkochen
2. Cayenne-Chili-Schoten aufschneiden, dazugeben (inkl. Samen), 4 Min. weiterkochen
3. Vom Herd nehmen
4. Zimt, Vanille, Amaretto und Mandelsplitter hinzugeben
5. Einmachgläser heiss ausspülen, mit heissem Gelee auffüllen, verschliessen und auf den Kopf stellen

*Schmeckt köstlich zu Quark und Kartoffeln.*



#### Chili ist Kult

Schon mal eine Schote im Mund zerkaut? Ein Erlebnis, das man nicht so schnell vergisst! Hat man sich einmal an dieses Feuer gewöhnt, staunt man darüber, wie viele Geschmackskomponenten es zu entdecken gibt. Diese Entdeckungsreise hat mittlerweile Kultstatus erreicht. Viele Chili-Liebhaber ziehen ihre Lieblingsorten sogar selber.

➔ [www.pepperworld.com](http://www.pepperworld.com)



#### Cayennepfeffer, scharfer Paprika, Chili (*Capsicum frutescens*, *Capsicum annuum*)

**Familie** Nachtschattengewächs (Solanaceae)

**Aussehen** Die Capsicumpflanzen werden je nach Art zwischen 20 und 120 cm gross. Die Blütezeit in Europa dauert von Juni bis September. Die kleinen weissen Blüten entwickeln im Gegensatz zur dickfleischigen Gemüsepaprika zuerst kleine Beeren, aus denen später die kegelförmig spitzigen Schoten entstehen. Die Farben reichen von Gelb über Orange und Rot bis hin zu Braun. Die heutigen Züchtungen erfreuen das Auge mittlerweile mit dem ganzen Farbspektrum.

**Standort** Ursprünglich Mexiko, später in ganz Mittelamerika. Heutzutage in Gewächshäusern kultiviert.

**Botanische Einordnung** Die Capsicumpflanzen sind botanisch ein- oder mehrjährige Kräuter, Stauden oder Halbsträucher.

**Erntezeit** Die reifen Früchte werden von Hand gepflückt und im Schatten luftgetrocknet oder im Ofen oder Trocknungsgerät bei maximal 35°, um Trocknungsverluste bei der scharfen Substanz Capsaicin zu vermeiden.

**Verwendung** Als Gewürz: getrocknete Früchte, geschnitten oder pulverisiert.

Als Heilmittel: Salbe, Pflaster oder Tinktur (*Capsicum annuum*)

## Zimt als Heilmittel?

**Die Forscher in der ganzen Welt sind sich einig: Zimt steckt voller gesundheitsfördernder Eigenschaften!**

Dieses köstliche Gewürz wird gemeinheim in Keksen, auf Toastbrot oder im Tee genossen. Nach dem schwarzen Pfeffer ist Zimt das meistverwendete Gewürz weltweit.

**Zimt – ein Alleskönner für die Gesundheit. Wer hätte das gedacht?**

Der Zimt, das einst noch beehrter war als Gold, wird seit Jahrhunderten in China verwendet, um den Blutzuckerspiegel in Schach zu halten. In einer in Pakistan durchgeführten Studie senkte Zimt den Blutzuckerspiegel bei Patienten mit Altersdiabetes um bis 29%.

Schon seit Jahrhunderten wird Zimt genutzt, um arthritsbedingte Schmerzen zu lindern. Eine kürzlich an der Universität von Kopenhagen durchgeführte Studie hat ergeben, dass die kombinierte Gabe von Zimt und Honig nach nur einer Woche für eine deutliche Linderung der Beschwerden von Arthritispatienten sorgte. Was für eine wunderbare Neuigkeit!

Zimt enthält mehr als 80 Nährstoffe, ist aber frei von Fett, Zucker, Cholesterin oder Natrium. Ein Teelöffel Zimt hat gerade mal 6 Kalorien.

Das Buch vom Zimt verblüfft mit 350 Heilwirkungen und überraschenden Anwendungsbereichen von Zimt. Zimt kann:

- Bauchfett abbauen
- das Gedächtnis anregen
- den Blutdruck regulieren
- Falten glätten
- Pilzinfektionen vorbeugen
- Arthritis verbessern
- den Blutzuckerspiegel regulieren
- Magenschmerzen beruhigen
- Blutgerinnseln entgegenwirken
- den Appetit zügeln
- Husten und Schnupfen abklingen lassen
- Grippe behandeln
- Entzündungen eindämmen
- Müdigkeit entgegenwirken
- die Verdauung fördern
- Krämpfe lösen
- Übelkeit beseitigen
- Durchfall bekämpfen
- Energie verleihen
- die Nerven beruhigen
- Akne behandeln

Zimt wirkt antibakteriell, pilzabtötend, antiseptisch und entzündungshemmend und stellt somit eine effektive natürliche Alternative zur Behandlung zahlreicher Krankheiten dar.

Jetzt haben Sie die Gelegenheit, sich dieses Werk 30 Tage lang zu Hause kostenlos anzuschauen.

Beeilen Sie sich! Die Vorräte sind begrenzt. Handeln Sie jetzt!

**WARNUNG:** Zimt enthält Cumarin. Der Verzehr von grösseren Mengen Cumarin kann gesundheitsschädlich sein.

# 541 Tricks und Tipps aus Grossmutter's Schatzkiste

**Wirkungsvoll und ein Muss für alle Sparfüchse!**

**V**ergessen Sie die teuren Markenprodukte zum Putzen und Kochen, zum Heimwerken und Gärtnern, für die Gesundheit und für die Schönheit. Sie können Ihre eigenen traditionellen Mittel „nach überliefertem Rezept“ aus einfachen und gesunden Zutaten herstellen, die Sie überall erhalten, und all das für wenige Rappen.

Das Haus meiner Grossmutter war immer tippstopp in Ordnung, ihre Kochkünste waren legendär und auch mit über 80 hatte sie einen Teint, der sie 30 Jahre jünger aussehen liess.

Grossvater hatte den gepflegtesten Garten im ganzen Umkreis und mit ein paar „Schnürchen und Drähten“ reparierte er praktisch alles. Beide wurden deutlich über 90 und waren fast nie krank.

Sie nutzten einfache und traditionelle Tricks und Tipps, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Viele dieser Ratschläge und Kniffe sind in Vergessenheit geraten und aus diesem Grunde habe ich alle Tricks meiner Grosseltern und noch viele mehr in dem Buch „Bewährte Haushaltstipps aus Grossmutter's Schatzkiste“ zusammengetragen. Hier einige Beispiele:

- Bringen Sie mit Cola die WC Schüssel wieder auf Hochglanz!
- Mit dieser Methode rücken Sie Kragenspeck zu Leibe
- Machen Sie widerspenstige Reissverschüsse wieder gängig. Was Sie dazu benötigen, haben Sie immer im Haus – und es funktioniert prima!
- Ihr Porzellan wird mit einem alltäglichen Produkt wieder wie neu, schauen Sie zu wie die Flecken verschwinden
- Pfannen und Töpfe werden wieder blitzblank und wie neu



- Befreien Sie Ihren Backofen von Schmutz und Fett, ganz ohne Muskelkraft
- Unangenehme Gerüche in den Schuhen entfernen Sie mit Natron, es funktioniert wirklich!
- Graue Wäsche muss nicht sein – mit Aspirin wird sie wieder strahlend weiss
- verstopfte Abflüsse werden im Handumdrehen wieder frei

### Mehr als 500 Tipps und Tricks!

Meine Grossmutter nahm niemals Pillen oder Trunks aus dem Handel; sie vertraute vielmehr auf die guten alten Methoden, um gesund zu bleiben. Erfahren Sie, wie sie sich vor Schnupfen, Grippe und Husten schützte. Wie sie abnahm, Blähungen vermied und vieles mehr.

- So gehen Tränensäcke in nur 10 Minuten zurück
- Lindern Sie Verstopfung und vermeiden Sie Rückfälle – mit diesem Naturheilmittel
- Mit diesem erstaunlichen Trick stoppen Sie Durchfall, Erbrechen
- Lindern Sie Ihre Gelenkschmerzen mit diesem Badezusatz
- Eine cremige Mischung unterdrückt Ihr Verlangen nach Nikotin

- Müde und schmerzende Füsse werden mit diesem Gewürz wieder munter – einfach in die Strümpfe streuen!
- Schlafstörungen? Mit diesem Naturheilmittel verbringen Sie wieder erholsame Nächte!
- Stumpfe Scheren werden schnell wieder scharf, wenn Sie ein bestimmtes Papier mit ihnen schneiden
- So leicht wird Ihr Teint ganz zart und seidig
- Mit diesem hervorragenden Gärtnertrick halten Sie sich Wespen vom Leibe
- Halten Sie Schädlinge mit diesem genialen alltäglichen Abwehrmittel von Ihren Beeten fern
- So halten Ihre Schnittblumen länger – über Wochen hinweg!

Alex Goffey, Autor

### Sparen Sie jede Menge Geld!

In dem Buch „Bewährte Haushaltstipps aus Grossmutter's Schatzkiste“, entdecken Sie ganz einfache Methoden, mit denen Sie Ihre alltäglichen Probleme lösen! Sie sparen Zeit und Geld... und Sie werden verblüfft feststellen, wie gut man auf die angeblich unverzichtbaren Markenprodukte verzichten und sie mit günstigen Alternativen ersetzen kann!

### Zufriedenheitsgarantie

Nutzen Sie diese Tipps und sparen Sie bares Geld. Das GARANTIEREN wir Ihnen! Sollten Sie aus irgendeinem Grund nicht rundum zufrieden sein, so müssen Sie uns das Buch nur innerhalb von 30 Tagen zurücksenden. Ihre Rechnung wird dann storniert, doch Ihr Gratisgeschenk gehört Ihnen auf jeden Fall. Handeln Sie schnell!

**Tel. 044 552 00 87**  
**Fax. 022 552 09 42**  
**service@bodybest.ch**

## LESEGUTSCHEIN

Bitte senden an Body Best - Postfach 2622 - 1260 Nyon 2

Tel. 044 552 00 87- Fax 022 552 09 42 - service@bodybest.ch - www.bodybest.ch

**Lassen Sie mir bitte das folgende Werk / die folgenden Werke zukommen**

\_\_\_\_\_ Exemplar(e) „Bewährte Haushaltstipps aus Grossmutter's Schatzkiste“ zum Preis von CHF 39.-

\_\_\_\_\_ Exemplar(e) „Das Buch vom Zimt“ zum Preis von CHF 39.-

**Sparen Sie CHF 19.-** und bestellen Sie gleich 2 Bücher Ihrer Wahl zum Preis von lediglich CHF 59.- (Beteiligung an Versand- und Verpackungskosten CHF 6.95)

Sie haben ein 30-tägiges rückgaberecht

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

### Gratis Geschenk

Wenn Sie innerhalb von 72 Stunden antworten erhalten Sie ausserdem „Die Geheimnisse für mehr Schwung, Kraft und Lebensfreude in jedem Alter“ Lieferung solange der Vorrat reicht!

# senso

Für Privatkunden von Helsana

Gemeinsam fit werden  
Jetzt bewerben!

Lustvoll abnehmen mit der  
Helsana-Vitalgruppe **S. 31**

Wie medizinische Fusspfleger  
Diabetikern helfen **S. 27**



Illustration: Mart Klein, Getty Images

Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig. Das sieht man spätestens im Erwachsenenalter, wenn Rückenleiden, Herz-Kreislauf-Probleme oder Stoffwechselstörungen auftreten. Damit ist Bewegungsmangel laut Kinderarzt Urs Eiholzer fataler als Übergewicht.

**S**pätestens bei der Einschulung lernen Kinder neben Lesen und Schreiben eine neue Disziplin: still sitzen. Mit dem Schulbeginn startet eine «Sitzkarriere». Jugendliche sitzen im Schnitt neun Stunden am Tag, wie die europäische Helena-Studie (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence, helenastudy.com) herausfand. Auch in der Freizeit beweisen Kinder und Jugendliche Sitzleder – sie beschäftigen sich →



**Dr. med. Urs Eiholzer**, Pädiatrisch-Endokrinologisches Zentrum Zürich

stundenlang mit Fernsehen, Computerspielen und Social Media. Jedes fünfte Schulkind ist gemäss BMI-Monitoring von Gesundheitsförderung Schweiz übergewichtig oder fettleibig. Damit erhöht sich ihr Risiko, auch als Erwachsene übergewichtig zu sein.

«Auch wer schlank ist, aber sich zu wenig bewegt, ist gefährdet», sagt Kinderarzt Urs Eiholzer, Professor an der Universität Zürich und Spezialist für Bewegungsmedizin und Stoffwechselstörungen. Bewegungsmangel führt zu Haltungsschäden, Gelenk- und Rückenproblemen, erhöhten Blutfettwerten, Bluthochdruck und Diabetes. Wieso trotzdem diese Bewegungsunlust? «Kräfte zu schonen entspricht unserem genetischen Programm. Nur so konnte der Mensch die wiederkehrenden Hungersnöte überleben», sagt Eiholzer. Doch heute sind zu ausgeprägte Fettreserven überflüssig. Zudem hat sich der Lebensstil gewandelt; viel Technik, wenig Muskelkraft. Der Körper verkümmert, wenn er nicht bewegt wird.

### Schlüssel liegt in der Kindheit

Kleinkinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie nutzen jede Gelegenheit zum Klettern, Hüpfen, Springen. So eignen sie sich spielerisch komplexe koordinative Fähigkeiten an – Grundlage für eine gesunde Entwicklung. Auch Wahrnehmung, Sprache, Emotion und Sozialverhalten werden positiv beeinflusst. In der Pubertät verblasse der kindliche Spieltrieb, «über diese Regulation weiss die Wissenschaft noch zu wenig». Es brauche in dieser Phase neue Motivatoren, etwa Sportvereine, sagt Evelyne Dürr, Bewegungswissenschaftlerin und Fachspezialistin für Gesundheitsmanage-

## «Bei Kindern vor der Pubertät macht Bewegung sogar Lust auf noch mehr Bewegung.»

ment bei Helsana: «Teenager wollen mit Gleichaltrigen Spass haben.»

Die sportliche Prägung geschieht vorher. Wer in der frühen Kindheit keine Bewegungskompetenz aufbaut, holt diese laut Eiholzer später nur noch bedingt auf. «Raus in den Wald, ab auf den Spielplatz!», lautet sein Aufruf. «Bei Kindern bis zur Pubertät macht Bewegung Lust auf noch mehr Bewegung.» Das beweisen die Forschungsarbeiten am Pädiatrisch-Endokrinologischen Zentrum Zürich PEZZ, das Eiholzer leitet. Krafttraining hat sich als sehr effizient erwiesen: Die Kraft der Mädchen und Buben steigerte sich signifikant dank einer Trainingsstunde pro Woche. Die Knaben waren zudem auch ausserhalb des Trainings zehn Prozent aktiver, was dem Energieaufwand von 45 Kilometern Velofahren in der Woche entspricht.

«Sport und Bewegung beeinflussen auch die Hirnleistung», sagt Dürr, «Forschungen zeigen, wie sich Bewegung in der Schule positiv auf Konzentration und Gedächtnis auswirken. Die Schüler verändern zudem ihr Freizeitverhalten und bewegen sich mehr.» Es brauche we-

nig Anreiz, um Kinder zu begeistern: «Ein simpler Gummitwist reicht, und sie legen los.» Wichtig sind Freiraum und Vorbilder. «Viele Schulen setzen diese Erkenntnisse bereits um, bieten bewegtes Lernen und bewegte Pausen an. Der Familienalltag ist ebenso wichtig.» Kinder kopieren ihre Eltern. Wer seine Freizeit lieber in der Stube statt in der Natur verbringt, nimmt den Kindern die Möglichkeit, vielfältige Bewegungsformen und Materialien zu entdecken. «Eltern sehen manchmal zu viele Gefahren – doch gerade wer sich zu wenig austoben kann, wird verletzungsanfällig», sagt Eiholzer. «Sport soll Freude bereiten», betont Dürr. «Eine ungezwungene polysportive Kindheit legt den Boden dafür.»

Text: Daniela Schori



**Evelyne Dürr**, Fachspezialistin Gesundheitsmanagement Helsana

## «Sport soll Freude bereiten. Eine ungezwungene polysportive Kindheit legt den Boden dafür.»

### Helsana-Sportcamps

## Sportferien für Kinder und Jugendliche

### Erlebnis Helsana-Sportcamp

Neue Sportarten ausprobieren, Fähigkeiten ausbauen, Freundschaften schliessen – in den Helsana-Sportcamps während der Schulferien können Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren fünf Tage Gas geben und Spass haben. Unihockey, Tanzen, Tennis, Reiten oder Schwimmen? Die Teilnehmenden stellen sich das Programm aus diversen Sportarten individuell zusammen. Nebst sportlichen Erfahrungen lernen die Kids mehr über Gesundheit, Bewegung und Ernährung. Helsana bietet die Camps mit oder ohne Übernachtung an, an fünf Orten in der Deutschschweiz, gemeinsam mit Umsetzungspartner MS Sports. Unsere Kunden profitieren von 10 Prozent Rabatt.

➔ Infos und Anmeldung: [www.helsana.ch/sportcamps](http://www.helsana.ch/sportcamps)



Unglaublich, aber wahr: Kids haben sogar Spass an Kniebeugen

### Mit Helsana ans Fussballcamp

Fünf Tage rennen, dribbeln und Tore schießen. An den von Helsana unterstützten Fussballcamps sind Einsteiger wie Fortgeschrittene willkommen. Der Besuch von Profikickern macht das Camp zum Höhepunkt der Schulferien. Angesprochen sind alle Kinder ab fünf Jahren, die Lust auf Bewegung, Fussballfieber und Teamgeist haben. Ohne Übernachtung. Versicherte der Helsana-Gruppe erhalten 10 Prozent Vergünstigung – und unbezahlbare Erinnerungen.

➔ Infos und Anmeldung: [www.helsana.ch/veranstaltungen](http://www.helsana.ch/veranstaltungen)



## Fusspflege bei Diabetes

# Gesunde Füsse dank richtiger Pflege

Diabetiker müssen ihren Füssen besonders Sorge tragen. Die Verletzungsgefahr ist aufgrund der Krankheit gross. Medizinische Fusspfleger, sogenannte Podologen, behandeln die Betroffenen fachgerecht.



**D**iabetiker gehen oft auf kranken Füssen. Vielfach haben sie wunde Stellen oder klagen über Gefühllosigkeit. Umso wichtiger ist für sie eine professionelle Fusspflege. Ziel ist es, ihr Leiden zu lindern. Hilfe erhalten sie bei Podologen. So nennen sich Spezialisten, die medizinische Fusspflege anbieten. Sie arbeiten Hand in Hand mit Hausärzten, Orthopäden, dem Wund-Ambulatorium und der Spitex zusammen. Bei rissigen und schlecht durchbluteten «diabetischen Füssen» ist das unerlässlich.

### Helsana vergütet Behandlungskosten

Podologie leitet sich vom griechischen «podos» (Fuss) und «logos» (Lehre) ab. Podologinnen und Podologen eignen sich ihren Beruf während einer dreijährigen Lehre an. Helsana vergütet ihren Versicherten mit Diabetes die Fusspflege auf ärztliche Verordnung. Sie bezahlt 75 Prozent der Kosten bis maximal 3000 (Top) oder 4500 Franken (Completa) pro Kalenderjahr. Voraussetzung ist, dass die gewählte Fachperson die Weiterbildung «Diabetesseminar» absolviert hat.

### Bei Beschwerden Hilfe holen

Der Podologe Urs Walder hat vor 13 Jahren eine Praxis in Frauenfeld eröffnet und kennt die

Fussbeschwerden von Diabetikern gut. «Unsere Füsse tragen uns den ganzen Tag und müssen viel Druck in den Schuhen aushalten. Bei Diabetikern kommt oft die schlechte Blutzirkulation hinzu, weshalb ihre Muskelnerven schlecht ernährt werden. Ihre Haut ist zudem empfindlich und zu wenig resistent gegen Verletzungen, welche die Betroffenen vielfach gar nicht spüren, weil Diabetes Taubheit in den Füssen verursachen kann.» Das sind alles Gründe, weshalb Erkrankte regelmässig zum Podologen gehen und mit Schere und Feile nicht selbst Hand anlegen sollten. «Dies schliesst aber nicht aus, dass man seine Füsse so gut wie möglich auch selbst pflegen soll», sagt Walder. Im Gegenteil. Die Fusssohlen gut durchzukneten, sie auf Druckstellen und Entzündungen zu untersuchen sei ein Muss. Bei Wunden oder eingewachsenen Nägeln sollten Betroffene zwingend den Arzt oder den Podologen konsultieren. «Wir schauen genau hin, behandeln die Beschwerden und geben Diabetikern ein Stück Bewegungsfreiheit zurück.»

Text: Szilvia Früh

➔ Die Liste der von Helsana anerkannten Podologinnen und Podologen mit absolviertem Diabetes-Seminar finden Sie unter [www.podologie.ch/mitglieder](http://www.podologie.ch/mitglieder)

## MIT DIESEN TIPPS BLEIBEN IHRE FÜSSE LÄNGER GESUND

-  In Bewegung bleiben – muskulöse Beine tragen besser, die Füsse werden entlastet
-  Mit dem Fuss Bällchen rollen, ein Blatt zerknüllen, nach einem Stift greifen fördert die Durchblutung
-  Auf lange Fussbäder verzichten – Bakterien mögen aufgeweichte Haut
-  Füsse immer gut abtrocknen – so vermeiden Sie Fusspilz und Infektionen
-  Füsse vor dem Spiegel untersuchen – so erkennen Sie Verletzungen

➔ Alle Helsana-Dienstleistungen im Überblick unter [helsana.ch/diabetes](http://helsana.ch/diabetes)

## Helsana-Leistungen zu Diabetes



### Rabatt auf Diabetesprodukte

Helsana-Kunden profitieren seit Herbst 2014 von einem Spezialangebot: Dynamicare, ein Partner von Helsana, schenkt zu jeder Erstbestellung eines Diabetes-Starterpakets eine Coop-Geschenkkarte im Wert von 50 Franken. Das Paket beinhaltet alle Komponenten für 200 Blutzuckermessungen. Zudem können Blutzuckermessgeräte, Lanzetten, Stechhilfen oder Messstreifen zu reduzierten Preisen bezogen werden. Weiter gibt es 20 Prozent Rabatt auf das Starterpaket und 15 Prozent auf Nach- und Einzelproduktbestellungen aus dem gesamten Sortiment.

➔ [www.helsana.ch/diabetesprodukte](http://www.helsana.ch/diabetesprodukte)



### Beratung inklusive

Wurde bei Ihnen Diabetes diagnostiziert? In speziellen Schulungen lernen Sie alles Wichtige zu Themen wie Ernährung, Vorbeugung von Komplikationen, Selbstkontrolle von Blut- und Urinzucker oder sicherer Umgang mit Hilfsmitteln. Helsana übernimmt die Kosten der ärztlich verordneten Sitzungen bei einer anerkannten Fachperson als Pflichtleistung – abzüglich Franchise und Selbstbehalt.

➔ [www.helsana.ch/diabetespraevention](http://www.helsana.ch/diabetespraevention)



### Förderung der Fitness

Regelmässige Bewegung ist für Diabetiker besonders wichtig. Sie hilft bei Übergewicht und zu hohem Blutdruck. Kunden von Helsana mit einer Zusatzversicherung (Sana oder Completa) erhalten für gesundheitsfördernde Massnahmen eine Vergütung von 75 Prozent der Kosten bis zu 200 Franken pro Kalenderjahr. Dies gilt zum Beispiel für Fitnessabos oder -kurse in rund 600 Fitnesscentern und bei über 1000 Kursanbietern in der Schweiz.

➔ [www.helsana.ch/fitnesscenter](http://www.helsana.ch/fitnesscenter) und [www.helsana.ch/kursleiter](http://www.helsana.ch/kursleiter)



Nicole

### Zusatzstoffen auf der Spur

Wie schädlich sind Zusatzstoffe in unserem Essen? Die Helsana-Family spricht mit Experten, Konsumenten und wagt den Selbstversuch.

➔ Lesen, posten und kommentieren auf [www.helsana-family.ch](http://www.helsana-family.ch)

myHelsana

# Beliebtes Portal

Das Online-Portal, das wir unseren Kunden seit letztem Jahr anbieten, findet grossen Anklang. Für den Erfolg gibt's gleich mehrere Gründe.

Das neue Kundenportal von Helsana ist praktisch: Sie erhalten nicht nur all Ihre Dokumente elektronisch (inklusive Auszug für die Steuererklärung), sondern können

# 800

Helsana-Versicherte eröffnen jede Woche ein Online-Konto

uns selber Dokumente wie Arztrechnungen und andere Belege online zuschicken. Zudem ermöglicht Ihnen die Nachrichten-

Funktion, mit uns schnell und unkompliziert Kontakt aufzunehmen. Unser Kundendienst beantwortet Ihre Anliegen so rasch wie möglich. Die Funktion ist beliebt: Aktuell tauschen sich unsere Kunden auf diesem Weg bis zu 500-mal pro Woche mit uns aus.

Seit der Einführung von myHelsana im Juli 2014 haben bis Redaktionsschluss über 30 000 Versicherte ein Online-Konto eröffnet. Dies ist nicht zuletzt ein Vertrauensbeweis in die hohe Sicherheit, für die wir bürgen. Das sorgfältige Registrierungsverfahren erfüllt denn auch höchste Sicherheitsansprüche. Dies ist für ein solches Portal zentral, denn persönliche Gesundheitsdaten sind besonders schützenswert.

Eröffnen auch Sie ein Konto. Es geht ganz einfach. Unsere Wegleitung führt Sie Schritt für Schritt durch die Registrierung.

➔ Weitere Infos auf: [www.helsana.ch/myhelsana/registrierung](http://www.helsana.ch/myhelsana/registrierung)

### Ausgezeichneter Film



Jetzt Tickets für den Film gewinnen!

Zu Ende leben. So heisst der Dokumentarfilm der Regisseurin Rebecca Panian. Ein Film, der von Vergänglichkeit erzählt und dennoch vor Leben sprüht: Als Tom von seiner Krebsdiagnose erfährt, beginnt er erst richtig zu leben. Das Werk wurde am Zurich Film Festival 2014 mit dem Publikumspreis ausgezeichnet und kommt am 9. April in die Kinos. Helsana ist Co-Sponsorin und verlost auf Facebook 10 x 2 Tickets.

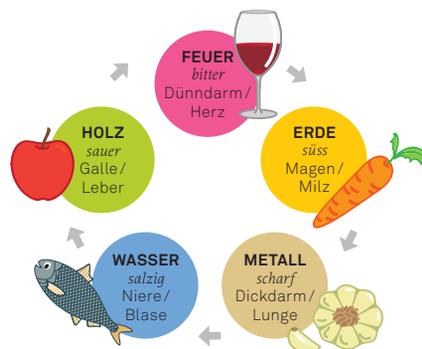
➔ Jetzt mitmachen unter: [www.facebook.com/helsana.ch](http://www.facebook.com/helsana.ch)



### KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Hilft **Elementenlehre** gegen Diabetes? Die Komplementärmedizin bietet viele Ernährungsansätze. Zwei zentrale sind in der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde TEN und der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM zu finden: Die TEN arbeitet mit den vier Elementen Luft, Wasser, Feuer und Erde; die TCM mit den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

In jedem Menschen sind diese Elemente anders ausgeprägt. Ziel ist, sie zu harmonisieren. Durch



#### Beratung gewünscht?

Wir begleiten Sie vor und während Ihrer komplementärmedizinischen Behandlung und stehen Ihnen zur Seite. Wir geben Orientierung und Sicherheit zur Methodenvielfalt und bestätigen Ihnen, welche Kosten übernommen werden.

➔ 0800 100 590 Montag bis Freitag 8.30 bis 11.30 Uhr (kostenlos)

➔ [www.helsana.ch/komplementaermedizin](http://www.helsana.ch/komplementaermedizin)

die typengerechte Auswahl von Lebensmitteln mit Bezug zu diesen Elementen stellt sich das Gleichgewicht wieder ein. Das wirkt sich auch positiv aus bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Essen Sie viel Süsses? Vielleicht haben Sie ein Ungleichgewicht im Element Erde.

Erfahren Sie im Expertenblog von Helsana mehr zum Thema Ernährung nach TEN und TCM, speziell auch für Diabetiker.

➔ [forum.helsana.ch/expertenblog](http://forum.helsana.ch/expertenblog)

## Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

# «Klar kommunizieren ist wichtig»

Helsana bietet Arbeitgebern Führungsschulungen an für den richtigen Umgang mit psychisch angeschlagenen Mitarbeitenden. Die Psychologin Sybille Imbach vom Gesundheitsmanagement Helsana erklärt, weshalb das so wichtig ist.

**Helsana:** Frau Imbach, warum bietet Helsana Arbeitgebern Führungsschulungen zum Thema psychische Gesundheit an?

**Sybille Imbach:** Wir wissen, dass bei psychischen Erkrankungen die Früherkennung sehr wichtig ist. Sie trägt dazu bei, eine Chronifizierung und damit eine enorme Einschränkung der Lebensqualität sowie hohe Kosten zu vermeiden: Im Krankentaggeld-Bereich verursachen die psychischen Erkrankungen die höchsten Kosten, höhere noch als die Erkrankungen des Bewegungsapparats. Wir setzen deshalb auch im psychischen Bereich bei der Prävention an – also bevor jemand ein Fall wird für die Reintegration, sprich für unser Case Management.

**H:** Ist es denn nicht die Privatsache eines Arbeitnehmers, wenn er



**SYBILLE IMBACH**

Fachspezialistin Gesundheitsmanagement Helsana, Prävention und Gesundheitsförderung für Unternehmenskunden

psychische Probleme hat? Was geht das den Arbeitgeber an?

**SI:** Wenn der Arbeitnehmer der Arbeit fernbleibt, ist es nicht nur seine Sache. Der Arbeitgeber hat zudem eine Fürsorgepflicht und eine soziale Verantwortung: Er muss auf die Gesundheit seiner Angestellten achten. Ausserdem vertritt er das wirtschaftliche Interesse der Firma. Dazu gehört, die Arbeitsfähigkeit eines Mitarbeitenden aufrechtzuerhalten.

**H:** Psychisch angeschlagene Mitarbeiter sind besonders sensibel. Wie verhält sich der Chef richtig?

**SI:** Bei Auffälligkeiten – häufigen Konflikten, sozialem Rückzug, aggressivem Verhalten – soll er das Gespräch suchen. Das kann anfänglich informell sein: etwa indem er dem Mitarbeiter einfach mal sagt, dass er sich um ihn sorgt. Er kann ihn bei Bedarf dazu motivieren, sich psychologisch beraten zu lassen. Wichtig ist, dass die Führungskraft Erwartungen und Grenzen klar kommuniziert und notfalls auch sagt, was für die Firma noch tragbar ist und was nicht.

Interview: Daniela Diener

➔ Lesen Sie das ausführliche Interview auf [www.senso.ch](http://www.senso.ch)

➔ Mehr Infos: [helsana.ch/psychische-gesundheit-arbeitsplatz](http://helsana.ch/psychische-gesundheit-arbeitsplatz)

## Primeclub



20%  
RABATT

## Fitnessstracker von Fitbit

Tracken Sie Ihre Fitness und überwachen Sie Ihr Training, Ihren Schlaf und auch Ihre Ernährung. Profitieren Sie jetzt von 20 Prozent Rabatt auf diverse Fitbit-Produkte im Helsana-Kundenclub. Die Produkte zeigen Ihnen in Echtzeit die Aktivitätsstatistiken an, damit Sie immer wissen, wie nah Sie Ihren Zielen sind.

### Ihr Vorteil

- Armband mit Herzfrequenz- und Aktivitäts-Tracker (Charge HR mit Display) für Fr. 135.90 statt Fr. 169.90
- Armband mit Aktivitäts- und Schlaf-Tracker (Charge mit Display) für Fr. 119.90 statt Fr. 149.90
- Aktivitäts- und Schlafarmband (Fitbit Flex ohne Display) für Fr. 91.90 statt Fr. 114.90
- Kleines Gerät mit Aktivitäts- und Schlaf-Tracker (Fitbit One) für Fr. 91.90 statt Fr. 114.90
- WLAN-Waage (Fitbit Aria) für Fr. 119.90 statt Fr. 149.90
- inklusiv Versandkosten

Bestellen Sie jetzt unter [helsana.ch/primeclub](http://helsana.ch/primeclub)

Weitere Informationen: [www.fitbit.com/de](http://www.fitbit.com/de)



## KidsCare und Nanny Service

### Rasche Entlastung durch Kinderbetreuung

Dank KidsCare wird Ihr erkranktes Kind von einer qualifizierten Pflegefachperson betreut und gepflegt, während Sie beruhigt Ihren beruflichen Verpflichtungen nachgehen. Der Nanny Service bietet eine Betreuung von gesunden Kindern bei einem Spitalaufenthalt eines versicherten Elternteils. Weitere Informationen zu den beiden Leistungen aus unseren Spitalzusatzversicherungen finden Sie im Internet. Wir beraten Sie auch gerne unter 0844 80 81 82.

➔ [www.helsana.ch/kidscare](http://www.helsana.ch/kidscare)

➔ [www.helsana.ch/nannyservice](http://www.helsana.ch/nannyservice)



Wie verbreitet ist Diabetes in der Schweiz? Und wie viel kostet die Behandlung der Diabetiker jährlich? Exklusive Fakten liefert die Helsana-Studie (in Englisch).

➔ <http://goo.gl/xwBSGT>



Roundtable in Freiburg: Daniel H. Schmutz, CEO Helsana, Thomas D. Szucs, VRP Helsana, Jean-François Steiert, SP-Nationalrat, Urs Keller, Netzwerkarzt (v.l.n.r.)

### Gesundheitssystem

## Gemeinsam weiterentwickeln

Die Ablehnung der Einheitskasseninitiative ist für Helsana ein Bekenntnis zu Wahlfreiheit und Eigenverantwortung. Das heisst aber nicht, dass im Schweizer Gesundheitssystem alles weiterlaufen soll wie bisher. Doch wohin geht die Entwicklung? Nur der Dialog mit allen Akteuren kann die Richtung weisen, meint Helsana und lud zu einem exklusiven Roundtable. Lesen Sie die Aussagen der Gesprächsteilnehmer im Blog Berichterstattung.



➔ [www.berichterstattung.helsana.ch](http://www.berichterstattung.helsana.ch)

### Freundschaftswerbung

#### Weiterempfehlen und profitieren



Sind Sie zufrieden mit Helsana? Dann teilen Sie Ihr Vertrauen und empfehlen Sie uns weiter. Bestimmt finden auch Ihre Freunde und Bekannten die passende Versicherungslösung in unserem Angebot. Jede Grundversicherung, die dank Ihrer Weiterempfehlung abgeschlossen wird, belohnen wir mit einem Geschenkgutschein im Wert von je 50 Franken – für Sie und den Neukunden. Zur Auswahl stehen Gutscheine von Coop, Media Markt oder Ochsner Sport.

➔ Weitere Infos unter [www.helsana.ch/freundschaftswerbung](http://www.helsana.ch/freundschaftswerbung) oder 043 340 91 41.

### Nachgefragt

#### Telemedizin

#### Wen rufe ich mit Benefit-Plus-Telemedizin bei einem Gesundheitsproblem an?

Sie müssen bei gesundheitlichen Beschwerden ausschliesslich unseren unabhängigen Partner Medgate kontaktieren, unter der Nummer 0800 800 090. Medgate ist das grösste ärztlich betriebene Zentrum für Telemedizin in Europa. Sie erreichen rund um die Uhr eine medizinische Fachperson, und bei Bedarf ruft Sie ein Arzt zurück. Medgate berät Sie ausführlich und zusam-

men legen Sie weitere Behandlungsschritte verbindlich fest. Es ist wichtig, auch allfällige Folgetermine und Weiterüberweisungen Medgate zu melden. Wer Benefit-Plus-Telemedizin abgeschlossen hat, profitiert zudem von mindestens 15 Prozent Rabatt in der Grundversicherung. Diesen kann Helsana nur gewähren, wenn das Vorgehen via Medgate eingehalten wird.

➔ Infos unter [helsana.ch/telemedizin](http://helsana.ch/telemedizin)

➔ Mitreden: [forum.helsana.ch/benefitplus](http://forum.helsana.ch/benefitplus)



### Berichterstattung

## Helsana informiert detailliert über das Geschäftsjahr 2014 im Blog Berichterstattung.

➔ [www.berichterstattung.helsana.ch](http://www.berichterstattung.helsana.ch)



## WICHTIGE NUMMERN

### Kundendienst

**0844 80 81 82**

Für Auskünfte und Änderungen rund um Ihre Krankenversicherung.

### Notfall-Nummer

**+41 43 340 16 11**

Bei Notfallsituationen (vor allem im Ausland), Rechtsschutzfragen (Helsana-Advocare, Helsana-Advocare Plus) und für psychologische Soforthilfe während 24 Stunden an 7 Tagen.

### Versandapotheken

Die Helsana-Gruppe arbeitet mit folgenden Apotheken zusammen:

### Mediservice

**0800 817 827**

### Xtrapharm

**0848 100 000**

### Zur Rose

**0848 842 842**

### Helsana-Vitalgruppe

# Abnehmen und fit werden

Wollen Sie überflüssige Kilos loswerden? Sie suchen Motivation und jemanden, der sie professionell begleitet? Dann bewerben Sie sich jetzt für die Helsana-Vitalgruppe. Zehn Teilnehmer werden mithilfe von Experten abnehmen und fit werden. Sie starten im Mai mit einem medizinischen Checkup und erfahren, wie gesund und vital Sie sind. Ein persönlicher Trainingsplan, Coaching, Workshops mit E-Balance, Fitbit-Tracker – und die Aussicht auf den Gewinn eines Wellness-Weekends werden Sie

anspornen, Ihr Ziel bis im September zu erreichen.

## Bewerbung und Auswahl der Kandidaten

Bewerben Sie sich bis am 12. April online in der Helsana-Community mit Ihrem Portrait: Warum möchten Sie teilnehmen? Welches sind Ihre Erwartungen? Was möchten Sie erreichen? Die Community bestimmt mit, wer ins Rennen geht.

➔ Jetzt bewerben unter:  
[forum.helsana.ch/vitalgruppe](http://forum.helsana.ch/vitalgruppe)



## MENSCHEN BEI HELSANA



*Nicolas Andermatt*  
Kundenbetreuer Leistungen

## «Mit 22 will ich in die Bundesliga»

Es gibt nur wenige Stadien in der Schweiz, die Nicolas Andermatt nicht kennt. Als kleiner Junge war er mit seinem Vater, einem Trainer im Schweizer Profifussball, viel unterwegs. «So lernte ich früh die Profis persönlich kennen. Ihre Ausdauer und ihre Welt faszinierten mich, und mir wurde klar: Ich will einer von ihnen sein.» Nicolas trainierte zuerst bei den FCZ-Junioren und wechselte später zu «Zug 94» in die erste Liga, wo er aktuell im zentralen Mittelfeld spielt. Der zielstrebige junge Mann ist jeweils vor seinen Teamkollegen am Platz und trainiert für sich. «Um aufzufallen und von einer guten Mannschaft auserwählt zu werden, muss ich mich mehr anstrengen als die anderen», weiss der 19-jährige Zuger. Er gebe sich noch zwei, drei Jahre Zeit. «Spätestens mit zweiundzwanzig möchte ich in der Bundesliga spielen.»

Alles auf eine Karte wollte Nicolas aber doch nicht setzen. Deshalb entschied er sich für eine Ausbildung als Versicherungsfachmann und schloss letzten Sommer die Lehre bei Helsana ab. Seither arbeitet er in einem 50-Prozent-Pensum im Servicecenter in Zürich. Dort nimmt er vormittags Kundenanrufe entgegen, erstellt Abrechnungen und kümmert sich um die Korrespondenz. Nachmittags hat er genügend Zeit, um seine Sportkarriere voranzutreiben. Das war nicht immer so. In den Lehrjahren hetzte er oft nach der Arbeit oder der Schule zum Training. Sein Berufsbildner und sein Team bei Helsana unterstützten ihn aber tatkräftig. «Ich durfte mein Arbeitspensum reduzieren, um immer rechtzeitig im Training zu sein. Dafür bin ich Helsana sehr dankbar.»

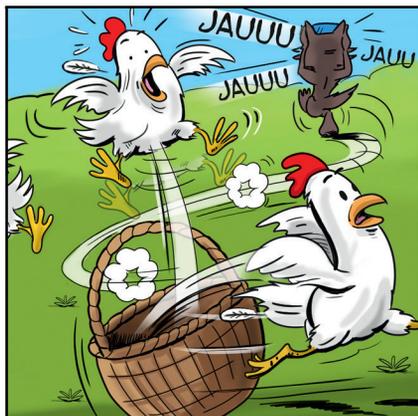
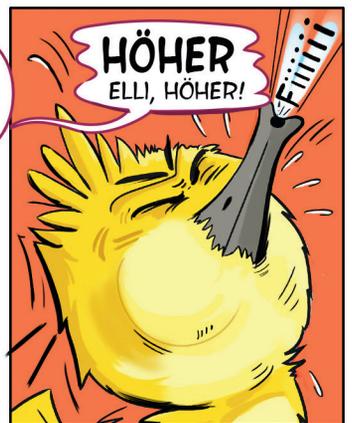
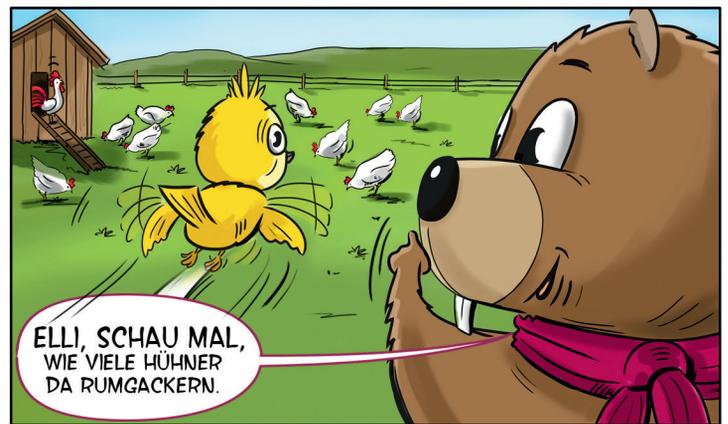


**Himbeer-Pancakes mit Erdbeer-Quark:**  
Dieses «gluschtige» Frühstück schmeckt wie Dessert und ist dank der vielen Beeren auch ganz ohne Zucker einfach super lecker. Das musst du unbedingt probieren!

➔ [helsi.ch/pancakes](https://helsi.ch/pancakes)

## HELSEI UND DAS OSTERFEST

ACHTUNG, ES GIBT NEWS! NEU KANNST DU MIT HELSEI UND SEINEN FREUNDEN SPANNENDE ABENTEUER ERLEBEN. IN JEDER SENSO-AUSGABE FINDEST DU EINE NEUE GESCHICHTE. VIEL SPASS BEIM LESEN.



LUST AUF MEHR VON HELSEI?  
AUF [HELSEI.CH/COMIC](https://helsi.ch/comic) STELLEN SICH HELSEI, ELLI, ALBI UND MARVIN PERSÖNLICH VOR UND ERLEBEN PACKENDE ABENTEUER.  
ALSO NICHT VERPASSEN!