

GESTÄRKT IN DEN WINTER

Atupri Kundenmagazin

N° 2 | 2023



3-MAL GLÜCK
IM UNGLÜCK DANK
ATUPRI BASIC
S. 8

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG
FÜR EIN WIDERSTANDS-
FÄHIGES IMMUNSYSTEM
S. 18

GESTÄRKT
DURCH VERZICHT
S. 28

atupri

Der Gesundheitsversicherer

8

3-MAL GLÜCK
IM UNGLÜCK DANK
ATUPRI BASIC



18

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG
FÜR EIN WIDERSTANDS-
FÄHIGES IMMUNSYSTEM



28

GESTÄRKT
DURCH VERZICHT

- 4 FOKUS
Zukunftstaugliche Lösungen gegen steigende Prämien
- 8 FOKUS
3-mal Glück im Unglück dank Atupri Basic
- 10 FOKUS
Zufriedene Mitarbeitende beraten besser
- 12 ATUPRI FIRST
Impfcheck: Ist Ihr Impfbüchlein up to date?
- 14 BEWEGUNG
Wanderland Schweiz
- 16 CHALLENGE
Immun- und Glücksboostings-Challenge
- 18 ERNÄHRUNG
Die richtige Ernährung für ein widerstandsfähiges Immunsystem
- 22 SEELE
Wintermüdigkeit ade
- 24 BEWEGUNG
Der Winter lockt: Ist Sport an der kalten Luft gesund?
- 26 EINBLICKE
Rikai – Per Blutanalyse zur aktiven Gesundheitsprävention
- 27 BEWEGUNG
Sauna, Pilates, Power Yoga – Einsatz wird belohnt
- 28 ATUPRI LIVE
Gestärkt durch Verzicht
- 30 ATUPRI PERSÖNLICH
Auf einen Kaffee mit Patrick und Lilo



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Freuen Sie sich auf den Winter oder wünschen Sie sich eher eine Zeitmaschine, die Sie direkt wieder in den Frühling katapultiert? Da es mit dem Zeitreisen schwierig ist, widmen wir uns in diesem Magazin den wohltuenden Dingen, die uns gestärkt durch die dunkle Jahreszeit bringen: Lesen Sie, wie wir unser Wohlbefinden stärken, wie wir die Wintermüdigkeit abschütteln und wie wohltuend Bewegung an der frischen Luft wirkt.

Auch Atupri startet in vielerlei Hinsicht gestärkt in den Winter. Im Interview mit unserer Leiterin Kundenservice und Vertrieb, Isabelle Rüegg, erfahren Sie, wie wir unseren Kundenservice stärker auf Sie und Ihre Bedürfnisse ausgerichtet haben. Denn wir wissen: Gerade bei Gesundheitsfragen ist der persönliche Kontakt besonders wichtig. Ebenfalls gestärkt haben wir unser Portfolio an Zusatzversicherungen: Atupri Basic schliesst die wichtigsten Deckungslücken der Grundversicherung zu einem fairen Preis.

Persönlich möchte ich Ihnen unseren AtupriFit Digital Talk zum Thema mentale Gesundheit ans Herz legen (siehe S. 24). Nur wenn Geist und Körper im Einklang sind, können wir die Herausforderungen des Alltags gelassen und ausgeglichen meistern. In diesem Sinne lade ich Sie ein, an unserer Immun- und Glücksboostings-Challenge teilzunehmen und sich die etwas dunkleren Tage mit witzigen, hilfreichen und motivierenden Aufgaben zu erhellen.

Ihnen einen erlebnisreichen Winter.

Christof Zürcher

Vorsitzender der Geschäftsleitung



gedruckt in der
schweiz

Impressum: Atupri Kundenmagazin – eine Publikation der Atupri Gesundheitsversicherung **Redaktionsadresse:** Unternehmens- und Marketingkommunikation, Zieglerstrasse 29, 3001 Bern, kommunikation@atupri.ch, atupri.ch **Redaktionsleitung:** Alana Bienz, Sophie Bayard **Konzept, Inhalte und Gestaltung:** Die Schwedin GmbH, Biel **Übersetzung:** Apostroph AG, Luzern **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Papier:** holzfreies, halbmatt gestrichenes Papier, folierter Einzelversand **Fotos:** George Eberle, Atupri, iStock **Copyright:** Atupri **Erscheinungsweise:** 2-mal jährlich. **D, F, I Gesamtauflage:** 112 959 Ex.

ZUKUNFTSTAUGLICHE LÖSUNGEN GEGEN STEIGENDE PRÄMIEN

INTERVIEW MIT DR. CAROLINE MELI, LEITERIN MARKETING
UND VERTRIEB, MITGLIED DER GESCHÄFTSLEITUNG

Die Kosten im Gesundheitswesen steigen von Jahr zu Jahr. Wir haben mit Caroline Meli über Gründe und gesellschaftliche Veränderungen diskutiert. Welchen Einfluss hat der medizinische Fortschritt? Welche Massnahmen ergreift Atupri, um die steigenden Gesundheitskosten einzudämmen? Welche Rolle spielen Grundversicherung und Zusatzversicherungen?

Frau Meli, dieses Jahr gibt es schon wieder höhere Krankenversicherungs-Prämien. Warum ist das so?

Die Prämien steigen, weil die Leistungskosten zunehmen und wir alle mehr und teilweise sehr teure Leistungen in Anspruch nehmen. Wir verzeichnen zum Beispiel eine deutliche Zunahme der Arztbesuche. Viele von uns konsultieren bei Symptomen schnell einmal «Dr. Google» und es findet sich so gut wie immer eine Verbindung zu einer schweren Krankheit. Das führt oftmals zu Verunsicherungen und eventuell zu Übertherapien. Erst kürzlich erzählte mir eine Ärztin, dass man Patientinnen und Patienten früher zu zusätzlichen Untersuchungen überreden musste, heute verlangen die Leute danach.

Ein anderes Phänomen ist die grundsätzlich sehr erfreuliche Enttabuisierung der Psychotherapie. Noch vor einiger Zeit wollte kaum jemand damit in Verbindung gebracht werden. Jetzt holen sich Menschen viel schneller Hilfe, wenn es ihnen mental nicht gut geht.

Dann haben wir den medizinischen Fortschritt: Beispiele dafür sind neue Therapiemöglichkeiten wie Stammzellen- und Immuntherapien oder der Einsatz von neuen Geräten und Technologien gegen schwere Erkrankungen wie Krebs. Diese Therapien eröffnen fantastische neue Möglichkeiten, sind aber sehr teuer. Wir werden früher oder später als Gesellschaft entscheiden müssen, wie viel uns zusätzliche Lebensjahre wert und welche Kosten wir gemeinsam zu tragen bereit sind.

Was tut Atupri, um die Sorgen der Kundinnen und Kunden in Bezug auf die Kostenexplosion im Gesundheitswesen aufzufangen?

Als Versicherung haben wir nur begrenzt Einfluss auf die Kostenexplosion. Eine wichtige Massnahme können wir jedoch gezielt einsetzen: Wir prüfen alle eingereichten Rechnungen genau. Hierbei geht es uns darum, effektiv falsche und zu hohe Rechnungen sowie nicht durch die Grundversicherung gedeckte Leistungen und Versicherungsbetrug zu identifizieren. Dadurch können wir jährlich rund 60 Millionen Franken an Kosten einsparen, welche wiederum unseren Versicherten in Form von tieferen Prämien zugutekommen.

Ausserdem sind wir ein schlank aufgestelltes Unternehmen, das ausgesprochen effizient arbeitet. Damit wir die Prämiegelder sorgsam einsetzen, halten wir die Verwaltungskosten tief und bezahlen keine überrissenen Löhne.

Ein weiteres Mittel sind die sogenannten Managed Care Modelle (zum Beispiel das Hausarztmodell). Was bedeutet das? Unsere Kundinnen und Kunden beschränken sich bei einem gesundheitlichen Anliegen bewusst auf eine ärztliche Erst-Anlaufstelle – sei dies der Hausarzt, die Gruppenpraxis oder die Ärztin am Telefon. Diese





Stelle ist für eine optimale, kosteneffiziente Koordination aller weiteren Schritte verantwortlich. Unsere Versicherten profitieren in jeder Hinsicht: Sie sparen Prämien bei der Wahl eines entsprechenden Versicherungsmodells, erfahren eine optimierte, integrierte Versorgung und tragen zu einem bewussteren Umgang mit Gesundheitskosten bei. Ausserdem investieren wir stetig in die Digitalisierung unserer Administration und Leistungsverarbeitung. Unsere Versicherten können den Kundenservice zum Beispiel per Chat erreichen, aber immer auch im persönlichen Kontakt - wie es ihnen lieber ist. Über das myAtupri Kundenportal oder die myAtupri App sind Änderungen von Adressen oder Versicherungsleistungen und der Upload von Rechnungen rund um die Uhr möglich. Dort finden die Versicherten auch ihre digitale Versichertenkarte, Policen und Leistungsabrechnungen.

«Wir sind eine schlank aufgestellte Kasse, die ausgesprochen effizient arbeitet.»

Die Leistungen in der Grundversicherung sind bei allen Krankenkassen gleich - wo setzt Atupri Akzente, die sich für die Versicherten auszahlen?

Der Leistungskatalog in der Grundversicherung ist tatsächlich bei allen Krankenkassen gleich, da haben wir aufgrund des Gesetzes keinen Spielraum. Was uns auszeichnet, ist die sehr hohe Zufriedenheit unserer Versicherten, was auch an der hohen Weiterempfehlungsrates abzulesen ist. Schnelligkeit in der Leistungsverarbeitung ist uns besonders wichtig, genauso wie kurze Wartezeiten in der Hotline.

Einige Dienstleistungen bieten wir zusätzlich an, zum Beispiel den Service BetterDoc, der unseren Versicherten bei der Wahl des passenden Spitals oder Spezialisten für einen operativen Eingriff hilft und Zweitmeinungen anbietet. Im Vergleich zu anderen Krankenkassenversicherern offerieren wir das als freiwillige und kostenlose Option für die Versicherten - bereits mit der Grundversicherung.

Bei Atupri können alle unsere Versicherten über die Atupri Medgate App auf den Symptom-Checker zugreifen. Dieser informiert unsere Kundinnen und Kunden über den für sie optimalen nächsten Schritt: Behandlung durch die Ärztinnen und Ärzte von

«Basic ist ein kleines, kostengünstiges Paket für einen starken Versicherungsschutz.»

Medgate via Telefon oder Video (rund um die Uhr) oder eine Vor-Ort-Konsultation bei ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt.

Viele kennen auch den Tarmed-Übersetzer im Kundenportal myAtupri noch nicht. Mit diesem Tool lassen sich Arztrechnungen in eine einfache Sprache übersetzen. Unsere Versicherten verstehen dadurch besser, was die Ärztin oder der Arzt verrechnet, und können so zur Kostenkontrolle beitragen.

Was können wir Versicherten tun, um unsere Prämien zu senken?

Zuerst einmal ist es für uns als Gesundheitsversicherer zentral, dass alle Versicherten genau die Behandlung erhalten, die sie brauchen. Niemand muss wegen hoher Kosten auf eine sinnvolle Leistung verzichten. Auch eine Krankheit zu verschleppen, ist nicht im Sinn der Versicherung.

Was Versicherte tun können, ist zum Beispiel, immer zuerst die Hausärztin oder den Hausarzt beziehungsweise Medgate zu konsultieren, wenn es nicht um einen Notfall geht. Der schnelle Gang in die Notaufnahme führt zu stark steigenden Kosten und unter

Umständen müssen Schwerverletzte länger auf eine Behandlung warten, weil ein zu grosser Andrang herrscht (siehe Box «Notaufnahme – ja oder nein?»)

Meist hilft Medgate bei nicht lebensbedrohlichen Situationen wesentlich schneller als ein Gang in die Notaufnahme. Die Ärztinnen und Ärzte von Medgate können direkt in der App ein Rezept ausstellen – auch mitten in der Nacht und ohne, dass ein Fuss vor die Türe zu setzen ist. Und bei unkomplizierten Beschwerden, wie einer Erkältung, lassen sich Symptome oft mit Hausmitteln oder rezeptfreien Medikamenten genauso gut und schnell lindern. All das sind Massnahmen, die sich positiv auf die Entwicklung der Gesundheitskosten auswirken.

Wem reicht die Grundversicherung? Und wer sollte sich für eine Zusatzversicherung entscheiden?

Vornweg möchte ich erwähnen: In der Schweiz haben wir einen sehr gut ausgebauten Leistungskatalog in der Grundversicherung. Die meisten Menschen denken bei Zusatzversicherungen aber gleich an Spitalleistungen und die relativ hohen Kosten einer Halbprivat- oder Privatversicherung.

Es geht aber um viel mehr: Die Grundversicherung hat tatsächlich Lücken, die vielen nicht bewusst sind. Deshalb haben wir bei Atupri die neue, schlanke Zusatzversicherung Basic auf den Markt gebracht, welche die wichtigsten Lücken schliesst, wie



Spital-Behandlungen in anderen Kantonen, Ambulanz-Transporte, Suche, Bergung und Rettung, Heilungskosten im Ausland oder Reiseimpfungen und Check-ups (siehe S. 9). Beispielsweise kostet ein Transport per Ambulanz zwischen CHF 700 und CHF 2100. Die Grundversicherung übernimmt 50 Prozent der Kosten bis maximal CHF 500. Noch grösser kann sich die Deckungslücke für Behandlungen im Ausland sowie Rückführungen aus dem Ausland in die Schweiz gestalten. Hier können die Versicherten ohne entsprechende Zusatzdeckung schnell auf mehreren Tausend Franken sitzen bleiben.

Ein weiteres grosses Thema bei den Zusatzversicherungen sind zahnmedizinische Behandlungen wie kieferorthopädische Leistungen, Zahnsanierungen oder Wurzelbehandlungen. All das ist in der Schweiz über die Grundversicherung meistens nicht gedeckt. Daher ist es sinnvoll, sich gut zu überlegen, ob man sich entsprechend versichern möchte. Atupri bietet auch hier ganz spezifische Deckungen mit unseren Zahnprodukten Denta. Für Kinder bis 25 Jahre ist die Zahnversicherung sogar in unserer ambulanten Zusatzversicherung Mivita enthalten.

Ebenfalls eine tolle Möglichkeit ist die Spital-Zusatzversicherung Opti. Dank ihr entscheidet man erst beim Eintritt ins Spital, welcher Komfort (Allgemein, Halbprivat oder Privat) einem wichtig ist und ob man sich von einer Ärztin oder einem Arzt eigener Wahl behandeln lassen möchte. Die Spitalversicherung Opti ermöglicht damit einen preiswerten Zugang zu den Leistungen einer Halbprivat- oder Privatversicherung.

Atupri hat sich diesen Sommer mit Visana zusammengeschlossen. Welche Auswirkungen hat das auf die Versicherten?

Wichtig zu wissen ist: Wir bleiben ein eigenständiges Unternehmen. Alle unsere Kundinnen und Kunden sind weiterhin bei Atupri versichert und können uns wie gewohnt über die bekannten Kanäle kontaktieren. Für sie bleibt alles gleich, ausser dass die Verträge in den nächsten Monaten auf die Atupri Gesundheitsversicherung AG übertragen werden. Dank des Zusammenschlusses können wir mehr bewegen – sei es politisch oder zum Beispiel bei der Entwicklung neuer Versicherungsmodelle. In Zukunft werden wir unseren Versicherten neue, noch attraktivere Lösungen anbieten können.

Was können Versicherte tun, um die Kostenspirale nicht noch weiter anzutreiben?

Erfahren Sie mehr in unserem Expertenvideo



NOTAUFNAHME – JA ODER NEIN?

Ob man in die Notaufnahme gehen sollte oder nicht, hängt von der Schwere und Dringlichkeit der Symptome ab. In diesen Fällen sollten Sie sofort die Notaufnahme aufsuchen oder den Notruf unter der Nummer 144 wählen:

- **Lebensbedrohliche Zustände:** Bei schwerer Atemnot, starken Brustschmerzen, starken Blutungen, Bewusstlosigkeit oder Verdacht auf Schlaganfall oder Herzinfarkt
- **Schwere Verletzungen:** Bei Knochenbrüchen, starken Verbrennungen, tiefen Schnittwunden oder Verletzungen nach einem schweren Unfall
- **Akute und starke Schmerzen:** Bei plötzlichen Schmerzen, die nicht nachlassen oder nicht mit den üblichen Schmerzmitteln behandelt werden können
- **Akute neurologische Symptome:** Bei plötzlichem Verlust des Sehvermögens, plötzlicher Schwäche oder Taubheit auf einer Körperseite, Verwirrtheit, Krampfanfällen oder starken Kopfschmerzen
- **Schwere allergische Reaktionen:** Wenn eine schwere allergische Reaktion zu Atemnot, Schwellungen im Gesicht oder Hals, starkem Juckreiz oder Bewusstseinsverlust führt

Es gibt jedoch Situationen, in denen ein Besuch in der Notaufnahme nicht notwendig ist. Beispielsweise können kleinere Schnitte, Prellungen oder Erkältungssymptome in der Regel in einer Hausarztpraxis oder einem ambulanten Versorgungszentrum behandelt werden. Bei Unsicherheit oder Fragen zu Symptomen können Sie zur Ersteinschätzung die Medgate App nutzen oder telefonisch mit einem Spital Kontakt aufnehmen.

3-MAL GLÜCK IM UNGLÜCK DANK ATUPRI BASIC

Max, Hannah und Sersah wohnen in der Schweiz. Ihre Beispiele zeigen auf, wo die Grenzen der Grundversicherung sind. Dank Atupri Basic sind sie zu einem attraktiven Preis deutlich besser abgesichert.



Max (26) ist Veganer. Er ernährt sich bewusst und ausgewogen, möchte aber sicherstellen, dass keine Defizite entstehen. Mit einer Blutanalyse von Rikai lässt er checken, ob er mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist, ganz besonders mit B₁₂, Ferritin und D₃. Der Test stellt einen starken Eisenmangel fest und Max erhält deshalb von seiner Ärztin ein Eisenpräparat, das durch die Grundversicherung gedeckt ist. Den Check-up übernimmt Atupri Basic. Für Atupri Basic bezahlt Max CHF 13.50 pro Monat.

Leistung	Kosten	Übernahme durch Grundversicherung	Übernahme durch Basic
Blutcheck Rikai inkl. D₃ und B₁₂	CHF 249	CHF 0	CHF 200 ¹
Hochdosiertes Eisenpräparat	CHF 339	CHF 339	CHF 0
Total	CHF 588	CHF 339 ²	CHF 200

¹ 90 % bis maximal CHF 200 pro Jahr

² Abzüglich Selbstbehalt, Franchise / gesetzliche Kostenbeteiligung

Hannah (31) geht wie jedes Jahr zur gynäkologischen Untersuchung. Da die Grundversicherung nur alle drei Jahre die Kosten für eine gynäkologische Untersuchung übernimmt, ist Hannah froh, dass sie sich für Atupri Basic entschieden hat. Ausserdem rät ihr der Frauenarzt, etwas für ihren Beckenboden zu tun, und empfiehlt ihr, regelmässig an einem Pilateskurs teilzunehmen. Hannah reicht das Jahresabo des Pilatesstudios bei Atupri ein. Für Atupri Basic bezahlt Hannah CHF 16 pro Monat.

Leistung	Kosten	Übernahme durch Grundversicherung	Übernahme durch Basic
Gynäkologische Untersuchung	CHF 250	CHF 0 ¹	CHF 200
Pilates Jahresabo	CHF 990	CHF 0	CHF 200
Total	CHF 1240	CHF 0	CHF 400

¹ Die Grundversicherung übernimmt nur jedes dritte Jahr eine gynäkologische Untersuchung.





Sersah (40) erleidet beim Wandern im Berner Oberland einen Herzinfarkt. Weil er sich an einer schlecht zugänglichen Stelle befindet, muss er von der Rega geborgen und ins Spital Interlaken eingeliefert werden. Die Grundversicherung deckt maximal CHF 5000 von Bergung und Transport. Atupri Basic übernimmt den Rest. Für Atupri Basic bezahlt Sersah CHF 13.50 pro Monat.

Leistung	Kosten	Übernahme durch Grundversicherung	Übernahme durch Basic
Bergung mit der Rega	CHF 7500	CHF 5000	CHF 2500
Spitalaufenthalt, allgemein	CHF 3200	CHF 3200	CHF 0
Total	CHF 10 700	CHF 8200 ¹	CHF 2500

¹ Abzüglich Selbstbehalt, Franchise / gesetzliche Kostenbeteiligung

DAS BIETET IHNEN BASIC

Unsere Zusatzversicherung Basic stellt die Gesundheitsförderung ins Zentrum und kostet dabei im Jahr nicht mehr als ein 4-Gänge-Menü. Als Amuse-Bouche und Zwischengang liefert Basic zusätzlich tolle Motivationsspritzen in Form von finanziellen Beteiligungen.

Bereits ab CHF 13.50 pro Monat schliessen Sie mit Basic die grössten Versicherungslücken zu Ihrer Grundversicherung und profitieren von Beiträgen an Sport-Abos (inkl. Online-Fitnessanbietern), an Anmeldegebühren von Volksläufen, an Gesundheits-Check-ups. Mit Basic vergrössern Sie Ihren Versicherungsschutz bei Notfalltransporten und verfügen über einen erweiterten Auslandschutz.

Basic ist eine günstige Zusatzversicherung ohne viel Schnickschnack. Und sollten Sie Basic nicht mehr wünschen, ist sie nach dem ersten Jahr monatlich kündbar.

Hier rechnen Sie ganz einfach Ihre monatliche Basic-Prämie aus



Spital
(Aufenthalte in der allgemeinen Abteilung, Inland)
100% der Kosten für die allgemeine Abteilung



Transport und Rettung
(im In- und Ausland)
Bis CHF 20000 der Kosten



Impfungen
(von der Grundversicherung nicht gedeckte Kosten)
90%, unbegrenzt



Medikamente
90% der Kosten für Nichtpflicht-Medikamente



Sport und Fitness
(Kosten für [Online-] Fitness-Abo, Volksläufe und Sportvereine)
75% bis CHF 200 pro Jahr



Gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen
100% bis CHF 200 pro Jahr



Auslandschutz
(Heilung und Transporte)
100% der Heilungskosten, Transport und Rettung bis max. CHF 20000



Check-ups
(Vorsorgeuntersuchung)
90% bis CHF 200 pro Jahr



Mutterschaft
(Geburtsvorbereitung, Rückbildung, Geburtshaus und mehr)
60% bis CHF 1000 pro Jahr

«ZUFRIEDENE MITARBEITENDE BERATEN BESSER»

INTERVIEW MIT ISABELLE RÜEGG, LEITERIN KUNDENSERVICE UND VERTRIEB

Isabelle Rüegg absolvierte ein Studium im Bereich Tourismus und begann ihre Karriere im Marketing. Neben verschiedenen Weiterbildungen im Service- und Coachingbereich hat sie 2020 ein Masterstudium mit Spezialisierung in Digital Management abgeschlossen. Im Lufthansa-Konzern entdeckte sie ihre Passion für den Kundenservice. Sie liebt es, wenn der Kundenservice mehr bietet, als erwartet wird. Im November 2020 startete sie bei Atupri, seit Juli 2022 leitet sie Kundenservice und Vertrieb. Sie mag die Wärme, rüstet sich für den Winter mit Sport und Massagen und freut sich dabei über die finanziellen Motivationsspritzen ihrer Atupri-Zusatzversicherung.

Frau Rüegg, welche Massnahmen verfolgt Atupri, um eine möglichst hohe Kundenzufriedenheit zu erreichen?

Uns ist es besonders wichtig, Menschen und ihre Bedürfnisse zu sehen und zu verstehen. Unsere Kundinnen und Kunden sollen auf allen Kanälen Zugang zu unserem Service haben: über das Telefon, die Webseite, das Kundenportal und die myAtupri App, aber auch per E-Mail und über den Briefweg. Viele unserer Kundinnen und Kunden sind digital affin und oft sehr gut informiert, wenn sie mit uns in Kontakt treten. Sie äussern ihre Wünsche und Anliegen sehr konkret. In der Beratung ist uns das aktive Zuhören sehr wichtig, dass den

«Uns ist es besonders wichtig, Menschen und ihre Bedürfnisse zu sehen und zu verstehen.»

Kundinnen und Kunden mit Kompetenz, Freundlichkeit und Empathie begegnet wird. Kleinigkeiten machen den Kundenservice aussergewöhnlich, mal ein Kompliment, mal eine mitfühlende Anteilnahme. Die Kundin oder der Kunde soll sich zu jeder Zeit willkommen fühlen.

Sprechen Sie hier die intensive Zeit im Herbst an, wo es ganz besonders wichtig ist, den Kundinnen und Kunden zuzuhören?

Ja, genau. Bereits im Sommer beginnen wir, unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für das anstehende Herbstgeschäft fit zu machen. Neben saisonalen Prozessen wie Versicherungs- oder Modellwechsel sind dabei natürlich die neuen Prämientarife das Hauptthema. Eine sehr transparente Kommunikation, eine gute Übersicht über die Fakten und eine hohe Motivation, Kundinnen und Kunden verstehen zu wollen, sind die beste Basis, um die Anfragen bewältigen zu können.

Im Februar 2023 haben Sie eine Reorganisation des Kundenservices abgeschlossen. Was wollten Sie damit erreichen?

Digitalisierung und Globalisierung haben sowohl die Bedürfnisse der Mitarbeitenden wie auch die der Versicherten verändert. Wer sich an unseren Kundenservice wendet, möchte heute möglichst schnell und effizient eine passende Lösung haben. Wir haben die Prozesse gestrafft und neu organisiert. Deshalb gibt es jetzt drei Kundenservice-Teams in den Regionen Zürich-Ostschweiz, Mittelland-Tessin und in der Romandie sowie eine Backoffice-Abteilung,

die sich um die administrativen Anliegen kümmert und die Kundenberaterinnen und -berater entlastet. Das Ziel ist, dass die Versicherten durch die neuen Prozesse eine höhere Beratungsqualität erhalten und sich schlicht noch besser aufgehoben fühlen.

Wie viele Anfragen bearbeiten die Kundencenter im Jahr?

Der Service-Level ist bei Atupri sehr hoch. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, 95 Prozent der Anrufe innerhalb von 20 Sekunden anzunehmen. Denn wir wissen es ja selbst: Warteschleifen sind langweilig und lästig. Pro Jahr nehmen wir durchschnittlich rund 275 000 Anrufe und über 300 000 schriftliche Anfragen entgegen.



IMPFCHECK: IST IHR IMPFBÜCHLEIN UP TO DATE?

Impfungen sind ein wichtiger Schutzschild gegen Infektionskrankheiten. Bei manchen Impfungen ist eine Behandlung im Kindesalter ausreichend und wir sind unser Leben lang immun gegen die entsprechenden Erreger. Andere sollten Sie regelmässig kontrollieren und bei Bedarf auffrischen. Das BAG gibt im sogenannten Impfplan Empfehlungen, die von Jahr zu Jahr aktualisiert werden.

Neu im Impfplan 2023

Das BAG empfiehlt die Impfung gegen Varizellen (Windpocken, «Wilde Blattern» oder «Spitze Blattern») neu als Basisimpfung für alle Säuglinge. Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Alter zwischen 13 Monaten und 39 Jahren, die bisher nicht an Varizellen erkrankt waren und die nicht ausreichend geimpft wurden, wird eine Nachholimpfung empfohlen: Sie schützt nämlich nicht nur vor den Varizellen, sondern auch vor einer später im Leben auftretenden Gürtelrose (Herpes zoster). Die Kosten für die Basis- und Nachholimpfung übernimmt die obligatorische Krankenversicherung.

Diese Impfungen sollten Sie kontrollieren

Frischen Sie die Impfungen gegen Diphtherie, Keuchhusten und Wundstarrkrampf (Tetanus) regelmässig auf. Auch ein fehlender Basisschutz oder unvollständige Impfungen sollten unbedingt nachgeholt werden. Besonders wichtig: die Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln. Lassen Sie Ihren Impfschutz mindestens im Alter von 25, 45 und 65 Jahren überprüfen. Auffrisch- und Nachholimpfungen werden ebenfalls von der Grundversicherung übernommen.





Hier geht's zum
Impfplan 2023 des BAG



Wer übernimmt die Kosten für die Grippeimpfung?

Eine Grippeimpfung kostet rund CHF 40. Für Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko übernimmt die Grundversicherung die Kosten. Die von der Grundversicherung nicht gedeckten Kosten für Impfungen (auch Reiseimpfungen) werden zu 90 Prozent von den Atupri-Zusatzversicherungen Basic, Diversa und Mivita übernommen.

Wann haben Sie Ihren Impfschutz zuletzt überprüfen lassen? Nehmen Sie doch Ihr Impfbüchlein zum nächsten Besuch in der Hausarztpraxis mit!

BASISIMPFUNGEN

Alter	DTP*	Polio	Hib	HBV	Pneumokokken	MMR	Varizellen	HPV	Grippe	Meningokokken	HPV	Gürtelrose
2 Monate	DTPa	IPV	Hib	HBV	PCV							
4 Monate	DTPa	IPV	Hib	HBV	PCV							
9 Monate						MMR	VZV					
12 Monate	DTPa	IPV	Hib	HBV	PCV	MMR	VZV					
24 Monate	✓	✓	✓		✓	✓	✓			MCV-ACWY		
4-7 Jahre	DTPa/dTpa	IPV				✓	✓					
11-14/15 Jahre	dTpa	✓		HBV		✓	✓	HPV (♀)		MCV-ACWY	HPV (♂)	
25 Jahre	dTpa	✓		✓		✓	✓					
45 Jahre	dT	✓		✓		✓	✓ (< 40 J.)					
≥ 65 Jahre	dT	✓							Influenza			HZV

* Das Verzeichnis der Abkürzungen finden Sie im Impfplan des BAG (s. QR-Code weiter oben).

✓ Impfstatus kontrollieren: Falls Impflücken bestehen, Nachholimpfung durchführen.

Zur Präzisierung des Alters: Alter 12 Monate bedeutet ab 1. Geburtstag bis einen Tag vor dem Alter von 13 Monaten.

4-7 Jahre bedeutet vom 4. Geburtstag bis zum Tag vor dem 8. Geburtstag.



WANDERLAND SCHWEIZ

Der Herbst ist eine wunderbare Jahreszeit, um die Schweiz zu erkunden: Brünftige Hirsche, gelbe Lärchen, eine unvergleichliche Weitsicht und vom ersten Schnee in Puder gehüllte Gipfel beglücken jedes Wanderherz.

Herbstwanderungen

Obwohl der goldene Herbst die Wanderzeit schlechthin ist, muss beim Packen an einiges gedacht werden: Neben den üblichen Dingen wie wetterfeste Kleidung, Getränke oder Wanderapotheke empfiehlt es sich, Mütze und Handschuhe einzustecken, denn die Bergbrise ist mitunter schon sehr frisch. Denken Sie daran, dass die Tage kürzer werden. Starten Sie Ihre Route früh genug, um bei Tageslicht zurückzukehren. Im Herbst ist zudem Jagdsaison. Informieren Sie sich bei den regionalen Tourismusbüros über die geltenden Jagdzeiten und über allfällige Sperrungen.

Winterwanderungen

Die pinken Wanderwegweiser leiten Sie auf Ihrem Weg. Schneeschuhtrails zeigen Ihnen ebenfalls in Pink und mit einem Schneeschuhzeichen versehen die Richtung. Winterwandern ist an zahlreichen Orten in der Schweiz möglich: Jura, Engadin, Berner Oberland, Wallis, Freiburger Alpen – wer die Wahl hat, hat die Qual. Informieren Sie sich bei den regionalen Tourismusbüros über die Routen und konsultieren Sie das Schnee- und Gefahrenbulletin beim Schweizerischen Lawinenforschungsinstitut. Über 65 000 Kilometer Wanderwege warten auf Sie. Routenvorschläge für alle Jahreszeiten und alle Fitnesslevels finden Sie auf unserer Webseite (atupri.ch/wandertipps) oder auch auf schweizer-wanderwege.ch.

AUSFLUGSTIPP: INDIAN SUMMER IM CENTOVALLI

Von Mitte Oktober bis Mitte November wird das sonst so beschauliche Centovalli (in Italien das Valle Vigezzo) zur Attraktion. Die Wälder stehen in flammendem Rot und leuchtendem Gelb – Indian Summer vom Tessin bis ins Nordpiemont! Wer Lust und Kondition hat, kann durch die einmalige Landschaft wandern, Kastanien sammeln und trifft dabei auf Salamander, Esel und Ziegen. Wer es lieber gemächlich mag, reserviert sich sehr frühzeitig einen Fensterplatz im Centovalli-Bähnli, denn der beliebte Treno del Foliage zieht Menschen von nah und fern an.



IMMUN- UND GLÜCKS-BOOSTINGS-CHALLENGE

November und Dezember sind Monate, die jeden von uns fordern. Einerseits muss auf Ende Jahr sehr viel bei der Arbeit erledigt werden, andererseits bedeuten die bevorstehenden Feiertage viel Organisation und manchmal auch Stress. Legt sich der Hochnebel über das Land, kämpfen wir gegen einen zusätzlichen Stimmungsdämpfer an. Mit unserer Immun- und Glücksboostings-Challenge holen wir Sie aus der Jahresend-Tristesse. Jeden Tag wartet eine kleine Aufgabe auf Sie!

Trennen Sie die Seite heraus und kleben Sie sie an den Kühlschrank. Am 1. November beginnen Sie mit einer beliebigen Aufgabe und suchen sich dann jeden Tag eine nächste aus! Wir freuen uns, wenn Sie uns auf Social Media mit dem Hashtag #AtupriChallenge von Ihren Erfolgen berichten!

- 1 Tulpenzwiebeln pflanzen
- 2 Ingwer-Shot trinken (S. 21)
- 3 Aus Wurzelgemüse eine Suppe kochen
- 4 Abwechselnd warm und kalt duschen

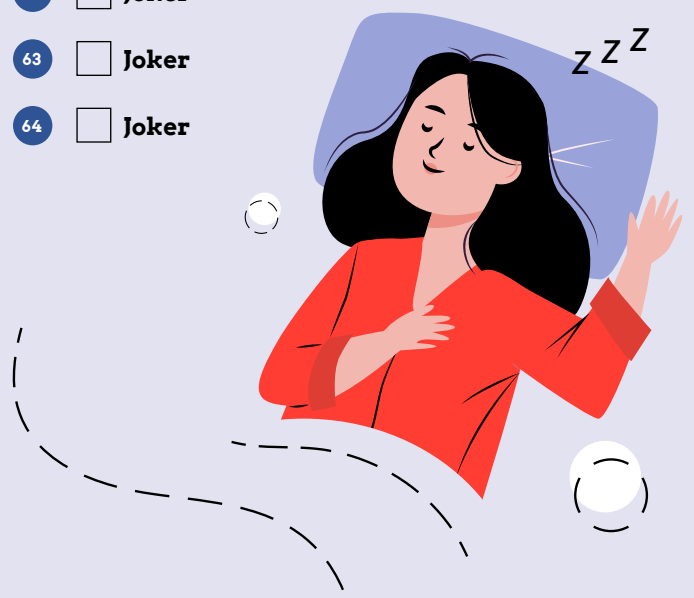


- 5 Einen Waldspaziergang machen
- 6 Zu Fuss gehen statt ÖV nutzen
- 7 3 x 10 Sit-ups machen
- 8 Sich zum Glühmosttrinken verabreden
- 9 Weihnachtskarten schreiben
- 10 Das Silvestermenü planen

- 11 Brot backen und mit dem orangen Brotaufstrich bestreichen (S. 20)
- 12 Neues Gemüse ausprobieren
- 13 Nussmischung kaufen
- 14 Linsensalat mit Orangen zubereiten
- 15 Lieblingsfilm aus den 80ern schauen
- 16 Adventskalender basteln
- 17 100 Seilsprünge machen
- 18 Treppensteigen statt Liftfahren
- 19 In die Sauna gehen
- 20 Weihnachtsgüetzi backen
- 21 Freunde und Freundinnen zum Brunch einladen
- 22 Das Lieblingsbuch nochmals lesen
- 23 Ins Hallenbad gehen
- 24 Sich selbst eine Massage schenken



- 25 3 x 10 Liegestütze machen
- 26 Im Wald grillieren
- 27 Sich zum Fondueessen verabreden
- 28 Gemüsesaft trinken
- 29 Eine geführte Meditation hören
- 30 Lieblingsfilm aus den 90ern anschauen
- 31 Etwas spenden
- 32 Einen Ausflug an die Wintersonne machen
- 33 Zwiebelsirup herstellen, um gegen Husten gewappnet zu sein
- 34 3 x 10 Squats je Seite machen
- 35 Draussen ein Raclette to go geniessen
- 36 Sternbilder bestimmen
- 37 Das Weihnachtsmenü planen
- 38 Eine Winterwanderung machen
- 39 Ab 18 Uhr das Handy weglegen
- 40 Einen Brief schreiben
- 41 Übungen mit dem Theraband machen
- 42 Den Sonnengruss im Pyjama machen
- 43 Ein Kräuterfussbad geniessen
- 44 Eine Gesichtsmaske auftragen
- 45 Sich zum Kerzenziehen verabreden
- 46 Weihnachtsshopping in den November legen
- 47 Eine Duftkerze aussuchen
- 48 Einen Langlaufkurs buchen
- 49 Eine Nacht im Iglu schlafen
- 50 Einen Schneemann bauen
- 51 Sich auf dem Sofa einkuscheln und ein Hörbuch hören
- 52 Ein Fotoalbum machen
- 53 Eine Schneeballschlacht machen
- 54 Freunde zu einem gemütlichen Filmabend einladen
- 55 Ein Gericht von einem anderen Kontinent zaubern
- 56 Einen Spieleabend organisieren
- 57 Einen Smoothie aus Spinat, Federkohl, Kiwi, Avocado, Zitrone und Wasser machen
- 58 Eine neue Sportart ausprobieren
- 59 Früh morgens ins Hallenbad gehen
- 60 Einmal bewusst nichts tun
- 61 Rote Peperoni snacken
- 62 Joker
- 63 Joker
- 64 Joker



DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR EIN WIDERSTANDSFÄHIGES IMMUNSYSTEM

Wer kennt es nicht? Hat man den Heimweg beim grössten «Hudelwetter» geschafft, braucht man dringend einen heissen Tee, um Körper und Geist zu wärmen. Im Herbst und Winter stellen wir uns nicht nur Nässe und Kälte, sondern auch einer Vielzahl an Bakterien und Viren.

Ernährung - unsere Superpower

Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung unterstützt und stärkt unser Immunsystem. Wichtig für eine funktionierende Immunabwehr sind vor allem die Vitamine A, B₆, B₁₂, C, D, E und Folat sowie die Mineralstoffe Selen, Zink und Eisen. Auch Proteine, Omega-3-Fettsäuren und Nahrungsfasern spielen eine wesentliche Rolle. Das bedeutet also: Eine abwechslungsreiche Kombination von Lebensmitteln beeinflusst unser Immunsystem positiv. Nur: In welchen Lebensmitteln stecken die wichtigen Stoffe?

Wärmende Lebensmittel

Wenn Sie so richtig durchgefroren sind, heizen folgende Lebensmittel schnell auf: Suppen, Eintöpfe, Chili sin oder con Carne, Gewürze wie Ingwer (lesen Sie unser Ingwer-Shot-Rezept auf Seite 21), Pfeffer und Zimt, Peperoncini, Knoblauch, Zwiebeln, Wurzelgemüse wie Karotten und Rüben, Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen. Sie sehen, der Weckruf an die Lebensgeister ist vielfältig und genussreich.



Heilende Lebensmittel

Kräutern und gewissen Lebensmitteln wird eine heilende Wirkung zugesprochen. Was bereits zu Grossmutter's Zeiten half, kommt auch heute oft bei Erkältung und Husten zum Einsatz: Hühnersuppe, Zwiebelsirup, Kartoffelwickel, Thymian- und Salbeitee, Honigmilch, Kräuterdämpfe und heisses Zitronenwasser. Die rote Zwiebel ist eine tolle Geheimwaffe: Sie enthält Flavonoide und Antioxidantien mit potenziell entzündungshemmenden und immunstärkenden Eigenschaften. Ihr wird die Eigenschaft zugesprochen, dass sie den Blutdruck senkt und das Herz-Kreislauf-System schützen kann. Zudem soll sie antibakterielle und antivirale Wirkungen haben. Wichtig: Sollte sich Ihr Gesundheitszustand nicht verbessern, ist es ratsam, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufzusuchen.

IHR GEMÜSEABO WARTET AUF SIE!

Sie möchten frisches und saisonales Gemüse direkt vor die Haustür geliefert bekommen? SaisonBox macht's möglich! Informieren Sie sich jetzt über die Vorteile eines Gemüseabos und profitieren Sie von einem exklusiven Rabatt von CHF 50. Alle Infos zur Aktion finden Sie auf unserer Website.



RELEVANTE NÄHRSTOFFE FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Proteine	Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen), Tofu, Tempeh, Fleisch, Fisch
Vitamin A	Retinol: Leber, Eier, Milchprodukte. Beta-Carotin: Aprikosen, Karotten, Spinat, rote Peperoni
Vitamin B₆	Vollkorngetreide, rote Peperoni, Broccoli, Lachs, Thunfisch, Fleisch, Pistazien
Vitamin B₁₂	Fleisch, Eier, Milchprodukte
Vitamin C	Zitrusfrüchte, Beeren, Kiwi, Kohlgemüse, Peperoni
Vitamin D	Eigensynthese des Körpers mithilfe des Sonnenlichts, fettreicher Fisch (z. B. Hering, Lachs), Pilze
Vitamin E	Pflanzenöle (z. B. Rapsöl), Mandeln, Haselnüsse, Weizenkeime
Folat	Leber, grünes Blattgemüse (z. B. Nüsslisalat, Rosenkohl, Spinat), Weizenkeime, Sojaprodukte
Omega-3-Fettsäuren (EPA = Eicosapentaensäure, DHA = Docosahexaensäure)	Fettreicher Fisch (z. B. Hering, Lachs, Makrele). Alpha-Linolensäure (eine Vorstufe von EPA und DHA) in Leinöl, Rapsöl, Baumnüssen, Leinsamen
Selen	Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Paranüsse, Sesamsamen, Haferflocken, Weizenkleie, Hülsenfrüchte, Teigwaren aus nordamerikanischem Hartweizen
Zink	Rindfleisch, Leber, Käse, Eier, Haferflocken, Weizenkeime, Roggenkeime und andere Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Samen, Kerne, Nüsse
Eisen	Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Tofu, Fleisch, Nüsse, Samen, Eierschwämmli, Schwarzwurzel, Spinat, Erbsen, Kefen
Nahrungsfasern	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Früchte, Nüsse, Samen

ORANGER AUFSTRICH

In Rüebli und Kürbis steckt viel Beta-Karotin – das hält die Gefässe jung. Beta-Karotin ist eine Vorstufe von Vitamin A, das auch als Augen-Vitamin bekannt ist. Beta-Karotin ist fettlöslich, das heisst, der Körper kann es zusammen mit ein wenig Fett besser aufnehmen.

GRUNDREZEPT

250 g Kürbis, in kleinen Stücken
100 g Rüebli, in kleinen Stücken
1/2 TL Pfefferkörner, zerstoßen
2 EL Sanddornsaft
1 EL Rapsöl
1/2 TL Salz
1 Bio-Orange, nur wenig
abgeriebene Schale

ZUBEREITUNG

- 1 Kürbis und Rüebli mit dem Pfeffer zugedeckt im Dämpfkorbchen ca. 20 Min. weich garen.
- 2 Gemüse mit dem Sanddornsaft, dem Öl und dem Salz pürieren, Orangenschale daruntermischen.



INGWER-HOT-SHOT

In China und Indien wird Ingwer schon seit 5000 Jahren als Heilmittel eingesetzt. Er wirkt krampflösend, entzündungshemmend und schmerzstillend. Seit einiger Zeit ist der alkoholfreie Ginger Shot beliebt. Er hilft als Schutz vor Grippe und Erkältungen, aber auch gegen Übelkeit. Für den Winter empfehlen wir unsere heiße Version: Trinken Sie jeden Morgen ein Schnapsgläschen davon, um Ihr Immunsystem zu stärken. Aber Achtung: Der Shot ist scharf, genießen Sie ihn in kleinen Schlückchen!

GRUNDREZEPT

1 Orange
25 g Ingwer

Ergibt ca. 1 dl

ZUBEREITUNG

- 1 Orange auspressen, in eine Pfanne gießen.
- 2 Ingwer schälen, fein dazureiben, heiss werden lassen.
In Shot-Gläser gießen, genießen.





WINTERMÜDIGKEIT ADE

Ende Oktober ist es wieder so weit: Wir stellen die Uhr eine Stunde zurück. Das bedeutet eine Stunde länger schlafen. Doch wieso tun wir uns mit der Zeitumstellung und dem Aufstehen während der dunkleren Jahreszeit so schwer?

Melatonin regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus

Im Winter, wenn es am Morgen dunkel ist, kommt unser Organismus nur langsam in Fahrt. Noch wird er durch das körpereigene Hormon Melatonin, umgangssprachlich Schlafhormon, bestimmt. Der Körper produziert dieses Hormon, sobald sich das Tageslicht verabschiedet. Die Folge: Wir werden müde und unser Körper verlangt nach Schlaf. Die dunkle Jahreszeit löst bei uns Gähnen, Müdigkeit und zeitweise auch Antriebslosigkeit oder Erschöpfung aus.

Unser Körper verlangt nach mehr Ruhepausen, als dies im Frühling und Sommer der Fall ist. Oft stellt sich ein Mangel an Eisen, Vitamin D oder anderen Stoffen ein.

Knacknuss Zeitumstellung

Ausschlafen auf Knopfdruck ist für viele Menschen nicht möglich. Die innere Uhr ist ein zuverlässiger Wecker und erfüllt auch am Wochenende und während der Ferien ihren Auftrag – leider. Sie neu zu stellen, erfordert Geduld und Zeit. Wer Kinder hat, wird bei der Zeitumstellung zusätzlich ge-

fordert, denn die Schlafenszeiten der Kleinen müssen dem neuen Tagesrhythmus angepasst werden: Kita, Arbeit und Co. rufen zu den neuen Zeiten. Eine Herausforderung, der man sich sowohl im Herbst als auch im Frühling stellen muss. Wer sich sanft an die Zeitumstellung gewöhnen möchte, reduziert vorgängig ein wenig die Liegezeit, damit sich die innere Uhr an den neuen Rhythmus gewöhnen kann.

Brauche ich mehr Schlaf im Winter?

Wer wie viel schlafen sollte, ist sehr individuell. Generell gilt, dass eine erwachsene Person zwischen sieben und neun Stunden Schlaf benötigt. Ausschlaggebend für die Dauer ist das individuelle Empfinden. Fragen Sie sich also, nach wie vielen Stunden Sie sich ausgeruht und energiegeladener fühlen. Ist das erst nach neuneinhalb Stunden,



6 TIPPS, WIE SIE DIE WINTERMÜDIGKEIT ABSCHÜTTELN

Haben Sie sich erst einmal an die Winterzeit gewöhnt und Ihre innere Uhr umgestellt, starten Sie einfacher in den Tag. Damit dies noch geschmeidiger funktioniert, haben wir für Sie einige Tipps, wie Sie den dunkleren Tagen begegnen können:

Wechselduschen am Morgen

Abwechselnd kalt und warm duschen weckt die Lebensgeister und ist wohltuend für Ihre Blutgefäße. Die Durchblutung wird angeregt und Ihre Gehirnzellen werden geweckt.

Trinken Sie regelmässig Wasser oder Kräutertee

Während wir im Sommer manchmal nach Wasser lechzen, bleibt dieser Reflex im Winter bei den meisten Menschen aus. Es ist aber auch im Winter sehr wichtig, regelmässig zu trinken. Die trockene und kalte Luft sowie das warme Innenraumklima trocknen den Körper aus. Über ein Glas Wasser pro Stunde freut sich nicht nur unsere Haut, sondern es steigert unsere Konzentrationsfähigkeit und lässt uns wach bleiben.

Soulfood lähmt uns

Fast Food und üppige Mittagessen legen uns lahm. Der Körper ist nach einem schweren Mittagessen so sehr mit der Verdauung beschäftigt, dass er weniger durchblutet wird. Das Gehirn bekommt kurzzeitig zu wenig Sauerstoff und wir werden müde. Essen Sie daher mehr Salate, Suppen, Früchte und ernähren Sie sich ausgewogen.

Regelmässige Pausen

Stellen Sie sich während der Arbeit einen Timer und machen Sie nach 45 Minuten jeweils eine kleine Pause. Wie wäre es mit ein paar Dehnungsübungen am Schreibtisch? Laden Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen dazu ein. Gemeinsam Erlebtes und zusammen zu lachen setzt Glückshormone frei, was wiederum den Organismus beschwingt.

Regelmässig an die frische Luft

Einen Wach- und Frischekick gibt es in der kalten Jahreszeit direkt vor der Türe! Ziehen Sie sich warm an und machen Sie nach dem Mittagessen einen kurzen Spaziergang. Geist und Körper fühlen sich danach herrlich erfrischt.

Powernapping

Haben Sie die Möglichkeit, ein kurzes Schläfchen zu machen? Dann ergreifen Sie die Chance! Denken Sie aber daran, dass dieser Powernap nicht länger als 30 Minuten dauern darf und am besten nicht abends stattfinden sollte. Denn ist man einmal in der Tiefschlafphase angekommen, fühlt man sich nach dem Aufwachen müder als zuvor.

ist das durchaus okay. Achten Sie gerade im Winter, wo wir generell etwas weniger aktiv sind, auf eine gesunde Schlafhygiene: Vermeiden Sie Powernaps am frühen Abend, machen Sie sich nicht zu früh bettfertig, gestalten Sie sich eine schöne Schlafumgebung und nehmen Sie Smartphone und Co. nicht mit ins Bett.

Wichtig: Wenn Sie feststellen, dass Sie sich trotz genügend Schlaf abgeschlagen, unausgeruht, ausgelaugt und antriebslos fühlen, checken Sie Ihre Symptome in der Atupri Medgate App.

Wollen Sie mehr zum Thema Schlafen wissen?



DER WINTER LOCKT: IST SPORT AN DER KALTEN LUFT GESUND?

Wenn das Wetter trüb ist, die Sonne sich rar macht und es schon ab 16 Uhr dunkel wird, entscheiden wir uns eher mal für einen gemütlichen Abend auf dem Sofa als für Sport im Freien. Dabei ist die Bewegung an der frischen Luft nicht nur gut für Körper und Geist, sondern auch für unser Immunsystem. Mit unseren Tipps sind Sie für Ihre nächste Winter-Trainingseinheit gewappnet:

Wie ist die gefühlte Temperatur?

Jeder Mensch empfindet Kälte anders. Sportmediziner raten von einem Training im Freien ab, wenn die Temperaturen unter -15°C fallen. Weht dazu ein kalter Wind, fröstelt es uns noch stärker. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl! Trainieren Sie bei Glatteis lieber drinnen und minimieren Sie so das Verletzungsrisiko.

Unbedingt aufwärmen

Bei tiefen Temperaturen ist das Verletzungsrisiko höher, da die Muskeln steifer und weniger flexibel sind. Daher ist das gezielte Aufwärmen im Winter noch wichtiger: Beginnen Sie beispielsweise mit einem zehnmütigen lockeren Lauf oder lassen Sie Schultern, Arme und Beine kreisen.



ATUPRIFIT DIGITAL TALK AM 21. NOVEMBER 2023

Kennen Sie unseren AtupriFit Digital Talk? Tama Vakeesan diskutiert mit ihren Gästen unter anderem darüber, worauf man beim Training in der Kälte achten sollte und wie man den inneren Schweinehund besiegt.





MIT ATUPRI SPORTLICH UNTERWEGS

Unsere Versicherten kommen mit AtupriFit in den Genuss von sportlichen Ausflügen und Kursen – und das kostenlos. Möchten Sie stets über unsere Angebote auf dem Laufenden sein? Dann abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter.



Gesundheitszustand beachten

Steigern Sie Ihre Trainingszeit im Freien langsam von Einheit zu Einheit. So geben Sie sich und Ihrem Körper Zeit, sich an die neuen klimatischen Bedingungen zu gewöhnen.

Wärmende Kleidung für kalte Tage

Eine wärmende Grundsicht liegt eng am Körper an. Darauf folgt eine isolierende Schicht. Ziehen Sie warme, atmungsaktive Kleidung an, die Sie vor Kälte schützt und den Schweiß nach aussen leitet. Tragen Sie eine wasserdichte, fluoreszierende Windjacke, damit Sie auch bei Dunkelheit und schlechter Witterung gut sichtbar sind. Handschuhe schützen Sie vor Erfrierungen. Tragen Sie warme Socken. Schützen Sie die Ohren mit einer Mütze und nehmen Sie abends eine Stirnlampe mit. Denken Sie auch im Winter an Sonnencreme, wenn Sie tagsüber Sport im Freien treiben.

Langlaufen - für Körper und Seele

Langlaufen tut gut! Die Sportart ist eine hervorragende Möglichkeit, den gesamten Körper zu trainieren. Arme, Beine und Rumpf werden aktiviert. Der Ausdauersport stärkt sowohl die Muskeln als auch das Herz-Kreislauf-System. Geniessen Sie die winterliche Landschaft, verschneite Wälder, zugefrorene Seen und abgelegene Wege. Die Zeit im Freien mit viel Abwechslung hält auch den Geist frisch. Langlaufen ist ausserdem einfach zu erlernen und die Ausrüstung ist weniger teuer als bei anderen Wintersportarten.



RIKAI – PER BLUTANALYSE ZUR AKTIVEN GESUNDHEITSPRÄVENTION

Rikai ist ein junges Start-up, das sich für die Gesundheitsförderung und -prävention einsetzt. Die Mission ist einfach: Mehr in die Gesundheitsprävention investieren und dafür langfristig Heilungskosten senken. Das heisst: Je gesünder, aktiver und achtsamer wir mit unserer Gesundheit umgehen, umso länger bleiben wir gesund. Ein Präventionstool von Rikai ist die Blutanalyse: Blut, Stoffwechsel, Organfunktionen und Leistungsfähigkeit werden dabei unter die Lupe genommen. Die Laborwerte sind verständlich erklärt. Gesundheitstipps passend zu den persönlichen Resultaten zeigen auf, wie Sie sofort mit Ihrer Gesundheitsprävention im Alltag beginnen können. Der Service richtet sich an gesunde Personen.

GESUNDHEITS-CHECK-UP – ATUPRI BETEILIGT SICH

Atupri Basic übernimmt 90 Prozent der Kosten einer Rikai-Blutanalyse (bis maximal CHF 200 pro Kalenderjahr). Zudem gibt es aktuell für alle Atupri-Versicherten einen Rabatt von 15 Prozent auf das Standard-Paket von Rikai: Einfach den Rabattcode ATUPRI15 bei der Buchung eingeben und profitieren.



SO EINFACH GEHT'S:

- 1 Melden Sie sich auf rikai.ch an.**
- 2 Vereinbaren Sie einen Termin zur Blutentnahme.**
- 3 Füllen Sie den Gesundheitsfragebogen aus.**
- 4 Nach zwei bis drei Arbeitstagen erhalten Sie die Ergebnisse direkt auf Ihr Smartphone.**

SAUNA, PILATES, POWER YOGA – EINSATZ WIRD BELOHNT

Mivita-Versicherte, die regelmässig etwas für ihre Gesundheit tun, erhalten einen Teil der Kosten zurückerstattet – und zwar bei nahezu allen Fitnesscentern und Kursanbietern der Schweiz. Denn: Wer gesund lebt, verdient eine Belohnung – und zwar bis zu CHF 500 pro Jahr in der Mivita Reala. Atupri anerkennt Abos mit einer Laufzeit ab drei Monaten und Saisonabos wie beispielsweise ein Winterabo im Hallenbad. Diese Regelung gilt auch für Frei-, Erlebnis- und Thermalbäder sowie Saunen.

Weitere Informationen zu Mivita



FITNESS UND KÖRPERSCHULE (ANERKANNTE KURSE)

Fitness

Aerobic
Ausdauertraining
Conconi-Test
Gymnastik
Nordic Walking
Personal Training
Pilates

Power Yoga
Walking
Yoga
EMS-Training
Aqua-Fitness
Aqua-Training
Aqua-Schwimmschulen

Rücken- und Körperschule

Alexandertechnik
Atemgymnastik
Autogenes Training
Beckenbodengymnastik

Feldenkrais
Rückengymnastik
Rückenschule

Die Liste wird laufend aktualisiert. Beiträge gibt es auch für Eintritte in Bäder und Saunen. Als Bäder gelten Hallen-, Frei-, Erlebnis- und Thermalbäder.



GESTÄRKT DURCH VERZICHT

Marko Marffy ist Lehrer für Karate Do, Kickboxen und andere Kampfsportarten, dreifacher Europameister und neunfacher Weltmeister. Wir haben ihn in seinem Dojo in Bern getroffen, um mit ihm über die Bedeutung von mentaler Stärke für den Sport und das persönliche Wohlempfinden zu sprechen.

Marko, was bedeutet mentale Stärke für dich?

Mentale Stärke bedeutet für mich, in Ausgeglichenheit zu sein. Wer mental stark ist, kann hohe Leistungen erbringen, danach aber auch schnell wieder zur Ruhe kommen. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist, sich selbst gut wahrzunehmen. Je besser ich mich verstehe, desto besser kann ich auch

mit meinem Umfeld umgehen. Und körperliche Anstrengung ist der Schlüssel zur besseren Selbstwahrnehmung.

Wie beeinflusst die mentale Stärke die Leistung im Training und bei Wettkämpfen?

Massiv! Im Leistungssport hat man den physischen Part bis ins letzte Detail untersucht. Wir wissen genau, wie man den Körper zu besserer Leistung bringen kann – wie man die Ausdauer stärkt und die Muskulatur ideal aufbaut. Wenn es aber um die mentale Komponente geht, ist das ungenutzte Potenzial noch riesig. Dieser Baustein wird vernachlässigt und stark unterschätzt. Dahingehend beraten mein Geschäftspartner Christian Finger und ich Spitzensportlerinnen und

Leistungssportler. Wir schliessen gerne mit den Trainierenden eine Wette ab: «Wetten, dass du bessere Leistungen bringen wirst, wenn du ein Drittel weniger trainierst!» Und wir gewinnen eigentlich immer. Wir haben verlernt, auf unseren Körper zu hören – wann wir leisten wollen, wann wir Schlaf brauchen, wann uns Zeit allein in der Natur gut tut, ohne Handy, ohne Ablenkung.

Du sprichst auf deiner Webseite davon, dass du einen sogenannten «Finalkomplex» hast. Was ist das?

Immer wenn ich als Athlet an einem Final im Wettkampf angekommen war, hatte ich das Gefühl, ich würde dort nicht hingehören, und wollte wieder gehen. Deshalb siegte ich nicht, obwohl ich sehr viel trainiert hatte



«Wer mental stark ist, kann hohe Leistungen erbringen, danach aber auch schnell wieder zur Ruhe kommen.»

und topfit war. Dann kam das Jahr 2012, das Jahr, in dem ich heiratete. Ich investierte viel Zeit in die Vorbereitung der Hochzeit, war viel mit Kollegen im Ausgang, hatte innerlich Stress. Deshalb reiste ich ohne Ambitionen zur EM, lieferte eine bessere Performance als je zuvor und wurde Europameister. Warum? Weil ich ohne Ambitionen zum Wettkampf gefahren war und nicht gewinnen wollte.

Viele kennen das ja auch aus dem Alltag: Man zermartert sich das Hirn nach einer guten Idee, aber es fällt einem nichts ein. Und dann, beim Spazieren oder unter der Dusche, kommt plötzlich, scheinbar aus dem Nichts, eine super Lösung. Unser Geist war in diesem Moment entspannt und konnte kreativ sein, weil der Druck weg war.

Woher kommt dieser Druck?

Unsere Leistungsgesellschaft treibt uns permanent an, besser zu werden. Wir haben Angst, zu wenig zu leisten und dass wir uns nicht weiterentwickeln, wenn wir gerade nichts tun. Das stimmt nicht! Beim Sporttraining gehen wir vom Superkompensationsprinzip aus: Wir brauchen Erholung, damit der Körper sich auf ein höheres Leistungsniveau heben kann. Trainiert man zu früh wieder, kann es im schlimmsten Fall zu einem Sportler-Burnout kommen. Wer aber Zeit für Schlaf, gute Ernährung, Massagen und Sauna einrechnet, erholt sich rascher und verbessert seine Performance schneller.

Das gilt übrigens nicht nur im Spitzensport: Wir alle brauchen Zeiten der Erholung - und damit meine ich nicht die Zeit am Handy, sondern Ruhe, Alleinsein oder Spaziergehen.



WAS IST «MENTAL HEALTH»?

Der Begriff «Mental Health» bezeichnet einen Zustand des psychischen Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit. Er umfasst die Auswirkungen von Gefühlen, Gedanken und Beziehungsaspekten auf die Lebensqualität von Menschen.

Er wird oft verwendet, um das Bewusstsein für die psychische Gesundheit zu schärfen, Stigmatisierungen abzubauen und den Zugang zu Unterstützung und Behandlung von psychischen Krankheiten zu verbessern.

Zur «Mental Health» gehören Aspekte wie Stressbewältigung, emotionale Stabilität, Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Widerstandsfähigkeit gegen Stress.



ATUPRIFIT DIGITAL TALK AM 21. NOVEMBER 2023

Marko Marffy (Kampfsportler),
Eva Birrer (Schlaftherapeutin)
und Ronia Schiftan (Ernährungs-
beraterin) unterhalten sich zum
Thema «Gestärkt in den Winter».



Ohne Härte geht es also auch nicht?

Im Training ist man immer wieder mit Schmerzen und Frust konfrontiert: Wenn zum Beispiel die Muskeln in einer anstrengenden Position wehtun und man über diesen Schmerz hinausgeht, ist der Körper imstande, mehr zu leisten, als man vorher dachte.

Welche Strategien oder Techniken verwendest du, um deine mentale Stärke zu trainieren?

Mein wichtigstes Tool ist der Verzicht. Mal verzichte ich 50 Tage auf Alkohol, mal längere Zeit auf warmes Wasser, aufs Handy, auf Strom und Feuer, ein paar Tage auf Nahrung oder sogar auf einen Karriereschritt. Bestimmte Dinge entgehen mir dadurch,

dafür habe ich mehr Energie für anderes. So erkenne ich, was ich wirklich brauche und womit ich mich nur «zumülle» oder mich abhängig mache.

Diese Kombination aus Herausforderung und Ruhe rätst du auch Menschen, die keinen Leistungssport machen, sondern einfach fit und gesund sein wollen?

Unbedingt! In der Zeit der Jäger und Sammler haben sich die Menschen wegen Kälte, Hitze, Hunger oder wilden Tieren bewegt. Und Bewegung löst Glücksgefühle aus. Heute fehlen uns dank Heizungen, Klimaanlage, Selecta-Automaten und Zoo-Gehege viele dieser Bewegungsanreize. Entweder setzen wir uns wieder diesen «Ur-Reizen» aus, schaffen uns neue Reize oder zwingen

uns zur Bewegung: ein paar Tage in der Wildnis verbringen, jeden Morgen kalt duschen oder die Rolltreppe bewusst meiden.

Was empfehlst du zur Stärkung des Immunsystems im Hinblick auf die kalte Jahreszeit?

Meiner Ansicht nach ist das Wichtigste, mehr Schlaf einzuplanen und sich über die Wintermonate mehr Ruhe zu gönnen. Wie ein Bär, der sich in seine Höhle zurückzieht. Vitamin D ist die einzige Nahrungsergänzung, die ich zu dieser Jahreszeit empfehle, alles andere können wir über eine ausgewogene Ernährung zu uns nehmen.

Ruhe ist übrigens während einer Grippeperiode besonders wichtig: Anstrengende Übungen wie Intervalltrainings schwächen den Körper. Sie sollten besser zu einer anderen Jahreszeit als im Herbst und Winter absolviert werden. Und wenn man sich mal erkältet, sollte man dem Körper vertrauen und ihn einfach machen lassen, damit zum Beispiel durch Fieber das Immunsystem gestärkt wird. Dann fehlt man halt mal ein paar Tage im Büro, das muss drinliegen.

«Meiner Ansicht nach ist das Wichtigste, mehr Schlaf einzuplanen und sich über die Wintermonate mehr Ruhe zu gönnen.»

AUF EINEN KAFFEE MIT PATRICK UND LILO

Lilo tapst über den Kies und beschnuppert alles neugierig. Es gibt viele neue Gerüche hier im Hof des Berner Generationenhauses. Wir treffen sie zusammen mit dem Atupriener Patrick Gerber auf einen Kaffee. Lilo ist seine Labradorhündin, drei Jahre alt und laut Patrick «tollpatschig, kontaktfreudig und sehr einfühlsam». Beobachtet man die beiden, wird schnell klar: Sie sind ein Dream-Team.

Patrick arbeitet schon zum zweiten Mal bei Atupri. Seine erste Atupri-Etappe dauerte von 2018 bis 2019, im Februar 2022 kehrte er als Product Owner ins Digital Team zurück. «Die Menschen hier sind einfach toll!», schwärmt Patrick. Seit dem 1. Juli 2023 ist er Customer-Journey-Experte im Team Marketing und Vertrieb. Er liebt es, Kundenbedürfnisse zu analysieren, die Kundenzentriertheit bei Atupri zu verankern und mitzuhelfen, Produkte auf diese Wünsche auszurichten. Für ihn ist dabei sehr wichtig, neue wie bestehende Kundinnen und Kunden zu erreichen.

Während er von seiner Arbeit berichtet, liegt Lilo entspannt neben ihm, hebt ab und zu den Kopf, als ob sie kurz kontrollieren wolle, ob alles in Ordnung sei. Lilo und Patrick sind ein eingespieltes Team. Sie absolvieren im Moment eine Ausbildung zum Sozialhund bei der Stiftung Schweizerische Schule für Blindenführhunde in Allschwil. 2019 machte Patrick ein Praktikum bei den Guide Dogs in Sydney, Australien – ein Schlüsselerlebnis für ihn. «Ich wusste sofort, dass ich mich mit meinem Labrador in der Freiwilligenarbeit

engagieren will.» Sozialhunde werden dazu ausgebildet, eine Therapie zu unterstützen und zu begleiten. Die Hunde gehen dabei in Kontakt mit den Menschen. Sie können Trost, Zuneigung und positive Emotionen vermitteln. Dies ist für Menschen in schwierigen emotionalen Zuständen oder bei der Bewältigung von Stress, Angst oder Depressionen hilfreich und kann sich positiv auf ihr Wohlbefinden auswirken. Ausserdem kann die Anwesenheit eines Hundes das therapeutische Umfeld auflockern, eine positive Atmosphäre schaffen und dadurch die Effektivität einer Therapie verbessern. «Lilo weiss genau, wer sie am meisten braucht. Kommen wir in eine Institution, zum Beispiel in ein Seniorenheim, sucht sie sich in der Regel ihre Person selbst aus.» Dieses Einfühlungsvermögen fasziniert Patrick. Ende Oktober entscheidet sich, ob die beiden die Prüfung bestehen werden. «Ich bin zuversichtlich, da wir das Einsatzmaterial für Lilo schon bestellen durften!», lacht Patrick.

So sieht er denn auch dem Winter gelassen entgegen. «Die kalte Luft und die tägliche Bewegung machen mich frisch. Nachdem ich mit Lilo draussen war, bin ich einfach wach und ready für meinen Atupri-Tag. Lilo ist Muntermacherin und Stressreleaverin in einem.» Patrick liebt diesen Ausgleich. Von Lilo und der Ausbildung hat er gelernt, auch im Arbeitsumfeld empathischer zu sein und hin und wieder den Blick hinter das Offensichtliche zu wagen. «Wir können einiges von den Hunden lernen! Und ein Hund im Büro wäre etwas Wunderbares!», strahlt er.



