

# Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin  
Nr. 3/2022

Gewinnen Sie  
einen Aufenthalt  
im Jura → S.9

## Wie geht es dir?

Sich anderen anvertrauen ist  
nicht immer einfach.  
Wir geben Tipps → S.12



# Wie fahre ich sicher E-Bike?

Mit diesen Tipps verhindern Sie Unfälle → S.5

# Womit lässt sich Milch ersetzen?

Pflanzliche Alternativen unter der Lupe → S.6

# Was hilft gegen Husten?

So viel Power steckt im Honig → S.8

# Wem öffne ich mein Herz?

Brechen Sie Tabus! Wie Sie mit anderen über Probleme sprechen → S.12

## Impressum

«Aktuell» ist das Magazin für die Versicherten von Helsana. Es erscheint viermal jährlich.  
**Online:** [helsana.ch/kundenmagazin-aktuell](https://helsana.ch/kundenmagazin-aktuell) **Verlag:** Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell»/«Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch) **Gesamtverantwortung:** Claudia Wyss, Carmen Schmidli **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun  
**Textchefin:** Daniela Diener **Redaktion:** Tanja Kühnle, Imke Schmitz, Daniela Schori **Realisation:** Helsana **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext AG, Zürich **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Adressänderungen:** Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere Exemplare erhalten, melden Sie dies bitte dem Kundendienst, 0844 80 81 82 oder [helsana.ch/kontakt](https://helsana.ch/kontakt).  
 Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.  
**Bildnachweis:** Véronique Hoegger: Cover, S. 12–17; Karin Söderquist: S. 4; shutterstock: S. 5; Raffinerie: S. 6–7, 8, 18–19; Tomas Fryscak: S. 11; Anita Allemann: S. 15; Thomas Stöckli: S. 20–21; Philip Frowein: S. 23; zVg: S. 8, 9, 16  
 © Helsana, 2022. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Auf die Frage «Wie geht es dir?» antworten wir oft mit «Gut», auch wenn wir uns nicht so fühlen. Unsere wahren Gefühle vertrauen wir meist nur wenigen an. Das ist bei mir auch nicht anders. Meine Sorgen teile ich mit meiner Partnerin und meinen engsten

Freunden. Mit ihnen kann ich über alles sprechen, kann mit ihnen lachen und das Leben geniessen. Freundschaften sind mein sicherer Hafen.

Emotionen sind aber auch für unsere Gesundheit enorm wichtig. Deshalb haben wir eine Studie zur Befindlichkeit der Bevölkerung durchgeführt. Ab Seite 12 stellen wir Ihnen die Resultate vor. Hier finden Sie auch Tipps für den Umgang mit anderen sowie die Geschichte von zwei Frauen, die sich auf ihrem Leidensweg gegenseitig Halt geben. Ihr Beispiel zeigt mir, wie wertvoll echte Beziehungen sind.

Pflegen Sie Ihre Freundschaften. Springen Sie über Ihren Schatten und teilen Sie Ihre Sorgen. Es befreit und tut einfach gut.

Ihr

Roman Sonderegger  
CEO Helsana

## Mit Bestnoten ausgezeichnet.



**Wir sind für Sie da**  
 24-Std.-Notrufzentrale  
 +41 58 340 16 11  
 Kundenservice  
 0844 80 81 82  
 Versand  
 0844 80 81 82

## Medikamente während der Schwangerschaft

Fast jede Frau nimmt während ihrer Schwangerschaft mindestens einmal ein Medikament ein, sei es für akute oder für chronische Erkrankungen. Am häufigsten handelt es sich um Mittel gegen Schmerzen und Übelkeit sowie um Antibiotika und Säureblocker. Das belegen zwei aktuelle Studien. Diese zeigen erfreulicherweise auch: In den meisten Fällen ist die Verschreibungspraxis von Medikamenten bei Schwangeren in der Schweiz sicher, selbst wenn wenige Ausnahmen ein besonderes Augenmerk verlangen. Die Studien der Unispitäler CHUV (Lausanne) und Basel basieren auf Helsana-Abrechnungsdaten.

Links zu den Studien:

➔ [helsana.ch/studien](https://helsana.ch/studien)



## Kundenfrage

**Welche Daten sind auf meiner Versichertenkarte gespeichert und warum?**

Auf Ihrer Versichertenkarte sind folgende Daten gespeichert: Ihr Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum und Ihre Sozialversicherungsnummer. Zudem das Ablaufdatum der Versichertenkarte, die Kartenummer und unsere BAG-Nummer. Diese Informationen können Arztpraxen, Apotheken und Spitäler abrufen. Das vereinfacht das Abrechnen und spart Kosten. Wenn Sie die myHelsana App nutzen, haben Sie Ihre Versichertenkarte zudem immer digital dabei. Die Leistungserbringer sind jedoch nicht verpflichtet, diese zu akzeptieren.

Weitere Informationen finden Sie unter

➔ [helsana.ch/versichertenkarte](https://helsana.ch/versichertenkarte)  
➔ [helsana.ch/de/myhelsana-app](https://helsana.ch/de/myhelsana-app)



Anne-Catherine Langevin  
Kundenbetreuerin Lausanne

**Wie lautet Ihre Versicherungsfrage?**

Melden Sie sich,  
wir beantworten sie gerne:  
0844 80 81 82,  
Montag bis Freitag von  
8.00 bis 18.00 Uhr

## Sicher unterwegs mit dem E-Bike



Letztes Jahr haben sich in der Schweiz 548 Menschen bei Unfällen mit E-Bikes schwer oder tödlich verletzt. Was kann man neben dem Tragen eines Helms und vorausschauendem Fahren für die Sicherheit tun?

- 1 Ausgiebig testen**  
Kein Kauf ohne Probefahrt: Passt die Rahmengrösse? Sind Sitzposition und Sattel bequem? Und lassen sich die Bremsen gut bedienen? Testen Sie vor dem ersten Ausflug zudem, welche Strecke Ihren Fähigkeiten entspricht. Unwegsames Gelände eignet sich nicht für jeden.
- 2 Überschlag verhindern**  
Wählen Sie ein E-Bike mit Antiblockiersystem. Dieses mindert bei einer Vollbremsung das Risiko für Stürze.
- 3 Sichtbarkeit erhöhen**  
Tragen Sie im Dunkeln helle Kleidung mit lichtreflektierenden Elementen. Statten Sie das E-Bike mit Reflektoren aus. Sogar für Velohelme gibt es Rücklichter.

Kapitalversicherung Prevea Unfall

## Versichern Sie Ihre Familie optimal

Wer verunfallt und invalid wird, ist finanziell oft ungenügend geschützt. Das gilt vor allem für Kinder sowie für Jugendliche in Ausbildung und Studierende. Die Leistungen der Invalidenversicherung kommen meist spät und nur sehr begrenzt zum Tragen.

### Prevea Unfall

Sie profitieren von schnellen und grosszügigen Kapitalleistungen. Die Barauszahlungen können Sie frei einsetzen. Etwa für behindertengerechte Umbauten, für notwendige Umschulungen, für eine Familienbetreuung oder für Fahrten im ÖV oder Taxi. Die Versicherungssumme können Sie frei wählen und jederzeit anpassen.

Weitere Infos

➔ [helsana.ch/prevea](https://helsana.ch/prevea)

# Das steckt in den Milchalternativen

Immer mehr Menschen ersetzen Kuhmilch durch pflanzliche Alternativen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Viele leiden unter Allergien, wollen tierische Produkte meiden oder machen sich bezüglich des Klimas Sorgen. Doch wie gut sind diese Produkte? Zeit für einen Vergleich.



## Sojadrink

- **Herstellung**  
Bei der Produktion von Sojaöl entsteht ein Presskuchen. Dieser wird in Wasser eingeweicht, püriert und anschliessend filtriert.
- **Geschmack**  
Nussig, nicht so süss
- **Verwendung**  
Passt zu allen Speisen und Getränken, die üblicherweise Kuhmilch enthalten. Ausser zu Heissgetränken: Darin gerinnt der Sojadrink.
- **Allergene**  
Soja

Durchschnittliche Nährwerte (pro 100 ml)

<b>Energie</b>	<b>Eiweiss</b>
<b>Fett</b>	davon gesättigte Fettsäuren
<b>Kohlenhydrate</b>	davon Zucker

<b>44 kcal</b>	<b>3,6 g</b>
<b>2,1 g</b>	<b>0,4 g</b>
<b>2,6 g</b>	<b>2 g</b>



## Haferdrink

- **Herstellung**  
Haferflocken werden in Wasser eingeweicht und püriert. Dieser Brei wird dann gesiebt.
- **Geschmack**  
Leicht nussig, süsslich
- **Verwendung**  
Geeignet für Getränke und Backwaren, die sonst mit Kuhmilch zubereitet werden. Passt auch zu salzigen Gerichten wie Suppe.
- **Allergene**  
Kann Gluten enthalten

<b>43 kcal</b>	<b>0,7 g</b>
<b>1,4 g</b>	<b>0,1 g</b>
<b>6,6 g</b>	<b>4,6 g</b>



## Mandeldrink

- **Herstellung**  
Mandeln werden in Wasser eingelegt und danach zerkleinert. Anschliessend wird die Masse filtriert.
- **Geschmack**  
Erinnert an Marzipan, süsslich
- **Verwendung**  
Eignet sich für alle Zubereitungen. Wird aufgrund seines Geschmacks jedoch vor allem in Kaffee, Müesli, Smoothies und Gebäck verwendet.
- **Allergene**  
Schalenfrüchte

<b>44 kcal</b>	<b>1,1 g</b>
<b>3,2 g</b>	<b>0,3 g</b>
<b>2,3 g</b>	<b>2 g</b>



## Reisdrink

- **Herstellung**  
Reis wird gemahlen und in Wasser gekocht. Die entstandene Flüssigkeit wird fermentiert und schliesslich filtriert.
- **Geschmack**  
Süss
- **Verwendung**  
Ist insbesondere für süsse Leckereien eine passende Grundlage.
- **Allergene**  
Keine

<b>55 kcal</b>	<b>0,5 g</b>
<b>1,4 g</b>	<b>0,2 g</b>
<b>9,8 g</b>	<b>5,7 g</b>



**Achten Sie auf die Nährwerte**  
Über Geschmack und Allergien lässt sich nicht streiten. Auch Bedenken bezüglich Tier- und Klimaschutz sind sehr persönlich. Doch wie sieht es mit den Nährwerten aus? Kuhmilch ist eine Quelle für Eiweiss, Kalzium und Vitamin B12. Der Sojadrink ist die einzige Alternative, die mehr Proteine enthält. Angereichert mit Kalzium und B12, ist er der ideale Ersatz. Achten Sie jedoch auf den Zusatz von Aromen und Zucker. Die anderen pflanzlichen Drinks enthalten weniger Eiweiss als Kuhmilch. Dies lässt sich jedoch ausgleichen, indem Sie eine zusätzliche Eiweissquelle auf den Speiseplan setzen.



## Kuhmilch\* zum Vergleich

- **Allergene**  
Kuhmilcheiweiss

\* Die Nährwertangaben beziehen sich auf Vollmilch.

<b>68 kcal</b>	<b>3,2 g</b>
<b>4 g</b>	<b>2,4 g</b>
<b>4,7 g</b>	<b>4,7 g</b>

## Pasta mit Kürbis im Nu!



Der Kürbis macht die Sauce besonders cremig. Und: Er steckt voller Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Das Gericht ist fertig in 20–30 Min.

### Für vier Portionen

- 500 g Dinkel-Vollkorn-Nudeln
- 200 ml Milch
- 200 ml Rahm
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 800 ml Gemüsebouillon
- ½ Hokkaido-Kürbis
- etwas Parmesan

### Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen.
2. Anschliessend den Kürbis fein raspeln und zusammen mit den Nudeln, der Gemüsebouillon, dem Rahm und der Milch in einen Topf geben.
3. Alle Zutaten 10 Minuten köcheln lassen, immer mal wieder umrühren. Nach etwa 10 Minuten sollten die Nudeln die Flüssigkeit aufgenommen haben.
4. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Parmesan bestreuen. En Guete!

### Helsana Coach App

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

➔ [helsana.ch/coach-app](https://helsana.ch/coach-app)

## Hilft Honig gegen Husten?

Trockener Reizhusten ist typisch für eine Erkältung. Harmlos, aber unangenehm. Oma schwor auf Honig. Und sie hatte recht – Honig wirkt erstaunlich gut. Forscherinnen und Forscher der Oxford Medical School und des Wissenschaftsnetzwerks Cochrane untersuchten diverse Studien dazu. Ihr Fazit: Bienenhonig gewinnt sogar gegen viele rezeptfreie Hustenmittel. Seine antioxidativen und antibakteriellen Eigenschaften unterstützen die Wundheilung und wirken entzündungshemmend. Zudem regt Honig die Speichelproduktion an. Das befeuchtet und beruhigt die gereizten Schleimhäute.

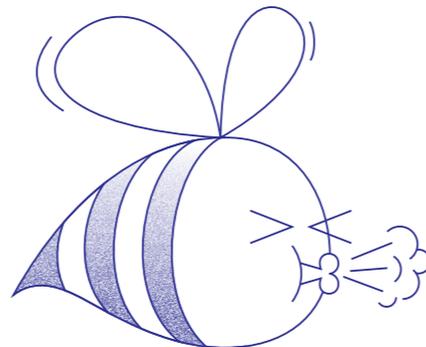
**Tipp:** Nutzen Sie 100 Prozent reinen Bienenhonig aus Ihrer Region.

### Anwendung

- Vor dem Schlafengehen 1 Esslöffel Honig im Mund zergehen lassen oder in Tee auflösen.
- Vorsicht: Babys sollten im ersten Lebensjahr keinen Honig essen. Er enthält ein Bakterium, das zu einer gefährlichen Vergiftung führen kann.

Weitere Hausmittel gegen Husten und Erkältung:

➔ [helsana.ch/husten](https://helsana.ch/husten)



# Gewinnen Sie eine Auszeit im Jura



Einsendeschluss  
9. Oktober 2022

Die Wettbewerbsfrage:

Ab wann nimmt ein Embryo die Emotionen seiner Mutter wahr?

- A** ab der 12. Schwangerschaftswoche
- B** ab der 15. Schwangerschaftswoche
- C** ab der 20. Schwangerschaftswoche

**Tipp:** Die richtige Antwort finden Sie im beiliegenden Ratgeber «Emotionen».

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie mit etwas Glück eine Übernachtung für zwei Personen in einer Junior Suite im Hôtel des Horlogers in Le Brassus (VD). Das Viersterne-Superior-Boutique-Hotel ist nach Minergie ECO zertifiziert. Im Preis inbegriffen sind ein Willkommensaperitif, der Zugang zum Wellnessbereich sowie ein reichhaltiges Frühstück.

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

Mehr Infos unter:

➔ [hoteldeshorlogers.com/en](https://hoteldeshorlogers.com/en)

Wettbewerbsbedingungen:

➔ [helsana.ch/aktuell-wettbewerb](https://helsana.ch/aktuell-wettbewerb)

**Der Wettbewerb im letzten Kundenmagazin**

Unsere Augen nehmen jede Sekunde ungefähr 10 Millionen Eindrücke wahr. Herzlichen Glückwunsch an die Gewinnerin! Sie kann sich über einen Aufenthalt im Hotel Castello del Sole in Ascona freuen.

# Mit dem Alter steigen die Prämien

Ist Ihre Prämie auch schon mal deutlich angestiegen, und Sie wussten nicht, warum? Vielleicht war Ihr Alter der Grund.

Text: Daniela Diener / Illustration: Tomas Fryscak

Je älter wir werden, desto öfter gehen wir in die Arztpraxis, ins Spital, zur Apotheke. Die Kosten, die dadurch entstehen, lassen die Prämien steigen. Wer bei seiner Krankenversicherung von einer bestimmten Alterskategorie in die nächste wechselt, bezahlt deshalb automatisch mehr Prämie. Im Jargon der Krankenversicherungen heisst dieser Wechsel «Prämiensprung» oder «Alterssprung». In der Grundversicherung gibt der Gesetzgeber die Alterskategorien und Rabatte vor. Bei den Zusatzversicherungen können die Krankenversicherer diese selbst festlegen.

## Was der Gesetzgeber vorschreibt

Drei Alterskategorien gibt es in der Grundversicherung: Babys und Kinder bis 18 Jahre, junge Erwachsene zwischen 19 und 25 Jahren und Erwachsene ab 26 Jahren. Die Prämie steigt also zweimal sprunghaft an: mit 18 Jahren und mit 25 Jahren.

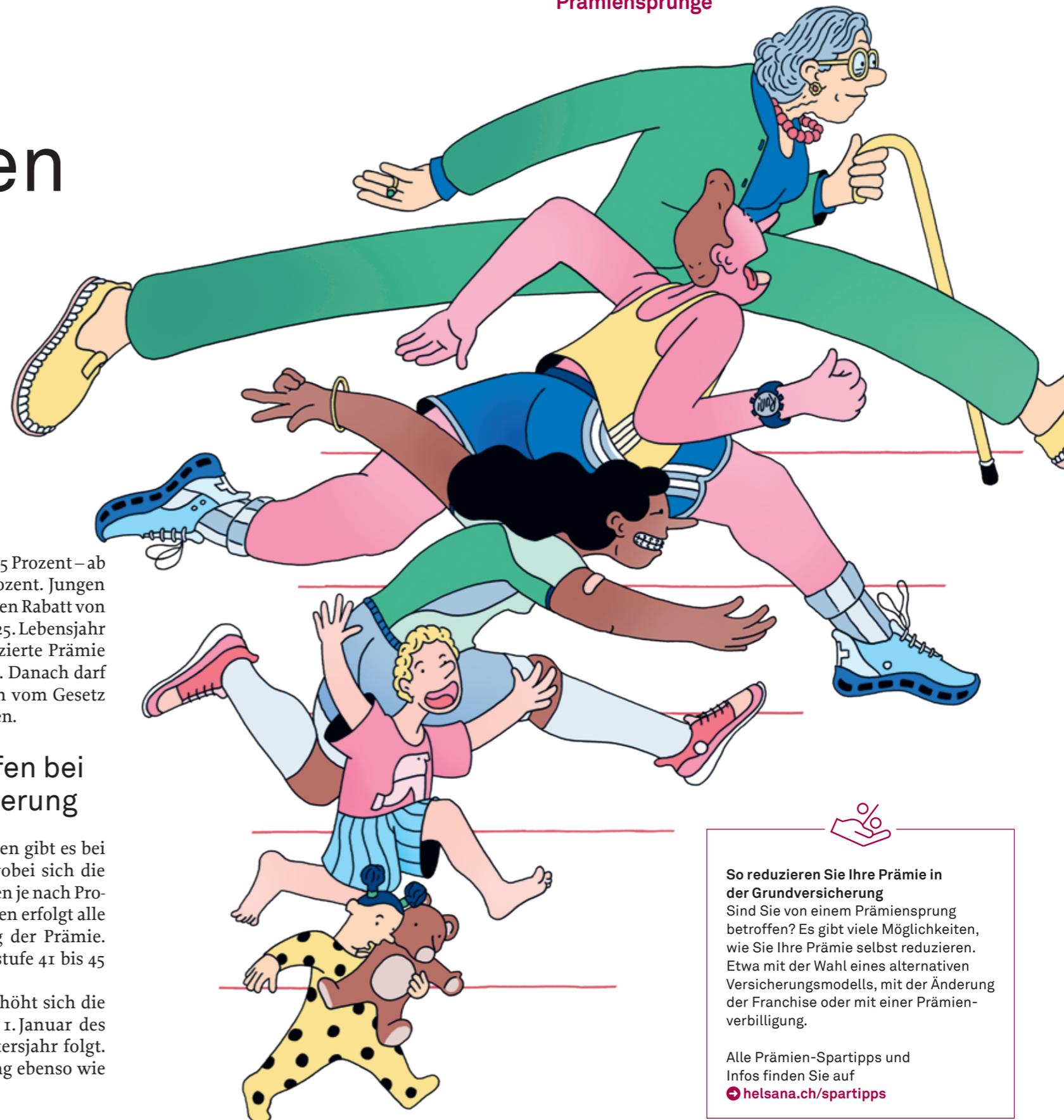
Tiefere Prämien für Kinder sind in der Grundversicherung gesetzlich vorgeschrieben. Einer Familie bietet Helsana für das erste und

das zweite Kind einen Rabatt von 75 Prozent – ab dem dritten Kind gibt's gar 90 Prozent. Jungen Erwachsenen gewährt Helsana einen Rabatt von mindestens 20 Prozent, bis sie das 25. Lebensjahr abgeschlossen haben. Diese reduzierte Prämie bietet ihnen Helsana freiwillig an. Danach darf Helsana den jungen Erwachsenen vom Gesetz her keine Reduktion mehr anbieten.

## Variable Altersstufen bei der Zusatzversicherung

Auch bei den Zusatzversicherungen gibt es bei Helsana altersbedingte Stufen, wobei sich die entsprechenden Prämienkategorien je nach Produkt unterscheiden. Bei den meisten erfolgt alle fünf Lebensjahre eine Erhöhung der Prämie. Zum Beispiel zwischen der Altersstufe 41 bis 45 und der Altersstufe 46 bis 50.

Nach einem Alterssprung erhöht sich die Prämie jeweils automatisch per 1. Januar des Jahres, das auf das vollendete Altersjahr folgt. Das gilt für die Grundversicherung ebenso wie für die Zusatzversicherung.



### So reduzieren Sie Ihre Prämie in der Grundversicherung

Sind Sie von einem Prämiensprung betroffen? Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie Ihre Prämie selbst reduzieren. Etwa mit der Wahl eines alternativen Versicherungsmodells, mit der Änderung der Franchise oder mit einer Prämienverbilligung.

Alle Prämien-Spartipps und Infos finden Sie auf

➔ [helsana.ch/spartipps](https://helsana.ch/spartipps)

# «Wie geht es dir?»

Viele Menschen fühlen sich gestresst und besorgt, reden aber nicht darüber. Das zeigt die Helsana-Emotionsstudie. Weshalb wir öfter nachfragen sollten und warum vertrauensvolle Beziehungen so wichtig sind.

Text: Gabriela Braun / Fotografie: Véronique Hoegger

Wie fühlen Sie sich gerade? Insgesamt zufrieden oder eher gestresst? Wie gehen Sie mit negativen Gefühlen um? Reden Sie bei Problemen mit einem Freund oder einer Freundin oder ziehen Sie sich zurück? Was tut Ihnen gut und was nicht?

Solche Fragen und etliche mehr beantworteten im Frühling mehr als 5500 Menschen, wohnhaft in der Schweiz. Für die repräsentative Bevölkerungsumfrage beauftragte Helsana das Forschungsinstitut Sotomo (Seite 18). Herausgekommen ist ein Stimmungsbild der Bevölkerung, das zeigt:

Die Stimmung ist durchzogen. Am häufigsten fühlen sich die Menschen in der Schweiz zwar zufrieden (41%) – doch sie sind auch erschöpft (39%) und/oder besorgt (38%). Besonders stark ausgeprägt ist das Gefühl, erschöpft und gestresst zu sein, bei jungen Menschen, insbesondere bei den 18- bis 24-Jährigen. Für Studienleiter Michael Hermann ist dies erstaunlich (Seite 19).

Hellhörig macht auch, dass zwar jede vierte befragte Person angibt, ihre Stimmungslage sei «okay» oder «mittelmässig» – sie aber fast nur negative Emotionen nennt. Positive Gefühle

Blickt mit Zuversicht nach vorne: Janna Ulrich erhielt vor zweieinhalb Jahren die Diagnose Brustkrebs. Sie holte sich Hilfe und Unterstützung, auch von anderen Betroffenen.

empfindet sie kaum. Diesen Menschen scheint es schlecht zu gehen. Dass sie ihr Befinden dennoch mit «Okay» angeben, mag damit zusammenhängen, dass wir im Alltag auf das oft gestellte «Wie geht's?» meist deutlich positiver antworten, als dies zutrifft. Verständlicherweise – die Frage nach dem Wohlergehen ist oft nur eine Floskel. Man will zudem nicht immer das Herz auf der Zunge tragen. Und doch: Antwortet eine Freundin, ein Bekannter oder ein Arbeitskollege mit «Es geht», so kann dies Grund zur Sorge sein. Man sollte vielleicht nachfragen und die Person ernsthaft auf ihr Befinden ansprechen.

## Reden befreit

Vertrauensvolle Gespräche können entlasten. Sie ermöglichen, dass man Hilfe bekommt oder wieder Hoffnung



Wie geht es dir? Wie geht es mir?  
Astrid Muff hilft der offene Austausch mit anderen BRCA-Betroffenen.

schöpft. Astrid Gabriel, psychologische Beraterin der Helsana-Gesundheitsberatung, sagt: «Wichtige Beziehungen zu pflegen, in denen wir uns auch mal wirklich öffnen können, ist für unser Seelenleben elementar. Wir beugen damit Stress und Überbelastung vor.» Das Resultat der Helsana-Emotionsstudie 2022 wirkt hierbei bestätigend: Für die Befragten sind insbesondere menschliche Beziehungen sowie der Aufenthalt in der Natur wichtige Ressourcen für positive Gefühle.

Wie wertvoll es ist, füreinander da zu sein und offen über persönliche Sorgen und Ängste zu sprechen, erfahren auch Janna Ulrich und Astrid Muff immer wieder aufs Neue. Die Frauen leiden unter demselben Gendefekt und haben sich in einer Selbsthilfegruppe kennen- und schätzen gelernt (Seite 16). «Zu wissen, dass ich mit Astrid und anderen Betroffenen über wirklich alles sprechen kann, ist Gold wert», sagt Janna Ulrich. «Dieser Austausch bedeutet mir viel.»

«Sag mal, wie geht es dir wirklich?» Gemäss Astrid Gabriel von der Helsana-Gesundheitsberatung, darf und soll man dies durchaus fragen. «Wichtig ist, dass man ernsthaft an einer Antwort interessiert ist. Und selbstverständlich braucht die gefragte Person nicht zu antworten, wenn sie nicht will.»



### Gesundheitsberatung

Haben Sie Fragen zu Ihrer Gesundheit? Unsere Beraterinnen und Berater sind gerne für Sie da. Rufen Sie uns an unter 058 340 15 69.\* Der Service steht allen Helsana-Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung.  
➔ [helsana.ch/gesundheitsberatung](https://helsana.ch/gesundheitsberatung)

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

Wie Astrid Gabriel hebt auch Gabi Sieger die Bedeutung von echten Freundschaften hervor. «Diese Beziehungen sind das Allerwichtigste, sie soll man pflegen und leben.» Gabi Sieger leitet Kurse in Erster Hilfe für psychische Gesundheit. Sie ermutigt Menschen, bei Freunden und Bekannten hinzuschauen und zu fragen: «Wie geht es dir?» «Was tut dir momentan nicht gut?» Braucht die Person allenfalls praktische Hilfe, um sich etwas Luft zu verschaffen? Hat sie jemanden im Umfeld, mit dem sie vertrauensvoll reden kann?

## Probleme rechtzeitig erkennen und helfen

Im Kurs von Pro Mente Santa und des Schweizerischen Roten Kreuzes vermittelt Gabi Sieger, was Angehörige, Freunde oder Arbeitskollegen tun können, wenn jemand psychische Hilfe benötigt. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, rechtzeitig Probleme zu erkennen, auf Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. «Man soll die betroffenen Menschen ansprechen», so die Kursleiterin. Jeder Vierte in der Schweiz habe psychische Probleme, und doch werde kaum darüber gesprochen – und wenn, dann bloss sehr schamhaft. Gabi Sieger sagt: «Es ist ein Tabu. Betroffene getrauen sich nicht, zu sagen: «Mir geht es nicht gut». Sie holen sich meist auch viel zu spät professionelle Hilfe.»

Hören wir also etwas genauer hin, fragen nach – und umarmen einander mehr. Danach sehnen sich viele Menschen. Auch das zeigt die Studie.

Tipps

### Wie frage ich nur?



- 1 **Zeigen Sie echtes Interesse**  
Sprechen Sie Ihren Freund oder Ihre Bekannte an, am besten aus der Ich-Perspektive. Beispiel: «Ich habe das Gefühl, es geht dir heute nicht so gut.» Bieten Sie an, für die Person da zu sein, wenn sie reden möchte. Fragen Sie nach, wenn Sie wissen, dass die Person länger braucht.
- 2 **Drängen Sie sich nicht auf**  
Auch Arbeitskolleginnen und -kollegen dürfen Sie ansprechen. Bieten Sie Unterstützung an, aber drängen Sie sich nicht auf. Vermitteln Sie, dass Sie es wertschätzend und ernst meinen.
- 3 **Wenden Sie sich an Fachleute**  
Bei Schlafproblemen, Streit wegen Kleinigkeiten oder Antriebslosigkeit sollen sich Betroffene an eine Fachperson wenden. Fast alle Unternehmen bieten zudem kostenlose Anlaufstellen an, bei denen man sich anonym melden kann.

# «Wir sind offen zueinander»

In der schwierigsten Zeit ihres Lebens waren Janna Ulrich und Astrid Muff füreinander da. Die Aufmunterungen und Gespräche haben beiden sehr geholfen – und tun es noch immer.

Sie wissen, sie können sich jederzeit anrufen. Wer, wenn nicht sie, würden einander verstehen – abgesehen von den anderen Frauen ihrer Selbsthilfegruppe? Gemeinsam können sie ihre Ängste und Sorgen teilen, Tipps austauschen, ihre Narben zeigen, aber auch miteinander lachen.

Janna Ulrich (38) und Astrid Muff (36) liessen sich im Frühling vor zwei Jahren operieren. Beide unterzogen sich einer Brust-OP, die für sie lebenswichtig war. Astrid wie auch Janna tragen die BRCA-Genmutation in sich. Ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, liegt bei 50 bis 80 Prozent. Die Genmutation birgt zudem ein erhöhtes Risiko für Eierstockkrebs. Weltweit bekannt wurde diese Erbanlage 2013 durch die US-Schauspielerin Angelina Jolie. Sie hatte sich zum Schutz vor Krebs bei beiden Brüsten das Gewebe entfernen und sie mit Silikon rekonstruieren lassen.

In Astrids Familie war Krebs schon immer Thema. Seit drei Jahren weiss sie, dass sie das BRCA-Gen hat. Sie liess sich vorbeugend die Brustdrüsen entfernen und die Brust mit Eigengewebe sofort wiederaufbauen. «Ich wollte mich nicht mehr wie auf einer Zeitbombe fühlen», sagt sie. In zwei Jahren sollen auch Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke weg. Zu gross ist die Wahrscheinlichkeit, selbst an Krebs zu erkranken – an jener Krankheit, die ihre Eltern so schrecklich leiden und viel zu früh sterben liess.

Janna Ulrich hat bereits beide Operationen hinter sich. Nach der Diagnose Brustkrebs vor zweieinhalb Jahren und einer Chemotherapie

unterzog sie sich den Eingriffen. Es brauchte seine Zeit, bis sich ihr Körper erholte. Ihre Kinder waren noch klein, und die Familie unterstützte sie, wo sie nur konnte. Grossen Halt in dieser schwierigen Zeit gab ihr aber auch Astrid. «Zu wissen, dass sie gerade dasselbe durchmacht, hat gutgetan. Wir konnten offen zueinander sein.»

Die Frauen schätzen den vertrauten Umgang untereinander. Ihre Selbsthilfegruppe mit 36 Teilnehmerinnen empfinden Astrid und Janna «als ein Riesenglück». Sie tauschen sich über eine Whatsapp-Gruppe aus sowie einmal monatlich abwechslungsweise online und vor Ort. «So können auch Frauen dabei sein, die gerade eine Chemotherapie durchmachen.»

Selbsthilfegruppen gibt es zu zahlreichen Themen. Sie geben Halt und Unterstützung. Mehr Infos unter [selbsthilfes Schweiz.ch](https://selbsthilfes Schweiz.ch)

Informationen und Kontakt zur Selbsthilfegruppe BRCA unter [selbsthilfezuerich.ch](https://selbsthilfezuerich.ch)

## Mit Trauer umgehen

Bettina Konetschnig verlor ihren Mann und bildete sich als Trauerbegleiterin weiter. Sie erzählt, was ihr beim Trauern half.



**Blog- und Videobeitrag**  
Ihre ganze Geschichte erfahren Sie hier

Stützen sich gegenseitig:  
Astrid Muff (links) und  
Janna Ulrich haben in ihrer  
Selbsthilfegruppe  
Freundschaft geschlossen.



# Wie geht es der Schweiz wirklich?

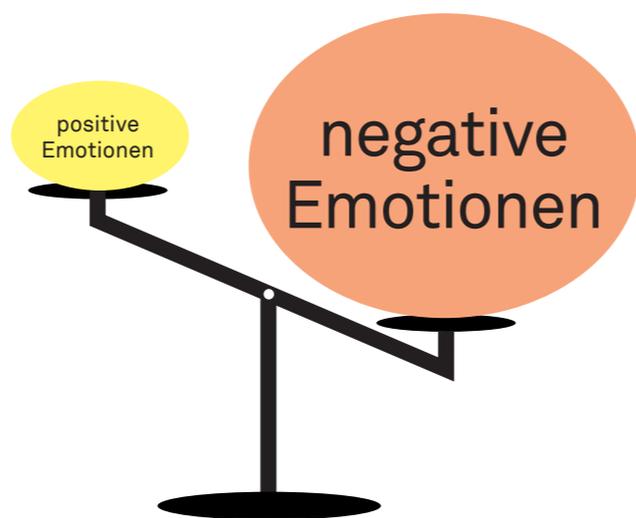
Wie ist die Stimmungslage in der Bevölkerung? Welche Emotionen prägten den Alltag von Schweizerinnen und Schweizern in der ersten Hälfte dieses Jahres? Fünf spannende Resultate auf einen Blick.

Häufigste Emotionen in der Schweiz



Antworten auf die Frage: «Wie fühlen Sie sich in diesen Tagen hauptsächlich?»

«Es geht mir mittelmässig»

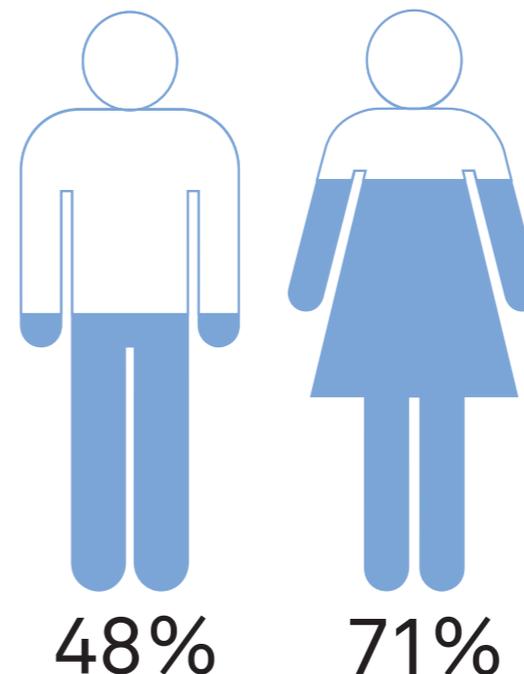


Jede vierte befragte Person gab an, dass es ihr «mittelmässig», «so lala» oder «ganz okay» gehe – und nennt dabei zahlreiche negative Emotionen.

Wunsch nach mehr Umarmungen



18- bis 24-Jährige fühlen sich am meisten erschöpft, Frauen mehr als Männer



Häufigste Auslöser für positive Gefühle



## «Die erschöpfte Generation»

Obschon es ihnen nicht gut geht, reden viele Menschen ihr emotionales Befinden schön. Studienleiter Michael Hermann über die Gründe.

«Wie geht es dir?» Dass man auf diese Frage dem Gegenüber nicht gleich sein Herz ausschüttet, ist klar. Und doch irritiert, wie oft Menschen gemäss der Helsana-Emotionsstudie die Frage mit «okay» beantworten. Denn vielen Befragten geht es gar nicht gut. Das Empfinden von negativen Emotionen ist häufig. Will man keine Floskel als Antwort hören oder geben, sollten wir die eigenen Emotionen verstärkt ins Zentrum rücken. Indem wir über unsere Stimmungslage reden, ganz konkret.

Auffallend ist, wie oft sich besonders junge Frauen erschöpft fühlen. Sie tragen meist noch keine berufliche oder familiäre Verantwortung und fühlen sich dennoch ohne Energie. Das ist erstaunlich. Es handelt sich um die erschöpfte Generation. Dieses Studienresultat deutet darauf hin, dass die Flut der sozialen Medien sowie eine hohe Erwartungshaltung an sich selbst und seitens der Eltern dafür verantwortlich sind.»



**Michael Hermann**  
Politologe und Leiter der Forschungsstelle Sotomo



Helsana-Emotionsstudie 2022  
Alle Ergebnisse der Studie finden Sie hier:  
➔ [helsana.ch/emotionen](https://helsana.ch/emotionen)

# Unterwegs auf dem Trail in Eschenbach

Simon Ulrich liebt seine Heimat. Und Sport. Mit den neuen Strecken am oberen Zürichsee verbindet der Trail-Initiant beides.

## Mein Helsana-Trail

### Weitblick

*Von Hügel zu Hügel joggen. Das ist anstrengend – aber diese Sicht!*

### Naturparadies

*Welcher Trail führt schon an mehreren Natur- und Vogelschutzgebieten vorbei?*

### 16 Kilometer

*Irgendwann möchte ich die lange Strecke am Stück rennen können.*

### Wasserreich

*Die vielen Weiher, Bäche und der Zürichsee entspannen mich.*

### Kraftort

*Wenn möglich mache ich einen kurzen Abstecher ins mystische Aabachtobel.*

### Mein Stolz

*Wir haben diesen Trail zu dritt geplant und umgesetzt. Ich kenne jeden Meter.*

### Familienmensch

*Meine Familie ist oft dabei. Auch meine Tochter geniesst die Ausflüge.*

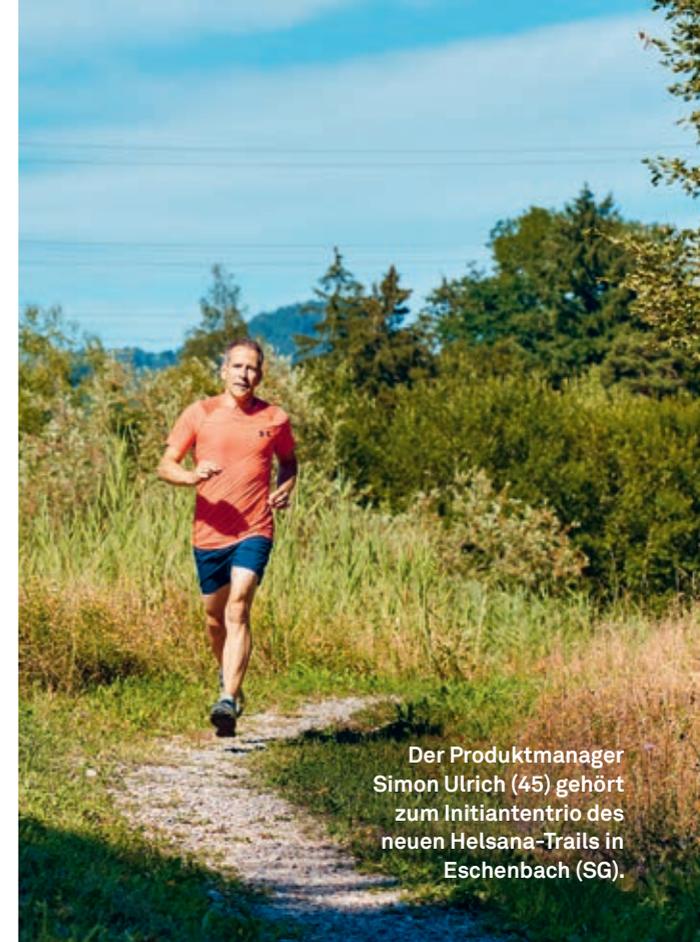


#### Helsana-Trail

Wandern, joggen, spazieren: Nutzen Sie die mehr als 360 Laufstrecken an über 120 Standorten in der ganzen Schweiz.



Kostenlose Helsana Trails App herunterladen:  
[helsana.ch/trails-app](https://helsana.ch/trails-app)



Der Produktmanager Simon Ulrich (45) gehört zum Initiantentrio des neuen Helsana-Trails in Eschenbach (SG).



# «Ich fühlte mich unwohl in meiner Haut»

Sandra Ceriani (35) leidet an Neurodermitis. Nach langer Suche nach einer wirkungsvollen Therapie weiss sie heute besser, wie sie mit der Hautkrankheit umgehen kann.

Text: Imke Schmitz / Fotografie: Philip Frowein

«Bereits als Baby hatte ich manchmal einen Ausschlag – allerdings nichts Ernstes. Als ich fünf war, bildeten sich plötzlich schuppige Ekzeme auf meinen Händen. Der Juckreiz war unerträglich. Eine Creme und Verbände brachten Linderung, meine Symptome verschwanden.

Dann kam ich in die Pubertät, und auf einmal war mein ganzer Körper mit Ekzemen übersät. Sie juckten und hielten mich nachts wach. Ich kratzte, bis ich blutete. Meine Haut entzündete sich immer wieder. Wie die meisten Teenager war ich besorgt über mein Aussehen. Ich wollte eine Lösung, und zwar sofort.

## Odyssee durch Therapien

Mein Arzt verschrieb mir eine Kortisonsalbe. Diese liess meine Symptome zwar schnell verschwinden. Aber sobald ich die Salbe absetzte, kamen die Ekzeme zurück, stärker als zuvor. Ich fühlte mich unwohl in meiner Haut und betrachtete mich nur ungerne. Mein Leben drehte sich nur noch um eine Sorge: ein Heilmittel zu finden. Alles Mögliche probierte ich aus, von Akupunktur bis zur Bioresonanztherapie. Aber nichts funktionierte auf Dauer.

Mit etwa zwanzig Jahren entdeckte ich eine Klinik für biologische Medizin in Appenzell. Diese befasste sich eingehend mit der Ursache meiner Neurodermitis. Ich lernte: Die Krankheit hat viele Auslöser. Ich musste herausfinden, wie sie sich genau auf mich auswirken, denn ihr Einfluss ist bei jedem Betroffenen anders. Es folgte eine Blut- und Darmanalyse. Danach eine Darmsanierung und eine Ernährungsumstellung.

Bis heute esse ich keine Milchprodukte und so wenig Weizen wie möglich. Zudem meide ich Alkohol und Zucker. Die Klinik wies mich darauf hin, dass auch Stress ein Faktor sein könnte. Also besuchte ich einen Achtsamkeitskurs und begann, mit Yoga und Meditation zu experimentieren. Auf meine Ernährung zu achten und mich meinen negativen Gedanken zu stellen, war nicht immer einfach. Aber es lohnte sich: Vier Jahre lang war ich symptomfrei. Es war herrlich, in meinem Kopf endlich wieder einmal Platz für andere Dinge zu haben.

Seit einiger Zeit ist die Haut an meinem Hals und in meinen Armbeugen wieder gereizt. Irgendwas ist nicht im Lot. Aber ich weiss jetzt, wo ich ansetzen kann. Ich hoffe, ich finde mein Gleichgewicht bald wieder.»



### Helsana-Gesundheitsberatung

Die Gesundheitsberatung steht allen Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung. Ob zu Ernährung, Bewegung, zum Umgang mit einer erhaltenen Diagnose oder empfohlenen Behandlungen – bei uns erhalten Sie fundierte und auf Sie zugeschnittene Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen.  
☎ 058 340 15 69\*

➔ [helsana.ch/gesundheitsberatung](https://helsana.ch/gesundheitsberatung)

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



Sandra Ceriani aus Wetzikon (ZH) litt schon als Kind an schwerer Neurodermitis.

# «Hat Arthrose mit einer Übersäuerung des Körpers zu tun?»»

Das ist möglich. Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse und Getreide sind säurebildend. Muss der Körper dauerhaft sehr viele Säuren ausscheiden, erhöht sich unter anderem das Stresshormon Cortisol. Das wiederum kann zu Knochenschwund führen – einer der Ursachen für Arthrose. Früchte und Gemüse dagegen sind in der Regel basenbildend. Eine ausgewogene Ernährung ist deshalb zu empfehlen.

**Dr. Julia Pieh, Gesundheitsberaterin bei Helsana**



Erfahren Sie hier mehr über die Gesundheitsberatung\*.

➔ [helsana.ch/gesundheitsberatung](https://helsana.ch/gesundheitsberatung)

\* Die Gesundheitsberatung steht nur Helsana-Zusatzversicherten zur Verfügung.

## Helsana

Engagiert für das Leben.