

Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin
Nr. 4/2023

Gutes tun tut gut!

Sie helfen anderen und erhalten
dabei viel zurück: Martin Schmidt
mit Labrador Cleo → S. 12

Jetzt gewinnen
Verwöhnprogramm in
Wellness-Therme → S. 9

Blutdruck senken
Diese 6 Verhaltensweisen
helfen → S. 6

Vorsicht, Säureblocker
Darauf gilt es bei den Medis
zu achten → S. 20

Was den Blutdruck gesund hält?

Die wichtigsten Tipps → S.6

Wie profitieren mit Helsana+?

Rabatte, Gutscheine, Bares → S. 10

Warum tut Freiwilligenarbeit gut?

Fünf Menschen berichten → S.12

Womit aus einem Tief herausfinden?

Nach der Pensionierung kam die Krise. Andreas Götz erzählt → S.22

Impressum

Online: helsana.ch/kundenmagazin-aktuell Verlag: Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell»/«Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch
 Redaktionsleitung: Gabriela Braun Redaktion: Daniela Diener, Deborah Onnis, Imke Schmitz, Daniela Schori, Sarah Schumacher Realisation: Helsana Konzept und Gestaltung: Raffinerie AG, Zürich Übersetzung und Korrektorat: Supertext AG, Zürich Druck: Stämpfli AG, Bern Adressänderungen: Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere Exemplare erhalten, melden Sie dies bitte dem Kundendienst, 0844 80 81 82 oder helsana.ch/kontakt.
 Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.
 Bildnachweis: Basil Stücheli: Cover, S. 12–18; Gil Menziger: S. 4; Rob Nicolas: S. 5; Nando von Arb: S. 6–7; Raffinerie: S. 8, 10–11, 20–21; ThermalBaden AG: S. 9; Nelly Rodriguez: S. 19; Philip Frowein: S. 23; zVg: S. 3, 4, 5, 8, 21
 © Helsana, 2023. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.



Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde

Nicht alles, was wir im Leben erreichen, verdanken wir uns selbst, sondern zu einem guten Teil der Gesellschaft. Oft vergessen wir das. Gegen dieses Vergessen gibt es ein Mittel. Es heisst soziales Engagement.

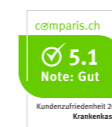
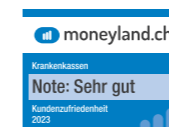
Damit können wir der Gesellschaft etwas zurückgeben. Ich finde, das gehört zu unserer Pflicht. Auf einem Alpbetrieb mithelfen, liegt vielleicht nicht allen. Doch es gibt zahlreiche andere Formen von Freiwilligenarbeit. Ich etwa kümmere mich als Stiftungsrat um die Finanzen einer sozialen Institution, die sich für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung einsetzt. Die Wirkung eines sozialen Engagements ist wohl am höchsten, wenn wir etwas tun, worin wir gut sind oder was uns Spass macht. Aber egal wie, Hauptsache, wir helfen.

Falls Sie sich für Freiwilligenarbeit interessieren, dann lassen Sie sich von unserem Schwerpunktartikel ab Seite 12 inspirieren. Da begegnen Sie Menschen, die Aussergewöhnliches leisten für andere – und dabei selbst zufriedener werden.

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

Kundenfrage

«Wie erhalte ich eine Prämienverbilligung?»
Kundenberaterin Leonita Krasniqi erklärt die Schritte.

Mit einem bescheidenen Einkommen haben Sie Anspruch auf einen Beitrag an Ihre Krankenversicherungsprämien. Gehen Sie folgendermassen vor:

1 Voraussetzungen prüfen

Die Bedingungen sind je nach Kanton unterschiedlich. Informieren Sie sich bei der zuständigen Stelle Ihres Wohnkantons. Welche Stelle für Sie relevant ist, erfahren Sie in dieser Übersicht:

➔ helsana.ch/praemienverbilligung

2 Antrag einreichen

Beantragen Sie die Prämienverbilligung bei der zuständigen Stelle. Halten Sie die Meldefrist ein – sie ist von Kanton zu Kanton unterschiedlich.

3 Prüfung des Antrags

Der Kanton bearbeitet Ihr Gesuch. Dies kann bis zu drei Monate dauern.

4 Annahme des Antrags
Wird Ihr Antrag angenommen, informiert der Kanton Sie und Helsana.

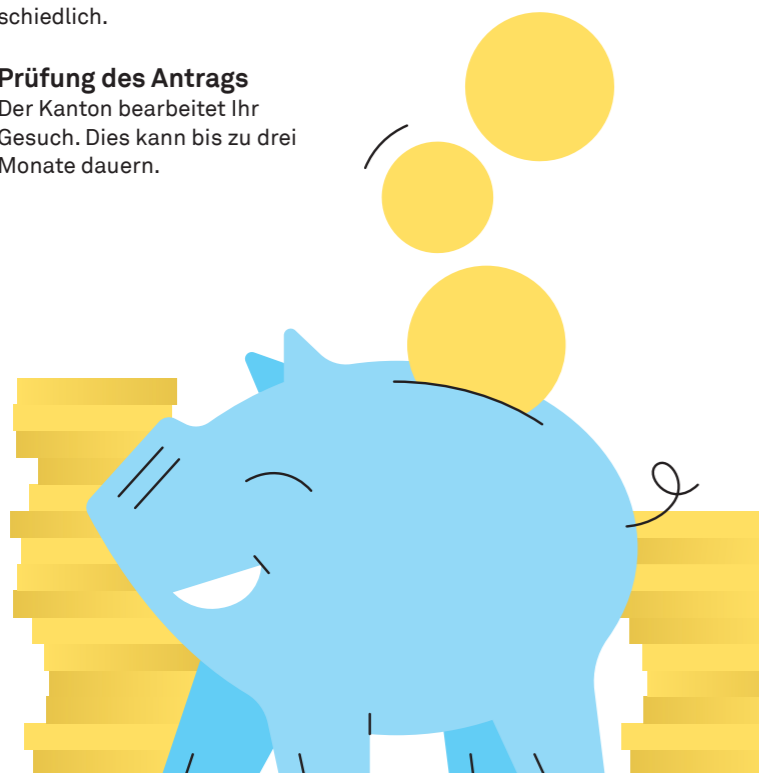
5 Anpassung Ihrer Prämie
Sobald wir den Entscheid erhalten haben, passen wir Ihre Prämie an oder Sie erhalten eine Gutschrift für zu viel gezahlte Prämien.



Leonita Krasniqi
Kundenbetreuerin Dübendorf

Wie lautet Ihre Versicherungsfrage?

Wir beantworten sie gerne:
0844 80 81 82,
Montag bis Freitag von
08.00 bis 18.00 Uhr



Rabatte für Medikamente

Bestellen Sie Ihre ärztlich verschriebenen Medikamente bequem nach Hause. Sie profitieren dank unserer Partnerschaft mit den Versandapotheken Zur Rose, Medi-Service, Rothaus und Xtrapharm von attraktiven Vorteilen.

- Kostenlose Lieferung per Post
- Exklusive Rabatte
- Direkte Abrechnung mit Helsana

➔ helsana.ch/versandapotheken



Gut vorbereitet ins Spital

Wer ins Spital muss, hat einiges zu klären: In welches Spital soll ich gehen? Was zahlt die Krankenversicherung? Was muss ich selbst bezahlen? Und wer organisiert die Reha?

Unsere Fallberaterinnen und -berater beantworten alle Fragen rund um Ihren Spitalaufenthalt zuverlässig und kompetent. Auf Wunsch beraten sie Sie persönlich – vor, während und nach dem Spitalaufenthalt. Das Angebot ist für alle Helsana-Versicherten kostenlos.

Rufen Sie uns an unter 0844 80 81 82 oder informieren Sie sich auf

➔ helsana.ch/spital

Ist dieser Schmerz normal?

Flawia Visetti litt 15 Jahre an fast unerträglichen Periodenschmerzen. Heute kennt sie die Ursache.

Endometriose: Jede zehnte Frau in der Schweiz leidet an dieser schmerzhaften chronischen Krankheit. Bauchkrämpfe, Migräne, eine lange Menstruation und starke Schmerzen fesseln auch Flawia Visetti regelmässig ans Bett. Das sei normal, sagten ihre Ärzte. Erst im Endometriosezentrum fühlte sich die junge Frau endlich ernst genommen und erhielt Unterstützung.

In zwei Videos spricht Flawia Visetti über ihren beschwerlichen Weg und wie sie heute mit den Schmerzen umgeht. Ihre Geschichte sowie umfassende Informationen rund um die schmerzhafte Krankheit Endometriose bietet Ihnen dieser Blogbeitrag:



➔ helsana.ch/endometriose



Herzliche Gratulation!

Am 4. November ehrte unsere Aktionärin Fondation Sana diese aussergewöhnlichen Menschen mit dem Gesundheitspreis Prix Sana.

Martin Bieri: Bei einem Unfall verlor er Arm und Unterschenkel und hilft nun Betroffenen mit dem Verein «Ufstah» zurück ins Leben.

Mireille May: Mit der Stiftung «Paranthèse» bot sie Menschen mit Behinderung jahrzehntelang eine Auszeit.

Marguerite Paus-Luiselli: Nach einem Herzstillstand mit Hirnschädigung widmet die ehemalige Agronomin ihre Zeit Seniorinnen und Senioren. Mehr zu ihr und ihrem Engagement auf Seite 14.

Kennen Sie jemanden, der sich für die Gesundheit anderer einsetzt? Jetzt anmelden und gewinnen.

➔ prix-sana.ch



Natürliche Blutdrucksenker

Ein zu hoher Blutdruck bleibt oft jahrelang unbemerkt. Das kann etwa zu Sehverlust, Herzinfarkt oder Nierenversagen führen. Dagegen hilft ein gesunder Lebensstil – und macht Blutdrucksenker vielfach überflüssig.

Essen Sie weniger Salz

Zu viel Salz im Körper führt zu einem erhöhten Blutdruck. Bereits ein gestrichener Teelöffel weniger pro Tag senkt den oberen Wert um fünf Einheiten, zum Beispiel von 145 auf 140 mmHg. Nutzen Sie Gewürze und Kräuter und geniessen Sie frische Lebensmittel statt Fertigprodukte. Seien Sie sparsam mit salzigen Snacks, gepökeltem oder geräuchertem Fleisch, Wurst, Marinaden und Käse.



Verlieren Sie überflüssige Kilos

Übergewicht erhöht den Widerstand der Gefässe. Das Herz muss mehr pumpen und der Druck steigt. Pro Kilo weniger Körpergewicht sinkt der Blutdruck um 1,5 mmHg. Dabei hilft eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Nüssen, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten. Greifen Sie zu gesunden Ölen wie Oliven- oder Rapsöl. Auf Süssgetränke und Energiedrinks sollten Sie verzichten. Und machen Sie keine radikalen Diäten, sie sind weder gesund noch nachhaltig. Empfehlenswert ist etwa das Intervallfasten.

➔ helsana.ch/intervallfasten

Leben Sie rauchfrei

Tabak erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag. Er schadet den Blutgefässen und lässt das Blut eher gerinnen. Wer mit dem Rauchen aufhört, senkt die Gefahr für Herzkrankheiten auf die Hälfte. Tipps unter

➔ helsana.ch/rauchstopp



Spazieren Sie täglich 30 Minuten

Es braucht gar nicht viel Sport, um den Blutdruck um weitere vier Einheiten zu senken. Schon ein moderates Training wirkt: Eine halbe Stunde täglich zügiges Gehen oder Velofahren hält die Gefässe elastisch.



Trinken Sie wenig Alkohol

Alkohol sollte man nur gelegentlich und massvoll geniessen, zum Beispiel nur einen Deziliter Rotwein pro Tag.



Entspannen Sie sich

Dauerhafter Stress kann zu chronischen Entzündungen führen. Diese schädigen die Gefässe und erhöhen so den Blutdruck. Sorgen Sie daher immer wieder für Pausen, Entspannung und genug Schlaf. Auch ein regelmässiger Schlafrhythmus tut dem Blutdruck gut.



Tipps gegen Bluthochdruck
Ab 140/90 mmHg gilt der Blutdruck als erhöht und muss behandelt werden. Wie, erfahren Sie im Blog:
➔ helsana.ch/bluthochdruck

Fragen zum Blutdruck?
Unsere Gesundheitsberatung liefert Ihnen hilfreiche Informationen und gibt individuelle Empfehlungen.
➔ helsana.ch/gesundheitsberatung

Menemen – türkische Gaumenfreude zum Zmorge



Diese traditionelle Eierspeise steht schnell auf dem Tisch. Ein köstlicher Start in den Tag!
Vorbereitung: 10 Min. Fertig in 10–20 Min.

4 Portionen

- 4 Eier
- 2 Zwiebeln
- 2 Prisen Salz
- 2 Tomaten
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 rote Peperoni
- 2 gelbe Peperoni

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und fein hacken. Peperoni waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Peperoni in Würfelchen schneiden. Tomaten schälen und in Spalten schneiden.
2. Die Zwiebeln im Olivenöl glasig dünsten. Peperoni beifügen.
3. Hitze reduzieren und die Tomaten hinzugeben. Gemüse etwas garen lassen. Allenfalls etwas Wasser oder Bouillon nachgiessen.
4. Die verquirlten Eier in die Pfanne geben und stocken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Menemen!

Als perfekte Begleitung passt dazu Fladenbrot.



Helsana Coach App

Hier finden Sie viele weitere leckere Rezepte:

➔ helsana.ch/coach-app

Superman? Supernuss!

Sie rettet zwar nicht die Welt, hat aber einen super Einfluss auf unsere Gesundheit – die Baumnuss oder auch Walnuss genannt. Bereits eine Handvoll davon am Tag kann einen Unterschied machen.

Baumüsse senken unter anderem das «schlechte» Cholesterin im Blut und verbessern den Zustand der Blutgefässe: Blutdruck und Blutzucker werden positiv beeinflusst und auch die Darmflora jubelt. Dazu können Baumüsse Entzündungen im Körper und das Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag reduzieren. Und dank der vielen gesunden ungesättigten Fette machen sie zwar lange satt, lassen einen aber nicht zunehmen. Echte Heldinnen.

Mehr knackige Infos im Blogbeitrag «Nahrung für das Gehirn: Walnuss».
➔ helsana.ch/walnuss



Gewinnen Sie einen Wellnessstag in Baden



Einsendeschluss
17. Dezember 2023

Die Wettbewerbsfrage: Ab wann gilt der Blutdruck als erhöht?

- A** Ab 140/90 mmHg
- B** Ab 130/85 mmHg
- C** Ab 120/80 mmHg

Tipp: Die richtige Antwort finden Sie in diesem Magazin.

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie mit etwas Glück eines von zwei Ayurveda Flow Packages der Wellness-Therme FORTYSEVEN in Baden. Die Zahl 47 steht für die Temperatur des erholsamen Thermalwassers, das natürlich aus dem Boden sprudelt. Im Preis inbegriffen sind ein Tageseintritt für die Therme, ein Ayurveda-Ernährungscoaching, eine Achtsamkeits-, Meditations-, Atem- oder Yogapraxis, eine ayurvedische Massage und eine leckere Mahlzeit.

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

Mehr Infos unter:

➔ fortyseven.ch/ayurveda

Wettbewerbsbedingungen:

➔ helsana.ch/aktuell-wettbewerb

Auflösung des Wettbewerbs im letzten Kundenmagazin
In der Schweiz leiden 1,5 Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen.

Mitmachen lohnt sich

Wussten Sie, dass die Helsana+ App Sie für Ihren gesunden Lebensstil belohnt? Hier finden Sie die wichtigsten Vorteile auf einen Blick.

Über 300 Franken in bar*

Mit Helsana+ sammeln Sie Pluspunkte, die Sie gegen Barauszahlungen einlösen können. Punkte erhalten Sie für Bewegung im Alltag, sportliche Aktivitäten, eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio, Vorsorgeuntersuchungen, Entspannungs- oder Ernährungskurse und vieles mehr.

Rabatte und Gutscheine

Profitieren Sie von attraktiven Rabatten: Je höher Ihr Bonuslevel, desto höher der Rabatt. Ihre Punkte können Sie auch als Wertgutscheine einlösen. Zum Beispiel bei Galaxus, Zalando und vielen anderen Partnern.

* Die Vollversion mit einem Maximum von 30 000 Punkten pro Jahr (über 300 Franken) steht allen Zusatzversicherten zur Verfügung. Grundversicherte können in der Basisversion jährlich bis zu 7500 Pluspunkte sammeln (75 Franken).

Glück spenden

Anderen Lichtblicke schenken, hinterlässt ein schönes Gefühl. Spenden Sie Ihre Punkte an das Schweizerische Rote Kreuz oder die Stiftung Theodora.

200.-



100.-



So geht's!

Sie mögen Ratespiele? Oder probieren in der Küche gern Neues aus? Helsana+ belohnt mentale und körperliche Aktivitäten – auch alltägliche Bewegungen wie Staubsaugen oder Einkaufen. In der App finden Sie jeden Monat neue Herausforderungen und Angebote.

Jetzt ausprobieren
App kostenlos
downloaden und
Punkte sammeln.
Weitere Infos unter
helsana.ch/plus



Gutes tun tut gut!

Für andere Menschen da sein, weil man kann und möchte: Zwei Männer und zwei Frauen erzählen von ihren sozialen Engagements, ihrer Motivation – und was sie dabei erfüllt.

Text: Gabriela Braun
Fotos: Basil Stücheli

Sie hören zu oder sind einfach nur da. Sie heitern auf, sie unterstützen, helfen, retten oder bilden aus. Sozial engagierte Menschen wie Marguerite Paus-Luiselli, Martin Schmidt, Uschi Gantner und Tommy Müller stecken viel Herzblut in ihre Tätigkeiten mit anderen Menschen. Sie engagieren sich freiwillig für soziale Einrichtungen, Vereine und Stiftungen.

Schön dabei ist: Soziales Engagement ist nie einseitig. Man kann etwas weitergeben und bereichert gleich-

zeitig das eigene Leben mit einer sinnstiftenden Aktivität. Es ist ein Geben und ein Nehmen. Theo Wehner, Arbeits- und Organisationspsychologe, hat das Thema Freiwilligenarbeit untersucht. Er sagt: «Die Dankbarkeit und die Wertschätzung, die den Freiwilligen entgegengebracht werden, machen sie selbst dankbarer und zufriedener.»

Lesen Sie mehr dazu im Interview auf Seite 19 – und lassen Sie sich von den vier Geschichten inspirieren.

Ausgezeichnete Freiwillige: Marguerite Paus-Luiselli wurde Anfang November mit dem Prix Sana gewürdigt. Hier bei einem Einsatz im Pflegezentrum Lindenfeld, Suhr (AG).



Kontakte zu anderen halten gesund

Soziale Beziehungen sind nicht nur für unser Glück und Wohlbefinden bedeutend, sondern auch für unsere körperliche und mentale Gesundheit. Besonders in schwierigen Zeiten sind sie eine wichtige Ressource, um Krisen besser zu bewältigen.

Spannende Fakten und Tipps dazu erfahren Sie auf unserem Blog.



➔ helsana.ch/mentale-gesundheit

Ihr Alltag hat wieder einen Sinn

Vor sieben Jahren stand das Herz von Marguerite Paus-Luiselli (46) plötzlich still, ihr Leben änderte sich komplett. Seither engagiert sich die ehemalige Wissenschaftlerin für andere Menschen.

Menschen, die Marguerite Paus begegnen, bezeichnen sie auch schon mal als Engel. Kein Wunder, steht sie doch plötzlich bei älteren Menschen vor der Tür und gratuliert ihnen unerwartet zum Geburtstag. Diese Überraschung macht sie im Namen von Pro Senectute. Sie besucht Rentnerinnen und Rentner, die einsam sind, gebrechlich oder demenz. Sie schenkt ihnen Zeit, hört zu, liest vor, begleitet sie auf Spaziergängen und spricht mit ihnen über Gott und die Welt.

Die Mutter eines zehnjährigen Bubens arbeitet freiwillig fürs Pflegezentrum Lindenfeld in Suhr (AG), für das Schweizerische Rote Kreuz, den Samariterverein, die katholische Kirche sowie für Pro Senectute.

Als Marguerite Paus nach einer Reha vor sechs Jahren einem Chor von Seniorinnen und Senioren beitrug, stellte sie fest, dass ihr der Austausch mit älteren Menschen liegt und selbst auch guttut. Sie genoss die Zeit mit ihnen und merkte: Ihr Alltag erhielt wieder einen Sinn. Zudem verbindet sie mit älteren Menschen viele Gemeinsamkeiten. «Wir werden schnell müde, haben Schmerzen und Mühe im Alltag.»

Vor sieben Jahren hatte die junge Mutter einen Herzstillstand erlitten. Ihr Hirn wurde geschädigt, sie verlor ihr Gedächtnis komplett. Die ehemalige Forscherin und Professorin musste

alles neu lernen. «Lange Zeit hoffte ich, aus diesem Alptraum zu erwachen», sagt sie. Heute habe sie ihr zweites Leben akzeptiert und schätzen gelernt. Sie ist dankbar für all die Hilfe, die sie in den letzten Jahren erhalten hat – für diese Kraft und diese Energie. «Meine Motivation ist, ein Teil dieser Hilfe zurückzugeben», sagt Marguerite Paus.

Ein Anliegen ist ihr auch, Menschen für Stress-Symptome zu sensibilisieren. Sie selbst hatte jahrelang zu wenig auf Alarmzeichen wie Rückenschmerzen, chronische Schlafprobleme oder ihr schwaches Immunsystem geachtet. Ihr Aufruf deshalb: «Hören Sie auf solche Alarmglocken. Nehmen Sie sich Ruhezeiten, akzeptieren Sie Hilfe – und grenzen Sie sich auch mal ab.»



Engagiert für die Gesellschaft

Vier von zehn Menschen engagieren sich in der Schweiz freiwillig. Sie leisten jährlich insgesamt 660 Millionen Stunden an unbezahlten Tätigkeiten. Freiwilligenarbeit gilt als sozialer Kitt unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens.

Helsana trägt einen Teil dazu bei, indem sie ihren Mitarbeitenden Zeit für Freiwilligeneinsätze einräumt. Helsana ist zudem stolze Partnerin der Stiftung Theodora und des Schweizerischen Roten Kreuzes.



Beschäftigung im Garten gibt ihr Kraft: Marguerite Paus-Luiselli mit ihrer Familie im Blumengarten der Hirnverletzten-Vereinigung Fragile Aargau/Solothurn Ost in Suhr (AG).



Verlässt für einen Einsatz ihr Haus: Uschi Gantner ist First Aid Instruktorenin 2 und in der Ausbildungskommission des Kantonalverbands Aargauische Samaritervereine (KVAS).

Glücklich, wenn sie helfen kann

Uschi Gantner (57) engagiert sich bei Samariter Schweiz, einer Rettungsorganisation des Schweizerischen Roten Kreuzes. Die Tätigkeit ist zu einem wichtigen Teil ihres Lebens geworden.

Andere gehen in ihrer Freizeit Skifahren, Uschi Gantner engagiert sich ehrenamtlich. Freiwilligenarbeit ist ihr Hobby. Mindestens zehn Stunden pro Woche setzt sie sich für den Samariterverein ein. Sie ist im Vorstand des Vereins in Dintikon (AG) tätig sowie als Kursleiterin und Samariterlehrerin. Regelmässig übernimmt sie den Sanitätsdienst an Grossanlässen. «Wenn ich jemandem helfen kann, ist das etwas

vom Schönsten», sagt Uschi Gantner. «Ich gebe und helfe einfach unglaublich gerne.» Den Lebensunterhalt verdient sie als Pflegefachfrau im Nachtdienst. Die Schichtarbeit und eine gute Arbeitsplanung ihres 60-Prozent-Pensums ermöglichen es ihr, Kurse und Übungen für den Samariterverein vorzubereiten.

Das Engagement im Verein und Verband gibt Uschi Gantner persönlich viel. «Die Menschen sind für mich wie eine zweite Familie geworden. Wir sind schweizweit miteinander vernetzt und unsere Tätigkeit ergibt Sinn.» Ihr Slogan: «Freiwilligenarbeit ist nicht gratis, sondern unbezahlbar.»

Eine Herzensangelegenheit

Tommy Müller (48) zaubert Menschen ein Lächeln ins Gesicht. Für sein Engagement als Traumdoktor gibt er sein Herz rein – und erhält viel Dankbarkeit zurück.

Die eigene Tätigkeit in den Dienst der Gesellschaft stellen – dieser Wunsch brachte Tommy Müller dazu, Traumdoktor zu werden: Nach seiner Ausbildung an der Dimitri-Schule wollte er seine Fähigkeit und Leidenschaft sinnvoll einsetzen. «Ich wollte damit etwas bewirken.»

Seit 14 Jahren bereits zaubert und lacht er sich als Dr. U. Fröhlich in die Herzen von kleinen Patientinnen und Patienten, aber auch in die Herzen von Eltern, Pflegenden sowie von Ärztinnen

und Ärzten. Tommy Müller steht als Traumdoktor im Dienst der Stiftung Theodora. Die Stiftung wurde vor 30 Jahren mit dem Ziel gegründet, jungen Patientinnen und Patienten Lachen, Freude und wertvolle Momente der Abwechslung zu schenken.

Die Stiftung Theodora organisiert und finanziert jede Woche den Besuch von Traumdoktorinnen und Traumdoktoren in Spitälern und spezialisierten Institutionen.

Seine Arbeit mit kranken, verunfallten oder beeinträchtigten Kindern empfindet Tommy Müller noch immer als Privileg. «Ich gebe dabei mein Herz und meine Spielfreude rein und Dankbarkeit kommt zurück. Was gibt es Schöneres!»



Bereitet sich für seinen nächsten Einsatz vor: Tommy Müller wird zu Traumdoktor Dr. U. Fröhlich.



Hündin Cleo hilft mit

Martin Schmidt (66) besucht mit seiner Labradorhündin Cleo Menschen mit Demenz. Freiwilligenarbeit hat der frühere Sozialpädagoge und Anästhesiepfleger schon immer geleistet.

Die Menschen lachen, schimpfen oder wollen spielen, wenn Martin Schmidt mit Cleo den Raum des Pflegezentrums Adullam in Basel betritt. «Das ist toll, die Bewohnerinnen und Bewohner zeigen Emotionen und werden angeregt – und Cleo geht intuitiv darauf ein.»

Der fünfjährige Labrador bildet mit Martin Schmidt ein sogenanntes Sozialhundeteam. Die beiden liessen sich zu dieser Tätigkeit ausbilden. Sie besuchen alternierend demente, autis-

tische oder alte Menschen und verbringen Zeit mit ihnen. In den Jahren davor engagierte sich Schmidt für Menschen mit Beeinträchtigung. So hat er für gehörlose Menschen die Gebärdensprache und für Taubblinde die Kommunikationsform Lormen gelernt.

«Gesund sein ist nicht selbstverständlich», sagt Martin Schmidt, und sozial engagiert sein könne man nur, wenn es einem gut gehe. Geprägt hat ihn, dass er selbst einen harzigen Start ins Leben hatte: Er war oft krank und sein älterer Bruder hatte das Downsyndrom. «Später im Leben hatte ich sehr viel Glück.» Umso schöner sei es, könne er etwas davon weitergeben.

«Freiwilligenarbeit macht einen dankbarer»

Von Freiwilligenarbeit profitieren nicht nur die Gesellschaft, sondern auch die Menschen, die sie leisten. Arbeitspsychologe Theo Wehner erzählt, weshalb.

Herr Wehner, was bewirkt soziales Engagement für einen selbst?

Eine hohe Zufriedenheit ist fast garantiert. Die Wertschätzung, die einem von vielen Seiten entgegengebracht wird, macht einen selbst dankbarer und zufriedener.

Gutes tun tut also gut.

Absolut. Doch um Gutes zu tun, braucht es Voraussetzungen. Man muss sich Freiwilligenarbeit leisten können. Hauptkriterium ist schliesslich, dass man für seine Arbeit nicht bezahlt wird. Und es braucht klare Rahmenbedingungen seitens der Non-Profit-Organisationen. Zeitautonomie und eine unbürokratische Abrechnung der Spesen sind das Mindeste.

Hat das Gefühl einer Verbundenheit mit dem persönlichen Glücksempfinden zu tun?

Ja, auch. Es sind insgesamt persönliche Werte, die damit zusammenhängen. In Interviews sagen die Freiwilligen häufig: «Das, was ich hier tue, sagt am meisten über mich aus.»

In der Erwerbsarbeit kann man seine Wertvorstellungen nicht immer einbringen, man lebt sie deshalb in der Freiwilligenarbeit aus. Ein anderer wichtiger Faktor ist das Bedürfnis, soziale oder politische Verantwortung übernehmen zu wollen.

Die Freiwilligenarbeit stagniert in der Schweiz. Fehlt vielen Menschen die Zeit dafür?

Nein. Menschen, die Freiwilligenarbeit leisten, haben meist eine grössere Familie als solche, die nicht freiwillig tätig sind. Und nach der Pensionierung arbeiten meist jene freiwillig, wenn sie in der Mitte des Lebens, also zwischen 40 und 50 Jahren einen Zugang gefunden haben. Es ist also nicht die Zeit oder

Langeweile, die in die Freiwilligenarbeit führt, es sind andere Motive.

Von welchen Motiven sprechen Sie?

Vom Übernehmen von Verantwortung oder von starkem Gerechtigkeitsempfinden. Aber auch davon, der Gesellschaft etwas zurückgeben zu wollen, aus Dankbarkeit gegenüber dem, was man selbst bekommen hat. Dieses Motiv – wir sprechen von einer Entwicklungsaufgabe in der Mitte des Lebens – ist bedeutsam in jedem Leben. Freiwilligen gelingt es gut, diese Aufgabe zu lösen und dies schützt sie vor einem Entwicklungsstillstand. Also vor einer Midlife-Crisis. Das kann durchaus auch glücklich machen.



Theo Wehner
Emeritierter Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie an der ETH Zürich

Säureblocker kritisch hinterfragen

Hunderttausende Patientinnen und Patienten in der Schweiz nehmen zu viele Säureblocker. Das hat gesundheitliche und finanzielle Folgen.

Text: Gabriela Braun

Sie gehören zu den meist geschluckten Medikamenten: Protonenpumpenhemmer (PPI). Die Säureblocker helfen unter anderem gegen Sodbrennen. Letzteres entsteht durch den Rückfluss (Reflux) von Magensäure in die Speiseröhre. Auch dienen Säureblocker oftmals als «Magenschutz» bei der Einnahme von entzündungshemmenden Schmerzmitteln.

Die Säureblocker umfassen Wirkstoffe wie Pantoprazol oder Omeprazol. Sie gelten als gut verträglich, sind aber nicht in jedem Fall sinnvoll. Der Helsana-Versorgungsreport zeigt: In der Schweiz hat 2022 ein Viertel der Patientinnen und Patienten die Medikamente entweder unnötig lange oder zu hoch dosiert eingenommen. In seltenen Fällen führt dies zu problematischen Nebenwirkungen. Als unangemessen wurde die tägliche Einnahme von einer Tablette à 40 mg Pantoprazol über die Dauer von einem Jahr eingestuft.



Medizinische Beratung

Was tun bei Beschwerden oder Schmerzen? Die medizinische Beratung von Medi24 liefert Ihnen erste Antworten – ob telefonisch oder digital über das Kundenportal myHelsana.

➔ helsana.ch/medi24

Helsana Versorgungsreport

➔ reports.helsana.ch/versorgung



Säureschutz nur so lange wie nötig

Die Helsana-Analyse zeigt besonders bei den über 80-jährigen Patientinnen und Patienten Handlungsbedarf: Mehr als ein Drittel nehmen Protonenpumpenhemmer. Knapp die Hälfte von ihnen erhalten sie über eine zu lange Therapiedauer oder in einer zu hohen Dosierung.

Diese Entwicklung ist bedenklich. Sabrina Stollberg, Ärztin und Gesundheitswissenschaftlerin bei Helsana sagt: «Eine medikamentöse Langzeittherapie kann zu Nebenwirkungen führen wie bakteriellen Entzündungen im Magen-Darm-Trakt.» Über weitere Nebenwirkungen – etwa ein erhöhtes Risiko für Lungenentzündungen und Osteoporose – diskutiere derzeit die Fachwelt. Auch in Fällen, bei denen eine Langzeittherapie nötig sei, reiche meist eine Therapie von vier bis acht Wochen.

Rücksprache mit Arzt

Stollberg rät vor allem älteren Menschen zur Vorsicht. Oft nehmen sie ohnehin schon viele Medikamente ein. Die Wissenschaftlerin empfiehlt, im Zweifelsfall die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt zu fragen, ob eine Langzeittherapie mit PPI tatsächlich notwendig ist. «Auf keinen Fall aber soll man die Dosis selbst unkontrolliert reduzieren oder absetzen», so Stollberg.

Die hohen Verschreibungen bergen nicht nur gesundheitliche Risiken, sondern gehen auch ins Geld: Bis zu 70 Millionen Franken liessen sich jährlich sparen, wenn man auf unnötige Verschreibungen verzichten würde.

«Übergewicht drückt auf den Magen»

Säureblocker schützen den Magen und damit vor Reflux. Doch was kann ich tun, damit zu viel Magensäure erst gar nicht entsteht?

Übergewicht reduzieren, auf Zigaretten und Alkohol verzichten. Man sollte sich auch nicht allzu fettreich ernähren. Zudem sollte man scharfe Gewürze sowie Kaffee meiden und etwa drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen. Bei nächtlichem Sodbrennen kann es helfen, wenn man mit erhöhtem Oberkörper schläft.

Welches sind die wichtigsten Gründe für Reflux?

Vor allem Lifestyle-Faktoren wie Ernährung, Rauchen und Stress. Daneben spielen anatomische Gründe wie Zwerchfellbruch oder Bewegungsstörungen der Speiseröhre eine Rolle. Auch Übergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor. Indem es auf den Magen drückt, begünstigt es den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre.

Was muss man bei Säureblockern beachten?

Protonenpumpenhemmer verändern den pH-Wert im Magen. Aus diesem Grund kann der Körper bestimmte weitere Medikamente schlechter aufnehmen. Auch sind Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten möglich.



Dr. med. Sabrina Stollberg

Fachärztin für Allgemeinchirurgie FMH und gesundheitswissenschaftliche Mitarbeiterin bei Helsana.

«Ich hatte auf einmal sehr viel Zeit»

Nach der Pensionierung fühlten sich die Tage für Andreas Götz (74) leer an. Mithilfe eines Coaches fand er zurück zu mehr Motivation – und zu einem neuen Hobby.

Text: Deborah Onnis / Fotografie: Philip Frowein

«Ich war es gewohnt, ständig viele Projekte am Laufen zu haben. Als Heimleiter hatte ich immer Menschen um mich. Auch in meiner Freizeit war ich viel unterwegs, hatte stets was los, als Hobby-Fotograf oder Freiwilliger fürs Rote Kreuz. Die Tage fühlten sich voll an.

Dann kam die Pensionierung. Auf einmal hatte ich sehr viel Zeit und kaum Verpflichtungen. Wenn ich tagsüber etwas unternehmen wollte, waren meine jüngeren Freunde an der Arbeit. Den Tag richtig zu füllen, war schwer.

Ich sass viel zuhause und realisierte langsam: Ich werde keine hundert Jahre mehr auf dieser Erde sein. Das schlug auf meine Stimmung. Ich bewegte mich wenig. Ging höchstens mit dem Hund spazieren. Bald wirkte sich das auf meinen Körper aus. Schon kleine Anstrengungen lösten Muskelkater aus und ich nahm an Gewicht zu. Das fiel meiner Familie auf, und sie machte mich darauf aufmerksam.

Ich merkte, dass ich eine Aufgabe brauchte. Und ich wusste: Wenn sich was ändern soll, muss ich etwas dafür tun. Da fiel mir meine Krankenversicherung ein. Ich ging vorbei und landete bei der Gesundheitsberatung von Helsana, die mir die Dienstleistung von Saluta Coach empfahl. Als Primeo-Zusatzversicherter wird mir diese vergütet.

Etwas skeptisch liess ich mich auf ein persönliches Coaching per Videotelefonie ein. Und wurde positiv überrascht. Der junge Mann, der mich sechs Monate lang beriet, stellte genau die richtigen Fragen! So motivierte er mich Sportmuffel indirekt und ohne Druck für mehr Bewegung. Nach jedem Coaching hatte ich richtige Energie-schübe.

Diese Leichtigkeit nach jedem Training

Mit über siebzig Jahren besuchte ich das erste Mal in meinem Leben ein Fitness-Zentrum. Nach einer Einführung fing ich an, regelmässig zu trainieren. Das Gefühl nach dem Training ist unbeschreiblich. Ich fühle mich leicht und gelöst zugleich. Das ist echtes Wohlbefinden.

Inzwischen gehe ich zwei Mal in der Woche ins Fitness. Ich mag die Stimmung da, die Leute um mich. Und das Tollste ist: Ich weiss, dass ich immer hingehen kann. Etwa, wenn mal wieder negative Gedanken aufkommen, ich mir mehr Leichtigkeit wünsche oder einfach mehr Menschen um mich haben möchte. Bewegung ist mein persönliches Heilmittel geworden.»



Unverbindlich beraten lassen

Sie brauchen individuelle Tipps, um Ihr Wohlbefinden zu fördern oder haben andere Gesundheitsfragen? Unsere Gesundheitsberatung steht allen Helsana-Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung.

Rufen Sie einfach an:
Tel. 058 340 15 69.

➔ helsana.ch/gesundheitsberatung



Geniesst die Wirkung regelmässiger Bewegung: Krafttraining gibt Andreas Götz einen wichtigen Ausgleich.

«Welches Hausmittel hilft bei Husten?»»

Bei trockenem Reizhusten ist es wichtig, die Schleimhäute feucht zu halten. Eine hohe Luftfeuchtigkeit von etwa 50 Prozent und viel Trinken helfen. Tees mit Eibisch, Thymian, Spitzwegerich, ein Ingwer-Shot oder Gurgeln mit Salzwasser wirken reizlindernd. Gegen nächtliche Anfälle hilft abends ein Hustensaft aus Zwiebeln.

Bei Husten mit Auswurf empfehle ich Dampfinhalationen mit Eukalyptusöl, aber nicht für Kleinkinder. Lösend wirkt Spitzwegerich, als Sirup oder Tee. Gut bei beiden Hustenarten und auch für Babys sind Brustwickel mit einem Bienenwachstuch: kurz mit dem Föhn auf Körpertemperatur erwärmen und auflegen.

Dr. phil. nat. Julia Pieh, Helsana-Gesundheitsberatung



Haben auch Sie eine Frage zu Ihrer Gesundheit? Erfahren Sie mehr zur kostenlosen Gesundheitsberatung für Helsana-Zusatzversicherte.
➔ helsana.ch/gesundheitsberatung

Helsana
Engagiert für das Leben.