

Helsana Aktuell



Das Kundenmagazin
Nr. 1/2020

Gesund in den Frühling

Tipps zu Ernährung, Bewegung
und Entspannung → S.8

Was hilft gegen
Osteoporose? → S.16

Wettbewerb:
Gewinnen Sie! → S.7

Wie stärken Sie Körper und Geist?

Tipps, wie Sie Ihre Gesundheitsziele erreichen → S. 8

Sind Ihre Knochen brüchig?

Wissenswertes zu Osteoporose → S. 16

Lassen Sie sich beeinflussen?

Social Media und unsere Ernährung → S. 18

Kennen Sie diesen Trail?

Mit Florian Moors auf dem Wolfensberg → S. 20

Impressum

«Aktuell» ist das Magazin für die Versicherten von Helsana. Erscheint viermal jährlich.
E-Paper: www.helsana.ch/kundenmagazin-aktuell; **Verlag:** Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell»/«Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch; **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun; **Redaktion:** Christian Benz, Lara Brunner, Daniela Diener, Diana Knecht, Carmen Schmidli, Daniela Schori; **Realisation:** Helsana; **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich (externe Beratung: Rainer Brenner); **Übersetzung und Korrektur:** Apostroph Zürich AG;
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 www.helsana.ch/kontakt.
Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.
Bildnachweis: Shutterstock: S. 4; Stocksy: S. 5; Dominik Hodel: S. 8–14, 20–21; Svenja Plaas: S. 12; Raffinerie: S. 16–18; Philip Frowein: S. 23
© Helsana, 2020. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.



Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde

Als wir dieses Magazin produzierten, waren wir noch ahnungslos: Wer hätte gedacht, dass Corona unser Leben einmal in Nullkommanichts auf den Kopf stellt? Was ein winziges

Virus uns heute brutal vor Augen führt, ist das, was wir im Grunde schon immer wussten: **Nichts ist so wichtig, wie die Gesundheit.** Ein Stück weit ist sie Glück, ein Stück haben wir sie selber in der Hand. In unserem Beitrag ab Seite 8 zeigen wir Ihnen, wie man sich motiviert, um seinen Körper und seinen Geist zu stärken. Gerade in Zeiten wie diesen ist dies enorm wichtig. Inspiration für Aktivitäten, die Sie fit und widerstandsfähig machen, finden Sie zudem in der Helsana Coach App. Sie eignen sich auch fürs Training in den eigenen vier Wänden.

Tragen Sie Sorge zu sich. Bleiben Sie gesund.
Ihr

Daniel H. Schmutz
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

Gefährlicher Medikamenten-Cocktail



Aufgepasst: Gewisse Medikamente vertragen sich nicht miteinander. Kombiniert man mehrere Medikamente, können die Wirkstoffe unwirksam werden. Oder Nebenwirkungen auslösen. Wer mehrere Medikamente einnimmt und unsicher ist, sollte sich an seinen Arzt oder Apotheker wenden.

Vorsicht auch bei Opioiden: Diese Schmerzmittel können abhängig machen. Eine neue Studie der Abteilung Gesundheitswissenschaften von Helsana stützt den Verdacht, dass Opioiden in der Schweiz immer sorgloser verschrieben werden. Deshalb auch hier: aufmerksam sein und im Zweifel bei einer Fachperson nachfragen.

Mehr zu unseren Studien auf
[➔ helsana.ch/gesundheitswissenschaften](https://helsana.ch/gesundheitswissenschaften)

10 Tipps bei Heuschnupfen

- 1 Fensterschutz**
Montieren Sie Pollenschutzgitter. Lüften Sie nur kurz, idealerweise bei Regen. Aber warten Sie bei einsetzendem Regen zehn Minuten, er wirbelt Pollen auf.
- 2 Pollenfilter**
Fürs Auto gibt es Pollenfilter.
- 3 Luftreiniger**
Lassen Sie ihn tagsüber im Schlafzimmer laufen.
- 4 Sonnenbrille**
Sie schützt Ihre Augen auch vor Pollen.
- 5 Indoor-Sport**
Sport lieber drinnen. Nehmen Sie andernfalls eine Stunde zuvor ein Antiallergikum ein.
- 6 Histamin meiden**
Nahrungsmittel mit viel Histamin können die Symptome verstärken. Dazu gehören Rotwein, Tomaten, reifer Käse, geräuchertes Fleisch.
- 7 Keine Nüsse**
Gewisse Lebensmittel lösen eine Kreuzreaktion aus, etwa Steinobst, Tomaten, Kiwi, Nüsse.
- 8 Haare befreien**
Die Haare jeden Abend waschen oder mit einem Waschlappen feucht abwischen.
- 9 Augen und Nase**
Abends die Augenlider mit nasser Watte reinigen, Nasendusche machen.
- 10 Kleider raus**
Verbannen Sie getragene Kleider aus dem Schlafraum.

Wasabi-Fake



In den meisten Wasabi-Produkten aus dem Supermarkt steckt oft sehr wenig Wasabi drin. Stattdessen bestehen sie unter anderem aus einem Meerrettich-Senföl-Gemisch und Stärke als Bindemittel. Für die grüne Farbe wird Kurkuma mit dem künstlichen Farbstoff Brillantblau gemischt. Der Grund für den Fake: Echter Wasabi – eine spezielle Pflanze aus Japan – ist sehr selten und deshalb teuer.

Wie lautet Ihre Frage?

**Bezahlt Helsana mein Fitnessabo?**

Sie erhalten aus den Zusatzversicherungen Completa oder Sana 75 Prozent bis maximal 200 Franken pro Kalenderjahr an ein Fitnessabonnement. Voraussetzung ist, dass das Fitnesscenter von uns anerkannt ist. Sie wissen noch nicht, in welches Fitnesscenter Sie gehen möchten? Auf www.helsana.ch/fitnesscenter finden Sie alle anerkannten Anbieter.

Vergütungen. Für Ihre gesamten Punkte erhalten Sie Barauszahlungen sowie zahlreiche vorteilhafte Angebote.

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.

Ihr Fitnessabo ist übrigens 1500 Helsana-Pluspunkte wert. Mit der Helsana+ App profitieren Sie von attraktiven

Soumia Bouras
Kundendienst St. Gallen

➔ helsana.ch/fitnesscenter



Zecken – klein, aber oho! Stechen sie zu, droht uns eine Infektion mit Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder Borreliose. Jetzt heisst es deshalb wieder: Schützen Sie sich.

- Tragen Sie eine Kopfbedeckung, lange Hosen und geschlossene Schuhe. Zusätzlich, im Unterholz: Ziehen Sie die Socken über die Hosenbeine.
- Suchen Sie sich abends von Kopf bis Fuss nach Zecken ab.
- Tragen Sie mehrmals am Tag Zeckenschutzmittel auf. Vor allem, wenn Sie in den Wald gehen.
- Lassen Sie sich gegen Zecken impfen. Die Impfung schützt Sie vor einer FSME-Infektion.

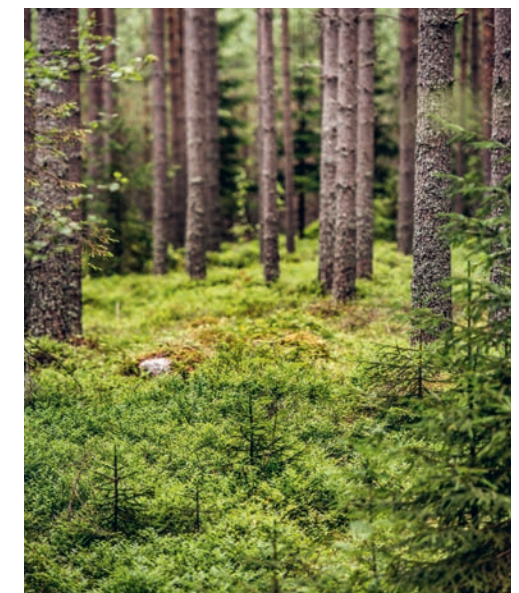
➔ helsana.ch/zeckenimpfung

Haut-Check

Haben Sie viele Muttermale? Sind in letzter Zeit neue dazugekommen? Gehen Sie regelmässig zum Hautarzt, um ein bösartiges Melanom frühzeitig zu erkennen. Beim Online-Muttermalcheck vom 1. bis 31. Mai prüft ein Dermatologe Ihre verdächtigen Muttermale – kostenlos. Helsana unterstützt die Aktion von La Roche-Posay. Und belohnt Sie zusätzlich mit 1500 Pluspunkten in der Helsana+ App.



➔ myskincheck.ch
helsana.ch/plus



Spinat-Avocado-Smoothie mit Minze



Dieser Smoothie schmeckt dank Minze und Orangensaft herrlich erfrischend. Zubereitung: 10 Min.

Für 1 Portion

- 1 Handvoll Minzeblätter
- 1 EL Chia-Samen
- 1/2 Avocado
- 200 ml Orangensaft
- 5 Scheiben Gurke
- Handvoll Spinat

Weitere leckere und gesunde Ergänzungen für diesen Smoothie sind Kiwi, Apfel oder Birne.

Zubereitung

1. Waschen Sie den Spinat, die Gurkenscheiben und die Minze. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer.
2. Mixen Sie nun den Smoothie etwa eine Minute lang, bis er eine cremige Konsistenz hat.

Helsana Coach App

Viele weitere gesunde Rezepte finden Sie in der Helsana Coach App
helsana.ch/coach



«Unruhig Essen gibt ein schlecht Verdaun.»

William Shakespeare,
englischer Dramatiker (1564 – 1616)

Der Ratgeber von Helsana widmet sich dem unterschätzten Organ Darm. Was hat es mit unserem zweiten Gehirn auf sich? Wie können wir den Darm pflegen? Was hilft, wenn er schmerzt? Infos und Tipps jetzt in der neuen Ausgabe.

Ratgeber-Sammelbox

Bestellen Sie jetzt die praktische Sammelbox für Ihre Helsana-Ratgeber. Mailen Sie uns Ihre Adresse:

➔ redaktion@helsana.ch

Partnerschaft mit SRK

Helsana ist neu stolze Partnerin des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK). Damit verbinden sich zwei Unternehmen, die sich für das Leben der Menschen engagieren: Das SRK rettet Leben, lindert und verhindert menschliches Leid – Helsana kümmert sich um Gesundheit und Lebensqualität und begleitet ihre Kundinnen und Kunden in guten wie in schlechten Zeiten, ein Leben lang. Mit dieser Partnerschaft nutzen wir Potenziale, um einen wertvollen Beitrag für Sie und die Gesellschaft zu leisten.

Gewinnen Sie einen VitaJuicer



Einsende-
schluss:
3. Mai 2020

Die Wettbewerbsfrage:

Wie viele Meter misst unser Darm maximal?

- A** 4,5 Meter
- B** 7,5 Meter
- C** 10 Meter

Tipp: Die Antwort finden Sie im aktuellen Ratgeber zum Thema «Darm».

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie mit etwas Glück **einen von fünf VitaJuicer von Novis im Wert von je 549 Franken**. Der VitaJuicer entsaftet Früchte und Gemüse effizient und kreiert besonders vitaminreiche Säfte, Smoothies und Pürees. Senden Sie Ihre Antwort und Ihren Namen an redaktion@helsana.ch oder an Helsana Versicherungen AG, Redaktion Aktuell / Ratgeber, Postfach, 8081 Zürich.

Mehr über den VitaJuicer erfahren:
 ➔ vitajuicer.ch

Wettbewerbsbedingungen:
 ➔ helsana.ch/aktuell-wettbewerb

Der Wettbewerb im letzten Kundenmagazin
 Die Ausbildung zum Traumdoktor dauert ein Jahr. **Cornelia Bürgi** aus **Spiez** hat zwei Nächte für zwei Personen im IN LAIN Hotel Cadonau in Brail gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!



So stärken Sie Körper und Geist

Ob Marathon, Wunschgewicht oder
tägliches Yoga – ein konkreter Plan hilft,
die persönlichen Ziele zu erreichen und
zugleich sein Immunsystem zu stärken.

Roland Gasser trainiert mit seinem Ziel vor Augen: dem Marathon in Amsterdam.



«Ich setze auf ein vielseitiges Training.»

«Meine Beine sind schwer. Die Füsse schmerzen. Ich will mich auf der Stelle hinlegen. Doch ich reiss mich zusammen. Und dann, nach knapp 5 Stunden, laufe ich über die Ziellinie. Glücklich und stolz.» So stellt sich Roland Gasser seinen Amsterdam-Marathon vor. Im Oktober ist es so weit. Bis dahin hat er noch einiges an Training vor sich. Wird er sein grosses Ziel erreichen? Auch Tamara Manganaro hat ein Ziel vor Augen: Sie will bis Ende Jahr 25 Kilogramm weniger wiegen. Bei Janine Lötscher hingegen geht's um Entspannung. Die Walliserin will endlich täglich Yoga machen. Drei Menschen, drei Vorsätze. Erfahren Sie, was sie tun, um ihren Zielen näher

zu kommen. Und wie auch Sie mit Bewegung, Achtsamkeit und Ernährung Ihre Gesundheit verbessern.

«Einen Marathon in unter fünf Stunden zu laufen, bedingt ein ausgeklügeltes Training: pro Woche drei Joggingeinheiten, einmal Krafttraining, einmal Kickboxen. Im Sommer kommt Schwimmen hinzu. Künftig muss ich vermehrt längere Läufe in mein Training einbauen. Das habe ich im Winter vernachlässigt. Mein derzeit grösster Gegner ist der innere Schweinehund. Er versucht immer wieder, meinen Trainingsplan zu durchkreuzen, indem er mir nach einem langen Tag das Sofa schmackhaft

Gesund in den Frühling

machen will. Bis jetzt konnte ich gut widerstehen. Am besten gelingt mir das, wenn ich mir vorstelle, wie ich mich nach der Ziellinie fühlen werde.»
Roland Gasser, 53, Aussenhandelsfachmann

1 Verabreden Sie sich mit Freunden. Das erhöht die Motivation, das Training auch nach einem anstrengenden Tag durchzuziehen.

Ausdauertraining löst Anspannungen

Während des Trainings steigt der Dopamin-Spiegel. Dank des Glückshormons fühlen wir uns konzentriert und wach. Nach dem Training produziert der Körper vermehrt Serotonin. Das Wohlfühlhormon löst ein Gefühl der inneren Zufriedenheit aus. Bei regelmässigem Training schüttet der Körper die beiden Hormone schneller und in höherer Konzentration aus.

2 3 Trainingseinheiten von 30 bis 45 Minuten pro Woche bei mittlerer Intensität sind ideal. Gut geeignet sind Walking, Jogging, Velofahren oder Schwimmen.

Ausgewogene Ernährung: So geht's

Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit Energie und lebenswichtigen Nährstoffen. Dazu gehören Vitamine und Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium. Eine optimale Mahlzeit besteht aus mindestens einem Gemüse oder einer Frucht, einem stärkehaltigen Lebensmittel wie Kartoffel oder Reis sowie einem eiweissreichen Lebensmittel wie Fleisch oder Tofu. Der Anteil an eiweissreichen Lebensmitteln sollte am geringsten sein.

«Anfang Jahr habe ich meine Ernährung umgestellt. Ich esse mehr Obst und Gemüse, setze vermehrt auf Vollkornprodukte und trinke mindestens drei Liter Wasser am Tag. Dreimal pro Woche gehe ich ins Fitness, einmal zum Schwimmen. Mit diesem Plan möchte ich bis Ende Jahr mein Wunschgewicht erreichen. 25 Kilo müssen runter. Ich habe Bücher

zur ausgewogenen Ernährung gelesen und früher am Programm von Weight Watchers teilgenommen. Mit dem gesammelten Wissen erstelle ich mir für jeden Tag einen Menüplan. So weiss ich genau, was ich essen darf – und was eben nicht. Trotz allem gönne ich mir zwischendurch ein Stück Schokolade oder eine andere Süssigkeit. Das geniesse ich dann umso mehr!»

Tamara Manganaro, 34, Verkäuferin

3 Vollkornprodukte sind reicher an Nährstoffen als Produkte mit Weissmehl. Zudem sättigen sie schneller und länger.

Süssigkeiten und salzige Knabbereien sind kein zwingender Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Verboten sind sie jedoch nicht. Eine kleine Portion täglich ist völlig in Ordnung. Eine Portion entspricht beispielsweise einer Reihe Schokolade oder einer Kugel Glace.



Vom Morgenmuffel zum Frühaufsteher – So starten Sie beschwingt in den Tag



Die innere Uhr stellen

Stehen Sie immer ungefähr zur gleichen Uhrzeit auf – auch am Wochenende. So gerät Ihr Rhythmus nicht durcheinander.



Nicht schlummern

Verzichten Sie auf die Schlummerfunktion Ihres Weckers. Sie riskieren sonst, wieder einzuschlafen und je nach Schlafphase beim zweiten Aufwachen noch müder zu sein als beim ersten Mal.



Abkühlen

Eine kalte Dusche am Morgen weckt Ihre Lebensgeister. Der kleine Kälteschock bringt den Kreislauf in Schwung. Er beschleunigt den Herzschlag und fördert die Durchblutung.



Offline bleiben

Greifen Sie nach dem Aufstehen nicht direkt zum Handy. Gönnen Sie sich ein paar Minuten ohne digitale Ablenkung.

Energiespeicher füllen

Falls Sie Lust auf ein Frühstück haben, gönnen Sie sich etwas Gesundes und Sättigendes, zum Beispiel ein Müesli.



④ Aufgepasst bei verstecktem Zucker. Auch viele Nahrungsmittel, die Sie nicht unbedingt zu den Süssigkeiten zählen, enthalten sehr viel Zucker. Dazu gehören etwa Eistee oder Fruchtojoghurts. Schauen Sie sich die Zutatenliste auf der Verpackung an.

Stress, lass nach!

Genauso wichtig wie regelmässige Bewegung und ausgewogene Ernährung ist ein tiefer Stress-Level. Denn: Stress beeinflusst unsere Gesundheit. Gewisse Menschen nehmen unter Stress an Gewicht zu. Der Körper schüttet bei hoher Anspannung Cortisol aus, wodurch der Blutzuckerspiegel steigt. Der Körper beginnt Energiereserven zu speichern, statt sie wie gewohnt zu verbrennen. Zudem greifen viele Menschen in Stresssituationen zu sogenanntem Nervenfutter wie etwa Schokolade. Anderen schlägt es unter Stress den Appetit. Weiter wirkt sich Stress negativ auf das Schlafverhalten aus. Er schwächt das Immunsystem, kann Angststörungen auslösen oder gar zu einem Burnout führen.

«Yoga hilft mir zu entschleunigen.»



Für Ihre persönlichen Gesundheitsziele

Die Helsana Coach App unterstützt Sie dabei, Ihre Gesundheitsziele zu erreichen und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Gleichzeitig boosten Sie damit Ihr Immunsystem. Tipps und Aktivitäten zu Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit helfen Ihnen dabei – ob draussen oder in den eigenen vier Wänden.

➔ helsana.ch/coach

5 Meditation wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus. Wir können besser mit Stress umgehen und erleben innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

«Dieses Jahr soll mein Yoga-Jahr werden. Bisher habe ich meinen Vorsatz aber zu wenig konsequent umgesetzt. Dabei weiss ich aus Erfahrung, wie gut mir die Kombination aus Kraft, bewusster Atmung und Entspannung tut. Eine Yogalektion hilft mir zu entschleunigen. Ich bin von Natur aus eher rasant unterwegs, auch im Sport. Mir kann es nicht schnell genug gehen, ob beim Skifahren, Joggen oder Langlaufen. Dreissig Minuten Yoga täglich sollen fortan zu meinem Alltag gehören. Zurzeit probiere ich alle möglichen Stile aus; von Ashtanga über Hatha bis Vinyasa. Ich will herausfinden, welchen Stil ich am besten selber ausüben kann – am liebsten irgendwo draussen an der frischen Luft.»

Janine Lötscher, 30, Reiseberaterin

Das Angebot an Entspannungs- und Meditationstechniken ist vielfältig. Zu den körperlich aktiven Methoden gehört Yoga. Achtsamkeitstraining ist eine körperlich passive Form. Regelmässige Entspannung hilft uns, gelassen, aufmerksam und widerstandsfähig zu werden. Ob ein Spaziergang, ein warmes Bad oder ein gutes Hörspiel – finden Sie heraus, was Ihnen guttut. Und reservieren Sie sich dafür eine fixe Zeit in Ihrem Alltag.

6 Starten Sie die Woche mit einer Fünf-Minuten-Meditation: Wecker stellen, bequeme Sitzhaltung einnehmen, Augen schliessen. Dann atmen Sie bewusst tief ein und aus.

Fotografie: Dominik Hodel
Text: Lara Brunner



Täglich 30 Minuten Yoga: Janine Lötscher übt den «Krieger».

«Unterstützen und motivieren Sie sich selbst»

Man will fitter werden oder gesünder leben, aber wie nur bleibt man motiviert? Sportpsychologe Philipp Röthlin weiss, worauf es ankommt.

Herr Röthlin, worauf muss ich achten, wenn ich mir ein Ziel setze?

Ziele sollten realistisch, messbar und konkret sein. Überlegen Sie sich, in welchem Zeitraum Sie Ihr Ziel erreichen wollen. Setzen Sie Zwischenziele und formulieren Sie diese positiv. Annäherungsziele sind meist einfacher zu erreichen.

Annäherungsziele? Was heisst das?

Man definiert, welches Ziel man erreichen möchte. Vermeidungsziele hingegen legen fest, was nicht passieren sollte. Das löst jedoch oft Angst und Verkrampfung aus. Ein Sportler sollte sich also nicht das Ziel setzen, keinen Fehler zu machen. Besser fokussiert er sich darauf, die Technik möglichst sauber auszuführen.

Welche Fehler sollte man sonst noch meiden?

Viele Menschen setzen sich unrealistische Ziele. Oder sie

setzen sich zu viele Ziele gleichzeitig. Das überfordert.

Wie bleibe ich über eine längere Zeit motiviert? Was ist der Trick?

Führen Sie sich immer wieder vor Augen, weshalb Sie das alles machen. Konzentrieren Sie sich auf die angenehmen Aspekte der neuen Tätigkeit. Gefällt es Ihnen, etwas Neues zu lernen? Integrieren Sie die neuen Gewohnheiten fix in Ihren Alltag. Machen Sie ein Ritual daraus und bauen Sie Hindernisse ab. Packen Sie die Sporttasche schon am Abend zuvor. Oder kaufen Sie Lebensmittel, auf die Sie verzichten möchten, gar nicht erst ein.

Was entscheidet letztlich zwischen Erfolg und Misserfolg?

Entscheidend ist, wie man mit kurzfristig unangenehmen Gefühlen umgeht. Lassen Sie sich nicht vom inneren Schweinehund an Ihrem Vorhaben hindern. Das kann im ersten Moment schwierig oder gar frustrierend sein, bringt Sie aber langfristig weiter.

Wie gehe ich am besten mit Rückschlägen um?

Es ist normal, dass wir nicht immer alles schaffen. Lassen

Sie sich nicht entmutigen. Unterstützen und motivieren Sie sich selbst. Wenn Sie nur noch Rückschläge erleben, sollten Sie Ihr Ziel anpassen oder sich ein neues setzen. Geben Sie allerdings nicht zu früh auf.

Haben auch Sie sich für dieses Jahr ein Ziel gesetzt?

Ich möchte regelmässig mindestens acht Stunden schlafen. Abends erledige ich gerne, was ich tagsüber nicht geschafft habe. Nun gewöhne ich mir an, dass ich mein Handy nach 21 Uhr weglege und keine E-Mails mehr checke. Lieber lese ich noch ein paar Seiten in einem Buch. Dann kommt die Müdigkeit meist von alleine.



Dr. Philipp Röthlin
Sportpsychologe

Massive Unterversorgung von Osteoporose-Patienten

Viele Frauen leiden unter porösen und brüchigen Knochen. Trotz wirksamen Therapien wird fast die Hälfte der Patientinnen nicht behandelt.

Osteoporose kommt schleichend und zermürbt das Skelett. Die Krankheit lässt Knochen porös und instabil werden. Besonders gefürchtet sind Wirbelbrüche oder Oberschenkelhalsbrüche. Dadurch können Patienten pflegebedürftig werden. Es entstehen erhebliche medizinische Kosten, auch die Sterblichkeit ist erhöht. Vorbeugung sowie die Behandlung von Personen mit einem hohen Risiko für Brüche sind daher wichtig.

Rund 400 000 Menschen in der Schweiz sind von Osteoporose betroffen, die meisten davon sind Frauen. Grund: Mit den Wechseljahren produziert der Körper kein Östrogen mehr. Einige Frauen verlieren darauf stark an Knochenmasse. Andere mögliche Ursachen für den Knochenschwund sind Erkrankungen, die den Knochen schwächen, Medikamente wie Cortison, Mangelernährung, wenig Bewegung, viel Alkohol und Nikotin.

Medikamentöse Therapien bei Osteoporose gibt es zahlreiche. Die Wichtigsten hat 2019 die Abteilung Gesundheitswissenschaften von Helsana in ihrem Arzneimittelreport unter die Lupe genommen. Ziel des Berichts war herauszufinden, wie und wie häufig Patienten in den letzten sieben Jahren mit speziellen Medikamenten therapiert wurden. Die Wissenschaftler haben analysiert, wie häufig diese Medikamente bei Helsana abgerechnet wurden – und dar-

auf die Zahlen auf die Schweizer Bevölkerung hochgerechnet.

Die Ergebnisse des Helsana-Arzneimittelreports geben zu denken: Legt man die Zahlen der vom Bundesamt für Statistik durchgeführten Schweizerischen Gesundheitsbefragung zu Grunde, dann werden nur 55 Prozent der Osteoporose-Patienten therapiert. Es stellt sich die Frage, ob alle Patientinnen und Patienten, die von den Therapien profitieren könnten, diese auch erhalten.

Grund dafür mag die Angst der Betroffenen vor möglichen Nebenwirkungen sein. Gemäss Professor Christian Meier, Leitender Arzt beim Unispital Basel, spielt wohl auch das fehlende Krankheitsbewusstsein eine Rolle «sowie der niedrige Stellenwert der Krankheit – sowohl bei Ärzten als auch in der Bevölkerung.»

Die Auswertungen der Resultate schaffen laut Eva Blozik, Leiterin Gesundheitswissenschaften Helsana, die Grundlage für substantielle Verbesserungen in der medizinischen Behandlung von Osteoporose-Patientinnen: «Helsana sorgt damit für mehr Transparenz im Gesundheitswesen und trägt so dazu bei, die Versorgung unserer Kundinnen und Kunden zu verbessern.»

➔ helsana.ch/arzneimittelreport

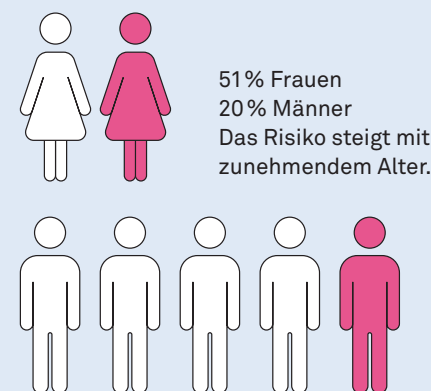


Dr. med. Eva Blozik

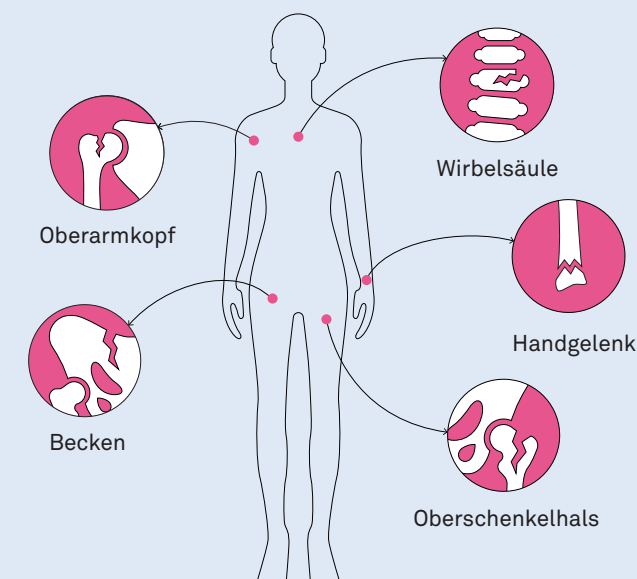
Leiterin Gesundheitswissenschaften Helsana-Gruppe und Fachärztin für Prävention und Gesundheitswesen

Knochenschwund ist weit verbreitet, vor allem Frauen sind davon betroffen. Diese Tipps helfen vorzubeugen.

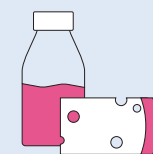
Wahrscheinlichkeit eines Knochenbruchs infolge Osteoporose ab 50 Jahren



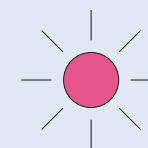
Häufige Orte für Frakturen



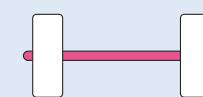
Prävention



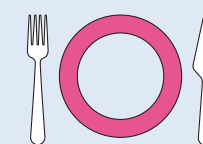
Kalzium
(1000 mg/Tag)



Sonnenlicht ist die wichtigste Vitamin-D-Quelle



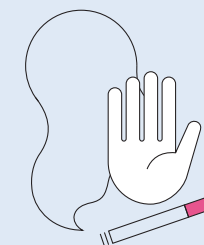
Regelmässige körperliche Aktivität, Gleichgewichtstraining



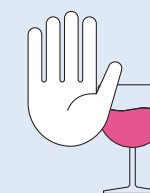
Ausgewogene Ernährung mit ausreichend Eiweiss



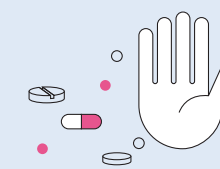
Normalgewicht



Kein Nikotin



Nicht zu viel Alkohol



Achtung bei bestimmten Medikamenten

Wussten Sie, dass ...



... Social Media unser Verhältnis zur Ernährung beeinflusst?

Das Thema Ernährung ist auf Social Media stark präsent. Das birgt Chancen, aber auch Risiken.

+ Eine nachhaltige und bewusste Ernährung liegt im Trend und wird auf Social Media entsprechend propagiert.

– Einige Influencer verbreiten falsches Wissen. Gewisse Follower teilen dieses, ohne zu hinterfragen. Das ist problematisch.

+ Social Media animieren und motivieren. Dadurch setzen sich Jugendliche heute vermehrt mit dem Thema Ernährung auseinander.

– Viele Bilder sind inszeniert und stark bearbeitet. Diese Perfektion baut Druck auf: Jugendliche laufen so Gefahr, ein ungesundes Verhältnis zur Ernährung und zu ihrem Körper zu entwickeln.

+ Einfache Rezepte und hilfreiche Tricks: Die Inhalte können auch Kompetenzen vermitteln.

– Hinter den trendigen Bildern stecken oft Marketingkampagnen. Diese steuern den Lifestyle von Jugendlichen, um daraus Profit zu machen.

Eltern sollten ihre Kinder zum kritischen Denken anregen.
Tipps unter:
jugendundmedien.ch



Ronia Schiftan
MSc Angewandte Psychologie, Ernährungspsychologin ZEP

Ronia Schiftan arbeitet bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) und freiberuflich in Bern. Sie beschäftigt sich mit Ernährungskommunikation und psychologischen Fragen rund um Ernährung, Medien und Konsumverhalten.

➔ sge-ssn.ch



Leckere Rezeptideen

Der Helsana-Coach hilft Ihnen, Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen und Ihr Immunsystem zu stärken. In der Helsana Coach App finden Sie ausgewogene Rezepte mit Angaben zu Zutaten, Zubereitung und Nährwerten.

➔ helsana.ch/coach

Florian Moors (vorne)
läuft am liebsten im
Wald und zu zweit, wie
hier mit Tim Mehlisch.



Schon gewusst?
Wir belohnen Sie für
Ihre Bewegung.
Mehr unter:
helsana.ch/plus

Auftanken im Wald

Florian Moors kennt auf dem Trail
Winterthur Wolfensberg jeden Meter.
Er kontrolliert die Beschilderung.
Und bildet sich joggend weiter.

Winterthur ist für mich als
Jogger und Waldfreund ein
Paradies. Entweder bin ich auf
den Helsana-Trails Brühlberg
oder Lindberg unterwegs
oder hier auf dem Wolfensberg.
Jeder Standort bietet drei
Rundstrecken. Die längste
ist knapp zwölf Kilometer lang,
meine Lieblingsstrecke. Sie
führt zur Hälfte den Bach
entlang, zur Hälfte durch den
Wald. Auf dem Wolfensberg ist
die Sicht über die Stadt am
schönsten. Dazu die Sonne, die
frische Luft – das macht mich
glücklich.

Ich treffe mich jede Woche mit
Freunden auf dem Trail, und
wir nutzen die Zeit zum Reden.
Wenn ich alleine unterwegs
bin, höre ich beim Joggen einen
Podcast über das aktuelle
Weltgeschehen und auch mal
einen Krimi. Einmal im Monat
kontrolliere ich alle Schilder.
Wenn das schnell gehen muss,
nehme ich mein Bike.



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



Kostenlose Trails-App
herunterladen:
helsana.ch/trails

«Ständige Kontrolle macht mich verrückt»

Mireia Ruiz hat seit ihrer Jugend Diabetes. Die Krankheit verlangt viel Kontrolle. Die Technik hilft, kann aber auch belasten.

«Es war sehr hart für mich, als mir damals mein Arzt in Barcelona sagte, dass ich Diabetes habe. Ich dachte, jetzt sei alles vorbei, und war traurig. 19 Jahre alt, plötzlich Patientin, chronisch krank – das war wie ein Schlag ins Gesicht. Obwohl die Diagnose irgendwie in der Luft hing. Mein Onkel hat auch Diabetes Typ 1. Nun habe ich den Diabetes geerbt, mein Bruder dafür die Migräne. Er fühlt sich wohl meist kränker als ich. Meine Krankheit steht nicht im Zentrum. Natürlich muss ich meinen Blutzuckerspiegel kontrollieren, und ich brauche Insulin, weil mein Körper kein eigenes mehr produziert. Eine Pumpe an meinem Bauch gibt kontinuierlich kleine Mengen Insulin ab, wie bei gesunden Menschen die Bauchspeicheldrüse. Vor dem Essen löse ich eine zusätzliche Dosis aus, abgestimmt auf die Kohlenhydrate auf meinem Teller. Früher musste ich jeden Löffel Reis abwägen. Heute bin ich nicht mehr so akribisch, ich vertraue meiner Erfahrung.

Lieber ohne Sensor

Die Insulinpumpe ist praktisch. Sie ersetzt das Spritzen. Den Sensor trage ich jedoch nicht so gern. Ich will nicht ständig schauen, wo mein Blutzucker steht. Das macht mich verrückt.

Mein Leben ohne Diabetes wäre nicht viel anders. Ich muss auf nichts verzichten, auch nicht auf Torte. Sie muss allerdings von guter

Qualität sein – alles andere ärgert mich. Dafür will ich doch kein Insulin nehmen! Ich koche nur frische, gute Lebensmittel und nie nach Plan. Kühlschrank auf, und dann zaubere ich etwas damit. Rösti oder Fondue sind mir genauso lieb wie eine Paella. Und ich esse riesige Salatberge.

Reisen beflügelt mich. Auf Reisen lernte ich auch meinen Mann kennen, einen Schweizer. Wir waren fünfzehn Monate in Asien unterwegs und merkten: Wir gehören zusammen. Zwei Jahre später heirateten wir, nach zwölf Jahren kam unser Sohn zur Welt. Die Schwangerschaft ist eine grosse körperliche Umstellung, die Insulintherapie muss neu eingestellt werden. Es ging mir jedoch gut. Und mein Teenager ist so energiegeladener wie ich. Wenn ich nicht gerade Spanisch unterrichte, Texte lektoriere oder am Mittagstisch Schüler betreue, gehe ich im Wald spazieren, treffe gute Freundinnen zum Quatschen, stöbere im Brockenhaus. Zudem liebe ich es, kreativ zu sein: nähen, töpfeln, Origami, schreiben, malen... Dann löst sich meine Krankheit auf.»



Habe ich ein Diabetes-Risiko?

Diabetes ist eine weit verbreitete Stoffwechselerkrankung. Je nach Form – Diabetes Typ 1 oder 2 – produziert der Körper kein oder nur unzureichend Insulin – oder die Energieumwandlung ist gestört. Was heisst das, und wie hoch ist das eigene Diabetes-Risiko? Jetzt lesen und testen:

➔ www.helsana.ch/diabetesrisiko

Fragen zu Diabetes?

Unsere medizinische Gesundheitsberatung hilft Ihnen gerne weiter: 0800 100 008 (kostenlos)



Sie sitzt nur selten still: Mireia Ruiz, 50, aus Zürich.

Frühlingsgefühle entstehen durch Licht

Werden die Tage länger und wird das Sonnenlicht intensiver, produziert unser Körper weniger Melatonin – ein Hormon, das bei Dunkelheit und in der Nacht ausgeschüttet wird. Das führt dazu, dass wir im Frühling mit weniger Schlaf auskommen und uns frischer fühlen.