Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin
Nr. 3/2020

Spartipps für Ihre Prämie → S. 18

Wettbewerb: Mitmachen und gewinnen → S. 7

Leben retten!

Wissen Sie, wie Erste Hilfe geht?
Zu Besuch in einem Kurs → S. 10

Gab es Hamsterkäufe bei Medis?

Wie Menschen zu Beginn von Corona reagierten → S. 8

Was bringt ein Kurs in Erster Hilfe?

Leben retten. Worauf es wirklich ankommt. → S. 10

Wie können Sie Prämien senken?

Sechs wertvolle Tipps für Ihr Budget → S. 18

Was ist schön am Uster-Trail?

Sportler Colin Ramp über die Reize dieser Laufstrecke → S. 20

Impressum

«Aktuell» ist das Magazin für die Versicherten von Helsana. Erscheint viermal jährlich.
E-Paper: helsana.ch/kundenmagazin-aktuell; **Verlag:** Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell»/«Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch; **Gesamtverantwortung:** Claudia Wyss, Carmen Schmidli; **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun; **Textchefin:** Daniela Diener; **Redaktion:** Christian Benz, Rainer Brenner, Lara Brunner, Nicole Koch, Daniela Schori; **Realisation:** Helsana; **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich; **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext 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 helsana.ch/kontakt. Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.
Bildnachweis: Lucas Ziegler: Cover, S. 4, 10–16; Keystone/Gaetan Bally: S. 4; Laurie Rollit: S. 5; Getty Images/Catherine McQueen: S. 7; Lina Müller: S. 8; Raffinerie: S. 17; Tomas Fryscak: S. 18–19; Gian Paul Lozza: S. 20–21; Philip Frowein: S. 23

© Helsana, 2020. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C016087

Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde

«Ihr seid bestens vorbereitet für den Ernstfall!» Mit diesen Worten spricht Samariter Björn Kuratli den Erste-Hilfe-Kursabsolventen Mut zu – und mir aus der Seele. Gemeinsam mit dem Schweizerischen Roten Kreuz wollen wir weitere Ersthelfer befähigen. Mehr dazu ab Seite 10. In den Campingferien erlebte ich, wie schnell es gehen kann: Ein Radfahrer verunfallte vor meinen Augen. Welche Erlösung, als die Sanitäter eintrafen.

Bei Corona ist das Ende zwar noch nicht in Sicht – aber wir lernen langsam, mit dem Virus zu leben. Hamsterkäufe gibt es jedenfalls keine mehr. Und wie unsere Studie zeigt, blieb es bei den Medikamenten selbst während des Lockdowns ruhig. Die Ruhe bewahren – das hilft uns auch als Nothelfer und ist genauso wichtig wie das CABD-Schema.
Sind Sie bereit zu helfen?

Geniessen Sie einen farbenfrohen Herbst.
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

Neu: Kostenbeiträge an Erste-Hilfe-Kurse

Gute Neuigkeiten für Completa-Versicherte. Die Kosten bestimmter Erste-Hilfe-Kurse des Schweizerischen Samariterbunds werden von der Zusatzversicherung übernommen.

Wissen Sie noch, wie man einen Druckverband anlegt? Oder wann ein Verletzter in die Seitenlage gehört? Nicht selten liegt der absolvierte Nothilfekurs lange zurück. In Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) setzt sich Helsana dafür ein, dass möglichst viele Menschen in der Schweiz im Ernstfall rasch und kompetent Erste Hilfe leisten können. Für Kundinnen und Kunden der ambulanten Zusatzversicherung Completa beteiligt sich Helsana neu (und rückwirkend per 1.1.2020) an den Kosten für diverse Erste-Hilfe-Kurse des Schweizerischen Samariterbunds (SSB). Der SSB ist eine Rettungsorganisation des SRK.

Mehr Infos zur Kostenübernahme der SSB-Kurse mit Completa (unter Gesundheitsförderung):

helsana.ch/completa

10 Tipps für Ihren Auslandsschutz

1 Prüfung
Prüfen Sie etwa einen Monat vor der Reise, ob Sie ausreichend versichert sind.

2 Zusatzversicherung
Vor allem für Reisen ausserhalb Europas benötigen Sie eine Zusatzversicherung für Kosten, welche die Grundversicherung nicht deckt.

3 Notfall
Rufen Sie möglichst rasch unsere 24-Std.-Notrufzentrale an unter +41 (0)58 340 16 11.

4 Krankenversicherungskarte
Tragen Sie die Krankenversicherungskarte immer auf sich.

5 Versicherungsausweis
In der EU und der EFTA gilt die Krankenversicherungskarte als Versicherungsausweis. Damit müssen Sie Behandlungen vor Ort nicht selber zahlen.

6 Reiseapotheke
Nehmen Sie die üblichen Reisemedikamente mit, und überprüfen Sie deren Gültigkeit.

7 Persönliche Medikamente
Bestellen Sie rechtzeitig Rezepte für persönliche Medikamente.

8 Impfung
Kümmern Sie sich früh genug um den Impfschutz, falls Sie einen brauchen.

9 Corona
Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und das Departement für auswärtige Angelegenheiten (EDA) publizieren laufend aktuelle Informationen zum Verhalten im Ausland oder zur Rückkehr in die Schweiz. Erkundigen Sie sich regelmässig.

10 Informationen
Mehr Infos zum Auslandsschutz erhalten Sie über +41 (0)58 340 18 80.

helsana.ch/ausland

Kundenfrage

Weshalb ist eine Zusatzversicherung sinnvoll? Und bis wann muss ich sie abschliessen?

Mit einer freiwilligen Zusatzversicherung können Sie Leistungen versichern, welche die Grundversicherung nicht bezahlt. So schliessen Sie Deckungslücken. Eine Zusatzversicherung deckt etwa persönliche Bedürfnisse wie Komplementärmedizin oder Gesundheitsförderung, die freie Wahl des Spitals sowie mehr Komfort und Privatsphäre bei Behandlungen. Sie können sie abschliessen, wenn Sie die Fragen zu Ihrer Gesundheit zutreffend beantwortet haben und Helsana Ihre Aufnahme bestätigt. Der Versicherungsbeginn erfolgt jeweils auf den Ersten des Folgemonats oder auf Wunsch per sofort.

Simone Sommer
Kundenbetreuer Zürich

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.

helsana.ch/zusatzversicherung

Mehr Komfort im Spital
Für einen Eingriff ins Spital und am selben Tag nach Hause: Heute finden Operationen vermehrt ambulant statt. Helsana-Kundinnen und -Kunden sollen dabei auf keinen Komfort verzichten. In der Spitalzusatzversicherung Primeo sind zahlreiche attraktive Leistungen enthalten. Dazu gehören die freie Arztwahl, eine separate Erholungszone, Vergütungen für Transport oder Übernachtung – aber auch medizinische Check-ups und Implantate. Sind Sie bereits Primeo-Kunde und planen eine Behandlung? Bitte nehmen Sie zuerst mit uns Kontakt auf. Wir unterstützen Sie bei der weiteren Organisation (0844 80 81 82).

helsana.ch/primeo

Ohne Rechtsschutz? Ohne mich!

Weshalb benötige ich Rechtsschutz?
Ein Rechtsstreit wird schnell langwierig und teuer. Mit einer Rechtsschutzversicherung erhalten Sie juristische Beratung und werden – wenn nötig – vor Gericht durch einen Rechtsanwalt vertreten. Zudem erhalten Sie einen Grossteil der Anwalts- und Gerichtskosten bezahlt.

Helsana Advocare EXTRA
Mit Helsana Advocare EXTRA profitieren Sie von weltweitem Privat-, Verkehrs- und Internet-Rechtsschutz. Pro Rechtsfall erhalten Sie bis zu einer Million Franken. So sind Sie umfangreich geschützt.

Weitere Informationen:
helsana.ch/advocare-extra

Rührei mit Eierschwämmen

Ist Ihnen herkömmliches Rührei zu langweilig? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige. Zubereitung: 15 Min.

Für zwei Portionen

- 2 TL Butter
- 2 Zwiebeln
- 300 g Eierschwämme
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Schälen Sie die Zwiebeln, schneiden Sie sie in feine Würfel und putzen Sie die Pilze.
2. Braten Sie die Zwiebeln und die Pilze in Butter an und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer.
3. Schlagen Sie die Eier direkt in die Pfanne und würzen Sie je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nach.
4. Rühren Sie mit einem Pfannenwender langsam um, sodass sich das Ei vom Boden löst. Braten Sie das Rührei, bis es die gewünschte Konsistenz hat.

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

Zuschauer-effekt

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass Augenzeugen bei einem Unfall Hilfe leisten? Das hängt von der Anzahl Personen ab. Je mehr Zuschauer, desto geringer die Chance, dass sie helfen. So die Theorie des Zuschauereffekts. Sie geht auf eine Studie aus dem Jahr 1968 zurück. Erfreulicherweise relativieren neuere Erkenntnisse diese Theorie. Eine Studie von 2019 besagt gar das Gegenteil.

Laufen Sie um die Wette

Zählen Sie Ihre Schritte mit dem Smartphone? Mit der Helsana Coach App können Sie sich neu Ihr persönliches Schrittziel setzen. Besser noch: Sie können eine Schritt-Challenge ins Leben rufen und mit Freunden um die Wette gehen. Verbinden Sie dazu die Helsana Coach App mit einem Fitness-Tracker. Jeder zurückgelegte Schritt wird festgehalten. Mehr zur Helsana Coach App:
helsana.ch/coach

Gewinnen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs

Einsendeschluss 18. Oktober 2020

Die Wettbewerbsfrage:

Wer hat das Rote Kreuz gegründet?

A George Washington

B Edmund Hillary

C Jean-Henry Dunant

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

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von 25 Gutscheinen für den Besuch eines Nothilfe- oder eines Wiederbelebungskurses (BLS-AED-SRC) beim Samariterbund.

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

Mehr Infos auf:
samariter.ch/de/kursangebot

Wettbewerbsbedingungen:
helsana.ch/aktuell-wettbewerb

Der Wettbewerb im letzten Kundenmagazin
Lösung: Bei Hitze reduziert man den Trainingspuls um fünf bis zehn Prozent. **Luigi Melillo** aus Neuenburg hat die Fitnessuhr von Polar gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

Führt Corona zu Hamsterkäufen bei Medikamenten?

Zu Beginn der Pandemie befürchteten Fachleute aus dem Gesundheitswesen Medikamentenkäufe auf Vorrat. Helsana analysierte die Daten dazu. Die Resultate sind erfreulich.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Vieles, was uns zu Beginn von Corona als Alptraum erschien, ist inzwischen zu unserem Alltag geworden. Als der Bundesrat im März zu Entbehrungen aufrief, erschraken wir so, dass wir uns im Supermarkt auf WC-Papier und Tomatenkonserven stürzten und unsere Keller damit bis zur Decke füllten. Kein Wunder, wurden die Verantwortlichen unserer Gesundheitsversorgung nervös, wenn sie an Medikamente dachten: Was, wenn Menschen nun auch begännen, Heilmittel im grossen Stil zu hamstern? Eine reine Verschwendung. Denn Medikamente lassen sich zu Hause nur beschränkt lagern. Doch gerade Patienten, die ständig auf Medikamente angewiesen sind, hätten Grund zur Panik gehabt. Für chronisch kranke Menschen wie Diabetiker oder Herzkreislaufkranke wäre ein Ausverkauf ihrer rezeptpflichtigen Medikamente fatal gewesen. Es wäre deshalb wenig überraschend gewesen, wenn gerade sie gehamstert hätten.

Licht ins Dunkel

Wissenschaftler des Bereichs Gesundheitswissenschaften von Helsana wollten es genauer wissen. Sie begannen, die Medikamentenbezüge des damaligen Zeitraums zu analysieren. Mithilfe von Abrechnungsdaten, insbesondere von Apotheken, konnten sie gut nachvollziehen, wie sich die ambulante Medikamentenversorgung in den Anfängen der Pandemie entwickelt hatte.

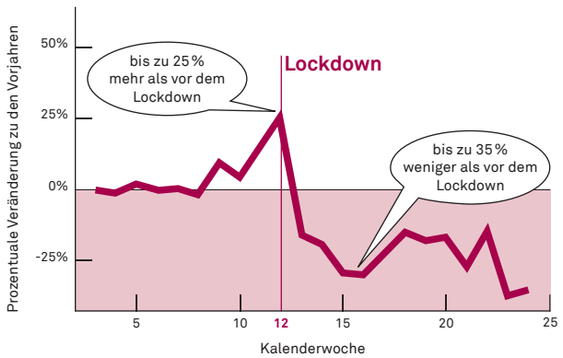
Besonnene Bezüge

Der Lockdown begann am 17. März. Die Forscher nahmen den Monat davor sowie die nachfolgenden Wochen unter die Lupe. Das Resultat: Gegenüber dem Schnitt der letzten sechs Jahre kauften die Versicherten vor dem Lockdown allgemein nur gerade ein Viertel mehr Medikamente ein – in den Wochen nach dem Lockdown sogar über ein Drittel weniger. Derselbe Verlauf zeigt sich bei den Medikamenten für chronisch Kranke. Sie legten sich nur gerade einen kleinen Vorrat an in den Wochen, in denen sich der Lockdown abzeichnete. Damit hatte es sich.

Ebenso erfreulich: Zu Beginn der Corona-Krise berichteten die Medien von Medikamenten, die den Verlauf von Corona auf dramatische Weise verschlimmern würden. Doch die Versicherten und ihre Ärzte liessen sich auch durch solche Debatten nicht beirren. Sie blieben bei ihren gewohnten Rezepten. Auch der heute umstrittene Wirkstoff Hydroxychloroquin, der zu Beginn der Pandemie Hoffnungen weckte, wurde nicht in rauen Mengen bezogen.

Fazit: Die Versicherten bezogen ihre Medikamente weiterhin besonnen, fast wie in normalen Zeiten.

Medikamentenbezüge in der Schweiz zu Beginn der Pandemie 2020



helsana.ch/gesundheitswissenschaften

Interview

Der Bereich Gesundheitswissenschaften der Helsana-Gruppe führt regelmässig Analysen und Studien durch. Die Leiterin Eva Blozik erklärt, weshalb.

Frau Dr. Blozik, wieso macht Helsana Studien?
Oft kommen Forschungsanstalten oder Partner auf uns zu. Sie interessieren sich für unsere Rechnungsdaten. Zuerst müssen wir uns aber selbst ein Bild machen. Anhand von anonymisierten Daten können wir die Entwicklung der medizinischen Versorgung nachverfolgen.

Und was bringt eine Analyse über Medikamentenbezüge in Zeiten von Corona?
Wir wollen daraus lernen, falls wieder eine Krise kommt. Wie kann sich das Schweizer Gesundheitswesen darauf einstellen? Was hat gut funktioniert, was weniger? Wie können wir künftig sicherstellen, dass unsere chronisch kranken Versicherten auch während solcher Krisen die medizinische Versorgung erhalten, die sie brauchen?

Wie beurteilen Sie die Ergebnisse?
Ärzte und Versicherte haben zum Glück einen kühlen Kopf bewahrt. Das ist eine gute Botschaft für unser Gesundheitswesen.

Dr. med. Eva Blozik (44)
Leiterin Gesundheitswissenschaften Helsana-Gruppe und Fachärztin für Prävention und Gesundheitswesen

Nur nichts tun ist falsch

Zu Hause, auf der Strasse, beim Sport: Ein Notfall kann immer und überall auftreten. Dann ist schnelles Handeln gefragt. Wie steht es um mein Wissen? Könnte ich sofort helfen? Ein Besuch bei einem Erste-Hilfe-Kurs zeigt Überraschendes.

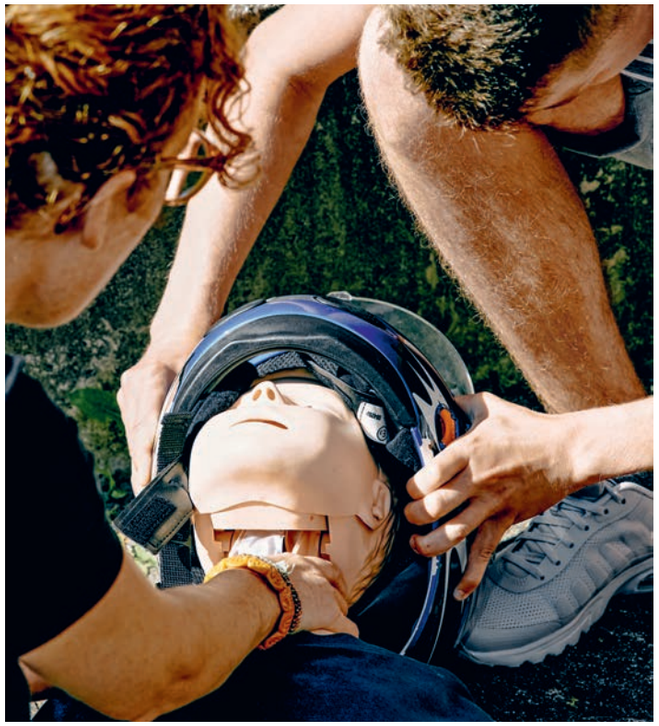
Robin zieht am Töffhelm, doch der tut keinen Wank. Der Helm sitzt fest. Der junge Mann versucht es wieder, mit aller Kraft, aber dennoch vorsichtig. Womöglich hat der Verunfallte vor uns eine Rückenverletzung. Sein Kopf sollte während des Ausziehens des Helms nicht bewegt werden. Ich unterstütze Robin, indem ich Nacken und Kopf der Person stütze. Erneuter Versuch. Es rumpelt und ruckelt. Endlich, der Helm ist weg. Wir atmen auf – und sind froh, handelt es sich bloss um eine Puppe.

Donnerstagmorgen, zehn Uhr, Grundlagenkurs für Erste Hilfe. Samariter Björn Kuratli gibt seinen sechs Kursteilnehmenden Feedback auf die Übung eben. Kuratli ist Kursleiter beim Schweizerischen Samariterbund (SSB). Der SSB ist eine Rettungsorganisation des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK). Der Experte macht uns Mut. Sagt, das Ausziehen eines Helms sei für einen Helfer strenger, als es den Anschein mache. Er wiederholt: Der Helm gehöre immer ab, wenn die betroffene Person bewusstlos oder leblos sei. Es ist eine der ersten Regeln, die wir an diesem Tag lernen. Wie auch die Regel: Eine verletzte bewusstlose Person, die regelmässig atmet, gehört immer in eine stabile Seitenlage.

Dann stutze ich, frage nach: Was aber, wenn der Verunfallte eine Rückenverletzung hat? Müsste man ihn besser gar nicht erst berühren und bewegen? Der Kursleiter verneint. Diese Regeln seien überholt. Die stabile Seitenlage dient der Sicherung der Atemwege, «das hat Priorität.» Bei einem Bewusstlosen ist eine Rückenverletzung in der Regel zweitrangig.

«Vieles, was ich damals gelernt habe, gilt nicht mehr.»

Ich scheine mich geoutet zu haben. Mein Nothelferkurs liegt 25 Jahre zurück, das Wissen dazu habe ich seither nur spärlich aufgefrischt. Es wird nicht das einzige Mal an diesem Tag sein, wo ich merke: Vieles, was ich damals gelernt habe, gilt nicht mehr. Einem Verunglückten den Puls messen oder das GABI-Schema? Veraltet. Die berühmten Anwendungsfragen von GABI wurden vor vielen Jahren durch das international gültige CABD-Schema ersetzt. CABD steht für Circulation (Herz-Kreislauf/Herzdruckmassage), Airway (Atemwege frei machen), Breathing (Beatmung) und Defibrillation. Die Massnahmen rund um die Erste Hilfe haben sich in den letzten 25 Jahren weiterentwickelt, wie die Medizin ja auch.



Aufgepasst, Nase! Teilnehmer Robin Studer und «Aktuell»-Chefredaktorin Gabriela Braun üben, den Helm ausziehen.

Viele Menschen in der Schweiz haben wie ich einen überholten Wissensstand, wenn's um Erste Hilfe geht. Das zeigt eine aktuelle Studie des SRK und Helsana (S. 16). Mehr als 16 Jahre ist es im Schnitt her, seit die Befragten das letzte Mal einen Nothelfer- oder Erste-Hilfe-Kurs besucht haben. Es überrascht deshalb nicht, wenn die Hälfte angibt, sich bei einer medizinischen Soforthilfe unsicher zu fühlen. Viele haben Angst, etwas falsch zu machen. Die häufigste Form einer Unterstützung während eines Notfalls ist

«Ich staune, wie rasch Kursteilnehmer vergessen»

Weshalb es sich lohnt, sein Erste-Hilfe-Wissen schon nach zwei Jahren aufzufrischen. Samariter und Kursleiter Björn Kuratli im Interview.

Herr Kuratli, welchen Kurs empfehlen Sie jemandem, der sein Wissen in Erster Hilfe auffrischen will?
Den Reanimationskurs BLS-AED. Dort lernt man alles Wesentliche zu Erster Hilfe bei einer lebensbedrohlichen Situation. Danach weiss man wieder, wie man einen Bewusstlosen richtig lagert. Man kann reanimieren, den Atemweg freilegen und ist in der Lage, zu handeln. Der Kurs dauert bloss vier Stunden. Je nach Bedürfnis drängt sich ein anderer Kurs auf. Jener für Eltern von Kleinkindern ist sehr beliebt. Zudem bieten wir den Ersthelfer IVR Stufe 1 bis 3 an, den Nothelferkurs sowie Kurse für Firmen.

Wie oft sollte man sein Wissen in Erster Hilfe auffrischen?
Am besten alle zwei Jahre.

So oft?
Ja. Ich staune immer wieder, wie rasch Kursteilnehmer vergessen. Man merkt meist keinen Unterschied zwischen den Teilnehmern, die einen Reanimations-Kurs zum ersten Mal machen, und jenen, die repetieren. Hin und wieder habe ich Menschen in einem Niveau-2-Kurs, die erst drei Wochen davor den Niveau-1-Kurs absolviert haben. Doch es ist nur noch wenig Grundwissen vorhanden. Sie wissen nicht mehr, wie eine stabile Seitenlagerung geht oder wie man eine Herzdruckmassage macht.

Können Sie sich diese Vergesslichkeit erklären?
Das entsprechende Wissen muss man im Alltag nur selten anwenden. Zum Glück, kann man sagen. Doch so bleibt die Erste Hilfe theoretisch. Man hat das Wichtigste einmal gehört und ein bisschen geübt. Danach vergisst man es. Dabei wäre dieses Wissen so wichtig. Die meisten Notfälle geschehen zu Hause. Das ist vielen nicht bewusst.

Sollte Erste Hilfe bereits in der Schule vermittelt werden? 94 Prozent der Befragten unserer Studie finden ja.
Das machen wir Samariter teils bereits. Aber für uns ist es oft schwierig: Die Gruppen sind gross, und je nach Alter sind die Schüler und Schülerinnen nur mässig motiviert. Aber auch ich finde: Erste-Hilfe-Massnahmen soll man bereits in der Schule lernen. Lehrer müssten während ihrer Ausbildung in Nothilfe ausgebildet werden. Sie wären es, die den Kindern das Gelernte weitergeben und es mit ihnen regelmässig repetieren. Am Ende gäbe es eine Prüfung, die notenrelevant ist. So bekäme dieses Wissen einen anderen Stellenwert.

Sind Menschen wegen Corona gehemmter einzugreifen? Bei Erster Hilfe kommt man sich ja in der Regel nah.
Schwer zu sagen. Doch wenn man keine Risikoperson und generell gesund ist, sollte Corona kein Argument sein, nicht zu helfen. Bei Erster Hilfe geht es darum, Leben zu retten. Dieses Risiko sollte man eingehen.

Björn Kuratli (56)
Samariter und Kursleiter bei Samariter Zürich 2

der Anruf beim Rettungsdienst 144. Das ist gut. Noch besser ist, vor Ort auch handeln zu können und zu wissen, was zu tun ist.

Rasches und richtiges Handeln ist bei einem Notfall elementar. Die ersten Minuten können entscheidend sein. Ziel ist, den Zustand des Verletzten oder Erkrankten so lange zu stabilisieren, bis der Rettungsdienst die Versorgung übernimmt. Die Statistiken zeigen: Zwei Drittel der Ereignisse geschehen daheim. Jemand verbrennt sich, fällt von der Leiter, erhält einen elektrischen Schlag, reagiert allergisch auf einen Bienenstich.

Und oft dauert während einer Nothilfe alles viel zu lange. Gemäss Björn Kuratli hat man in der Regel etwa 15 Minuten Zeit für die Erste Hilfe. Man soll dabei cool bleiben, sich einen Überblick über die Situation verschaffen, den Verunfallten beruhigen – aber auch handeln. «Ein guter Ersthelfer hat den Mut, zu entscheiden», sagt der erfahrene Samariter. Es gilt: Nur

Theorie und Praxis wechseln sich ab. Samariter und Kursleiter Björn Kuratli mit Kursteilnehmenden im Schulungsraum.

nichts tun ist falsch. In der Schweiz kann man für unterlassene Hilfeleistung bestraft werden. Für einen Fehler während der Erste-Hilfe-Massnahmen jedoch nicht.

Wie also geht man bei einem Notfall konkret vor? Der Kursleiter erklärt den Ablauf anhand des sogenannten Ampelsystems (S. 15). Er analysiert und simuliert mit uns Kursteilnehmenden diverse Situationen. Wir üben an Dummies oder aneinander Seitenlage, Herzdruckmassage, Helmabnehmen und anderes. Aufgrund von Corona verzichtet man in Kursen des Samariterbunds derzeit auf das Üben einer Beatmung. Wir tragen Masken, wenn der Abstand

«Ihr seid bestens vorbereitet!»

von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann. Für den Fotografen machen Einzelne kurz eine Ausnahme. Alle Teilnehmer sind hochkonzentriert. Man will keine Information verpassen, sie könnte lebenswichtig sein.

Manuel, werdender Vater und Elektroingenieur, arbeitet mindestens acht Mal pro Jahr im Gotthard-Basistunnel. Er frischt sein Wissen auf, denn er muss gewappnet sein, sollte bei einem seiner Arbeitseinsätze – tief im Berg und weit weg von allem – ein Notfall geschehen. Auch Eliane ist bald weg vom Schuss. Sie plant, auf eine lange Reise zu gehen. Medizinische Hilfe wird oft nicht um die nächste Ecke zu finden sein. Robin wiederum braucht den Erste-Hilfe-Kurs für seine weitere Ausbildung. Den Nothelfer absolvierte er vor drei Jahren. Einiges hat er bereits vergessen, sagt er. Etwa, wie tief man bei der Herzdruckmassage in den Brustkorb zu drücken hat.

Dies ist in der Tat beeindruckend: Die Herzdruckmassage muss kräftig sein, ansonsten ist sie zwecklos. Sie hält die Blutzirkulation aufrecht. So werden Gehirn und die anderen Organe weiter versorgt. Zum Takt des Songs «Staying Alive» pressen wir beide Handballen mit verschränkten Fingern tief in den Brustkorb der Puppe. Fünf bis sechs Zentimeter sollen es sein. Drückt man kräftig genug, ist ein Klickgeräusch bei der Puppe zu hören. Im Ernstfall brechen bei einem Menschen dabei oftmals einzelne Rippen. Doch wenn es um die Rettung von Leben geht,

Übung der stabilen Seitenlage. Kursteilnehmer Manuel Gantner mimt den Verletzten. Eine Isolationsfolie soll ihn wärmen.

ist ein Rippenbruch zweitrangig. Die Übung bringt uns ins Schwitzen, aber auch zum Lachen. Auch der Song «Atemlos» soll sich als Taktgeber eignen. Der Song von Helene Fischer hat denselben Takt wie der Bee-Gees-Klassiker: 105 Schläge pro Minute.

Es ist ein beruhigendes Gefühl, diese Situation geübt zu haben und die Herzdruckmassage im Notfall anwenden zu können. Beruhigend ist aber auch die Tatsache, dass offenbar 99 Prozent der Patienten bei einem Notfall ansprechbar sind, also noch atmen. Und dennoch: Etwa 8000 Menschen erleiden in der Schweiz jährlich einen Herz-Kreislauf-Stillstand, häufig nach einem Infarkt. Nur 5 Prozent überleben ein solches Ereignis ausserhalb des Spitals. Ohne sofortige Wiederbelebung sinkt die Wahrscheinlichkeit zu überleben pro Minute um 10 Prozent. Mit der Herzdruckmassage kann man dies verhindern, indem man sofort damit beginnt und nicht aufhört, bis der Rettungsdienst

Bei medizinischen Notfällen kommt es oft auf Sekunden an. Helfende müssen rasch, aber trotzdem ruhig und überlegt handeln. Das Vorgehen nach Ampelschema lässt sich in drei Schritte unterteilen:

Schauen
Verschaffen Sie sich einen Überblick: Was ist geschehen? Wer ist beteiligt? Wer ist betroffen?

Denken
Schliessen Sie Gefahren für Helfende, Betroffene und andere Personen aus.

Handeln
Sichern Sie die Unfallstelle ab. Signalisieren Sie sie zum Beispiel mit dem Pannendreieck oder mit Warnblinkern. Alarmieren Sie den Notruf 144, und leisten Sie Erste Hilfe.

eintrifft. Oder die betroffene Person von sich aus wieder atmet.

Ist ein Defibrillator vor Ort, erfolgt die Reanimation mit dessen Hilfe. Das Bedienen des Defibrillators ist einfach: Man braucht das Gerät nur einzuschalten und die Anweisungen zu befolgen. Dasselbe geschieht im Übrigen auch, wenn man sich bei der Notrufzentrale 144 meldet: Eine Fachperson leitet einen übers Telefon Schritt für Schritt an, egal, um was für einen Notfall es sich handelt.

Wie vergisst man das Gelernte nun nicht wieder? Kuratli rät, sich regelmässig mit dem Thema auseinanderzusetzen. Das kann im Alltag sein und in Wiederholungskursen (S. 13). Zudem ermutigt er uns Kursteilnehmer, im Notfall einzugreifen. Dabei sagt er immer wieder: «Denkt daran: Mit eurer 14-Stunden-Ausbildung seid ihr bestens vorbereitet. Ihr könnt im entscheidenden Moment entschlossen helfen und Leben retten!»

Kräftig und im Takt: Wiederbelebung mithilfe der Herzdruckmassage.

Erste Hilfe: alles klar?

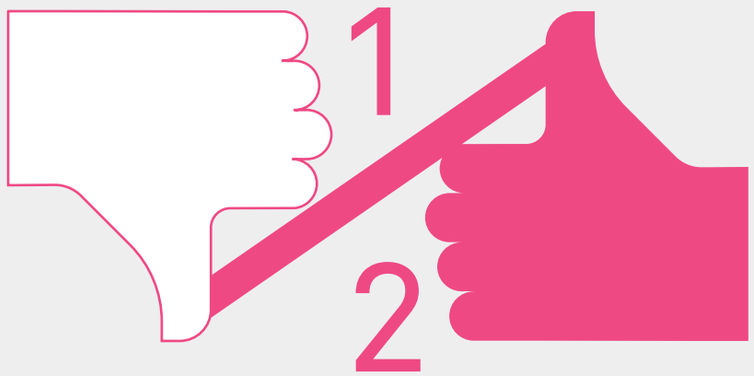
Zusammen mit dem SRK hat Helsana 3000 Menschen zum Thema Erste Hilfe befragen lassen. Im Zentrum der von Sotomo durchgeführten Studie standen die Erfahrungen und Kompetenzen der Befragten. Die wichtigsten Resultate auf einen Blick.

Betroffen

2/3

Knapp zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung hat mindestens einmal einen medizinischen Notfall einer anderen Person direkt miterlebt. Am häufigsten genannt wurden Situationen mit Unbekannten (etwa im Strassenverkehr) und Notfälle im engsten Umfeld.

Unsicher



Die Hälfte der Befragten fühlt sich unsicher in Bezug auf Erste-Hilfe-Massnahmen. Nur eine Minderheit kennt das aktuelle Schema CABD. Wie man eine Herzmassage genau durchführt, wissen nur 17 Prozent.

Unwissend

1/4

Ein Viertel der Bevölkerung hätte Angst, im Notfall falsch zu handeln, oder wüsste nicht, wie man selbst reagieren würde. Trotzdem frischen die wenigsten ihr Wissen in einem Wiederholungskurs auf.

Obligatorisch

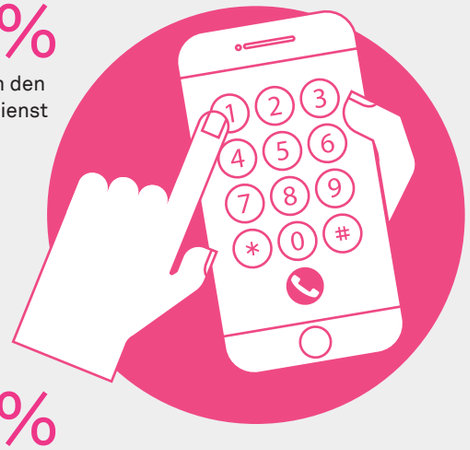
94 %

94 Prozent der Befragten wünschen, dass eine obligatorische Erste-Hilfe-Ausbildung in der Schule oder im Betrieb eingeführt wird.

Handeln im Notfall

Die Befragten geben an, in einem Notfall folgendermassen zu handeln:

93 %
alarmieren den Rettungsdienst



74 %
sichern die Unfallstelle

55 %
führen selbst eine Reanimation durch

65 %
unterstützen die Erste-Hilfe-Massnahmen von anderen Helfern

Unsere Spartipps

Sie möchten Ihre Prämien senken?
Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie die Kosten selber optimieren. Sechs Beispiele.

Zusatzversicherung

1. Familienvertrag

Personen, die im selben Haushalt wohnen, können ihre Versicherungsverträge zusammenführen lassen.

Rabatt
Beispiel: Bei 2 Personen aus demselben Haushalt gewähren wir 5 Prozent Rabatt, ab 3 Personen sogar 10 Prozent Rabatt auf die meisten Zusatzversicherungen.

mind. 5 %

2. Mehrjahresvertrag

Einen Mehrjahresvertrag abzuschliessen, lohnt sich. Dabei gilt: Je länger Ihr Vertrag läuft, desto höher der Rabatt.

Rabatt
Beispiel: Beträgt die Laufzeit Ihres Vertrags 3 Jahre, erhalten Sie 3 Prozent Rabatt. Bei 5 Jahren gibt es 5 Prozent Rabatt auf die meisten Zusatzversicherungen.

mind. 3 %

Weitere Infos und Tipps

Die detaillierten Bedingungen zu diesen Sparmöglichkeiten sowie weitere Tipps finden Sie auf helsana.ch/spartipps.
Haben Sie Fragen? Rufen Sie Ihr persönliches Beratungsteam an oder wählen Sie die zentrale Nummer 0844 80 81 82 (Mo bis Fr 8 – 18 Uhr). Unsere Kundenbetreuerinnen und -betreuer beraten Sie gerne.

Grundversicherung

3. Alternatives Versicherungsmodell (AVM)

Mit einem AVM profitieren Sie von einer zentralen Anlaufstelle bei allen gesundheitlichen Problemen.

Rabatt
Beispiel: Mit dem Versicherungsmodell Benefit Plus Hausarzt sparen Sie je nach Leistungserbringer 10 Prozent, 12 Prozent, 15 Prozent oder 17 Prozent*.

mind. 10 %

* Rabatte gültig 2020

4. Franchise

Wählen Sie bei Ihrer Grundversicherung eine höhere Franchise als die gesetzliche Mindestfranchise von 300 Franken.

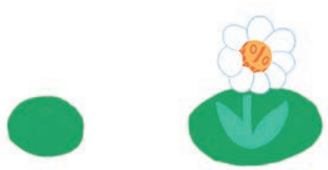
Rabatt
Beispiel: Bei einer Franchise von 1000 Franken sparen Sie pro Jahr 490 Franken, bei einer Franchise von 2000 Franken 1190 Franken.

5. Prämienverbilligung

Sie haben Anspruch auf eine Prämienverbilligung, wenn Ihr Einkommen und Ihre Vermögensverhältnisse eine finanzielle Unterstützung rechtfertigen. Die Prämienverbilligung wird vom Kanton gewährt, und die Abwicklung ist von Kanton zu Kanton unterschiedlich.

Tipp
Wenden Sie sich an die zuständige Stelle in Ihrem Wohnkanton. Sie finden sie auf

helsana.ch/pv

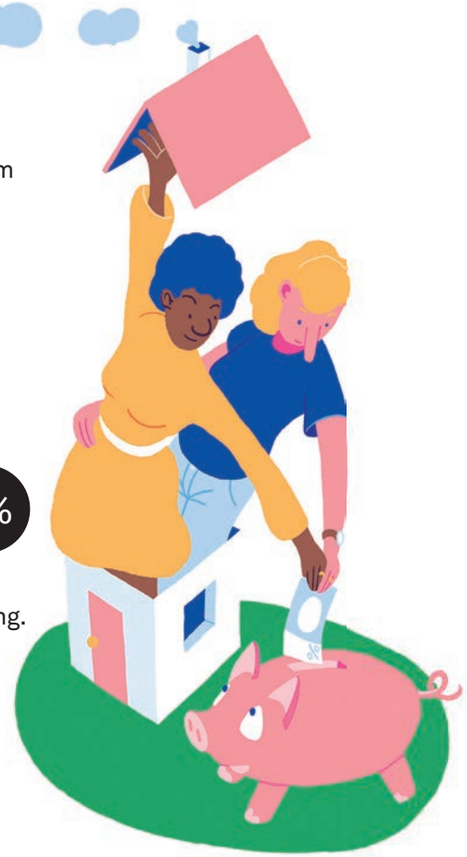


6. Unfallausschluss

Sind Sie mindestens 8 Stunden pro Woche beim selben Arbeitgeber angestellt? Dann sind Sie durch diesen gegen Berufs- und Nichtberufsunfälle versichert.
Sie können somit die Unfalldeckung bei der obligatorischen Grundversicherung aufheben.

7 %

Rabatt
Spareffekt: 7 Prozent auf Ihre Grundversicherung.



Lauf der Zeit

Auf dem Helsana-Trail Uster hat Colin Ramp die Freude am Laufen entdeckt.

«Schon als Jugendlicher bin ich auf diesem Trail gerannt, damals noch mit dem Leichtathletik Club Uster, zusammen mit meinem Vater. Hier entdeckte ich meine Leidenschaft für den Laufsport. Oft trug ich einen innerlichen Kampf aus. Die letzten Meter einer Laufstrecke sind bekanntlich die härtesten. Die drei Routen des Trails sind abwechslungsreich. Sie sind ideal für Einsteiger, aber auch für fortgeschrittene Läufer.
Die Strecken sind wunderschön. Sie führen durch den Oberustermer Wald, die grosse Runde bietet zudem ein umwerfendes Panorama. Heute nutze ich den Trail alleine. Meistens renne ich hier nach Feierabend oder frühmorgens auf dem Weg zur Arbeit. Seit fünf Jahren führe ich ein Geschäft für Laufsport.»

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

Arbeitsweg und Rennstrecke in Einem: Colin Ramp auf dem Helsana Trail Uster.

Auf welchem Helsana Trail sind Sie unterwegs?
Wir publizieren Ihre Geschichte mit Foto an dieser Stelle. Schreiben Sie uns an redaktion@helsana.ch.

«Wenn es passiert, funktionieren wir wie in Trance.»

Ein Notfall wird nie zum Normalfall. Und doch hat die Familie von Luis Grassi gelernt, trotz seiner epileptischen Anfälle normal zu leben. Seine Mutter erzählt.

«Angefangen hat alles vor etwa zehn Jahren. Luis war noch ein Säugling, als er seine ersten Fieberkrämpfe bekam. Mit sechs Monaten lautete die Diagnose: Dravet-Syndrom. Die genetische Mutation entsteht bereits zu Beginn der Schwangerschaft, bei der Befruchtung der Eizelle. Die Krankheit geht mit epileptischen Anfällen einher. Seither begleiten die Anfälle unsere Familie. Ausgelöst werden sie meist durch Infektionen oder starke Temperaturunterschiede, ganz vorhersehen lassen sie sich aber nicht. Einige Krämpfe dauern ganz kurz, andere länger, manchmal folgen auch mehrere Krämpfe aufeinander. In den ersten drei Jahren waren wir manchmal alle paar Wochen im Kinderspital. Der schlimmste Krampf dauerte ganze 25 Minuten, danach lag Luis auf der Intensivstation.

Wenn es passiert, funktionieren wir wie in Trance und folgen einem strengen Szenario: Man hat das Handy immer bereit und misst, wie lange der Krampf dauert. Eine Person ruft den Notarzt an und schildert die Situation – die andere schützt Luis, damit er sich nicht verletzt, und verabreicht ihm sein Medikament. Ein Notfall-Set hat er immer bei sich. Gewöhnen werden wir uns an diese Situationen nie, obwohl wir mittlerweile ganz genau wissen, wie wir reagieren müssen. Luis bekommt von den Anfällen zum Glück nicht viel mit und hat darum auch keine Angst davor. Trotz seiner Diagnose versuchten wir immer, Luis den Weg zu ebnen für ein möglichst normales Leben. Bis auf wenige Ausnahmen kann er heute alles tun, was ihm gefällt – nicht zuletzt dank der richtigen Medikamente. Luis hat sich zu einem glücklichen, gesunden Jungen entwickelt. Er besucht die normale Schule, treibt gerne Sport und trifft Freunde. Das alles geht nur mit einer guten Organisation. Für Turnen, Mittagshort, Schwimmunterricht und Ausflüge müssen wir Begleitpersonen aufbieten. Bei Badi-Besuchen oder in anderen heiklen Situationen muss ihn jemand von uns stets im Auge behalten. In letzter Zeit war es zum Glück sehr ruhig: Der letzte Anfall liegt schon eineinhalb Jahre zurück. Da Luis keinem typischen Dravet-Verlauf folgt, wurde die Diagnose vor Kurzem angepasst und lautet heute auf GEFS+-Mutation. Das ändert aber nichts daran, dass er mit den Anfällen leben muss.

Mit Zuversicht in die Zukunft

Ganz alleine lassen wir Luis nur selten. Mittlerweile ist er aber in einem Alter, in dem er vermehrt Verantwortung übernehmen und Wege finden muss, selbstständiger zu leben. Vielleicht werden moderne Technologien wie Smartwatches oder ein Assistenzhund ihm in Zukunft das Leben erleichtern. Wie schon die letzten zehn Jahre werden wir vieles davon ausprobieren müssen. Mittlerweile sind wir uns aber sicher, dass wir auch das gemeinsam hinkriegen.»

Luis Grassi (bald 11) und seine Mutter Isabel (46) wohnen mit der ganzen Familie in Zürich Wipkingen. Er liebt Schwimmen, Fussball, Gamen – und seine kleine Schwester Ylvi (3).

Das Leben geniessen trotz Schattenseiten: Luis Grassi und seine Mutter beherrschen diese Kunst inzwischen meisterhaft.

Auch im Notfall sind wir für Sie da

Notfallzentrale und
Psychologische Soforthilfe
+41 (0)58 340 16 11

Medizinische Beratung (Medi24)
0800 100 008

Über diese Nummern erreichen Sie uns rund um die Uhr.

Helsana
Engagiert für das Leben.