

Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin
Nr.3/2025

A young woman with brown hair tied back, wearing a white tank top and a watch, is sitting in a wheelchair on a tennis court. She is holding a tennis racket across her lap. The background shows a tennis net and a clear blue sky.

Plötzlich im Rollstuhl

Vor vier Jahren veränderte sich das Leben von Maëlle (12) schlagartig. Mutig und stark blickt sie nach vorn → S. 17

Sind Sie optimal versichert?
Wertvolle Spar- und
Versicherungstipps → S. 10

Heimtückischer Darmkrebs
So sorgen Sie vor
→ S. 22

Jetzt gewinnen
Zwei Übernachtungen
im Engadin → S. 9

Wann ist Fisch essen riskant?

Ernährungsempfehlungen
für Schwangere → S. 6

Wie Prämien optimieren?

Zwei Versicherungsberatende
geben Tipps → S. 10

Wo günstige Medis kaufen?

Vorteile von
Versandapotheken → S. 20

Warum zur Darmvorsorge?

Frühes Erkennen ist
wichtig → S. 22

Titelbild: Die Kraft von Maëlle ist beeindruckend. Lesen Sie ihre Geschichte auf Seite 17.

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, Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Imke Schmitz, Daniela Schori **Realisation:** Helsana **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext AG, Zürich **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Adressänderungen:** Bitte dem Kundendienst melden: 0844 80 81 82 oder unter helsana.ch/kontakt.

Bildnachweis: Philip Frowein: Cover, S. 17–18; Gian Marco Castelberg: S. 3; Luigi Olivadoti: S. 4; Raffinerie: S. 4, 8, 20–21; Helsana Versicherungen AG: S. 5, 8, Backcover; Pascal Arnet: S. 6–7; Jos Schmid: S. 11–12; Melanie Grauer: S. 22–23; z.V.g.: S. 5, 9, 14 © Helsana, 2025. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.

Die Redaktion hat die Inhalte in dieser Publikation sorgfältig recherchiert. Helsana übernimmt jedoch keine Haftung für falsche oder unvollständige Angaben sowie für daraus entstehende Risiken oder Probleme.





Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde

Was ist mir für die eigene Gesundheit wichtig? Diese Frage betrifft uns alle – und es lohnt sich, darüber nachzudenken. Wer sich informiert, kann bewusster entscheiden und seine Gesundheit einfacher nach den persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten versichern lassen: Man sieht, welches Versicherungsmodell passend ist, welche Leistungen man ergänzen will oder wo es Möglichkeiten zum Sparen gibt.

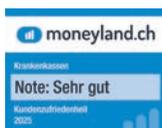
Unsere Versicherungsberatenden Gentiana Mangjuki und Sandro Veraguth geben ab Seite 10 Tipps, wie Sie Ihre Versicherungssituation optimieren können – ganz nach Ihren Bedürfnissen. Und auf Seite 14 erfahren Sie, wie sich Helsana in Bundesbern erfolgreich dafür einsetzt, die Kosten im Gesundheitswesen zu dämpfen. Das Interview mit Mathias Früh, unserem Leiter Gesundheitspolitik, kann ich nur empfehlen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Spätsommer.

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



Spitalaufenthalt: Wer kümmert sich um Ihr Kind?

Bei einem Spitalaufenthalt eines Elternteils stellt sich oft die Frage nach der Kinderbetreuung. Zwei Angebote bieten Entlastung.

Sie sind da, wenn es darauf ankommt: der Kinderhütendienst Nanny Service und die Kinderbetreuung Kids Care. Mit der Spitalzusatzversicherung Hospital profitiert Ihre Familie vom Nanny Service, während Sie stationär im Spital weilen. Mit Primeo erhalten Sie dieselbe Leistung, während oder nach einem ambulanten Eingriff. Dank Kids Care sind Sie mit diesen Versicherungen auch abgesichert, wenn Ihr Kind verunfallt oder krank ist: Eine professionelle Betreuungsperson unterstützt Sie zu Hause, damit Sie zur Arbeit können. Die Dienstleistung umfasst etwa Körperpflege, Verabreichung von Medikamenten oder Zubereitung von Mahlzeiten.



Nanny Service und Kids Care –
Informationen zu den Leistungen:

➔ helsana.ch/hospital-versicherungen



➔ helsana.ch/primeo

Flexibel trainieren – und sparen

Diese Woche Yoga, nächste Woche Fitness?
Mit über 1000 wöchentlichen Workouts bringt
myClubs x Helsana Abwechslung und
Flexibilität in Ihre Sportroutine. Eine Mitgliedschaft,
zahlreiche Anbieter – profitieren Sie
mit einer Zusatzversicherung von bis zu
93 Prozent* Rabatt auf Ihr Abo!

Jetzt exklusives Angebot
entdecken:

➔ myclubs.com/helsana

* zum Beispiel mit Completa Plus

Kundenfrage

Ich habe meinen Hausarzt gewechselt. Warum ist meine Prämie gestiegen?

Sind Sie im Hausarztmodell versichert? Dann hängt die Höhe Ihrer Prämie davon ab, ob Ihre Ärztin oder Ihr Arzt zu einem Netzwerk gehört und falls ja, zu welchem. Der Grund: Die Ärztenetzwerke haben Verträge mit Helsana abgeschlossen. Diese legen eine Rabattstufe fest. Je kosteneffizienter ein Netzwerk arbeitet, desto höher ist der Rabatt, den dessen Patientinnen und Patienten auf ihre Prämie erhalten. Wechseln Sie zu einer Ärztin oder einem Arzt ausserhalb eines Ärztenetzwerks oder zu einer weniger effizienten Praxis, kann Ihre Prämie steigen. Möchten Sie das vermeiden? Dann kontaktieren Sie uns, bevor Sie den Wechsel vornehmen. Wir informieren Sie gerne über den Rabatt der gewählten Praxis.



Laurine Munoz
Kundenberaterin Lausanne

Wie lautet Ihre Versicherungsfrage?

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

Weitere Antworten auf oft gestellte Fragen:

➔ helsana.ch/haeufige-fragen

Was gibt mir Power?

Wie Sie mit der richtigen Ernährung fitter werden – und wir Sie dabei unterstützen.



«Und jetzt?» In gewissen Momenten fragt man sich, wie weiter. Unsere aktuelle Kampagne greift solche Situationen rund um die Gesundheit auf und zeigt, wie wir Sie dabei mit Informationen, Angeboten und Services unterstützen.

Sie möchten sich zum Beispiel besser ernähren, sind aber planlos? Helsana bietet Ihnen Optionen für mehr Freude an gesunder Ernährung. Mit Live-Kochkursen in der Helsana Coach App oder Beiträgen an Ernährungskursen.



Mehr erfahren:

➔ helsana.ch/und-jetzt-ernaehrung

Gefälschte Helsana-Nachrichten

Immer wieder kursieren betrügerische E-Mails und Whatsapp-Nachrichten im Namen von Helsana. Diese sehen täuschend echt aus und triggern mit Begriffen wie «Rückerstattung», «Forderung» oder «Mahnung». In den Nachrichten werden Sie aufgefordert, auf einen Link zu klicken und persönliche Daten einzugeben. Tun Sie das bitte nicht. Prüfen Sie immer die Absenderadresse: Wir versenden E-Mails nur über die Domain helsana.ch.

Richtig essen für zwei

Essen in der Schwangerschaft ist mehr als nur Nahrung. Obwohl derart wichtig, sind die Empfehlungen widersprüchlich. Was stimmt? Antworten auf die häufigsten Fragen.

Text: Imke Schmitz / Fotografie: Pascal Arnet

Welchen Käse darf ich essen?

Gute Nachrichten für Käse-Fans: Nicht jeder Käse enthält Keime, die für Ihr Baby schädlich sein könnten. Diese Sorten geniessen Sie ohne Bedenken:

- Extrahart- und Hartkäse, von dem Sie die Rinde entfernt haben – egal, aus welcher Milch er hergestellt wurde
- Abgepackter Frischkäse aus pasteurisierter Milch wie Quark, Hüttenkäse und Streichfrischkäse
- Geschmolzener oder erhitzter Käse, einschliesslich Fondue und Raclette
- Ziger
- Schmelzkäse
- Pasteurisierter Mozzarella

Wie viel Koffein ist zu viel?

Bisher galt die Empfehlung: Maximal 200 Milligramm Koffein oder zwei Tassen Kaffee pro Tag. Neuere Studien deuten jedoch darauf hin, dass sich bereits diese Menge negativ auf das Wachstum des Ungeborenen auswirken kann. Schränken Sie Ihren Koffeinkonsum daher stark ein. Achtung: Auch Cola, grüner Tee, schwarzer Tee sowie dunkle und Milkschokolade enthalten Koffein.

Ein Schluck Alkohol ist harmlos, oder?

Anstossen ist erlaubt – aber nur mit Getränken ohne Alkohol! Bereits geringe Mengen Alkohol können beim Kind lebenslange Schäden verursachen. Überprüfen Sie deshalb, ob ein als alkoholfrei beworbenes Getränk wirklich keinen Alkohol enthält: Ein «alkoholfreies» Bier kann einen Alkoholgehalt von bis zu 0,5 Prozent haben. Achten Sie zudem auf versteckten Alkohol in Desserts und Saucen.

Wie viele zusätzliche Kalorien brauche ich?

Mehr Appetit? Das ist völlig normal. Im zweiten Trimester benötigen Sie etwa 250 Kalorien mehr pro Tag. Ab dem dritten Trimester sind es sogar 500 Kalorien mehr. Qualität geht dabei vor Quantität: Holen Sie sich die zusätzlichen Kalorien aus nährstoffreichen Lebensmitteln wie frischem Obst und Gemüse oder Vollkornprodukten.

Welche Nahrungsergänzungsmittel sollte ich einnehmen?

Bis mindestens zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche sind Folsäuretableten oder -kapseln unerlässlich. Sie senken das Risiko für Neuralrohrdefekte beim Kind. Besprechen Sie die Einnahme weiterer Nahrungsergänzungsmittel mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Was Sie benötigen, hängt von Ihren Essgewohnheiten ab. Eine Überdosierung birgt Risiken.

Ist Fisch gesund oder riskant?

Das hängt vom Fisch und seiner Zubereitung ab. Fetter Seefisch wie Makrele, Hering und Lachs ist reich an wichtigen Omega-3-Fettsäuren und unbedenklich, sofern er vollständig gegart ist. Meiden Sie jedoch Raubfische wie Aal, Rotbarsch und Thunfisch in jeglicher Form. In diesen reichert sich das schädliche Methylquecksilber an. Ausserdem sollten Sie keinen rohen oder kaltgeräucherten Fisch essen.



Weitere Dos und Don'ts finden Sie in unserem Blogartikel:

helsana.ch/schwangerschaft-ernaehrung

Hummus mit Randen



Perfekt als Beilage oder zum Apéro.

Fertig in ca. 40 Minuten.

Für 4 Portionen

- 4 rohe Randen
- 1 Prise Salz
- 2 Zitronen
- 600 g Kichererbsen
- 4 TL Tahini
- 4 TL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Prisen Zitronenschale
- 4 Prisen Kreuzkümmel
- 1 Bund frische Petersilie

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Randen schälen, in 3 cm grosse Würfel schneiden. Aufs Backblech legen, mit einer Prise Salz würzen und für 30 Minuten backen.
3. Zitronen auspressen. Zitronensaft mit den Randen und allen weiteren Zutaten – ausser der Petersilie – in einen Standmixer geben und fein pürieren.
4. Petersilie fein hacken. Hummus mit der Petersilie und etwas Olivenöl anrichten. Passt hervorragend zu Ofengemüse, Grilladen oder frischem Fladenbrot.



Helsana Coach App
Entdecken Sie zusätzliche Rezepte.
➔ helsana.ch/coach

Keimlinge haben es in sich

Sie sind gesund, schmackhaft und enthalten oft mehr Vitamine und Mineralstoffe als das ausgewachsene Gemüse.

Die Rede ist von jungen Keimlingen, zum Beispiel von Brokkoli, Kresse oder Erbsen – auch Microgreens genannt. Sie sind eine perfekte Ergänzung zur Ernährung. Essenzielle Fette und Ballaststoffe fehlen ihnen hingegen. Tipp: Keimlinge einfach vor dem Essen in Salate, Suppen, Sandwiches und Smoothies geben. Variieren Sie die Sorten, das erhöht die Nährstoffvielfalt. Ungeniessbar sind nur die Keimlinge von Tomaten, Kartoffeln und Auberginen.

Erntefrisch geniessen

Microgreens können Sie gut selbst ziehen: Kaufen Sie Saat und lassen Sie sie gemäss Anleitung in einer Schale keimen. Nach 7 bis 14 Tagen können Sie bereits ernten. Essen Sie Keimlinge aus dem Supermarkt rasch, da sich Krankheitserreger bilden können. Schwangere, Immunkranke und kleine Kinder sollten deshalb verzichten.



Spannende Fakten zu weiteren Nährstoffen:
➔ helsana.ch/naehrstoffe

Gewinnen Sie zwei Nächte im Engadin



Einsendeschluss
5. Oktober 2025

Die Wettbewerbsfrage:
Die meisten Menschen
fühlen sich laut einer
Studie jünger, als sie sind.
Um wie viel im Schnitt?

- A** Etwa ein Zehntel
- B** Etwa ein Zwanzigstel
- C** Etwa ein Dreissigstel

Tip: Die richtige Antwort finden Sie im beiliegenden Ratgeber «Gut altern».

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie zwei Übernachtungen für zwei Personen inkl. Halbpension im Parkhotel Margna in Sils (GR). Das Vier-Sterne-Superior-Hotel liegt idyllisch zwischen Silser- und Silvaplannersee. Mit charaktervollen Zimmern und Suiten, drei Restaurants, Sportangeboten und Spa ist es perfekt für erholsame Ferien.

Mehr Infos unter:

➔ margna.ch

Jetzt teilnehmen: Hier geht's zum Teilnahmeformular und den Wettbewerbsbedingungen:

➔ helsana.ch/aktuell-wettbewerb

Oder senden Sie die Antwort mit Ihren Kontaktangaben per Post an Helsana Versicherungen AG, Redaktion Aktuell/Ratgeber, Postfach, 8081 Zürich.

Auflösung des Wettbewerbs im letzten Kundenmagazin

Schon ein zehnmütiger, zügiger Spaziergang kann unsere Stimmung positiv beeinflussen. Herzliche Gratulation an den Gewinner! Er darf sich auf einen Kurzurlaub im Waldhotel Arosa freuen.

Wertvolle Tipps auf einen Blick

Mit einfachen Anpassungen lassen sich Kosten reduzieren und Leistungen ergänzen. Tipps von unseren Versicherungsberatern Sandro Veraguth und Gentiana Mangjuki.

Alternatives Versicherungsmodell wählen

Eine der wirkungsvollsten Sparmassnahmen ist die Wahl eines alternativen Versicherungsmodells. Beim Standardmodell profitieren Sie jederzeit von einer freien Arztwahl. Daneben gibt es alternative Modelle mit jeweils einer zentralen Anlaufstelle: zum Beispiel eine Haus-

arztpraxis oder die Telemedizin, wenn Sie gerne telefonisch beraten werden. Alternative Modelle bieten eine bessere, gezieltere Behandlung, reduzieren unnötige Arztbesuche, entlasten die Gesundheitskosten – und Sie zahlen erst noch weniger Prämien.

Doppelversicherung vermeiden

Sind Sie mindestens acht Stunden pro Woche beim selben Arbeitgeber angestellt? So sind Sie über dessen Unfallversicherung gegen Berufs- und Nichtberufsunfälle versichert. Sie können

deshalb die Unfalldeckung bei der obligatorischen Krankenversicherung ausschliessen. Ihre Prämie reduziert sich damit um 7 Prozent.

Franchise anpassen

«Wie hoch sind Ihre Arzt- und Medikamentenkosten pro Jahr? Wenn sie den Grenzwert von 1800 Franken nicht übersteigen, lohnt es sich, die höchste Franchise von 2500 Franken zu wählen.

Nur für die höchste Franchise erhält man einen attraktiven Rabatt: Dieser kann je nach Modell rund 1500 Franken pro Jahr betragen. Wenn Ihre jährlichen Gesundheitskosten aber höher sind als etwa 1800 Franken, ist die tiefste Franchise die richtige Wahl.

Auch wer chronisch krank oder regelmässig auf teure Medikamente angewiesen ist, sollte sich für die tiefste Franchise von 300 Franken entscheiden.»

Sandro Veraguth
Versicherungsberater Meilen





Leistungen ergänzen

«Mit einer Spitalzusatzversicherung profitieren Sie von Leistungen, die weit über die Grundversicherung hinausgehen. Mit Hospital Halbprivat und Privat erhalten Sie raschen Zugang zum Arzt, persönliche Betreuung sowie mehr Komfort und Privatsphäre.

Sie haben jederzeit freie Arztwahl sowie die Möglichkeit auf eine Experten-Zweitmeinung. Auch eine persönliche Spitalbegleitung durch eine erfahrene Fachperson steht Ihnen kostenlos zur Verfügung. Diese hilft Ihnen bei allen Fragen vor, während und nach einem Spitalaufenthalt.

Die Unterstützungsangebote, wie eine Haushaltshilfe oder ein Kinderhütendienst, entlasten Sie zudem organisatorisch und finanziell.»

Gentiana Mangjuki
Versicherungsberaterin Zürich

Punkte sammeln mit Helsana+

Stärken Sie Ihre Gesundheit und punkten Sie mit der Helsana+ App: Erhalten Sie mit der Vollversion jährlich über 300 Franken und viele vorteilhafte Angebote.

Häufige Fragen zur Krankenversicherung

Grundversicherung, Prämienverbilligung, Selbstbehalt:
Hier erhalten Sie rasch Informationen zu den wichtigsten Fragen.

➔ helsana.ch/optimal-versichert

Zusatzversicherungen im Überblick:

➔ helsana.ch/zusatzversicherung



Wünschen Sie eine Beratung?

Gerne unterstützen wir Sie bei Ihren Anliegen rund um Ihre Krankenversicherung – telefonisch, online oder persönlich in unseren Verkaufsstellen. Wir freuen uns auf Sie!

 telefonisch über unseren Kundenservice
0844 80 81 82 (Mo–Fr, 8–18 Uhr)

 via Website
helsana.ch/termin

 auf der Verkaufsstelle in Ihrer Nähe
helsana.ch/standorte

 via Kundenportal myHelsana
oder myHelsana App

«Der Weg führt über Effizienz und Qualität»

Wie lassen sich Kosten dämpfen im Gesundheitswesen?
Und wie setzt sich Helsana dafür ein? Mathias Früh,
Leiter Gesundheitspolitik, gibt Antworten.

Herr Früh, warum klettern die Prämien jedes Jahr in die Höhe?

Zum einen wird der Leistungskatalog stetig ausgebaut. Immer mehr Gesundheitsleistungen werden über die Grundversicherung vergütet. Zum anderen wird die Bevölkerung immer älter, der Bedarf an Pflegeleistungen nimmt zu. Hinzu kommen die Ausgaben für Medikamente. Sie bilden neben den Ärzteausgaben den grössten Kostenblock in der Grundversicherung. Wobei wir da einen Erfolg verbuchen können: Das Parlament hat auf unseren Anstoss hin einen Mengenrabatt für Medikamente beschlossen, der jährlich 300 bis 400 Millionen Franken einsparen soll. Aber natürlich gibt es weitere relevante Kostentreiber.

Zum Beispiel?

Ich denke etwa an Fehlanreize bei den Tarifen. Es gibt medizinische Leistungen, die zu hoch oder zu tief tarifiert sind. Zum Glück wird der veraltete Arzttarif nächstes

Jahr ersetzt, er wird einige Fehlanreize beseitigen. Ein weiterer Kostentreiber ist die Ineffizienz: Der Austausch von medizinischen Informationen zwischen Ärzten und anderen Leistungserbringern findet noch immer zu wenig statt – der eine weiss nicht, was der andere tut. So kommt es vor, dass etwa mehrere Röntgenbilder vom selben Knie gemacht werden. Das verursacht unnötige Kosten. Ein elektronisches Patientendossier würde helfen. Dafür setzen wir uns ein.

Wie können wir Kosten sparen?

Der Weg führt einzig und allein über mehr Effizienz und Qualität. Deshalb fördern wir die ambulante Versorgung, sie ist viel effizienter als eine stationäre Behandlung. Aktuell befinden wir uns zu diesem Thema in einem Projekt mit dem Kanton Bern und dem Spital Biel. Das Ziel ist, dort mehr ambulante Behandlungen durchzuführen, um Kosten zu senken. Wir wollen damit

aufzeigen, wie die sogenannte Ambulantisierung in der Schweiz besser funktionieren kann. Zudem haben wir gemeinsam mit den Hausärztinnen und Hausärzten Qualitätsmessungen vereinbart und diese in einem integrierten Versorgungsmodell umgesetzt. Ich bin überzeugt: Diese Massnahmen erhöhen die Behandlungsqualität und tragen dazu bei, nachhaltige Kosten einzusparen.

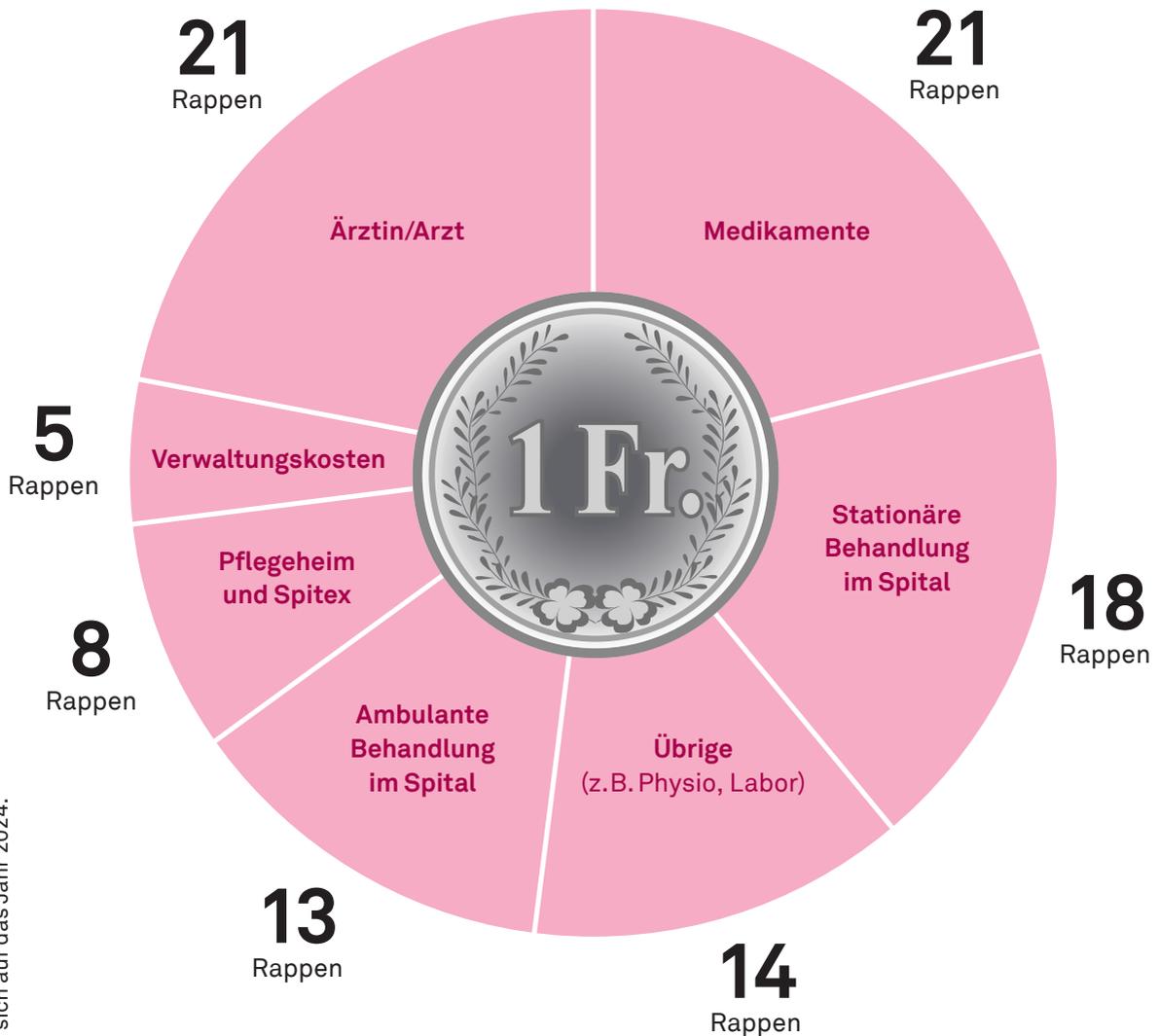


Mathias Früh

Der Statistiker und Ökonom leitet das Team Gesundheitspolitik & Public Affairs bei Helsana.

Wofür zahlen wir Prämien?

Ein Prämienfranken deckt folgende Kosten*



*Die Zahlen beziehen sich auf das Jahr 2024.

Mit unseren Prämien finanzieren wir die Gesundheitskosten. Die Krankenversicherer sind gesetzlich verpflichtet, alle Behandlungen, die im Grundversicherungskatalog aufgeführt sind, zu vergüten. Je höher die Behandlungskosten, desto höher die Prämien.

Digital verbunden mit Helsana



myHelsana – alles rund um Ihre Versicherung

Mit myHelsana haben Sie Ihre Leistungsabrechnungen überall zur Hand. Sie behalten Franchise und Selbstbehalt im Blick und können Ihre Rechnungen einfach und schnell digital einreichen.

- Arztrechnungen scannen und hochladen
- Medizinische Beratung rund um die Uhr
- Dokumente und Kostenbeteiligung im Überblick
- Adress- und Personendaten selbstständig anpassen
- Digitale Versichertenkarte – auch in Ihrer Wallet

Mit digitalem Medikamentenassistent
Medi+ zudem:

- Rezeptanfragen direkt an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt senden
- Erinnerungen für die Medikamenteneinnahme via App
- Generika-Vergleich für mehr Sparpotenzial



Jetzt App kostenlos downloaden:
➔ helsana.ch/de/app-myhelsana



Compassana vernetzt Sie

Mit der Compassana-App sind Sie direkt verbunden mit Ärztinnen, Apotheken und Therapeuten. Ihre Vorteile:

- Gesundheitsdokumente an einem Ort
- Termine planen, buchen und verwalten
- Übersicht über Medikamente und Behandlungen
- Anmeldung ganz einfach über myHelsana



Jetzt App herunterladen
und profitieren:
➔ helsana.ch/compassana-app



Mitten im Leben

Text: Silja Hänggi / Fotografie: Philip Frowein

Mit acht konnte Maëlle (12) plötzlich nicht mehr laufen. Seit-her ist sie gelähmt, doch davon aufhalten lässt sie sich nicht.

«Ich wollte meine Schuhe anziehen, da kribbelte es auf einmal in meinem rechten Fuss. Dann im linken Bein. Dann bis zur Brust. Es fühlte sich an wie Tausen-

de Ameisen, die durch meinen Körper jagen. Ich hatte grosse Schmerzen und schrie: «Ich glaube, ich muss sterben!» Meine Eltern riefen den Krankenwagen und meine Schwester packte all meine Plüschtiere ein. Im Spital musste ich in die Röhre.

Eine Ärztin sagte meiner Mutter dann um drei Uhr morgens, dass ich wohl ein Leben lang im Rollstuhl sein werde. Vermutlich hatte ich einen Rückenmarksinfarkt. An jenem Tag im Oktober 2021 wollten meine Familie und ich eigentlich wandern gehen.

«Im Wasser bin ich wie alle anderen»: Maëlle kühlt sich nach dem Tennis in der Limmat ab. Im Hintergrund ihre Schwester und ihre beste Freundin.



Drei Wochen war ich im Spital, acht Monate in der Reha. Ich realisierte anfangs nicht, dass ich nicht mehr laufen konnte. Meine Freundin Carla besuchte mich oft. Sie brachte mir Zaubernüsse mit – Baumnüsse mit kleinen Geschenken darin. Jedes Mal, wenn ich meine Medikamente nahm, durfte ich eine aufmachen. Meine Familie und meine Freundinnen sind unglaublich. Sie unterstützen mich, wo es geht. So kann ich fast alles mitmachen.

«Pfadi mit dem Rollstuhl? Klar!»

Meine Schwester Leia trägt mir meine Taschen oder hilft mir aufs Velo. Sie ist zehn, aber viele denken, sie sei meine grosse Schwester. Auch meine Freundinnen helfen mir, in der Schule oder in der Pfadi. Mein Pfadiname ist Soheil. Pfadi mit dem Rollstuhl? Klar! Ich habe ein motorisiertes Zugerät, es zieht mich im Rollstuhl den Hang hoch. Ich brauche zwar bei allem etwas länger, aber es macht riesigen Spass. Ich mag das Zusammensein mit den anderen, das Miteinander in der Natur. Als ich bei den Bienli zu den Ältesten gehörte, wurde ich wie die anderen zu den Pfadis geschüttelt. Das geschieht über einem Feuer und ist ein Ritual. Es geht um Vertrauen, Mut und Action.

Letztes Jahr habe ich von einer Stiftung ein spezielles Velo bekommen. Jetzt machen wir als Familie wieder Velotouren am Wochenende. Wir genießen das sehr, auch kann ich selbstständig zur Schule fahren. Leider ist meine Schule nicht komplett rollstuhlgängig. Der Lift ist langsam und viel zu klein, zum Musikraum gibt es keinen. Dann fahre ich ums Gebäude herum und nutze meine Pause, um rechtzeitig da zu

sein. Zum Pingpongisch oder zum Fussballplatz komme ich nicht. Ich schaue von Weitem zu. Das macht mich manchmal traurig.

Begeisterte Sportlerin

Trotz Rollstuhl bin ich sehr aktiv. Einmal in der Woche gehe ich schwimmen. Im Wasser bin ich wie alle anderen, auch gleich schnell. Ich spiele zudem Rollstuhltennis im Schweizer Nachwuchskader sowie Badminton. Im Winter gehe ich Ski fahren mit einem Mono-ski-Bob. Querflöte spiele ich auch.

Im Oktober habe ich eine grosse Operation. Durch die Lähmung hat sich eine Skoliose gebildet. Nun muss ich die Wirbelsäule versteifen lassen. Sonst könnten lebenswichtige Organe beschädigt werden – und das kann im schlimmsten Fall zum Tod führen. Meine grösste Angst ist, dass ich mich danach nicht mehr so sportlich bewegen kann wie jetzt.

Was ich jemand anderem in meiner Situation raten würde? Bleib positiv und lebe im Jetzt. Du weisst nie, was morgen ist. Ich selbst möchte einmal richtig gut im Tennis sein. Und ich möchte Lehrerin werden. So kann ich später anderen Kindern etwas mit auf ihren Lebensweg mitgeben, das fände ich schön.»



Was ist ein Rückenmarksinfarkt?

Maëlls Ärzte vermuten, dass sie einen Rückenmarksinfarkt hatte. Es handelt sich um eine seltene Durchblutungsstörung. Sie entsteht, wenn sich eine Arterie im Rückenmark verschliesst. Typische Symptome können sein: plötzlich auftretende Rückenschmerzen, Lähmungen in Armen oder Beinen, Taubheitsgefühle oder Kribbeln. Die Erkrankung muss sofort medizinisch behandelt werden.

Profitieren Sie von Versandapotheken

Wir unterstützen Versandapotheken. Ärztlich verschriebene Medikamente sind für Sie so besonders günstig.

Bequem nach Hause

Bestellen Sie Medikamente einfach online. Diese werden schnell, kostenlos und diskret zu Ihnen nach Hause geliefert.



Günstige Preise

Sie erhalten Rabatte auf Medikamente. Und Sie bezahlen keinen Zuschlag für die Überprüfung von Dosierung und Medikation durch die Apothekerin oder den Apotheker.

Tipp: Sparen Sie noch mehr mit Generika und Biosimilars. Die Nachahmer-Präparate enthalten genau dieselben Wirkstoffe wie Originale, sind aber wesentlich günstiger.

Einfach nachbestellt

Sie haben ein Dauerrezept?
Ihre Medikamente können Sie problemlos nachbestellen.
Auf Wunsch erhalten Sie eine Erinnerung oder eine geplante Nachlieferung.

Papierkram, ade

Wir übernehmen die Abrechnung mit der Versandapotheke. Sie müssen weder Belege sammeln noch Rechnungen einreichen.



Vorteil Versandapotheken – erfahren Sie mehr:

➔ helsana.ch/versandapotheken

Ihr Medikamenten-Assistent Medi+

Mit dem digitalen Service Medi+ der Versandapotheke Zur Rose profitieren Sie von weiteren Vorteilen: etwa vom Generika-Sparpotenzial-Rechner oder einem Einnahmeplan mit Erinnerungsfunktion.



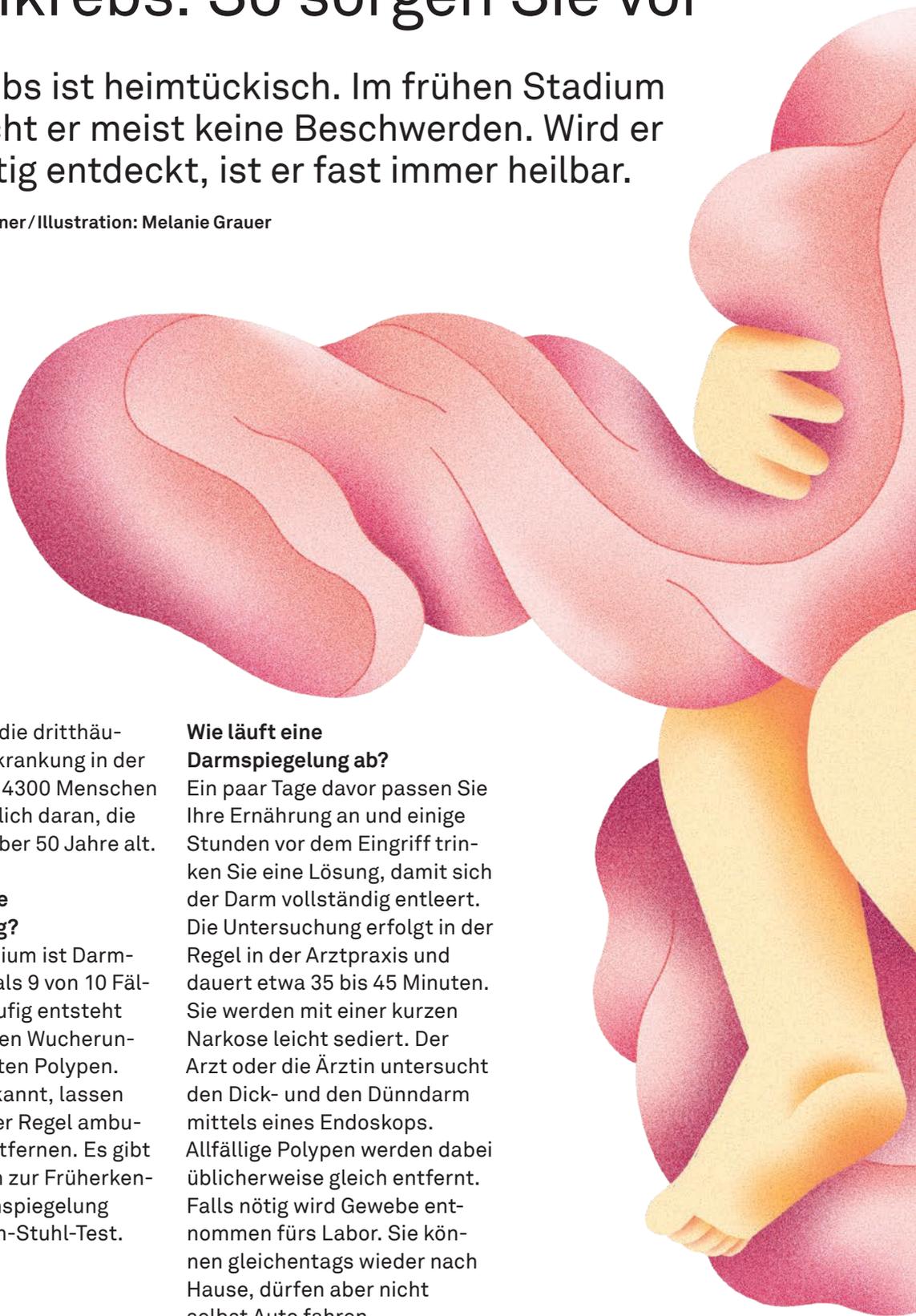
Jetzt kostenlos in Ihrer myHelsana App aktivieren:

➔ helsana.ch/mediplus

Darmkrebs: So sorgen Sie vor

Darmkrebs ist heimtückisch. Im frühen Stadium verursacht er meist keine Beschwerden. Wird er rechtzeitig entdeckt, ist er fast immer heilbar.

Text: Daniela Diener / Illustration: Melanie Grauer



Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung in der Schweiz. Etwa 4300 Menschen erkranken jährlich daran, die meisten sind über 50 Jahre alt.

Was bringt eine Früherkennung?

Im frühen Stadium ist Darmkrebs in mehr als 9 von 10 Fällen heilbar. Häufig entsteht er aus gutartigen Wucherungen, sogenannten Polypen. Rechtzeitig erkannt, lassen sich diese in der Regel ambulant schnell entfernen. Es gibt zwei Methoden zur Früherkennung: die Darmspiegelung und der Blut-im-Stuhl-Test.

Wie läuft eine Darmspiegelung ab?

Ein paar Tage davor passen Sie Ihre Ernährung an und einige Stunden vor dem Eingriff trinken Sie eine Lösung, damit sich der Darm vollständig entleert. Die Untersuchung erfolgt in der Regel in der Arztpraxis und dauert etwa 35 bis 45 Minuten. Sie werden mit einer kurzen Narkose leicht sediert. Der Arzt oder die Ärztin untersucht den Dick- und den Dünndarm mittels eines Endoskops. Allfällige Polypen werden dabei üblicherweise gleich entfernt. Falls nötig wird Gewebe entnommen fürs Labor. Sie können gleichentags wieder nach Hause, dürfen aber nicht selbst Auto fahren.



Was kostet eine Darmspiegelung?

Für 50- bis 69-Jährige übernimmt die Grundversicherung alle zwei Jahre eine Stuhl-Untersuchung und alle zehn Jahre eine Darmspiegelung. Auf ärztliche Empfehlung hin werden zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen ebenfalls aus der Grundversicherung vergütet.

Wie läuft ein Stuhltest ab?

Der Blut-im-Stuhl-Test (FIT) ist angenehmer als die Darmspiegelung, aber weniger verlässlich. Zum Ablauf: Sie entnehmen zu Hause ein wenig Stuhl und schicken ihn in einem Proberöhrchen an ein Labor. Zu diesem Zweck erhalten Sie in der Praxis ein Set. Bei auffälligem Befund erfolgt eine genauere Kontrolle mittels Darmspiegelung.

Kann man Darmkrebs mit einem gesunden Lebensstil vorbeugen?

Ganz vermeiden lässt sich das Risiko von Darmkrebs nicht. Sie können aber dazu beitragen, dass Ihr Darm gesund bleibt: Rauchen Sie nicht, reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum auf ein Minimum und bewegen Sie sich ausreichend. Ernähren Sie sich ausserdem mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten – und essen Sie möglichst wenig rotes und verarbeitetes Fleisch.

Wann zum Arzt?

Wann und wie oft Sie zur Darmspiegelung sollen, ist individuell. Bei erblicher Vorbelastung und entzündlichen Darmerkrankungen sollten Sie sich öfters untersuchen lassen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin – insbesondere bei anhaltenden Stuhlproblemen und/oder bei Bauchschmerzen.

Weitere Infos:

➔ helsana.ch/frueherkennung-darmkrebs

Gesund leben zahlt sich aus

In Bewegung bleiben, gesund essen, aktiv vorsorgen. Mit der Helsana+ App verdienen Sie sich den Preis für Ihren Fleiss ganz einfach.



300.-



Holen Sie sich jährlich Pluspunkte im Wert von über 300 Franken*



Tauschen Sie diese gegen Bares oder Gutscheine ein. Oder spenden Sie den Betrag



Sichern Sie sich exklusive Rabatte bei unseren Partnern



Nehmen Sie an Challenges teil und sammeln Sie so Wissen – sowie Pluspunkte



Jetzt App downloaden und loslegen:
➔ helsana.ch/plus

*Gilt für Kundinnen und Kunden mit mindestens einer Zusatzversicherung. Wenn Sie nur die Grundversicherung bei uns haben, erhalten Sie bis zu CHF 75 Franken pro Jahr.

Helsana

Engagiert für das Leben.