

Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin
Nr. 4/2025



Jetzt gewinnen
Drei Fitness-Uhren
→ Seite 7

Gesund durch den Winter

Starke Abwehrkräfte sind
entscheidend für unsere Gesundheit.
So unterstützen Sie sie → S. 12

Leichter schlemmen
Tipps für die
Festtage → S. 8

Kurzsichtige Kinder
Wann müssen Eltern
reagieren? → S. 10

Wirksames Krafttraining
Eine Osteoporose-Betroffene
erzählt → S. 22

Welche Kohlenhydrate tun uns gut?

Die Sattmacher mit Substanz → S. 8

Warum sehen wir schlechter?

Kurzsichtigkeit unter der Lupe → S. 10

Was, wenn's im Hals kratzt?

Sechs Sofortmassnahmen → S. 18

Pflegebedürftig – was nun?

Antworten und Tipps → S. 20

Titelbild: Mit Winterschwimmen hält sich Sébastien Haemmerli fit. Lesen Sie seine Geschichte auf Seite 12.

Impressum

Online: helsana.ch/kundenmagazin-aktuell **Verlag:** Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell»/«Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun **Redaktion:** Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Imke Schmitz, Daniela Schori **Realisation:** Helsana **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich **Übersetzung und Korrektur:** Supertext AG, Zürich **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Adressänderungen:** Bitte dem Kundendienst melden unter 0844 80 81 82 oder helsana.ch/kontakt. **Bildnachweis:** Jeremy Bierer: Cover, S. 13–16; Gian Marco Castelberg: S. 3; Raffinerie: S. 4–5, 6, 12–18; Helsana Versicherungen AG: S. 4, 5, 6, 19, 21, 24; Garmin: S. 7; Anja Wicky: S. 8–9; Pati Grabowicz: S. 10; Andrés Muñoz Claros: S. 20; Philip Frowein: S. 23

© 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

Möglichst gesund durch den Winter kommen möchten wir alle. Wie also können wir unsere Abwehrkräfte stärken – und so das Risiko für Erkältungen oder andere Infektionen reduzieren?

Erfahren Sie, wie Bewegung, Ernährung oder Schlaf unser Immunsystem unterstützen. Die Fakten und Tipps dazu sind nicht neu, aber es lohnt sich, sie sich immer wieder zu vergegenwärtigen. Es sind oft kleine Dinge: tägliches Rausgehen bei Tageslicht oder regelmässiges Lüften der Räume. Und persönlich gönne ich mir täglich einen selbstgemachten Smoothie, das tut mir gut.

Weiter finden Sie Tipps für Sofortmassnahmen, wenn sich eine Erkältung oder ein Husten anbahnt. Lesen Sie dazu das Interview mit unserer Gesundheitsberaterin Nadia Cifarelli auf Seite 19.

Nun wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre – und viele schöne Spaziergänge diesen Herbst und Winter. Bleiben Sie gesund.

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

Zivadiliring erzählen ihre «Und jetzt?»- Momente

**Sie kennen keine Tabus
und reden offen über ihre
Erfahrungen.**

Die Podcasterinnen Yvonne Eisenring, Gülsha Adilji und Maja Zivadinovic geben im Rahmen unserer «Und jetzt?»-Kampagne Persönliches preis. Was zählt für sie als Sport? Wann ist Ernährung anspruchsvoll? In mehreren Videos erzählen Zivadiliring ihre «Und jetzt?»-Momente: ungefiltert und unterhaltsam. Wir freuen uns über die Zusammenarbeit mit Zivadiliring – sowie auf weitere Videos und Themen.



Jetzt Video anschauen
zum Thema Bewegung:
➔ helsana.ch/bewegen



Pluspunkte spenden und Freude schenken

Sammeln Sie jährlich bis zu 30 000 Pluspunkte mit dem Helsana+ Bonusprogramm. Profitieren Sie von Barauszahlungen und Gutscheinen – oder spenden Sie Ihre Punkte an unsere Partnerinstitutionen: Unterstützen Sie das Schweizerische Rote Kreuz oder die Stiftung Theodora, die Kindern im Spital unbeschwerte Momente schenkt.

So einfach spenden Sie: Helsana+ App öffnen
→ Einlösen wählen → Spenden → Partner auswählen
→ Betrag festlegen und Freude schenken.

Entdecken Sie alle Vorteile der App:
➔ helsana.ch/plus

Kundenfrage

Habe ich Anspruch auf eine Prämienverbilligung?

Bei einem tiefen Einkommen haben Sie allenfalls Anrecht auf einen Beitrag an Ihre Versicherungsprämie. Die genauen Voraussetzungen dafür legt Ihr Wohnkanton fest. Informieren Sie sich bei der zuständigen Stelle und reichen Sie den Antrag direkt dort ein.

Die Meldefristen sind kantonal unterschiedlich. Nach der Anmeldung prüft der Kanton Ihr Gesuch – das dauert bis zu drei Monate. Wird Ihr Antrag angenommen, erhalten Sie und Helsana eine Bestätigung. Danach wird Ihre Prämie automatisch reduziert oder Sie erhalten eine Gutschrift für zu viel bezahlte Prämien.

Mehr Infos unter:

➔ helsana.ch/praemienverbilligung



Nicoletta Sasselli
Kundenberaterin Bellinzona

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

Ausgezeichnete Arbeitgeberin

Helsana setzt sich für faire Löhne ein. Der aktuelle Nachhaltigkeitsbericht zeigt: Der Lohnunterschied im Grundsalar zwischen den Geschlechtern lag letztes Jahr bei unter einem Prozent. Dafür gab es das Label Fair-ON-Pay Advanced. Transparente Lohnbänder in Stelleninseraten sind mitunter Grund für die Auszeichnung als Best Recruiter in der Schweiz.



Mehr Einblicke finden Sie hier:

➔ helsana.ch/nachhaltigkeit

Neuer ambulanter Arzttarif: Das sollten Sie wissen

Ab 2026 ersetzen Tardoc und ambulante Pauschalen den bisherigen Tarif Tarmed. Was der Tarifwechsel für Sie bedeutet.

Ärztliche Behandlungen ohne anschliessende Übernachtung im Spital werden ab dem 1. Januar 2026 anders abgerechnet. Dann ersetzen der Einzelleistungskatalog Tardoc und ambulante Pauschalen die veraltete Tarifstruktur Tarmed.

Was ändert sich für Sie? Da Praxen, Kliniken und Spitäler ihre Software auf das neue Jahr umstellen müssen, können anfangs Arztrechnungen später eintreffen. Sobald wir Ihre Rechnung erhalten, bearbeiten wir sie wie gewohnt.

Warum braucht es einen Tarifwechsel? Das neue System dient dazu, Ärztinnen und Ärzte für ihre Leistungen zeitgemäss zu vergüten. Es umfasst nur noch etwa halb so viele Tarifpositionen. Für bestimmte Eingriffe führt es zudem Pauschalen, also Fixpreise, ein. Diese neuen Tarifstrukturen werden künftig fortlaufend angepasst.

Mehr erfahren:

➔ helsana.ch/ambulanter-arzttarif

Leichte Weisskohl-Suppe



Kalorienarm, sättigend und voller Vitamine – die Suppe für ein starkes Immunsystem.

Fertig in ca. 30 Minuten.

Für 3 Portionen

- ½ Weisskohl
- 1 kl. Stangensellerie
- 1 rote Peperoni
- 5 Karotten
- 4 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 l Gemüsebouillon
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung

1. Weisskohl putzen und mundgerecht schneiden.
2. Stangensellerie putzen, Peperoni waschen und entkernen, Karotten und Kartoffeln schälen, alles kleinschneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und im Öl glasig braten.
4. Gemüse dazu, kurz andämpfen und mit der Bouillon ablöschen.
5. Köcheln lassen, sobald das Gemüse weich ist, die Tomaten darunter mischen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.



Helsana Coach App
Entdecken Sie weitere Rezepte.

Mehr zur App: ➔ helsana.ch/coach

Helle Kleidung schützt vor Unfällen

Im Winter steigt das Unfallrisiko auf Trottoirs und Strassen. Mit einfachen Massnahmen bleiben Sie sichtbar.

Sind Sie sicher, dass man Sie im Winter auch wirklich sieht? Denken Sie daran: Wer hell gekleidet ist, wird in der Dämmerung, bei Nebel, Schnee oder Regen deutlich früher wahrgenommen.

Traurige Tatsache ist, dass 60 Prozent mehr Fussgängerinnen und Fussgänger im November schwer verunglücken als im Mai. Dies meldet das BfU, die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung. Fahrzeuglenkerinnen und -lenker erkennen dunkel gekleidete Fussgänger und Velofahrerinnen erst aus wenigen Metern Entfernung.

Tragen Sie daher leuchtende Farben. Reflektierende Elemente wie Arm- und Fussbänder oder eine Stirnlampe erhöhen die Sichtbarkeit zusätzlich.



Gewinnen Sie eine von drei Fitnessuhren



Einsendeschluss
14. Dezember 2025

Die Wettbewerbsfrage:
In welcher Schlafphase produziert unser Körper besonders viele Immunzellen?

- A** In der Einschlafphase
- B** In der Tiefschlafphase
- C** In der Traumphase

Tipp: Die richtige Antwort finden Sie in diesem Magazin.

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie mit etwas Glück eine von drei Garmin-Fitnessuhren. Die vívoactive® 6 mit Touchdisplay vereint umfassende Gesundheits- und Fitnessfunktionen. Schlafcoach, Stresslevel-Messung, Trainingsdaten, Workout-Empfehlungen und vieles mehr machen sie zu einer praktischen Begleiterin im Alltag.

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

Die meisten Menschen fühlen sich im Schnitt um etwa ein Zehntel jünger, als sie sind. Wir gratulieren der Gewinnerin! Sie darf sich auf zwei Nächte im Parkhotel Margna in Sils (GR) freuen.

Kohlenhydrate: Welche tun uns gut?

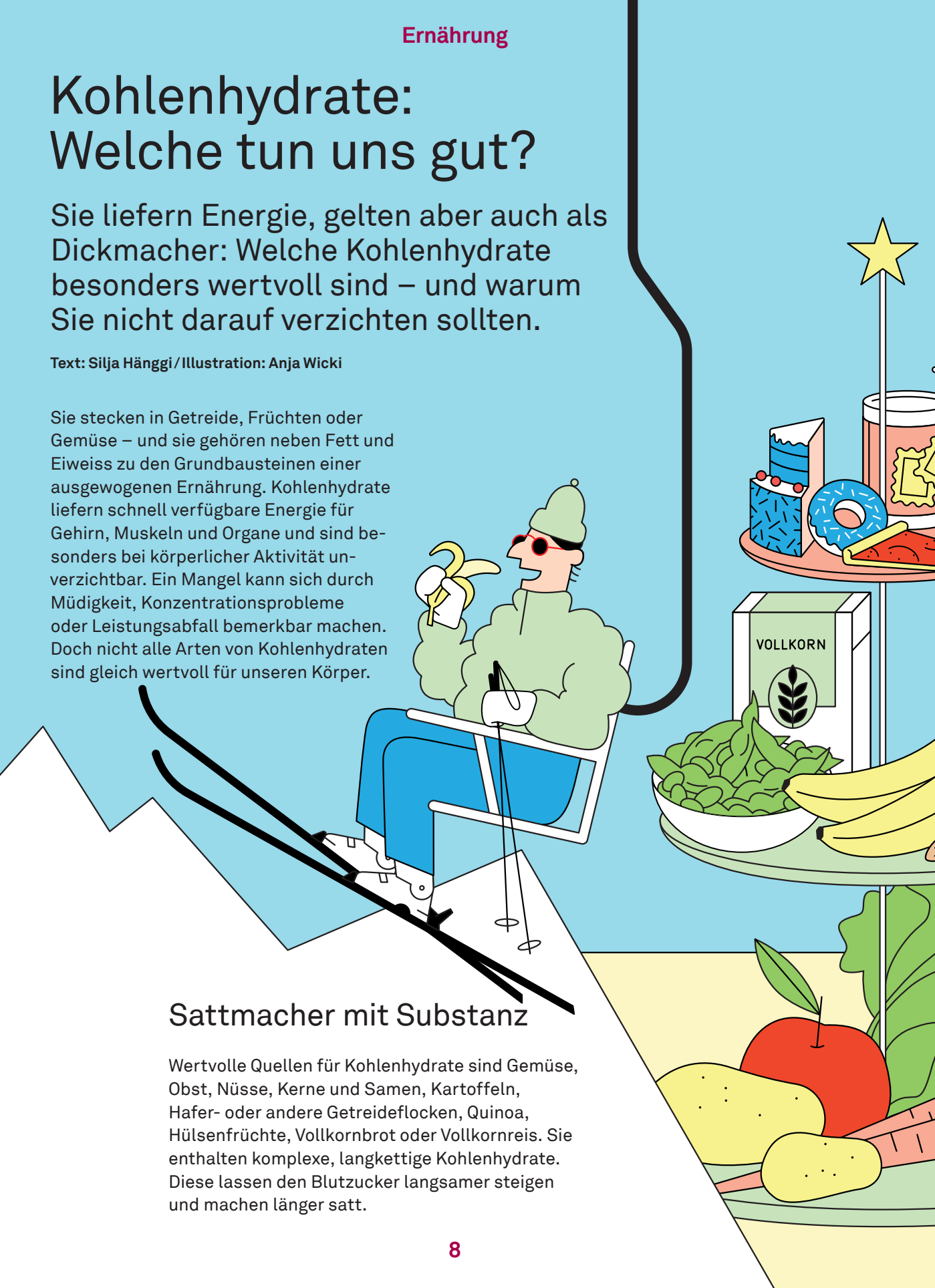
Sie liefern Energie, gelten aber auch als Dickmacher: Welche Kohlenhydrate besonders wertvoll sind – und warum Sie nicht darauf verzichten sollten.

Text: Silja Hänggi / Illustration: Anja Wicki

Sie stecken in Getreide, Früchten oder Gemüse – und sie gehören neben Fett und Eiweiss zu den Grundbausteinen einer ausgewogenen Ernährung. Kohlenhydrate liefern schnell verfügbare Energie für Gehirn, Muskeln und Organe und sind besonders bei körperlicher Aktivität unverzichtbar. Ein Mangel kann sich durch Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder Leistungsabfall bemerkbar machen. Doch nicht alle Arten von Kohlenhydraten sind gleich wertvoll für unseren Körper.

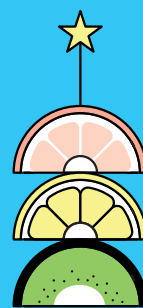
Sattmacher mit Substanz

Wertvolle Quellen für Kohlenhydrate sind Gemüse, Obst, Nüsse, Kerne und Samen, Kartoffeln, Hafer- oder andere Getreideflocken, Quinoa, Hülsenfrüchte, Vollkornbrot oder Vollkornreis. Sie enthalten komplexe, langkettige Kohlenhydrate. Diese lassen den Blutzucker langsamer steigen und machen länger satt.



Achtung, Zuckerfalle!

Fertigprodukte, Süssgetränke, Produkte aus Weissmehl, Fast Food oder Süssigkeiten enthalten viele einfache Kohlenhydrate. Sie lassen den Blutzucker rasch ansteigen – und ebenso schnell wieder abfallen. Das kann zu Heiss-hunger, Energietiefs und langfristig zu Übergewicht führen. Ein übermässiger Konsum erhöht zudem das Risiko für Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck.



Leichter schlemmen

So kommen Sie gut durch die Weihnachtszeit.

Snacken vor dem Apéro:

Naschen Sie eine Handvoll Nüsse, Gemüsesticks mit Kräuterquark oder Hummus. So kommen Sie nicht hungrig an. Starten Sie danach beim Essen mit einer Suppe zur Vorspeise.

Gemüse zuerst: Essen Sie bei einem Gericht erst das Gemüse, dies lässt Ihren Blutzucker langsamer ansteigen. Gönnen Sie sich zudem Pausen. Das Sättigungsgefühl setzt erst nach etwa 20 Minuten ein.

Mehr Wasser, weniger

Alkohol: Vergessen Sie neben Glühwein und Punsch nicht, genügend Wasser zu trinken. Am besten ein Glas nach jedem alkoholischen Getränk.

Selbst backen: Sie können dabei den Zuckergehalt Ihrer Weihnachtsguetzli reduzieren.

Bewegen Sie sich: Ein Spaziergang an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung und lüftet den Kopf durch.

Mehr über Kohlenhydrate in der Ernährung:

➔ helsana.ch/kohlenhydrate

«Bei Kindern muss man sofort reagieren»

Kurzsichtigkeit nimmt weltweit stark zu. Schon die Kleinsten sind betroffen. Was kann man dagegen tun – und wann sollten Eltern reagieren? Augenexperte Harry Wüst gibt Antworten.

Interview: Deborah Onnis / Bild: Pati Grabowicz



Harry Wüst ist Berater für Augengesundheit bei Helsana und ehemaliger Geschäftsleiter von ambulanten Augenkliniken.

Herr Wüst, immer mehr Menschen sind kurzsichtig. Warum?

Kurzsichtigkeit ist nur etwa zur Hälfte genetisch bedingt. Die andere Hälfte wird durch unser Verhalten beeinflusst. Bei der heutigen Lebensweise ist diese Entwicklung kaum zu vermeiden. Wir kommunizieren und konsumieren Inhalte inzwischen vor allem über Nahtsicht. Wir starren konzentriert auf einen Bildschirm. Und das oft viele Stunden am Tag. Das fängt leider schon im

frühen Alter an. Bereits heute ist ein Drittel der Kinder ab 5 Jahren kurzsichtig.

Wie kann man bei Kindern vorbeugen?

Kinder sollten jeden Tag draussen Zeit verbringen. Studien haben gezeigt, dass Kinder, die viel im Freien sind, viel weniger an Kurzsichtigkeit leiden. Sogar wenn sie dazu veranlagt wären! Mit meinen Enkelkindern gehe ich deshalb bei jedem Wetter raus.

Wie erkennen Eltern, dass ihr Kind eine Sehschwäche hat?

Das Kind nimmt zum Beispiel das Smartphone oder Tablet nah vors Gesicht, oder kneift beim Lesen die Augen zusammen. Vielleicht klagt es auch häufig über Kopfschmerzen. Oder es reibt sich oft die Augen.

Erklären Sie, wie Kurzsichtigkeit entsteht.

Beim kurzsichtigen Auge ist in der Regel der Augapfel zu lang. Deshalb bündeln sich die Lichtstrahlen nicht auf, sondern vor der Netzhaut. Dies führt zu unscharfem Sehen. Ohne Sehhilfe bleibt das Bild auf der Netzhaut unscharf. Das verstärkt den Wachstumsimpuls. Die Folge: Der Augapfel wird noch länger und verschlimmert so die Kurzsichtigkeit. Ein Teufelskreis.

Bis zu welchem Alter kann man diese Entwicklung stoppen?

Dieser Wachstumsimpuls kann bis zum Alter von etwa 19 Jahren ausgelöst werden. Deshalb muss man bei Kindern bei den ersten Anzeichen sofort reagieren. Mit der richtigen Korrektur kann man diese Entwicklung in den Griff kriegen und eine Verschlimmerung verhindern. Kurzsichtige Kinder sollten also immer frühzeitig Sehhilfen benutzen.

Ab welchem Wert ist eine Korrektur sinnvoll?

Bereits ab einem Wert von minus 0,5 Dioptrien. Bis zum vollendeten 18. Lebensjahr beteiligen wir uns übrigens über die Grundversicherung mit 180 Franken pro Jahr an Brillengläsern und Kontaktlinsen.

Und worauf sollen Erwachsene achten, die kurzsichtig sind?

Als Erwachsener kann man die Entwicklung der Kurzsichtigkeit nicht mehr beeinflussen. Trotzdem ist es wichtig, die Augen regelmässig von einem Augenarzt untersuchen zu lassen. Der Augenarzt kontrolliert das Auge inklusive der Netzhaut. Kurzsichtige Augen sind eher gross und neigen daher vermehrt zu Netzscheiden. Dank Früherkennung kann man etwa die Ablösung der Netzhaut verhindern.

Was ist mit Augentraining?

Augentraining hilft bei Kurzsichtigkeit nicht. Die Länge der Augäpfel kann man im erwachsenen Alter nicht mehr beeinflussen. Eine gute Idee ist aber, die Augenmuskeln regelmässig zu entspannen. Man soll dabei einfach in die Weite schauen. Man merkt gleich einen Unterschied. So kann man Kopfschmerzen, trockenen oder brennenden Augen vorbeugen.

Mehr zum Thema erfahren Sie hier:

➔ helsana.ch/kurzsichtigkeit



Übungen für verspannte Augen

- Folgen Sie mit den Augen dem Umriss eines Gegenstandes in Ihrer Umgebung – zum Beispiel dem Türrahmen oder einem Bild.
- Wechseln Sie öfter den Sehabstand: Fixieren Sie einen Punkt in der Ferne und gleich darauf einen in der Nähe. Wiederholen Sie dies.
- Rollen Sie mit den Augen und blinzeln Sie. Das hilft zusätzlich, den Tränenfluss anzuregen.

Wiederholen Sie diese Übungen mehrmals täglich.

So beteiligt sich Helsana

Mit der Zusatzversicherung Completa erhalten Versicherte 90% der Kosten bis max. 300 Franken pro Kalenderjahr für ihre Brillengläser und Kontaktlinsen. Zusätzliche Leistungen erhalten Versicherte mit Completa Plus.

Erfahren Sie dazu mehr:

➔ helsana.ch/completa-plus

Gesund durch den Winter

Starke Abwehrkräfte sind entscheidend für unsere Gesundheit. Wie bleibt man im Winter fit – und worauf schwören andere?

Text: Gabriela Braun / Bilder: Jeremy Bierer

Der Wind bläst, der Genfersee hat noch etwa zehn Grad. Strahlend steigt Sébastien Haemmerli (42) aus dem Wasser. Er zieht sich einen Bade-Poncho über, hebt seine Arme in die Höhe und atmet tief ein und aus. Was treibt ihn bei winterlichen Temperaturen ins kühle Nass? Er lacht. «Die Kälte hat etwas Leichtes, Befreiendes!», antwortet er. «Nach dem Bad fühle ich mich jedes Mal ausgezeichnet. Der Atem wird im kalten Wasser langsamer und gleichmässiger, das reduziert Stress.»

Durch das regelmässige Winterschwimmen sei er entspannt und ausgeglichen. Zudem bleibe er meist gesund. «Erkältet bin ich selten – und wenn, dann nur kurz.»

Tägliches Winterbad

Vor zehn Jahren hat der Waadtländer aus Vevey das Kaltwasserschwimmen für sich entdeckt. Ein Freund hatte ihm dazu geraten, wegen seiner damaligen Panikattacken. Nach einem Badeunfall war Sébastien Haemmerli beim Schwimmen jeweils verängstigt und

gestresst. Nur im kalten Wasser blieb er ruhig. Haemmerli war erstaunt, dass sein Körper im kalten Wasser anders reagierte als im warmen. Seither steigt der medizinische Masseur und Hypnotherapeut im Winter fast täglich in den eiskalten See – auch weil er damit begonnen hat, andere Menschen ins Kaltwasserschwimmen einzuführen.



Bewegung bringt Immunzellen auf Trab

Sport, besonders draussen an der frischen Luft, kurbelt die Produktion von Abwehrzellen an. ***Tipp:** 3–5 Mal pro Woche 30 Minuten zügig gehen, joggen oder velofahren – idealerweise bei Tageslicht.

Diese Glücksgefühle danach!
Sébastien Haemmerli bei
seiner Einstiegsstelle in Vevey
am Genfersee.



Vor der Arbeit taucht
Sébastien Haemmerli kurz in
den See. «Das ist perfekt.»



Wichtig sei, sich schrittweise daran zu gewöhnen, sagt er, «und dabei auf seinen Körper zu hören. Aus Sicherheitsgründen schwimmt man nie allein, man ist immer in Begleitung.» (Mehr zu Sicherheit und Regeln unten in der Box.)

Kälte sorgt für gute Laune

Winterschwimmen liegt im Trend. Jedes Jahr wagen sich mehr Menschen in kalte Gewässer. Sie versprechen sich davon positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Untersuchungen bestätigen: Kurzzeitige Kälte regt das Herz-Kreislauf-System an, reduziert Stress und wirkt stimmungsaufhellend. Studien und Erfahrungsberichte deuten zudem darauf hin, dass Kaltwasserschwimmer seltener an Erkältungen erkranken.

In Eiseskälte baden zu gehen, ist nicht jedermanns Sache – muss es auch nicht. Auch wer im Winter draussen Sport betreibt oder spaziert, tut Gutes für Gesundheit und Wohlbefinden. Das hat mit der positiven Wirkung von

Bewegung zu tun, aber auch mit den Temperaturunterschieden zwischen drinnen und draussen. Beides regt die Immunabwehr an.

Feuchte Schleimhäute sind eine wichtige Barriere gegen Viren und Bakterien. Aus diesem Grund sollte man auch ausreichend trinken, am besten zwei Liter Wasser oder Tee täglich. Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht und hilft, Krankheitserreger auszuspülen. Für Erkältungserreger wird es schwieriger, sich dort anzusiedeln.



Sicher im kalten Wasser

Schwimmen und Baden bei kälteren Temperaturen erfordert eine gute körperliche Verfassung. Gehen Sie schrittweise vor und beachten Sie die wichtigsten Regeln. Wer Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System hat, sollte auf Winterschwimmen verzichten.

Zu den Regeln der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft SLRG:

➔ slrg.ch/kaltwasserschwimmen

Nährstoffpower für das Immunsystem

Vitamin C, Zink, Selen, Vitamin D und sekundäre Pflanzenstoffe sind entscheidend für starke Abwehrkräfte.

✱ **Tipp:** Ernähren Sie sich ausgewogen. Setzen Sie auf viel buntes Gemüse, Obst, Nüsse und Vollkornprodukte. Bauen Sie regelmässig Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Milchprodukte in Ihren Speiseplan ein.



Schlaf stärkt unsere Abwehrkräfte

In der Tiefschlafphase produziert unser Körper besonders viele Immunzellen. Schlafmangel dagegen reduziert diese und macht anfälliger für Infektionen.

✱ **Tipp:** 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht sind ideal. Achten Sie auf Regelmässigkeit, auch am Wochenende.

Erkältung, Grippe und trübe Tage, die auf die Stimmung schlagen: Der Winter stellt unsere Gesundheit auf die Probe. Dafür wappnen kann man sich mit einem gesunden Lebensstil. Eine vitaminreiche Ernährung und Bewegung gehören dazu, auch ausreichend Schlaf und wenig Stress. Eines der wirksamsten und einfachsten Mittel gegen Krankheitserreger ist weiterhin: Hände regelmässig mit Seife waschen, vor allem vor dem Essen. Tatsächlich werden über die Hände die meisten Erreger übertragen. Trockene und rissige Haut sollte man mit fettender Creme eincremen.

Lüften für eine gesunde Luft

Auch regelmässiges Lüften wird empfohlen: Es hilft, angesammelte Feuchtigkeit und Krankheitserreger zu reduzieren und so die Luftqualität zu verbessern. Majlinda Raifi (41) tut dies im Winter mehrmals. Sie lüftet ihre Wohnung morgens nach dem Aufstehen 15 Minuten lang und abends vor dem Zubettgehen abermals. Raifi ist Expertin für Komplementärmedizin bei Helsana in Lausanne (VD) und Yogalehrerin. Sie sagt, mit Lüften Sorge sie für eine gesunde Luft im ganzen Haus. «Ich weiss, es ist verlockend, die Wärme in den eigenen vier Wänden zu halten, wenn es draussen kalt ist.» Doch damit steige das Risiko, sich gegenseitig mit Viren und Bakterien anzustecken.



Spaziergehen bei Tageslicht: für Majlinda Raifi das beste Rezept.

Morgens frischer
Zitrontee:
Damit fühlt sich
Majlinda Raifi für
den Tag gerüstet.



Zitronenwasser und Vitamin D

Um möglichst gesund durch den Winter zu kommen, hat Majlinda Raifi ihre Tricks. Morgens nach dem Aufwachen bereitet sie als Erstes einen halben Liter warmes Zitronenwasser zu, mit dem Saft einer halben Zitrone. Diesen Tee trinkt sie auf nüchternen Magen. Die Vorteile: «Der Körper startet dank des Vitamin C gut in den Tag. Die antioxidativen Eigenschaften der Zitrone stärken ausserdem das Immunsystem.» Danach isst Raifi drei Datteln wegen der Nährstoffe und des hohen Gehalts an Antioxidantien. Auch diese unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte.

Weiter achtet Raifi darauf, in den sonnenarmen Monaten möglichst viel Vitamin D über die Ernährung aufzunehmen – mit Milchprodukten, Eiern und fettem Fisch. Vitamin D stärkt das Immunsystem, indem es Abwehrkräfte aktiviert und Entzündungen hemmt. Wobei Sonnenlicht für die körpereigene Produktion die wichtigste Quelle ist.

Stimmungsbooster Spaziergang

Ein winterliches Ritual von Majlinda Raifi ist auch ihr täglicher Spaziergang. Egal, wie das Wetter gerade ist: Sie geht für mindestens zwanzig Minuten spazieren. Dies tut sie vor allem für ihr psychisches Wohlbefinden. «Durch das Gehen werden Glückshormone ausgeschüttet. Das verbessert meine Stimmung und mein Wohlbefinden.»

Draussen sein, um in Schwung zu bleiben: Was der Spaziergang für Majlinda Raifi ist, ist das Winterbad für Sébastien Haemmerli. Sie haben beide für sich herausgefunden, was ihnen guttut und Freude bereitet. Was wiederum positiv für ihre Gesundheit ist – auch gute Laune stärkt das Immunsystem.



Vorsicht vor Dauerstress

Chronischer Stress schwächt die Immunabwehr durch das Stresshormon Cortisol.

*** Tipp:** Planen Sie regelmässig Auszeiten ein. Entspannungsübungen, Bewegung oder Zeit in der Natur können helfen, Stress abzubauen.



Lachen aktiviert Immunzellen

Schon 10 Minuten herzhaftes Lachen erhöht die Aktivität von Abwehrzellen – messbar im Blut.

*** Tipp:** Treffen Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun. Schauen Sie einen lustigen Film.



Mehr zum Immunsystem

Unser Immunsystem schützt uns vor schädlichen Stoffen und krankmachenden Veränderungen der Zellen. Was sind mögliche Gründe für schwache Abwehrkräfte? Wie kann man sie stärken? Zum Blogbeitrag:

➔ helsana.ch/immunsystem

Was tun, wenn's im Hals bereits kratzt?



1 Einen Gang runterschalten

Der Körper braucht jetzt Energie für die Immunabwehr. Planen Sie sofort mehr Ruhe ein. Ein bis zwei Stunden mehr Schlaf können einen Unterschied machen.



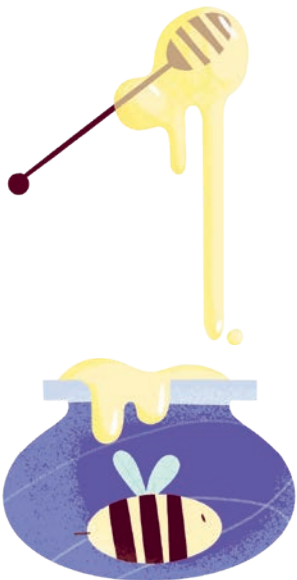
2 Gurgeln mit Salzwasser

Gurgeln wirkt bei Halsschmerzen lokal entzündungshemmend, desinfizierend und abschwellend. Gurgeln Sie mit Salzwasser (½ TL Salz auf 200 ml warmes Wasser) oder mit Salbei- bzw. Kamillentee.



4 Leicht essen

Der Körper braucht Ressourcen für die Abwehr. Leicht verdauliche, warme Mahlzeiten wie Suppen, Gemüse oder Haferbrei sind deshalb ideal.



5 Hausmittel

Viele Symptome kann man sanft lindern, ohne den Körper zu überlasten. Tipp: warme Milch mit Honig, Zwiebelsaft bei Husten, Dampfinhalation mit ätherischen Ölen (z. B. Eukalyptus, Pfefferminze).

3 Viel trinken, am besten warm

Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht und hilft, Krankheitserreger auszuspülen. Kräutertees (Salbei, Thymian, Ingwer) oder Zitronentee mit Honig wirken wohltuend und entzündungshemmend.

6 Nasendusche

Schleimhäute der Nase sind Eintrittspforte Nr. 1 für Erkältungsviren. Eine Nasendusche spült Viren direkt raus. Spülen Sie ein bis zwei Mal täglich mit isotonischer Kochsalzlösung – das wirkt vorbeugend und abschwellend.

Denken Sie daran: Sie sind möglicherweise bereits ansteckend. Waschen oder desinfizieren Sie regelmässig Ihre Hände, gerade wenn Sie in engem Kontakt mit anderen sind.

«Inhalieren Sie, nehmen Sie ein Bad»

Wenn der Husten kommt: Was bringt Linderung und sorgt für ruhige Nächte? Gesundheitsberaterin Nadia Cifarelli gibt Antworten.

Frau Cifarelli, was hilft gegen Husten?

Eine Erkältung oder eine Grippe beginnt meist mit trockenem Reizhusten, der nach einer gewissen Zeit durch Schleimhusten abgelöst wird. Bei trockenem Husten helfen warme Milch mit Honig oder Spitzwegrich- und Hagebuttentee. Bei Schleimhusten eignen sich besser Schlüsselblumen-, Fenchel-, Anis- oder Thymiantee. Man soll in jedem Fall viel Tee und Wasser trinken. Es unterstützt den Körper beim Abhusten.

Wie kann man den Körper zusätzlich unterstützen?

Geben Sie ihm die nötige Ruhe, er muss sich erholen können. Achten Sie auf eine ausreichend hohe Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer, 45 bis 64 Prozent sind ideal. Dafür können Sie feuchte Tücher in der Nähe Ihres Betts aufhängen. Vor dem Zubettgehen soll man stosslüften, ideal sind 17 bis 18 Grad im Raum. Womöglich hilft es, zu inhalieren: Geben Sie

heisses Wasser in eine Schüssel, legen Sie ein Handtuch über Ihren Kopf und inhalieren Sie den Dampf. Atmen Sie zehn bis zwanzig Minuten abwechselnd durch Nase und Mund ein. Dieses Hausmittel gegen Reizhusten ist für Jugendliche und Erwachsene geeignet.

Und wenn man nachts nonstop weiterhustet?

Inhalieren Sie abends, nehmen Sie ein warmes Bad. Zum Schlafen hilft es, den Oberkörper einige Zentimeter höher zu lagern – zum Beispiel mit einem zusätzlichen Kissen oder einem verstellbaren Kopfteil. Legen Sie eine aufgeschnittene Zwiebel auf den Nachttisch, auch warme Brustwickel oder eine Bettflasche können helfen. Notfalls braucht es für die Nacht ein Mittel, das den Husten unterdrückt. Tagsüber soll man den Husten aber unbedingt zulassen und den Auswurf fördern. Damit unterstützen Sie Ihr Immunsystem bei seiner Tätigkeit.

Wann soll man zum Arzt oder zur Ärztin gehen?

Wenn der Husten schon acht Wochen anhält. Oder zum Husten weiteres dazukommt, wie Fieber oder andere Grippesymptome, Atemnot, Brustschmerzen, Ersticken- oder blutiger, auffällig gefärbter Auswurf.



Nadia Cifarelli
Helsana-Gesundheitsberaterin

Checken Sie Ihre Symptome mit Compassana

Nutzen Sie den Symptom-Checker in der Compassana-App und erfahren Sie, was der Grund für Ihre Beschwerden sein könnte. Der Symptom-Checker analysiert Ihre Symptome und gibt Handlungsempfehlungen.



Jetzt Compassana-App downloaden:
helsana.ch/compassana



-
- A stylized illustration of three people. On the left, a person with dark curly hair and an orange shirt is singing. In the center, a person with dark hair and glasses, wearing a red shirt, is sitting on a blue chair and reading a book. On the right, a person with red hair and a black shirt is singing and holding a book. There are musical notes floating above them.



Den Pflegebedarf klären

Die Pflegebedürftigkeit stellt die Ärztin, der Arzt oder die Spitex fest, je nach Situation auch die Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde. Es zählen körperliche und psychische Fähigkeiten sowie soziale Faktoren. Die Fachpersonen legen die Pflegestufe nach einem einheitlichen Verfahren fest.

Finanzierung planen

Ein Pflegeheim kann schnell 10 000 Franken im Monat kosten. Die Pflegekosten teilen sich die Grundversicherung mit einem fixen Betrag je Pflegestufe, der Kanton und die betroffene Person. Die Selbstkosten für Zimmer, Verpflegung und Betreuung machen etwa 60 bis 80 Prozent aus. Freiwillige Pflegezusatzversicherungen wie Cura oder Vivante decken zusätzliche Kosten ab. Reicht das eigene Geld nicht, sind Ergänzungsleistungen oder Sozialhilfe möglich. Planen Sie früh und lassen Sie sich bei Ihrer Gemeinde oder Pro Senectute beraten.

➔ helsana.ch/cura

➔ helsana.ch/vivante

Vorsorge frühzeitig regeln

Mit einem Vorsorgeauftrag bleiben Sie selbstbestimmt und geschützt. Sie legen darin fest, wer Ihre persönlichen, finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten regeln soll, wenn Sie es selbst nicht mehr können. Das kann auch im jungen Alter passieren – etwa durch einen Unfall. Die Patientenverfügung hält die medizinischen Wünsche für den Notfall fest.

➔ helsana.ch/vorsorgeplanung



Welches Pflegeheim passt?
Was gibt es für Alternativen?
Antworten im Blogbeitrag:

➔ helsana.ch/pflegeheim

«Warten Sie nicht bis zum Notfall»

Wann ist der richtige Zeitpunkt fürs Pflegeheim?

«Spätestens dann, wenn Sicherheit und Gesundheit einer Person oder ihrer Angehörigen gefährdet sind. Aber warten Sie nicht bis zum Notfall, sondern sorgen Sie unbedingt vor.»

Wie kann man sich vorbereiten?

«Sprechen Sie frühzeitig miteinander über Ihre Wünsche und Sorgen. Besuchen Sie verschiedene Heime und prüfen Sie, welches Umfeld am besten passt. Ein Probewohnen kann helfen. Denken Sie auch an Alternativen wie eine Pflegekraft zu Hause. Wer frühzeitig plant, kann freier entscheiden und erspart sich lange Wartezeiten.»

Müssen Nachkommen für die Kosten aufkommen?

«Erwachsene Kinder zahlen für ihre pflegebedürftigen Eltern nur in Ausnahmefällen – und nur, wenn sie über ein sehr hohes Vermögen und Einkommen verfügen. Dank klarer Regelungen zum Selbstbehalt und Schonvermögen sind viele Kinder vor übermässigen Zahlungen geschützt.»



Anna-Lena Schonert
Leiterin Bereich
«Selbstbestimmtes Leben
und Wohnen» bei Helsana

«Ich bin froh, habe ich nie aufgegeben»

Osteoporose beendete ihre Arbeit im Operationssaal – bedeutete für Susanne Franke (65) aber auch einen Neuanfang.

Text: Imke Schmitz / Bild: Philip Frowein

«Als mir mein Vorgesetzter sagte, ich könne meinen Beruf nicht mehr ausüben, hat mir das den Boden unter den Füßen weggezogen. 35 Jahre lang war ich als Operationspflegefachfrau tätig gewesen – und plötzlich steht fest: Meine brüchigen Knochen machen das nicht mehr mit.

Schon meine Mutter hatte Osteoporose. Dass ich die Krankheit erben könnte, hätte ich nie gedacht. Ich war immer sportlich, ging gerne joggen, schwimmen und klettern. Doch dann stürzte ich mit 57 Jahren beim Langlaufen. Im Spital zeigte das Röntgenbild nicht nur eine gebrochene Rippe, sondern auch eine alte Wirbelfraktur. Die hatte ich nie bemerkt. Die Ärzte dachten sofort an Osteoporose. Eine Knochendichtemessung bestätigte die Diagnose.

Aufbau von Knochen und Muskeln

Ich begann mit Physiotherapie und erhielt eine Spritze, die den Knochenabbau bremsen sollte. Dennoch wurde meine Arbeit im Operationssaal für meinen Rücken zu belastend. Patienten heben, schwere Geräte bewegen, Nachtdienste – all das wurde immer schwieriger. Ich fiel mehrmals aus, bis mir mein Arbeitgeber kündigte. Das war eine dunkle Zeit.

Ich wechselte den Arzt. Dieser verschrieb mir ein Medikament zum Aufbau meiner Knochen für eine zweijährige Therapie. Mit der Unterstützung meines Physiotherapeuten stürzte ich mich zudem ins Krafttraining. Das hat mich gerettet. Die Übungen regen meine Knochen dazu an, Kalzium besser aufzunehmen. Die aufgebaute Muskelmasse stabilisiert ausserdem meinen Rücken. Noch immer trainiere ich mehrmals pro Woche. Mittlerweile lebe ich ohne Schmerzen und ohne neue Brüche.

Dank des Krafttrainings und der Unterstützung der IV wagte ich eine Umschulung. Mit 59 fand ich eine neue Stelle in der Finanzabteilung eines Spitals. Büroarbeit hätte ich mir früher nie vorstellen können, aber heute liebe ich sie! Seit acht Jahren engagiere ich mich zudem in einer Selbsthilfegruppe für Osteoporose-Betroffene. Wir tauschen Erfahrungen aus und machen einander Mut. So habe ich viele neue Menschen kennengelernt.

Natürlich war der Schock anfangs riesig. Doch mit der Zeit haben sich die dunklen Wolken verzogen. Ich habe einen tollen Job, mit dem Krafttraining eine neue Leidenschaft und wunderbare neue Freunde gefunden. Ich bin froh, habe ich nie aufgegeben.»



Osteoporose: Was steckt dahinter?

Die Krankheit lässt Knochen porös und instabil werden. Mehr als 400 000 Menschen in der Schweiz sind davon betroffen, vor allem Frauen. Wie erkennt man die Krankheit und was hilft?

Mehr dazu hier:

➔ helsana.ch/osteoporose

Tankt Kraft beim Gewichtheben:
Susanne Franke im Fitnessstudio





Diagnose Lachanfall

Seit 10 Jahren engagiert sich Helsana gemeinsam mit der Stiftung Theodora dafür, Kindern im Spital mit Fantasie und Humor ein Lächeln zu schenken. Zum Jubiläum haben uns die Traumdoktoren Dr. Hüpf und Dr. Rockette beim

Hauptsitz in Dübendorf-Stettbach besucht – und den Büroalltag ordentlich auf den Kopf gestellt. Vom Kundenservice bis zur internen Post: Vor ihrem Charme war kein Bereich sicher.



Video anschauen, schmunzeln
und mehr über unsere
Partnerschaft erfahren:
➔ helsana.ch/theodora

Helsana
Engagiert für das Leben.