

Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin
Nr. 3/2026

Schlaf als Warnsignal

Was schlechter Schlaf über unsere
psychische Gesundheit verrät → S.12

Die Uhr isst mit
Wann Essen dem
Körper guttut → S.8

Plötzlicher Knochenbruch
Ist es Osteoporose?
→ S.10

So sparen Sie Prämien
Die Vorteile alternativer
Modelle → S.20

Jetzt gewinnen
Zwei Nächte in
einem
Wellnesshotel
→ Seite 7

Wie bleiben meine Knochen stark?

Von Aufbau bis Vitamine → S. 11

Was verrät mein Schlaf?

Gesundheitsberaterin Audrey Lörtscher im Interview → S. 16

Wie spare ich Zeit und Prämien?

Alternative Versicherungsmodelle lohnen sich mehrfach → S. 20

Warum diese Scham?

Leben mit Reizdarm: Eine junge Frau erzählt → S. 22

Impressum

Online: helsana.ch/kundenmagazin-aktuell **Verlag:** Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell» / «Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun **Redaktion:** Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Daniela Schori, Christine Signer **Realisation:** Helsana **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext AG, Zürich **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Adressänderungen:** Bitte dem Kundendienst melden unter 0844 80 81 82 oder helsana.ch/kontakt. **Bildnachweis:** Sabine Hess: Cover, S. 13–14, 17; Beat Baschung: S. 3; iStock: S. 4, Backcover; Raffinerie: S. 5, 8–9; Helsana Versicherungen AG: S. 5, 16, 21; Benjamin Hermann: S. 6; Braunbär Hotel & Spa: S. 7; Karin Söderquist: S. 10–11; Niels Blaesi: S. 18–19; Philip Frowein: S. 23 © Helsana, 2026. 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

Wenn es um Gesundheit geht, denken wir oft an Bewegung, Ernährung und mentale Fitness. Eine wichtige Grundlage gerät dabei jedoch manchmal in den Hintergrund: der Schlaf.

Vielleicht kennen Sie das: Im hektischen Alltag kommt Erholung oft zu kurz. Doch Schlaf ist weit mehr als eine Pause. Er hilft uns, leistungsfähig zu bleiben, Belastungen besser zu bewältigen und neue Kraft zu schöpfen. Deshalb nehme ich mir bewusst Zeit für Schlaf und Erholung, idealerweise rund acht Stunden pro Nacht.

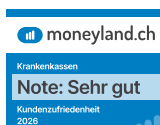
Wie eng Schlaf, Stress und psychische Gesundheit zusammenhängen, zeigt der Schwerpunkt dieser Ausgabe. Neben den Ergebnissen unserer Schlafumfrage erwarten Sie persönliche Einblicke, fachliche Einordnungen und praktische Anregungen für den Alltag.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre – und viele erholsame Nächte.

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

3-Minuten-Reset

Kurze Pause, grosse Wirkung: Diese Übung bringt Körper und Kopf wieder ins Gleichgewicht.



- 1 Ankommen (30 Sek.)**
Sitzen oder stehen Sie aufrecht. Spüren Sie Ihre Füsse am Boden. Wo liegt Ihr Gewicht? Lassen Sie die Schultern sinken. Kommen Sie einfach an.
- 2 Ruhig atmen (1 Min.)**
Legen Sie eine Hand auf den Bauch und spüren Sie mit. Atmen Sie durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. 3 Sekunden ein, 4 Sekunden aus.
- 3 Nacken lösen (45 Sek.)**
Neigen Sie den Kopf nach rechts. Die Schultern bleiben locker. Halten Sie die Dehnung für 2 bis 3 Atemzüge. Langsam zur Mitte zurückkehren und die Seite wechseln.
- 4 Schultern lösen (45 Sek.)**
Ziehen Sie die Schultern zu den Ohren. Kurz halten und beim Ausatmen fallen lassen. Spüren Sie kurz nach. Wiederholen Sie die Übung 3 bis 4 Mal.



Entdecken Sie weitere
Entspannungsübungen:
➔ helsana.ch/coach-app

Bei Unfall gut abgesichert

Ein Unfall verändert das Leben auf einen Schlag. Die Kapitalversicherung Prevea Unfall sichert Sie und Ihre Familie ab. Bei Invalidität oder Todesfall erhalten Sie eine einmalige Auszahlung ohne Wartefrist. So fangen Sie zusätzliche Kosten auf und können sich auf das konzentrieren, was wichtig ist.



Mehr zum Vorsorgeangebot:
➔ helsana.ch/prevea-unfall

Kundenfrage

«Wieso schickt mir Helsana neu Hinweise zu kostengünstigeren Therapien und Behandlungen?»

Seit Juli 2026 dürfen Krankenversicherer ihre Kundinnen und Kunden gezielt auf kostengünstigere Leistungen der Grundversicherung sowie auf besonders geeignete Versicherungsmodelle und präventive Massnahmen hinweisen. Wir nutzen diese Möglichkeit. Damit zeigen wir Ihnen, wo Sie sparen können oder passende Angebote in der Gesundheitsvorsorge finden.

Sie erhalten individuelle Vorschläge, die auf Ihre Situation abgestimmt sind. Sie entscheiden jederzeit selbst, ob Sie diese Hinweise nutzen möchten. Ihr Versicherungsschutz und Ihre Leistungen bleiben unverändert. So tragen wir gemeinsam dazu bei, das Schweizer Gesundheitssystem langfristig bezahlbar zu halten.



Sergio Gansser
Leiter Leistungen
Individualkundengeschäft

Sie haben noch Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne weiter:
0844 80 81 82,
Montag bis Freitag
von 08.00 bis 18.00 Uhr

Weitere Antworten auf oft
gestellte Fragen:

➔ helsana.ch/haeufige-fragen

Sicher handeln im Notfall

Nur jede zweite Person in der Schweiz traut sich, im Notfall zu helfen. Das zeigt eine repräsentative Studie von Helsana und dem Schweizerischen Roten Kreuz. Viele zögern aus Unsicherheit, fehlender Erfahrung oder Angst, etwas falsch zu machen. Dabei kann Erste Hilfe Leben retten. Frischen Sie Ihr Wissen auf und gewinnen Sie Sicherheit für den Ernstfall.

Die Zusatzversicherung Completa übernimmt 75 % der Kosten für ausgewählte Erste-Hilfe-Kurse (ohne Not Helferkurs für die Fahrzeugprüfung) – bis zu 200 Franken pro Jahr.



Zur Studie:

➔ helsana.ch/srk

Zu Completa:

➔ helsana.ch/completa

Im Rechtsstreit bestens geschützt

Streit mit dem Vermieter, Ärger nach einem Unfall oder Online-Betrug: Ein Rechtsfall kann schnell teuer werden. Mit unseren Rechtsschutzversicherungen Advocare Plus und Extra sind Sie bestens abgesichert – in Europa oder weltweit.



Erfahren Sie mehr:

➔ helsana.ch/advocare

Alles Wichtige griffbereit

Mit myHelsana regeln Sie Ihre Versicherung einfach und bequem.

Rechnungen schneller erledigen

Kein Papier, kein Suchen. In myHelsana sehen Sie Ihre Rechnungen und den Stand Ihrer Franchise jederzeit. Neue Rechnungen fotografieren Sie einfach in der App. So erhalten Sie Ihr Geld schneller zurück.

Medikamente im Blick behalten

Sie sehen Ihre abgerechneten Medikamente gesammelt an einem Ort. Mit Medi+ bestellen Sie regelmässige Medikamente online.

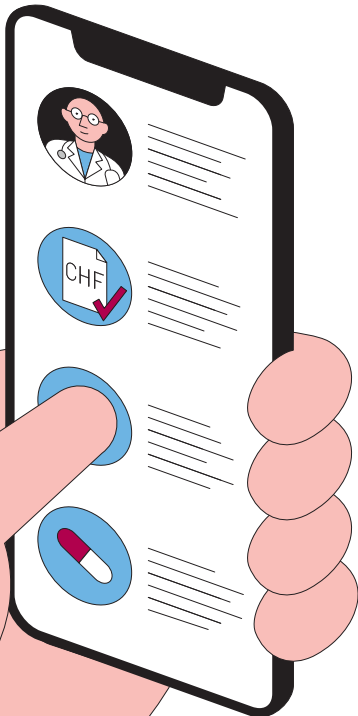


Versichertenkarte immer dabei

Zeigen Sie Ihre Karte direkt auf dem Handy, ohne Login. Das ist praktisch beim Arztbesuch, in der Apotheke oder auf Reisen.

Hilfe rasch finden

Wichtige medizinische Kontakte erreichen Sie mit einem Klick. Auch Ihre Hausarztpraxis ändern Sie selbst in der App.



Mehr erfahren und die App nutzen:
helsana.ch/de/myhelsana

Gewinnen Sie zwei Nächte in Wengen

Einsendeschluss
11. Oktober 2026



Die Wettbewerbsfrage: Wie viel Prozent unserer Entscheidungen treffen wir unbewusst?

- A** Rund 15 Prozent
- B** Rund 55 Prozent
- C** Rund 95 Prozent

Tipp: Die Antwort finden Sie im beiliegenden Ratgeber «Gehirn».

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie zwei Übernachtungen für zwei Personen im Braunbär Hotel & Spa. Inbegriffen sind Halbpension, ein Getränk an der Bar und der Zugang zum Wellnessbereich. Das Vier-Sterne-Hotel liegt im Herzen von Wengen im Berner Oberland und bietet eine warme und elegante Atmosphäre.

Mehr Infos unter: ➔ braunbaerhotel.com

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
Schweizer Jugendliche probieren im Schnitt vier bis fünf Sportarten aus. Der Gewinner darf sich auf eine Fahrt im Helsana-Heissluftballon freuen.

Essen nach der inneren Uhr

Wann wir essen, ist fast so wichtig, wie was. Wer nach seinem Biorhythmus isst, fühlt sich fitter.

Text: Daniela Schori / Foto: Raffinerie

Frühstück 6 bis 10 Uhr

Am Morgen läuft der Stoffwechsel auf Hochtouren. Eiweiss und komplexe Kohlenhydrate halten lange satt und stabilisieren den Blutzucker. Gut passen ungesüsster Naturejoghurt mit Haferflocken und Beeren oder Vollkornbrot mit Ei. Wer früh aufsteht, ergänzt bei Bedarf vormittags etwas Kleines, etwa einen Apfel mit ein paar Nüssen.



Mittagessen 12 bis 14 Uhr

Mittags verarbeitet der Körper Nährstoffe besonders gut. Gemüse, Vollkornprodukte und Eiweiss (z. B. Hülsenfrüchte, mageres Fleisch oder Fisch) liefern Energie für den Nachmittag und halten den Blutzucker stabil.





Snack Nachmittags

Vier bis fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten tun dem Stoffwechsel gut. Blutzucker und Fettverbrennung profitieren. Wer trotzdem in ein Tief gerät, isst etwas Leichtes: Gemüse-Sticks mit Hüttenkäse, ungesüssten Quark mit Beeren oder geröstete Kichererbsen.



Abendessen 18 bis 20 Uhr

Am Abend fährt der Stoffwechsel herunter. Leichte Mahlzeiten wie Suppe, Gemüse oder Salat mit Eiweiss entlasten die Verdauung und fördern den Schlaf. Essen Sie möglichst früh, etwa drei Stunden vor dem Schlafengehen.



Chrono-Nutrition – Essen im Biorhythmus

Stoffwechsel, Verdauung und Blutzucker folgen unserer inneren Uhr. Tagsüber verarbeitet der Körper Nahrung besser als abends. Intervallfasten nutzt diesen natürlichen Rhythmus und gibt dem Stoffwechsel längere Pausen.

Mehr zur Chrono-Nutrition:
➔ helsana.ch/intervallfasten

Knochenbruch als Warnsignal

Ein Bruch nach einem leichten Sturz sollte hellhörig machen. Häufig steckt Osteoporose dahinter – und die lässt sich behandeln.

Text: Deborah Onnis / Illustration: Karin Söderquist

Wenn Knochen schon beim Stolpern brechen, steckt meist Osteoporose dahinter. Die Stoffwechselerkrankung schwächt die Knochen. Sie verlieren an Dichte und Stabilität.

In der Schweiz ist jede zweite Frau und jeder fünfte Mann über 50 Jahren von Osteoporose betroffen. Dennoch

prüfen Ärztinnen und Ärzte nach einem Knochenbruch oft nicht, ob die Erkrankung dahintersteckt. Das zeigt eine aktuelle Helsana-Analyse. Die Folge: Viele Betroffene erleiden weitere Brüche.

Die Abklärung ist einfach. Mit einer Knochendichtemessung lässt sich untersuchen, wie stabil die Knochen sind. Bei Bedarf helfen Medikamente, die Knochen zu stärken und deren Abbau zu bremsen.

Warum wird oft nicht genauer hingeschaut? Nach einem Knochenbruch werde oft zu wenig an Osteoporose gedacht, sagt Judith Everts-Graber, Fachärztin für Rheumatologie. «Auch Knochendichtemessungen kommen noch zu selten zum Einsatz. Selbst bei Brüchen nach einem leichten Sturz.»

Die Fachärztin plädiert dafür, Hausärztinnen und Hausärzte stärker einzubinden. «Sie können nach einem Knochenbruch die nötigen Abklärungen anstossen und weitere Schritte koordinieren.» Denn je früher Osteoporose erkannt wird, desto besser lassen sich weitere Brüche verhindern.

Mehr erfahren:

➔ helsana.ch/standpunkt-osteoporose



Nährstoffe für die Knochen

Starke Knochen brauchen genug Kalzium, Protein und Vitamin D. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig. Ansonsten holt sich der Körper die Nährstoffe aus den Knochen. Tageslicht unterstützt die körpereigene Bildung von Vitamin D.

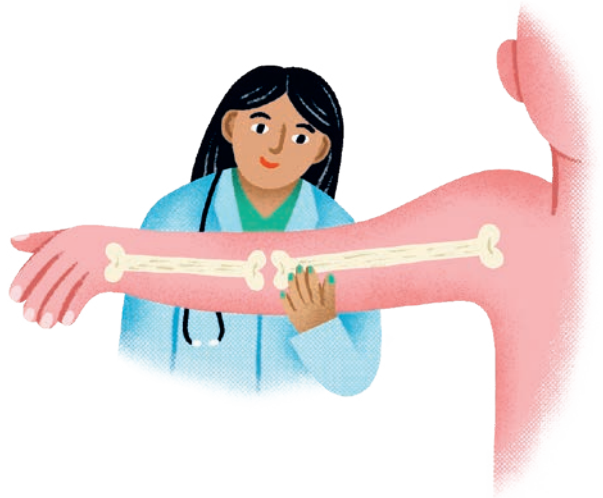


Krafttraining lohnt sich

Knochen brauchen Belastung, um zu wachsen. Bewegen Sie sich regelmässig und setzen Sie auf Krafttraining: Starke Muskeln regen das Wachstum weiter an und stabilisieren den Körper.

Gesundes Körpergewicht

Untergewichtige Menschen sind tendenziell anfälliger für Osteoporose – auch ohne Mangelernährung. Ein geringes Körpergewicht stimuliert die Knochen weniger. Übergewicht hingegen belastet die Knochen und Gelenke zu stark.



Frühzeitig abklären

Ein Knochenbruch nach einem leichten Sturz kann ein Hinweis auf Osteoporose sein. Wer betroffen ist, sollte mit seiner Ärztin oder seinem Arzt abklären, ob weitere Untersuchungen sinnvoll sind.



Mehr zu Ursachen, Symptomen
und Therapie von Osteoporose:
helsana.ch/osteoporose

Schlaflos ins Burnout

Kreisende Gedanken, schwindende Kräfte: Ein Burnout beginnt oft schleichend. Ein Betroffener erzählt, wie er Warnsignale übersah.

Text: Gabriela Braun / Fotos:

Sabine Hess Bei den Bildern handelt es sich um eine Fotoarbeit, die keine Betroffenen zeigt.

Schlafen. Zur Ruhe kommen. Kraft tanken. Mit dieser Hoffnung tritt Florian Mettler* vor zwei Jahren in die Klinik Oberwaid (SG) ein. Erleichterung findet er dort nicht. Stattdessen erlebt der 50-Jährige dort seinen eigentlichen Zusammenbruch. «Ich begann zu realisieren, wie schlecht es mir wirklich ging», sagt er heute.

Sein Burnout kam schleichend. Rückblickend erkennt er viele Warnzeichen, die sich über Jahre aufgebaut hatten. Die Arbeitsbelastung nahm stetig zu, Verantwortung und Druck ebenfalls. «Ich geriet in ein Hamsterrad, quetschte mich aus wie eine Zitrone, war ständig auf Draht und konnte mental nicht mehr abschalten.»

Zunächst meldete sich der Körper: Verdauungsprobleme, Tinnitus, Rückenschmerzen. Später kamen Bruststechen, häufige Erkältungssymptome und zunehmende Erschöpfung dazu. Besonders belastend wurde jedoch der Schlaf.

«Das Einschlafen wurde zur Qual. Die Gedanken kreisten.» Obwohl

Florian Mettler völlig ausgelaugt war, fand er keine Ruhe. Morgens wachte er auf und fühlte sich wie gerädert. Der fehlende Schlaf verstärkte die Erschöpfung am Tag – und die Erschöpfung wiederum verschlechterte den Schlaf.

Mehr als Müdigkeit

Dabei sind Schlafprobleme oft mehr als nur ein lästiges Symptom. «Schlafstörungen treten selten isoliert auf. Sie gehen häufig mit psychischen Belastungen einher», sagt Audrey Lörtscher, Psychologin und Helsana-Gesundheitsberaterin. Wer häufig schlecht schlafe, sei oft stärker gefordert, als es im Alltag sichtbar werde.

Wie verbreitet das Problem ist, zeigt eine aktuelle Helsana-Schlafumfrage: 36 Prozent der Befragten fühlen sich tagsüber häufig müde oder erschöpft, weitere 44 Prozent zumindest manchmal. Gleichzeitig geben vier von fünf Personen an, dass schlechter Schlaf





ihre Belastbarkeit im Alltag beeinträchtigt. Für viele erfüllt Schlaf damit seine wichtigste Aufgabe nur noch ungenügend: Körper und Psyche zu regenerieren.

Leise Warnsignale

Trotzdem sprechen viele Menschen nur im engsten Umfeld über Schlafprobleme. Im beruflichen Kontext bleiben sie oft unsichtbar – ebenso wie die psychische Belastung, die dahinterstecken kann. Warnsignale werden deshalb häufig erst dann ernst genommen, wenn die Erschöpfung bereits weit fortgeschritten ist.

Bei Florian Mettler kamen zur hohen Arbeitsbelastung eigene Ansprüche hinzu. Als Qualitätsmanager trug er viel Verantwortung. Er sagt: «Mein Perfekti-

onismus stand mir sicher im Weg. Ich hatte einen hohen Anspruch an mich selbst. Irgendwann konnte ich der Aufgabenflut nicht mehr gerecht werden und habe mich zunehmend verzettelt.» Aus seiner Sicht fehlte die nötige Entlastung. Er habe seine Vorgesetzten auf die untragbare Belastung hingewiesen. Verändert habe sich jedoch wenig.

Nach dem Zusammenbruch beginnt für den Familienvater ein langer Weg zurück. Der Klinikaufenthalt und die anschließende ambulante Begleitung schärfen seinen Blick für Warnsignale. Er lernt Strategien, um Stress frühzeitig abzufangen. Lange Sitzungen unterbricht er heute bewusst, um kurz rauszugehen und durchzuatmen.

Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen helfen ihm heute, Stress frühzeitig zu erkennen und gegenzu-

steuern. Ausgleich findet er über Bewegung und Natur. Wasser-Shiatsu, Segeln oder Apnoetauchen geben ihm etwas zurück, das lange gefehlt hat: Leichtigkeit. «Im Wasser habe ich gemerkt, wie viel mir das gibt.»

Ein Rückschlag bleibt ihm dennoch nicht erspart. Nach 16 Monaten kehrt er an seinen Arbeitsplatz zurück. Zunächst erfolgreich. Doch wenige Monate später folgt erneut eine Krankschreibung. «Die Strukturen waren noch dieselben. Ich habe es versucht. Aber so kann ich nicht mehr arbeiten.»

Bereits während der Klinikzeit wurde Florian Mettler vom Helsana Case Management begleitet. Eine persönliche Ansprechpartnerin unterstützte ihn dabei, nach dem Zusammenbruch wieder Orientierung zu finden und die nächsten Schritte anzugehen.

Heute stellt Florian Mettler die Weichen neu. Bald tritt er eine neue Stelle an, bewusst ohne Führungsverantwortung. Er sei nicht mehr so belastbar wie früher – müsse es aber auch nicht mehr sein.

Guter Schlaf gehört heute zu seinen wichtigsten Prioritäten. Acht Stunden pro Nacht sind fest eingeplant. Zusammen mit seiner Frau hält er einen regelmässigen Schlafrhythmus ein. Wenn er zu wenig schlafe, spüre er das

«Der Kopf braucht Ruhe. Dazu gehört Schlaf.»

sofort und sei weniger belastbar. Schlaf ist für ihn deshalb mehr als Erholung. Er ist ein Frühwarnsystem. Es gehe um Selbstwahrnehmung und darum, rechtzeitig zu merken, wenn die Belastung zunimmt.

Rückblickend hat Florian Mettler einen klaren Rat: Warnzeichen ernst nehmen und nicht wegdrücken. «Der Kopf braucht Ruhe. Dazu gehört Schlaf.»

** Name der Redaktion bekannt*



Case Management von Helsana – gezielte Unterstützung

Eine längere Erkrankung bringt oft nicht nur gesundheitliche, sondern auch berufliche, organisatorische oder finanzielle Herausforderungen mit sich. Hier setzt das Case Management von Helsana an.

Versicherte der Grundversicherung zwischen 18 und 65 Jahren erhalten kostenlos und freiwillig Unterstützung durch eine feste Ansprechperson. Diese hilft, den Überblick zu behalten, koordiniert bei Bedarf die Zusammenarbeit mit Ärztinnen, Therapeuten, Arbeit-

gebenden und Versicherungen und begleitet durch verschiedene Phasen der Genesung. Ziel ist es, individuelle Lösungen zu finden und den Weg zurück in einen stabilen Alltag zu erleichtern – gesundheitlich, beruflich und persönlich.



Mehr erfahren:
➔ helsana.ch/casemanagement

«Schlaf ist kein Luxus»

Schlechter Schlaf kann ein erstes Zeichen von Stress und Überlastung sein. Psychologin Audrey Lörtscher erklärt, worauf wir achten sollten.

Warum kann man erschöpft sein und trotzdem nicht einschlafen?

Das wirkt zunächst widersprüchlich: Der Körper ist müde, aber der Kopf kommt nicht zur Ruhe. Genau das passiert häufig bei anhaltendem Stress oder Burn-out. Der Körper ist erschöpft, gleichzeitig bleibt das innere Alarmsystem aktiv. Sorgen und kreisende Gedanken halten viele Menschen wach. So entsteht leicht ein Teufelskreis: Schlechter Schlaf vermindert die Erholung – und macht uns noch anfälliger für Stress.

Kann schlechter Schlaf ein Warnsignal für Überlastung sein?

Unser Schlaf reagiert oft sehr früh, wenn uns etwas aus dem Gleichgewicht bringt. Viele Menschen brauchen länger, um einzuschlafen, wachen nachts häufiger auf oder fühlen sich morgens nicht erholt. Besonders aufmerksam sollte man werden, wenn zusätzlich Reizbarkeit, Müdigkeit, Konzentrations-

probleme oder häufiges Grübeln auftreten. Schlafprobleme sind erste mögliche Anzeichen dafür, dass die eigenen Ressourcen erschöpft sind.

Wann sollte man Schlafprobleme ernst nehmen?

Dann, wenn sie wiederkehrend auftreten und mit einem Leidensdruck verbunden sind. Je früher man hinschaut, desto besser lässt sich gegensteuern.

Woran merkt man, dass man psychisch überlastet ist?

Warnzeichen sind oft schleichende Veränderungen: Man grübelt mehr, kann schlechter abschalten, fühlt sich trotz Pausen nicht richtig erholt oder reagiert empfindlicher auf Belastungen. Manche Menschen ziehen sich zurück, verlieren die Freude an Dingen, die ihnen früher wichtig waren, oder fühlen sich weniger leistungsfähig. Häufig kommen auch körperliche Beschwerden wie Verspannungen, Kopf-

schmerzen oder Verdauungsprobleme hinzu.

Welchen Rat möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern mit auf den Weg geben?

Schenken Sie Ihrem Schlaf die gleiche Aufmerksamkeit wie Bewegung, Ernährung oder stabilen sozialen Beziehungen. Schlaf ist kein Luxus, sondern eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden, Belastbarkeit und Lebensqualität.



Audrey Lörtscher
Psychologin und
Expertin der Helsana-
Gesundheitsberatung

Wie entsteht erholsamer Schlaf? Die vier Schlafphasen einfach erklärt – plus praktische Tipps für bessere Nächte.
helsana.ch/schlafphasen



Schlaf in der Pubertät

Warum Jugendliche anders schlafen – und was Eltern darüber wissen sollten.

Spät einschlafen, morgens kaum aus dem Bett kommen und tagsüber ständig müde sein. Für viele Jugendliche gehört das zur Pubertät. Dahinter steckt nicht mangelnde Disziplin, sondern Biologie. Während dieser Entwicklungsphase verschiebt sich die innere Uhr nach hinten: Jugendliche werden abends später müde, müssen aber oft früh aufstehen.

Gleichzeitig läuft im Gehirn ein grosser Umbau. Nervenzellen werden neu vernetzt, wichtige Reifungsprozesse finden statt und Erlebtes wird verarbeitet. Schlaf spielt dabei eine zentrale Rolle. Er unterstützt Lernen, Konzentration, emotionale Stabilität und die Fähigkeit, mit Stress umzugehen.

Kommt der Schlaf dauerhaft zu kurz, kann sich das auf Stimmung, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden auswirken. Umso wichtiger ist es, die Veränderungen in der Pubertät zu verstehen. Für Eltern kann dieses Wissen entlastend sein: Vieles, was im Alltag herausfordernd erscheint, ist Teil einer normalen Entwicklung. Ein besseres Verständnis hilft, gesunde Gewohnheiten zu fördern und bei Bedarf rechtzeitig Unterstützung zu suchen.



Das jugendliche Gehirn verstehen

Warum ticken Jugendliche anders? Die Masterclass von allmo zeigt, was in der Pubertät im Gehirn passiert – und was Eltern und Jugendliche im Umgang mit Stress, Leistungsdruck und Bildschirmzeit unterstützt. Der Onlinekurs umfasst drei Grundmodule mit rund einer Stunde Videomaterial. Vorerst auf Deutsch.

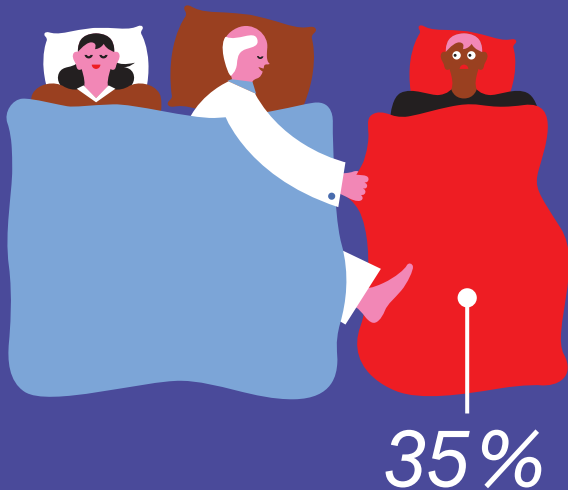


Mehr erfahren:
➔ allmo.ch/de/mentale-gesundheit

Schlaf unter Druck

Schlafmangel, Müdigkeit und Stress sind weit verbreitet. Die wichtigsten Erkenntnisse der Helsana-Schlafumfrage*.

Text: Gabriela Braun / Illustration: Niels Blaesi



Schlafqualität

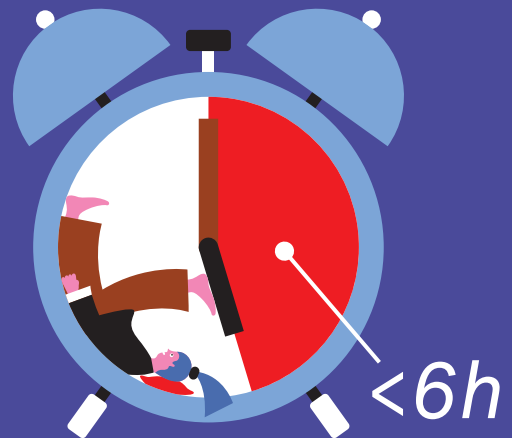
35 % der Befragten sind mit ihrer Schlafqualität unzufrieden. Bei den Nicht-Berufstätigen betrifft dies sogar fast jede zweite Person.

Einordnung: Nicht nur die Schlafdauer zählt. Wer regelmässig unausgeruht aufwacht oder nachts häufig wach liegt, erlebt oft eine verminderte Schlafqualität.

Die Nacht ist oft kurz

29 % schlafen werktags weniger als sechs Stunden. Insgesamt kommen fast zwei Drittel auf weniger als sieben Stunden Schlaf.

Einordnung: Die meisten Erwachsenen brauchen etwa sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Die Umfrage zeigt jedoch: Viele erreichen dieses Pensum nicht. Wer dauerhaft zu wenig schläft, gibt Körper und Gehirn weniger Zeit zur Erholung.



Erschöpfung ist Alltag

80 % fühlen sich tagsüber mindestens manchmal müde, 36 % sogar häufig.

Einordnung: Müdigkeit ist mehr als ein lästiges Gefühl. Sie kann Konzentration, Belastbarkeit und Wohlbefinden beeinträchtigen.



Arbeitsstress verstärkt den Druck

Mehr als ein Drittel der Berufstätigen erlebt hohen arbeitsbedingten Stress. Besonders ausgeprägt ist dies bei Personen mit Führungsfunktion.

Einordnung: Stress, Schlaf und mentale Gesundheit hängen eng zusammen. Vor allem anhaltender beruflicher Druck kann den Schlaf beeinträchtigen – und damit einen Teufelskreis aus Stress und Schlafproblemen begünstigen.



Bewegung hilft

42 % setzen auf Bewegung oder Sport, um besser mit Stress und Schlafproblemen umzugehen. Viele nutzen zusätzlich feste Schlaf- und Abendroutinen (31 %) sowie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen (24 %).

Einordnung: Bewegung, feste Routinen und bewusste Entspannung gehören für viele zum persönlichen Werkzeugkasten für besseren Schlaf.

* Repräsentative Online-Befragung von 1000 Personen ab 18 Jahren in der Schweiz, durchgeführt im Mai 2026.

Besser abgestimmt, besser versorgt

Ob Hausarzt, Telmed oder Flexmed: Alternative Versicherungsmodelle lohnen sich für Sie mehrfach. Erfahren Sie warum.

Schnell zur passenden Behandlung

Die Leistungen in der Grundversicherung sind überall gleich. Der Unterschied liegt im Weg zur Behandlung.

Bei alternativen Versicherungsmodellen wenden Sie sich immer zuerst an die von Ihnen gewählte Anlaufstelle – etwa an Ihre Hausarzt- oder Gruppenpraxis oder bei der medizinischen Fachperson der Telemedizin. Diese koordiniert alles Weitere und überweist Sie bei Bedarf.

Hohe Qualität zu tieferen Prämien

Mit einem alternativen Versicherungsmodell vermeiden Sie unnötige Abklärungen und Doppeluntersuchungen. Das spart Zeit und Kosten.

Diesen Vorteil geben wir direkt an Sie weiter – Sie zahlen tiefere Prämien. Gleichzeitig stimmen Ärztinnen, Therapeuten und Netzwerke Ihre Behandlung besser aufeinander ab. Das kann die Behandlungsqualität verbessern.

Für wen sich alternative Modelle besonders lohnen

Besonders Menschen mit chronischen Erkrankungen profitieren. Ihre Behandlung ist besser koordiniert, Abläufe greifen ineinander und wichtige Informationen laufen an einem Ort zusammen. Sie behalten jederzeit den Überblick.

Flexibel entscheiden

Mit Benefit Plus Flexmed wählen Sie selbst – und nutzen bei einfachen Beschwerden neu auch die Apotheke.

Frau Wilke, warum hat Helsana ein neues Modell in der Grundversicherung lanciert?

Versicherte möchten heute flexibler entscheiden können. Mit Benefit Plus Flexmed wählen sie je nach Situation die passende Anlaufstelle – eine Hausarztpraxis, Telemedizin oder eine Apotheke im Partnernetz.

Wie profitieren Versicherte konkret?

Bei einfachen Beschwerden können sie sich zum Beispiel direkt an eine Apotheke für eine Beratung wenden oder zuerst die Telemedizin nutzen. Das spart Zeit und oft auch Kosten. Gleichzeitig bleibt die Behandlung abgestimmt.

Hilft mir Benefit Plus Flexmed auch im Alltag bei Beschwerden?

Dank dem medizinisch zertifizierten Symptom-Checker in der Compassana-App erhalten Sie rasch Informationen, was Sie als Nächstes tun können. Zudem sind wichtige Informationen gebündelt verfügbar. So vermeiden Sie unnötige Wege und Doppeluntersuchungen. Dokumente wie Arztberichte, Laborwerte oder Rezepte haben Sie jederzeit griffbereit.

Mehr erfahren:

🔗 helsana.ch/benefit-plus-flexmed



Caroline Wilke
Leiterin Produkte und
Versicherungstechnik
bei Helsana



Benefit Plus Flexmed – so einfach geht's

- 1** Öffnen Sie die Compassana-App. Der Symptom-Checker hilft Ihnen bei einer ersten Einschätzung Ihrer Beschwerden.
- 2** Sie wählen die passende Anlaufstelle, z. B. Hausarztpraxis, Telemedizin oder Apotheke.
- 3** Greifen Sie jederzeit auf Ihre wichtigsten Gesundheitsinformationen zu.



Compassana-App jetzt herunterladen. In allen Versicherungsmodellen nutzbar:
🔗 helsana.ch/de/compassana

«Am schwierigsten ist die Scham»

Melanie Pries (33) lebt seit Jahren mit Reizdarm. Die unsichtbare Krankheit prägt ihren Alltag, ihr Sozialleben und ihre Beziehungen stark.

Aufgezeichnet von Silja Hänggi / Foto: Philip Frowein

«Meine Darmprobleme haben schleichend begonnen, mit etwa 18 Jahren. Anfangs waren es nur gelegentliche Blähungen oder Krämpfe nach üppigem Essen. Nichts, was mich beunruhigt hätte. Doch mit den Jahren wurden die Beschwerden stärker, häufiger und irgendwann einfach nicht mehr normal.

Heute leide ich unter starken Blähungen, Völlegefühl, Krämpfen sowie teilweise Verstopfung oder Durchfall. Besonders belastend ist der aufgeblähte Bauch: An schlechten Tagen sieht er aus, als wäre ich schwanger. Er spannt, tut weh und ist kaum zu verstecken. Deshalb trage ich weite, bequeme Kleidung. Am meisten zu schaffen machen mir jedoch die Blähungen. Besonders in Gesellschaft fühle ich mich unwohl und ziehe mich deshalb oft zurück.

Die Auslöser meiner Beschwerden sind unterschiedlich und oft unberechenbar. Üppige Mahlzeiten oder durcheinander essen setzen mir besonders zu. Auch Zucker, Alkohol oder Kohlensäure verstärken meine Verdauungsprobleme. Aber selbst wenn ich «richtig» esse, reagiert mein Darm oft. Was ich heute gut vertrage, kann mich an einem anderen Tag belasten.

Die Symptome treten vor allem am Abend auf. Spontan auszugehen, bedeutet deshalb oft Stress. Auswärts versuche ich, meine Beschwer-

den zu unterdrücken. Das macht es meist schlimmer. Das merke ich zu Hause, sobald ich loslassen kann.

Im Alltag plane ich viel voraus. Ich esse kleinere Portionen und nehme mein eigenes Essen mit. Gleichzeitig versuche ich, Stress zu reduzieren. Denn meine Psyche beeinflusst meinen Darm sehr. Je mehr Druck ich mir mache, desto stärker reagiert mein Körper.

Es gibt bessere Tage und schwierigere. Dann wünsche ich mir nichts sehnlicher als ein Leben ohne Schmerzen. Am schwierigsten ist für mich aber die Scham. Gerade beim Dating habe ich lange vieles versteckt. Manchmal habe ich vor einem Treffen den ganzen Tag nichts gegessen, aus Angst vor Symptomen. Heute kann ich in meiner Beziehung offener darüber sprechen. Das entlastet mich. Trotzdem bleibt es eine Herausforderung.

Was mir hilft, ist Bewegung: Beim Fitnesstraining kriege ich meinen Kopf frei. Yoga lindert Blähungen. Auch meine Selbsthilfegruppe tut mir gut. Dort treffe ich Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen. Zu wissen, dass ich nicht allein bin, macht vieles leichter.»



Leben mit Reizdarm

Was steckt hinter dem Reizdarmsyndrom?
Welche Lebensmittel können Beschwerden verstärken und was hilft im Alltag?

Mehr dazu hier:

➔ helsana.ch/reizdarmsyndrom

Bewegung, Yoga und der Austausch in einer Selbsthilfegruppe helfen Melanie Pries im Umgang mit ihrer Erkrankung.





Verlässlich an Ihrer Seite

Gesundheit zeigt sich oft in kleinen Momenten. Eine neue Lebensphase wirft Fragen auf. Der Schlaf verändert sich. Der Alltag verlangt plötzlich mehr Kraft als sonst.

Helsana bietet unter der Marke allmo innovative und individuell zugeschnittene Angebote zu Themen wie Kinderwunsch, Langlebigkeit, mentale Gesundheit oder Leben im Alter. So finden Sie Unterstützung, die zu Ihrem Alltag passt.



Mehr erfahren:
➔ allmo.ch

Helsana
Engagiert für das Leben.