

Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin
Nr. 1/2025



Leichter leben

Warum Lukas Gschwind seinen Lebensstil ändert – und worauf Doris Hofer schwört. Tipps zu Ernährung und Langlebigkeit. → S. 12

Jetzt gewinnen
Zwei Nächte im Grandhotel
Giessbach → S. 9

Zeit zum Joggen
So gelingt der Einstieg
→ S. 20

Später Kinderwunsch
Steiniger Weg: Eine Betroffene
erzählt. → S. 22

Wie Kosten dämpfen?

So spart Helsana Millionen → S. 10

Was verleiht uns Power?

Diese Ernährung macht fit → S. 12

Wie jogge ich richtig?

Der perfekte Start in die Laufsaison → S. 20

Wann ist es so weit?

Der lange Weg zum Familienglück. Eine Betroffene 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: Daniela Diener, Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, 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: 0844 80 81 82 oder unter helsana.ch/kontakt. Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab. Bildnachweis: Lucas Ziegler: Cover, S. 12–16, 18–19; Gian Marco Castelberg: S. 3; Andres Munoz: S. 4; Helsana Versicherungen AG: S. 5, Backcover; Raffinerie: S. 5–8; Grandhotel Giessbach: S. 9; Pierluigi Macor: S. 10; Kezia Gabriella: S. 20–21; Philip Frowein: S. 23; z.V.g.: S. 4, 8, 17 © Helsana, 2025. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Lange leben und gesund bleiben – davon träumen wir wohl alle. Ob dieser Traum sich erfüllt, hängt von vielen Faktoren ab. Von Glück, von guten Genen – aber auch davon, wie wir selbst unser Leben gestalten. Das zeigt die Forschung rund um das Thema Langlebigkeit. Studien sprechen davon, dass unser Lebensstil mehr als 70 Prozent ausmacht. Gesunde Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle. Allein dieser Faktor kann das Leben um Jahre verlängern.

Im Schwerpunkt stellen wir Ihnen zwei Menschen vor, die sich bewusst und lustvoll ernähren. Lassen Sie sich von ihren Geschichten und dem einen oder anderen Gesundheitstipp im Heft inspirieren. Denn: Ist nicht der Frühling die ideale Zeit mit Neuem zu beginnen und aktiv etwas für seinen Traum zu tun? Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!

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



Kampf gegen Antibiotikaresistenzen

In jedem dritten Fall geben Ärztinnen und Ärzte in der Schweiz zu viel Antibiotika ab. Eine Helsana-Studie zeigt Handlungsbedarf.

Antibiotika erhält man in Standardpackungen. Darin sind oft mehr Tabletten enthalten als benötigt. Die meisten Patientinnen und Patienten bringen die restlichen Pillen zurück in die Arztpraxis oder in die Apotheke, das ist korrekt. Andere werfen jedoch die Pillen in den Hausmüll oder Abfluss – oder nehmen sie bei einer erneuten Erkrankung ohne Verschreibung ein. Beides trägt zu gefährlichen Antibiotikaresistenzen bei. Eine mögliche Lösung: Die Ärztin oder der Arzt gibt nur einen Teil der Packung ab. Das ist bei einigen Medikamenten schon heute möglich. Langfristig braucht es eine gesetzliche Grundlage.

Mehr zur Studie:

➔ helsana.ch/studien

Steuern sparen? Gesundheitskosten abziehen

Je nach Kanton und steuerbarem Einkommen können Sie selbstgetragene Krankheits- und Unfallkosten von den Steuern absetzen. Dazu zählen etwa Kosten für Arztbesuche, Spitalaufenthalte oder Medikamente. Auch Franchise und Selbstbehalt sind absetzbar, genauso die Krankenkassenprämien bis zu einem bestimmten Maximalbetrag.



Mehr erfahren:

➔ helsana.ch/steuererklaerung

Kundenfrage

Mein Hausarzt ist in den Ferien. Wie gehe ich vor?

In der Regel gibt es eine Stellvertretung. Warten Sie bei Beschwerden also nicht ab, bis Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt aus den Ferien zurück ist, sondern lassen Sie sich von der Vertretung behandeln. Bietet diese jedoch keine freien Termine an oder ist keine Vertretung angegeben, können Sie zu einer Hausärztin oder einem Hausarzt Ihrer Wahl gehen.

Informieren Sie den eigenen Hausarzt in diesem Fall nach seiner Rückkehr über diesen Arztbesuch. Dasselbe gilt auch für Notfälle: Es reicht, wenn Sie Ihre Hausärztin nach ihren Ferien über den Notfall in Kenntnis setzen.



Alejna Memedi
Kundenbetreuerin
Region Zürich

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



Entspannt im Spital? So geht's

Mit der Spitalzusatzversicherung Hospital Privat oder Halbprivat sind Sie hervorragend versorgt. Neu steht Ihnen nebst zahlreichen Vorteilen eine persönliche Spitalbegleitung zur Seite – ohne zusätzliche Kosten und individuell.

Ihre Vorteile des neuen Services:

- Eine Fachperson berät Sie vor, während und nach Ihrer Behandlung – etwa zur Spitalwahl oder Kinderbetreuung.
- Wir unterstützen Sie dabei, die wichtigsten Schritte zu koordinieren, und entlasten Sie bei administrativen Arbeiten mit dem Spital.
- Sie werden über Ihre erstklassig versicherten Leistungen informiert und können davon profitieren.

Nutzen Sie diesen Service, um sich ganz auf Ihre Genesung zu konzentrieren – wir kümmern uns um den Rest.



Jetzt informieren oder
Beratungstermin vereinbaren
➔ helsana.ch/spitalbegleitung



Heldinnen und Helden gesucht!

Kennen Sie jemanden, der sich mit Herzblut für die Gesundheit anderer einsetzt?

Nominieren Sie die Person für den Prix Sana. Unsere Aktionärin Fondation Sana zeichnet jedes Jahr einen oder mehrere Menschen aus.

Der Preis ist insgesamt mit 30 000 Franken dotiert. Das Glück winkt auch Ihnen: Unter allen Einsendungen werden drei Reisegutscheine im Wert von je 1000 Franken verlost. Jetzt anmelden – die Frist endet am 31. März.

➔ prix-sana.ch

Ernteglück auf kleinem Raum

Selbst gepflanzte Kräuter, Beeren oder Gemüse sind lecker – und gesund. So verwandeln Sie Ihren Balkon in eine Genuss-Oase.

Text: Silja Hänggi



Erstes Balkongemüse

Im April beginnt die Aussaat von Kopfsalat, Radieschen oder Rucola. Sie können sie im Hochbeet, im Balkonkasten oder in Tontöpfen anpflanzen. Bereits drei bis vier Wochen später dürfen Sie sich auf eine erste Ernte freuen – und auf einen Vitamin-Boost für Ihren Körper.

Startschuss für Gartenkräuter

Ab April können Sie Dill, Petersilie, Pfefferminze, Rosmarin oder Schnittlauch aussäen. Zu kalt ist es draussen noch für Thymian, Basilikum, Estragon oder Majoran: Ziehen Sie diese Kräuter drinnen vor und pflanzen Sie sie bei wärmeren Temperaturen ins Freie.



Tomaten und Gurken ab Mai

Tomaten, Peperoni oder Gurken wachsen am besten, wenn man sie ab Mitte Mai pflanzt. Tun Sie dies schon früher, sollten Sie Ihr Gemüse gegen Kälte schützen. Temperaturen um den Gefrierpunkt könnten die Pflanzen schädigen. Für den Balkon besonders geeignet sind Mini-Versionen von Peperoni, Tomate oder Gurke. Sie brauchen wenig Platz und sind ertragreich. Ein weiteres Plus: Sie liefern viele Vitamine und Mineralstoffe.



Achtung, Frost

Bis Mitte Mai können die Eiseiligen Frost bringen. Schützen Sie bereits gepflanztes Gemüse, Obst oder Kräuter vor Temperaturen rund um den Gefrierpunkt. Stülpen Sie dazu Pappkartons, Tontöpfe oder abgeschnittene PET-Flaschen über die Jungpflanzen. Auch Gartenvlies dient als guter Frostschutz – oder ein Wäscheständer, über welchen Sie eine Decke ausbreiten.



Und was ist mit Beeren?

Erdbeeren sind perfekt für den Balkon, da sie wenig Platz benötigen. Setzen Sie getopfte Jungpflanzen zwischen März und Mai. Auch Frostpflanzen eignen sich: Sie sind bereits ein Jahr alt und haben im Kühlhaus überwintert. Lagern Sie diese weiter in Ihrem Kühlschrank und setzen Sie sie Ende April bis Mitte Juni ein. Nach etwa zehn Wochen tragen die Pflanzen erste Früchte.

Auch Heidelbeeren gedeihen auf dem Balkon prächtig. Wählen Sie mindestens zwei unterschiedliche Sorten, die sich gegenseitig befruchten. Sie werden so mehr Früchte ernten.

Pastinakenpuffer



Pastinaken eignen sich mit ihrem mild nussigen Geschmack hervorragend für dieses klassische Rezept.

Fertig in 60 Min.

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Pastinaken
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 1 Prise Muskatnuss (gemahlen)
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 20 g Parmesan (gerieben)
- Wenig Olivenöl

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch, Pastinaken und Kartoffeln schälen. Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden. Pastinaken und Kartoffeln raspeln.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermengen.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils einen Esslöffel Teig in die Pfanne geben. Puffer leicht flachdrücken und bei mittlerer Hitze von jeder Seite goldbraun anbraten.
4. Anrichten – und geniessen.

Dip-Tipp: Joghurt und Quark mischen, Schnittlauch und frische Kresse dazugeben und mit Salz abschmecken.



Helsana Coach App

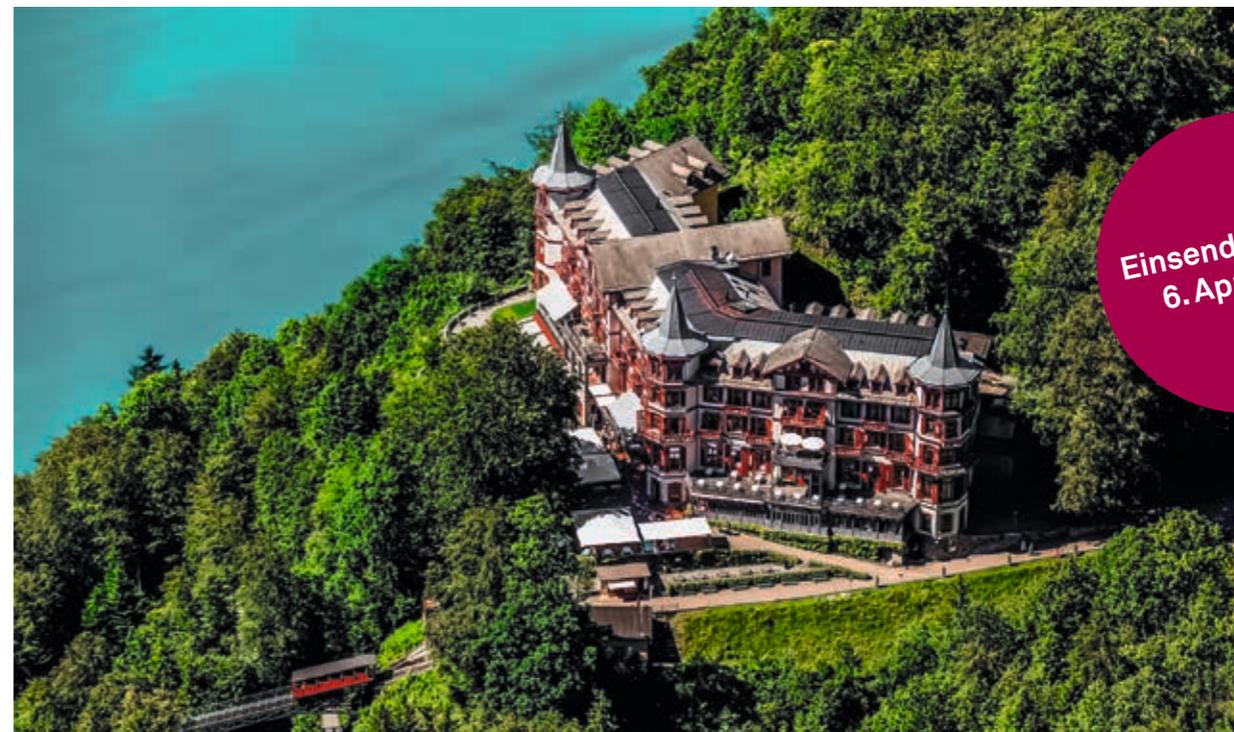
Entdecken Sie weitere leckere Rezepte:

➔ helsana.ch/coach-app

Frühjahrsmüdigkeit?
Das hilft!

Endlich wieder wärmer und heller! Doch viele Menschen fühlen sich schlapp. Kein Wunder: Unser Körper muss sich erst an die neuen Licht- und Wärmeverhältnisse anpassen. Fünf Tipps für mehr Energie:

1. Wechselduschen bringen Ihren Kreislauf in Schwung: Starten Sie warm und wechseln Sie auf kühl oder kalt.
2. Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Ein Glas warmes Wasser am Morgen aktiviert den Stoffwechsel.
3. Raus ins Grüne! Bewegung an der frischen Luft bringt den Hormonhaushalt ins Lot und macht gute Laune.
4. Essen Sie leicht und bunt. Früchte und Gemüse regen den Stoffwechsel an und liefern Nährstoffe. Besondere Energiehelden sind Vitamin C und B-Vitamine.
5. Feste Schlafzeiten helfen enorm: Die Hormonproduktion stellt schneller um. Früh aufstehen, pünktlich ins Bett – auch das bringt's.

Zwei Nächte im
Grandhotel gewinnen

Einsendeschluss
6. April 2025

Die Wettbewerbsfrage:
Wie stark können wir gesun-
des Altern über unseren
Lebensstil beeinflussen?

- A** zu über 70%
- B** zu 40%
- C** zu 20%

Tipp: Die richtige Antwort finden Sie in diesem Magazin.

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie mit etwas Glück zwei Übernachtungen für zwei Personen im Deluxe Doppelzimmer des Grandhotel Giessbach – inklusive 4-Gang-Diner, Frühstücksbuffet und freier Fahrt mit der ältesten Standseilbahn der Schweiz. Atemberaubende Ausblicke auf den türkisblauen Brienersee und idyllische Wanderwege erwarten Sie.

Mehr Infos unter:

➔ giessbach.ch

Wettbewerb: Hier geht's zum Teilnahmeformular und den Wettbewerbsbedingungen:

➔ helsana.ch/aktuell-wettbewerb

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

Wettbewerb im letzten Kundenmagazin:

Wir gratulieren den drei Gewinnern! Sie erhalten Reka-Gutscheine im Wert von je 2000 Franken.

«Die meisten sind ehrlich»

Helsana kontrolliert systematisch Rechnungen von Leistungserbringern wie Ärztinnen, Therapeuten oder Spitex. Damit spart sie viel Geld. Andrea Stöckli gibt Einblick in ihren Bereich.

Interview: Daniela Diener



Andrea Stöckli leitet das Leistungserbringer-Assessment bei Helsana. Sie und ihr Team analysieren auffällige Abrechnungsmuster.

Frau Stöckli, warum kontrolliert Helsana Rechnungen von Ärzten? Vertraut sie ihnen nicht?

Wir haben einen gesetzlichen Auftrag vom Bundesamt für Gesundheit. Wir dürfen nur das vergüten, was im Grundversicherungskatalog enthalten ist. Deshalb kontrollieren wir systematisch sämtliche Rechnungen.

Wie läuft die Kontrolle ab?

Wir erhalten 26 Millionen Rechnungen pro Jahr. Diese gehen auf elektronischem Weg durchs System, werden da automatisch geprüft und

direkt bearbeitet. Stellt das System Unregelmässigkeiten fest, lenkt es die Rechnung aus. Dann gehen unsere Mitarbeitenden des Bereichs Leistungen dem Problem auf den Grund.

Sie gehen den Unregelmässigkeiten nach?

Bei uns im Bereich Leistungserbringer-Assessment analysieren wir nicht die einzelnen Rechnungen, sondern das Abrechnungsmuster von Ärztinnen, Therapeuten, Spitex et cetera, die wiederholt zu viel verrechnen.

Wie machen Sie das konkret?

Wir erstellen unter anderem Standardrechnungen anhand von Analysen. Wir wollen wissen, was alle anderen Ärztinnen und Ärzte für die gleiche Behandlung in Rechnung stellen. Das haben wir zum Beispiel für den grauen Star gemacht. Welche Schritte braucht es für eine Operation, wie viel kosten sie generell? Zudem klären wir ab, welche Leistungen Ärztinnen im Schnitt zusätzlich machen oder wie viele Medikamente abgegeben werden. Weichen die Abrechnungen einer Ärztin stark vom Durchschnitt ab, suchen wir nach den Gründen.

Beziehen Sie dabei die Ärztin oder den Arzt mit ein?

Natürlich. Aber zuerst machen wir Vorabklärungen. Danach besuchen wir den Arzt in seiner Praxis und lassen uns von ihm seine Abweichung erklären. Er kann etwa hohe Kosten damit begründen, dass ein Altersheim in seiner Nähe ist und er deshalb sehr viele Patientinnen und Patienten mit Mehrfacherkrankungen hat. Wenn wir sehen, dass der Arzt tatsächlich die Patienten dieses Heims behandelt und daher höhere Kosten hat, ist das in Ordnung.

Und wie reagieren die Betroffenen?

Die meisten reagieren gut. Es ist uns wichtig, dass wir aufzeigen können, wo kostenbewusster gearbeitet werden kann, ohne dass die Behandlungsqualität darunter leidet. Sie dürfen nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel behandeln.

Gibt es viele Betrüger?

Nein. Die meisten sind ehrlich. Bei jenen, die es nicht korrekt machen, gibt es jene, die gut behandeln, aber falsch fakturieren, weil sie das Tarifsystem nicht richtig anwenden. Dann gibt es solche, die Fehlanreize im System ausnutzen oder nicht kostenbewusst behandeln. Und schliesslich solche, die absichtlich betrügen.

Von welchen Fehlanreizen sprechen Sie?

Ein Beispiel: Ein Kind braucht eine Zahnspange. Wenn sie fertig angepasst ist, gibt es gewisse Spezialisten, die weitere Anpassungen vornehmen, ohne ästhetische oder funktionelle Vorteile.

Und jene, die absichtlich betrügen oder uneinsichtig sind?

Auch bei ihnen appellieren wir ans Kostenbewusstsein, scheuen uns aber nicht vor Strafanzeigen oder Klagen. Kommt es zum Rechtsstreit, bemühen wir uns um einen aussergerichtlichen Vergleich.

Wie viel spart Helsana durch die Rückforderungen?

600 Millionen Franken pro Jahr, davon allein aus unserem Bereich 15 Millionen. Viel wichtiger aber ist, dass wir dank der Analyse von auffälligen Abrechnungsmustern und den Gesprächen mit den Betroffenen ungerechtfertigte Rechnungen künftig vermeiden können. Die meisten, mit denen wir den Dialog suchen, machen es danach nämlich richtig.

Wohin fliesst das gesparte Geld?

Direkt in unsere Prämiegelder. Dadurch werden die Prämien tiefer, als sie es sonst wären.



Fragen zu Ihren Arztrechnungen?

Prüfen Sie regelmässig Ihre Rechnungen von Leistungserbringern wie Ärztinnen und Ärzten, Spitälern, Therapeuten oder Spitex – und rufen Sie uns an, wenn Sie die Rechnung nicht verstehen oder andere Fragen haben. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

☎ 0844 80 81 82

Wie bleibe ich gesund?

Warum der Helsana-Mitarbeitende Lukas Gschwind mit 51 seine Ernährung umstellt – und worauf die ehemalige Fitness-Influencerin Doris Hofer beim Essen schwört.

Text: Gabriela Braun / Bilder: Lucas Ziegler

Zum Frühstück zwei Scheiben Brot mit Konfitüre und ein Glas Orangensaft. Lukas Gschwind glaubt, dies sei ein perfekter Start in den Tag. Bis er sich am Oberarm einen selbst bezahlten Blutzuckersensor von einer Laborassistentin anlegen lässt. Während zehn Tagen zeichnet das Gerät seinen Blutzuckerwert auf. «Das hat mir die Augen geöffnet», erzählt Lukas. Die Auswertungen zeigen: Mit zwei Konfibrötli und einem Saft hat er bereits 25 Gramm Zucker in sich. Es ist die Maximalmenge eines ganzen Tages für einen Erwachsenen, welche die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt.

Plus 20 Kilo in 20 Jahren

92 Kilogramm wiegt der 51-Jährige beim Zeitpunkt der Analyse: 20 Kilo mehr als vor 20 Jahren. Der Customer-Experience-Experte von 1,84 Meter Grösse hatte pro Jahr ein Kilo zugelegt, ohne es zu merken. Damit soll nun Schluss sein. Der Familienvater fühlt sich nicht mehr wohl in seiner Haut. Zudem kennt er die

Risiken von Übergewicht und von zu viel Bauchfett: Ein hoher Anteil an sogenanntem viszeralem Fett kann das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 erhöhen.

Lukas hat Lust sich bewusster zu ernähren. Sein Ziel: zehn Kilogramm abnehmen und die Hälfte des Bauchfetts

Lukas Gschwind, 51

Das esse ich besonders gerne:
Nüsse – und früher Schokolade. Da mache ich einen grossen Bogen drumherum.

Darauf achte ich:
Viel Gemüse, möglichst keinen Zucker, abends keine Kohlenhydrate

Snacks zwischendurch:
Nüsse, Rüepli, Peperoni.

Mein Ziel:
Mein Wunschgewicht von 82 kg erreichen. Mit der angepassten Ernährungsweise schaffe ich das!



Lukas Gschwind isst kaum mehr Zucker, dafür umso mehr Gemüse: «Mit der veränderten Lebensweise fühle ich mich wohl.»



Doris Hofer treibt täglich viel Sport. Auf Nahrungsergänzungsmittel verzichtet sie. «Power geben mir die Nährstoffe meiner Mahlzeiten.»

Doris Hofer, 49

Das esse ich besonders gerne:
Gemüse! Davon besonders gerne Salat und Spinat.

Darauf achte ich:
Auf ausreichend Nährstoffe, dazu gehören natürliche Eiweisse

Snacks zwischendurch:
Keine. Ich esse drei anständige Hauptmahlzeiten, das reicht mir.

Meine Ernährungsphilosophie:
Gesunde Ernährung soll Spass machen, es gibt dabei keine Verbote.

Ernährung und Langlebigkeit

verlieren. Eine Ernährungsberaterin zeigt Lukas, wie er seinen Lebensstil und seine Ernährung umstellen kann. Er freut sich auf ein wortwörtlich leichteres Leben. «So kann ich hoffentlich lange gesund bleiben.»

Krankheiten vorbeugen mit Ernährung?

Die Hoffnungen von Lukas sind berechtigt. Studien zufolge kann man mit einer Umstellung der Ernährung die Chance auf ein langes und gesundes Leben erhöhen – um zehn Jahre oder mehr. Der Grund: Eine Ernährung, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist, senkt das Risiko für chronische Krankheiten. In Anlehnung an die Ernährungsweise im Mittelmeerraum empfehlen Experten viel frisches Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse. Diese Ernährung umfasst auch Fisch und Fleisch. Verarbeitete Lebensmittel, ungesunde Fette und Zucker sollten dagegen nur selten gegessen werden (Ernährungstipps Seite 18).

Die Ernährung ist aber nur ein Teil des Puzzles. Die Forschung rund um Langlebigkeit, auch Longevity genannt, zeigt, dass wir das gesunde Altern zu einem grossen Teil selbst beeinflussen können – zu mehr als 70 Prozent. Wer nicht raucht, ein normales Körpergewicht hält, sich regelmässig bewegt und den Alkoholkonsum einschränkt, schafft dazu schon mal gute Voraussetzungen. Daneben sind ausreichend Schlaf, gute soziale Kontakte und wenig Stress der Gesundheit förderlich.

Müesli statt Konfibrot

Zurück zu Lukas. Morgens isst er neu ein zuckerarmes Müesli, dem er einen Schuss Hafermilch, Skyr und frische

Beeren oder Früchte beimischt. Den Orangensaft lässt er weg. Gemüse kann es dagegen kaum genug geben. Beim Mittagessen isst er bewusst wenig Kohlenhydrate und abends gar keine mehr.

Dem Zucker hat Lukas fast ganz abgeschworen, aus Selbstschutz, wie er sagt. «Das war anfangs nicht ganz einfach, denn Schokolade mag ich sehr. Auch im Büro nicht dauernd zu naschen, war eine Umstellung. Jetzt aber geht es bestens.» Sechs Kilogramm hat er in knapp 3 Monaten abgenommen, seinem Wunschgewicht von 82 Kilogramm ist er nähergekommen. Den neuen Lebensstil will er beibehalten, sagt er. Mit der veränderten Ernährungsweise fühlt er sich wohl.

«Verbote sind wenig sinnvoll»

Eine Frau, die ihr Leben lang schon einen gesunden Lebensstil pflegt, ist Doris Hofer. Die PR-Fachfrau ist ehemalige Fitness-Influencerin und brachte mit ihren Videos als «Squatgirl» zahlreiche Menschen in der Türkei und der Schweiz ins Schwitzen. Sie zeigte ihrer Community Fitnessübungen und erklärte ihnen zudem, weshalb ein frisch gemixter Gemüse-Smoothie eine wertvolle Zwischenmahlzeit sein kann – und wie Schoko-Brownies in eine ausgewogene Ernährung passen.

Doris weiss, worauf es bei einer gesunden Ernährungsweise ankommt: auf Information, Inspiration, aber auch auf Spass, auf das Lustvolle. Verbote beim Essen hält sie für wenig sinnvoll. «In einer gesunden ausgewogenen Ernährung sollte es für alles Platz haben», sagt sie. Unter der Woche ernährt sich ihre vierköpfige Familie gemüsereich und ausgewogen. «Am Sonntag aber ist Pizzatag, wer will, trinkt Cola oder

Apfelsaft, auch das geniessen wir.» Sie selbst nascht nach dem Abendessen oft etwas Süsses – Schokolade am liebsten.

Hauptsache Gemüse

Doris treibt täglich viel Sport. Auf Nahrungsergänzungsmittel verzichtet sie, nur im Winter nimmt sie Vitamin D. Ihre Energie erhält sie durch die Nährstoffe ihrer Ernährung. Besonderen Wert legt die Vegetarierin auf die drei Hauptmahlzeiten. Ein Viertel ihres Tellers besteht dabei aus Kohlenhydraten (Vollkornreis zum Beispiel), ein weiterer Viertel aus Proteinen wie Linsen, Kichererbsen, Eieromelette. Der Rest ist Gemüse. «Man kann nicht zu viel Gemüse essen», betont sie. «Gemüse schmeckt fein, hat viele Nahrungsfasern und Vitamine. Und es hat ein hohes Volumen und wenig Kalorien. Wichtig ist dabei die Vielfalt.»

Doris fühlt sich gut, sie ist fit und wünscht sich, dass möglichst viele Menschen von einer solchen Lebensweise profitieren. «Es ist die beste Vorsorge», sagt sie, «eine Investition ins Alterwerden.»



Blutzuckerüberwachung bei gesunden Menschen sinnvoll?

Bei gesunden Menschen ist ein Messen des Blutzuckers nicht notwendig. Um herauszufinden, was einem guttut und was nicht, kann ein mehrtägiges Messen nützlich sein. Die Ergebnisse motivieren, den persönlichen Lebensstil anzupassen.

Lifestyleuntersuchungen bleiben reine Selbstzahler-Leistungen. Es ist keine Kostenübernahme aus Grund- oder Zusatzversicherung vorgesehen.

Beispielhafter Teller mit einer optimalen Aufteilung: ungefähr eine Hälfte Gemüse, ein Viertel Kohlenhydrate und ein Viertel Proteine.



Wie altern wir möglichst gut?

Was ist das Geheimnis für ein gesundes, langes Leben? Altersforscherin Christina Röcke klärt auf.

Frau Röcke, wie werden wir gesund älter?

Indem wir uns regelmässig bewegen, das ist enorm wichtig. Einen hohen Stellenwert haben auch soziale Beziehungen sowie die Ernährung. Diese soll möglichst ausgewogen sein. Besser, man beginnt früh mit all diesen Dingen.

Fühlen sich Menschen wegen solcher Empfehlungen unter Druck?

Ja, das kann vorkommen. Sich selbst Ziele zu setzen, ist gut. Doch wenn man sich deswegen über längere Zeit gestresst fühlt, kann das ein Zeichen von Über-

forderung sein. Man muss herausfinden, was einem selbst wichtig ist und welche Empfehlungen ins eigene Leben passen.

Soll man das tun, was einem guttut?

Auch, ja. Man soll sich immer wieder fragen: Woran habe ich Freude, was ist für mich sinnstiftend? Wichtig ist, in Balance zu bleiben und sich nicht zu einseitig zu verhalten. Idealerweise bleibt man bis ins hohe Alter interessiert und lernt Neues. Das Umfeld muss dies aber auch unterstützen.

Die Altersforschung ist mit dem Begriff Longevity in aller Munde. Was können wir noch erwarten?

Vieles wissen wir schon lange. Neu kommen Entwicklungen bei Diagnostik und Technologie hinzu, bei denen wir ganz

am Anfang stehen. Künftig wird in der Altersforschung wohl viel passieren, das hoffentlich allen zugutekommt.



Dr. Christina Röcke
Psychologin, wissenschaftliche Geschäftsführerin und Co-Direktorin vom UZH Healthy Longevity Center (HLC), Universität Zürich.

Langlebigkeit: Darauf kommt es an

Die Forschung geht davon aus, dass wir gesundes Altern zu mehr als 70 Prozent selbst beeinflussen können. Was steckt hinter dem Trendbegriff Longevity? Welcher Lebensstil trägt dazu bei, wie wir altern?



Mehr in unserem Blog
Langlebigkeit: Die wichtigsten Säulen für ein gesundes und erfülltes Leben
➔ helsana.ch/langlebigkeit

Das tut uns gut!

Wie lange und wie gut wir leben, hängt auch davon ab, wie wir uns ernähren. Diese Nährstoffe halten uns gesund.

1 Pflanzen-Power für die Knochen

Sie gelten als Superhelden: Kreuzblütler wie Brokkoli, Blumenkohl, Federkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Sauerkraut oder Rotkraut versorgen uns mit wertvollen Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen. Dieses Gemüse enthält Antioxidantien, also Stoffe, die vor Krankheiten und vor einem schnellen Alterungsprozess schützen. Zudem fördern sie die Gesundheit der Knochen.

Tipp: Aus saisonalem Gemüse wie Salaten, Kohlsorten, Radieschen und Gartenkräutern einen grünen Smoothie zubereiten.

➔ Frisches vom eigenen Balkon: Tipps auf Seite 6

2 Bitterstoffe für den Darm

Bitterstoffe unterstützen unsere Verdauung. Sie helfen dem Körper, die Nahrung gut zu verwerten, regen Gallen- und Bauchspeicheldrüse an und verbessern dadurch unter anderem die Fettverdauung. Bitterstoffe stecken in Lebensmitteln wie Chicorée, Stängelkohl (Cima di rapa), Rucola oder Grapefruit.



3 Esspausen für einen gesunden Blutzucker

Für die meisten Menschen sind drei bis fünf Stunden Esspausen zwischen den Mahlzeiten sinnvoll. Sie stabilisieren den Blutzucker. Etwas längere Pausen legt man mit Intervallfasten ein. Regelmässige kurze Fastenperioden entlasten den Körper und fördern die Zellerneuerung: Die Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinwerte verbessern sich und das Bauchfett sowie das Körpergewicht gehen zurück. Der Körper produziert weniger entzündliche Botenstoffe. Damit lässt sich zum Beispiel der Fortschritt einer Autoimmunkrankheit bremsen.



4 Hülsenfrüchte für hochwertige Eiweisse

Ob Kidneybohnen, grüne Bohnen oder Kichererbsen: Hülsenfrüchte liefern mehr Ballaststoffe als jedes andere Gemüse. Sie enthalten hochwertiges Eiweiss, B-Vitamine, Kalium, Eisen, Zink sowie Magnesium und sind eine gute Alternative zu Fleisch. Wer regelmässig Bohnen isst, wirkt damit Krankheiten wie Darmkrebs, Diabetes und Arteriosklerose entgegen.



5 Nährstoffe fürs Immunsystem

Vitamin C sorgt für ein starkes Immunsystem, genauso wie Vitamin D, Zink und Vitamin B12. Sie helfen dem Körper, Infektionen zu bekämpfen und Krankheiten abzuwehren. Gesunde Menschen erhalten davon ausreichend, wenn sie sich einigermaßen ausgewogen ernähren und regelmässig draussen sind. Für Babys, ältere Menschen und Menschen mit strengen Diäten oder gewissen Erkrankungen können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein.

Gewusst? In einer roten Peperoni steckt enorm viel Vitamin C: Weniger als 100 Gramm decken bereits den Tagesbedarf. Auch Rosenkohl, Grünkohl, Brokkoli und Chili enthalten sehr viel Vitamin C.



Haben Sie Ernährungsfragen?
Unsere Gesundheitsberatung steht allen Helsana-Zusatzversicherten zur Verfügung.
Rufen Sie uns an:
☎ 058 340 15 69
➔ helsana.ch/gesundheitsberatung



Intervallfasten:
So überstehen Sie die 1. Woche
Mehr dazu in diesem Video:
➔ helsana.ch/intervallfasten

So gelingt der Laufstart

Laufen Sie dem Frühling entgegen. Joggen unterstützt Sie dabei, leistungsfähiger zu werden. Gerade Anfängerinnen und Anfänger sollten es aber langsam angehen. Die Tipps.



1 Bereiten Sie sich mit Seilspringen vor

Es eignet sich perfekt für Laufanfänger: Beim Seilspringen gewöhnen sich die Beinmuskeln an die Bewegung. Die Bänder jedoch werden im Vergleich zum Joggen nur halb so stark belastet.

2 Starten Sie mit kleinen Schritten

Wärmen Sie sich vor dem Laufen auf. Ohne kommt es viel eher zu Muskel- und Sehnenverletzungen, Verstauchungen oder Überdehnungen. Joggen Sie die ersten zehn bis fünfzehn Minuten in moderatem Tempo. Machen Sie kleine, lockere Schritte. Als Faustregel fürs Tempo gilt: «Laufen ohne schnaufen.»

3 Atmen Sie entspannt

Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Körper auch beim Joggen automatisch richtig und genug atmet. Einige Läuferinnen und Läufer atmen lieber durch den Mund, andere durch die Nase.



4 Schonen Sie den Magen

Joggen Sie nicht mit vollem Magen. Essen Sie unmittelbar vor dem Joggen nur kleine Snacks, etwa ein Stück Obst. Starten Sie Ihr Training zudem gut hydriert. Wer weniger als 60 Minuten läuft, braucht während des Trainings kein Wasser.



5 Wählen Sie passende Schuhe

Für den Laufsport ist keine teure Ausrüstung nötig. Um Fehlbelastungen und Verletzungen zu vermeiden, brauchen Sie jedoch passende Laufschuhe.



Stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur

Je stabiler die Rumpfmuskulatur, desto sicherer wird der gesamte Laufstil. Dies vermeidet Fehlbelastungen oder gar Verletzungen. Es lohnt sich also, an einem Tag pro Woche mit gezieltem Krafttraining oder Pilates die Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln zu stärken.

Weitere Tipps erfahren Sie in unseren Blogbeiträgen rund ums Laufen.



helsana.ch/lauftraining

Langer Weg zum Familienglück

Mit 36 Jahren packte Anja B.* der Kinderwunsch. Es begann ein steiniger Weg zwischen Hoffnung und Enttäuschung.

Text: Daniela Schori / Fotografie: Philip Frowein

«Wir wünschten uns ein Kind. Also setzte ich die Pille ab – aber nichts geschah. Nach einem halben Jahr ging ich zum Frauenarzt. Um nicht noch mehr wertvolle Zeit zu verlieren, empfahl er uns eine Insemination. Dabei wird der Samen direkt in die Gebärmutter gespritzt.

Von da an war ich jahrelang fremdbestimmt: Nicht mehr ich entschied, was wann läuft, sondern mein Zyklus. Ich musste regelmässig zum Ultraschall, um den Zeitpunkt des Eisprungs zu erwischen. Passte es, ging ich sofort zum Arzt zur Insemination. Meinem Arbeitgeber wollte ich nicht sagen, warum ich oft kurzfristig fehlte. Zu persönlich. Nur wenige wussten, was wir durchmachten.

Dreimal probierten wir es auf diese Art. Kam zwei Wochen nach dem Eingriff meine Periode, zog es mich jedes Mal runter. Es war sehr belastend. Mein Mann zog am gleichen Strang und litt mit, aber die Entscheidung lag bei mir – ich musste die Behandlungen durchstehen.

Ein weiterer Versuch

Nach einer Pause entschlossen wir uns für eine In-Vitro-Fertilisation. Bei der IVF werden die reifen Eizellen unter Narkose entnommen und im Labor befruchtet. Davor musste ich mir nach einem festen Zeitplan Hormone spritzen. Aber

auch die IVF hat nichts gebracht, zweimal haben wir es versucht. Ich konnte nicht mehr.

Da wusste ich, ich brauche psychologische Begleitung. Mein Kinderwunsch-Coach ermutigte mich, nicht aufzugeben. Die Ärzte meinten, unsere Voraussetzungen seien gut. Also wagten wir einen weiteren Versuch. Ohne Erfolg. Da ergab eine Blutuntersuchung, dass mein Körper zu viel von einem bestimmten Protein produziert. Das erhöht etwa das Risiko für Thrombosen – und stört möglicherweise die Einnistung des Embryos. Ich begann täglich Blutverdünner zu spritzen.

Wir fassten nochmals Mut und starteten eine allerletzte Behandlung. Nach zwei bangen Wochen hielten wir endlich den positiven Schwangerschaftstest in den Händen – an meinem 40. Geburtstag! Wir waren das glücklichste Paar. Ich genoss jede Minute meiner Schwangerschaft. Bei unserem zweiten Kind hat es gleich bei der ersten IVF geklappt! Es war ein steiniger Weg, bis wir unsere Babys in den Armen halten konnten, aber er hat sich gelohnt. Und wie!»

*Name der Redaktion bekannt



Was zahlt Helsana bei unerfülltem Kinderwunsch?

- Die Kosten für die diagnostische Abklärung im gebärfähigen Alter.
- Hormonbehandlung der Frau bis zu einem Jahr, sofern die Voraussetzungen gegeben sind.
- Bis zu drei intrauterine Inseminationen (IUI) mit dem Samen des Partners oder bei Ehepaaren mit gespendeten Samen.

Nehmen Sie vor einer Behandlung mit uns Kontakt auf für eine Kostengutsprache.

Mehr zum Thema Kinderwunsch:
➔ helsana.ch/kinderwunsch



Dank künstlicher Befruchtung klappte es nach vier Jahren. Anja B. und ihr Mann haben heute zwei Kinder. Zum Schutz der beiden bleibt die Familie anonym.



Gesund essen leicht gemacht

Kennen Sie unseren digitalen Ernährungscoach? In der Helsana Coach App erwarten Sie über 40 Lerneinheiten rund ums Thema Ernährung. Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie Sie Ihre Mahlzeiten einfach und ausgewogen gestalten.

Das Programm «Ausgewogen essen – Schritt für Schritt» bringt Sie Ihrem Ziel täglich ein Stück näher. Ohne Kalorienzählen, Hungern oder strenge Regeln.



Jetzt kostenlos herunterladen
und mitmachen. Viel Spass dabei.

➔ helsana.ch/coach-app

Helsana

Engagiert für das Leben.