

Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin
Nr. 2/2025

Superkraft Bewegung

Sport stärkt Muskeln, Herz und Knochen – und vieles mehr.
Wie wir uns am besten motivieren → S. 12

Jetzt gewinnen
Zwei Nächte im
Waldhotel Arosa
→ S. 9

Gesunde Proteine

Darum ist Eiweiss wichtig
→ S. 6

Medikamente

So bleiben sie wirksam
→ S. 20

Chronische Schmerzen

Wie ein Betroffener damit
umgeht → S. 22

Weshalb brauchen wir Proteine?

Über die Macht der Eiweisse → S. 6

Was macht mich stark?

Drei Übungen für daheim → S. 19

Wie bleiben Pillen wirksam?

Tipps für die Reiseapotheke → S. 20

Warum diese Schmerzen?

Sie raubten ihm einst den Schlaf.
Heute kann René B. damit umgehen
→ S. 22

Titelbild: Remo Longhi mit seinen Kindern Elia und Julia.

Impressum

Online: helsana.ch/kundenmagazin-aktuell **Verlag:** Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell»/«Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun **Redaktion:** Daniela Diener, Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Imke Schmitz, Daniela Schori **Realisation:** Helsana **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext AG, Zürich **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Adressänderungen:** Bitte dem Kundendienst melden: 0844 80 81 82 oder unter helsana.ch/kontakt. Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.
Bildnachweis: Thomas Stöckli: Cover, S. 13–16; Gian Marco Castelberg: S. 3; Helsana Versicherungen AG: S. 4, 5, 8, 18, Backcover; Raffinerie: S. 4, 6–7, 8, 12, 15, 17, 19; Monsefwinteler: S. 10–11; Clara San Millán: S. 20–21; Philip Frowein: S. 23; z.V.g.: S. 9
© Helsana, 2025. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.





Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde

Wir alle wissen es eigentlich: Sport und Bewegung tun uns gut. Nur, manchmal lassen wir uns davon abhalten. Welche Tricks helfen also, in Bewegung zu kommen und dranzubleiben? Stefan Wöll von der Helsana-Gesundheitsberatung erklärt dies

im Interview auf Seite 18. Ein wichtiger Punkt ist etwa, sich realistische Ziele zu setzen. Besser, man startet langsam und steigert sich Schritt für Schritt. Denn kleine Fortschritte führen über die Zeit zum Erfolg.

Solche Ratschläge gefallen mir. Sie spornen uns an, aktiv zu sein. Jeder in seinem Tempo, jede nach ihren Möglichkeiten. Denn, es geht nicht darum, sich mit anderen zu messen oder unbedingt der oder die Beste zu werden. Es geht darum, dass wir aktiv sind und Bewegung möglichst oft in unseren Alltag einbauen. Damit tun wir uns definitiv etwas Gutes!

Ich wünsche Ihnen in diesem Sinne einen bewegungsreichen Sommer.

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

Verreisen Sie unbesorgt

Ein verlorenes Gepäckstück, ein Autounfall, Ärger im Hotel oder gar ein Kreditkartenbetrug?

In den Ferien kann es schnell zu unangenehmen Streitigkeiten kommen. Mit Helsana Advocare Extra sind Sie rechtlich abgesichert: Wir klären Rechtsfragen aller Art und schützen Sie vor hohen Anwalts- und Gerichtskosten – weltweit und auch im Internet.



Jetzt informieren und absichern:
➔ helsana.ch/advocare-extra

Attraktive Rabatte für Firmen und Vereine

Wussten Sie, dass Unternehmen und Vereine bei Helsana von speziellen Konditionen profitieren? Mit einem Kollektivvertrag bei uns erhalten Mitarbeitende, Mitglieder und deren Angehörige Prämienrabatte auf Zusatzversicherungen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Firma oder Ihrem Verein, ob ein Vertrag besteht. Interessierte können sich gerne an unseren Kundenservice wenden: 0844 80 81 82.

Kundenfrage

Bezahlt Helsana eine Ernährungsberatung?

Die Grundversicherung übernimmt die Kosten, wenn die Beratung ärztlich verordnet wird, zum Beispiel bei starkem Übergewicht und Folgeerkrankungen, Nahrungsmittelallergien oder Diabetes. Wichtig ist, dass Sie eine diplomierte Ernährungsberaterin oder einen diplomierten Ernährungsberater aufsuchen. Sind Sie bei Helsana zusatzversichert? Ohne ärztliche Verordnung übernehmen wir aus Sana und Completa 75 Prozent der Kosten bis maximal 200 Franken pro Kalenderjahr – etwa für Ernährungskurse des Schweizerischen Verbandes SVDE oder für Kurse von Weight Watchers, eBalance.ch und Betty Bossi. So unterstützen wir Sie gerne auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.



Debora Pireddu
Kundenberaterin
Dübendorf

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



Schwanger? Achtung vor Medikamenten!

Gewisse Medikamente können das werdende Kind im Mutterleib schwer schädigen. Eine neue Studie von Helsana zeigt Erfreuliches.

Frauen sollten sich vor teratogenen Arzneimitteln in Acht nehmen: Diese können bei Neugeborenen zu schweren Fehlbildungen führen. Helsana hat in Zusammenarbeit mit der Universität Basel Verschreibungen von Teratogenen vor und während der Schwangerschaft untersucht. Die Resultate der neuen Studie sind erfreulich: Die meisten Frauen haben potenziell gefährliche Medikamente vor der Schwangerschaft abgesetzt.

Besonders ermutigend: Die Einnahme von Medikamenten mit dem schädigenden Wirkstoff Valproinsäure (Antiepileptika) während der Schwangerschaft ging nach der Einführung des Schwangerschaftspräventionsprogramms der Schweiz 2018 sogar um die Hälfte zurück. Insgesamt nahmen nur 1,4 Prozent der schwangeren Frauen in den ersten drei Monaten potenziell gefährliche Medikamente ein. Bei Frauen vor der Schwangerschaft waren es noch 2,9 Prozent und bei Frauen im gebärfähigen Alter 4,7 Prozent.

Zur Studie:

➔ helsana.ch/studien

63000.-

So viel spendeten unsere Versicherten im Jahr 2024 über die Helsana+ App an unsere beiden Partner: die Stiftung Theodora und das Schweizerische Rote Kreuz. Herzlichen Dank!

Möchten auch Sie Ihre Pluspunkte spenden?

➔ helsana.ch/plus

Proteine – wann, warum, welche und wie viele?

Sie sind Bausteine unseres Lebens:
Auf vielfältige Weise kurbeln Proteine Prozesse
in unserem Körper an – vorausgesetzt,
wir ernähren uns richtig.

Text: Daniela Diener

Wieso brauchen wir Proteine?

Proteine, auch Eiweisse genannt, stärken unter anderem unser Immunsystem. Sie sind wichtig für die Produktion von Antikörpern, Muskeln, Haut, Haaren, Hormonen und Enzymen. Letztere ermöglichen die Prozesse in den Zellen.

Wie viele Proteine sollten wir zu uns nehmen?

Das hängt ab von Alter, Geschlecht, Gewicht und Aktivität. Online-Proteinrechner liefern individuelle Empfehlungen. Wer sich jedoch ausgewogen und gesund ernährt, nimmt in der Regel genug Proteine zu sich. Individuelle Empfehlungen benötigen Menschen im jungen sowie im höheren Alter, Schwangere, Stillende sowie Sportlerinnen und Sportler.



Welche Nahrungsmittel liefern besonders viele Proteine?

Es gibt pflanzliche und tierische Eiweissquellen. Besonders viele pflanzliche Proteine finden sich etwa in Linsen, Kichererbsen und Nüssen. Zu den tierischen Quellen gehören insbesondere Geflügel, Fisch und Ei. Aber auch Magerquark und Hüttenkäse stecken voller wertvoller Eiweisse.

Helfen Proteine beim Abnehmen?

Proteine unterstützen eine Diät wirkungsvoll, denn sie sättigen sehr gut und helfen, den Blutzucker zu stabilisieren. Achten Sie darauf, dass jede Mahlzeit eine Proteinquelle enthält. Falls Sie zwischendurch Hunger verspüren: Essen Sie ein paar Nüsse und Samen statt Süssigkeiten. Aber nicht mehr als eine Handvoll pro Tag.

Kann man mit Proteinen Muskeln aufbauen?

Ja. Proteine sind unter anderem für den Muskelaufbau verantwortlich. Tipp: Verteilen Sie die Proteine über den Tag. Natürlich braucht der Muskel parallel dazu auch ein Training für den Wachstumsanreiz.



Im Trend: High-Protein-Produkte

Was steckt hinter dem Begriff «High-Protein»?

Damit werden Nahrungsmittel bezeichnet mit besonders viel Protein. Es können natürliche Produkte sein wie Magerquark – oder Fertigprodukte, die mit Protein angereichert wurden. Heute sind natürliche Produkte oft mit «High Protein» angeschrieben, obschon sie nicht mehr Protein enthalten als von Natur aus.

Wie gesund sind High-Protein-Fertigprodukte?

Viele von ihnen enthalten künstliche Süsstoffe und weniger Nährstoffe als etwa ungezuckerte Milchprodukte mit frischen Früchten. Zudem sind sie oft sehr viel teurer, da ihnen auch künstliche Proteine zugeführt werden müssen.

Eignen sich diese Produkte zur Nahrungsergänzung?

Wer sich gesund ernährt, kann problemlos auf sie verzichten. Eine Ausnahme gilt für Pflegebedürftige, Untergewichtige oder Krebskranke. Sie benötigen ärztlich verschriebene Präparate, etwa in Form von Protein-Drinks.

Weitere wertvolle Informationen dazu hier:

➔ helsana.ch/proteine

Kalte Gurkensuppe



Diese Suppe sorgt für blitzschnelle Erfrischung an heissen Sommertagen.

Fertig in ca. 30 Min.

Für 3 Portionen

- 2 Gurken
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Naturjoghurt (fettarm)
- Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll Minzblätter
- 2 EL Zitronensaft
- 250 ml Wasser

Zubereitung

1. Gurken schälen, entkernen und raspeln. Mit ein wenig Salz in ein Sieb geben und über eine Schüssel hängen. 10 Minuten kalt stellen.
2. Knoblauch schälen, zerdrücken und mit Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Minzblätter zum Garnieren beiseitelegen, restliche Minze fein hacken und ins Joghurt mischen.
3. Gurke auspressen und mit Zitronensaft, Wasser und Joghurt vermengen. Alles pürieren und kühlen. Abschmecken, anrichten und mit Minze dekorieren. Voilà!



Helsana Coach App

Entdecken Sie weitere leckere Rezepte:

➔ helsana.ch/coach-app

Gute Ernährung, gute Gene?

Unsere Gene bleiben ein Leben lang gleich. Durch Bewegung, guten Schlaf, Stressbewältigung und auch eine ausgewogene Ernährung beeinflussen wir jedoch, welche Gene sich ein- und ausschalten. So passt sich unser Körper unserem Lebensstil an. So viel ist sicher, sagen Forschende der Epigenetik.

Epigenetisch essen

Weniger sicher ist, welche Lebensmittel und Nährstoffe genau welche Gene beeinflussen. Aussagen, dass Polyphenole in dunkler Schokolade schlankmachende Gene aktivieren sollen, sind daher mit einer gehörigen Portion Vorsicht zu geniessen.

Dennoch gibt es bestimmte Lebensmittel und Ernährungsweisen, die unserem Körper besonders guttun. Welche das sind, erfahren Sie in unserem Blogbeitrag.

➔ helsana.ch/epigenetische-ernaehrung



Kurzturlaub im Waldhotel gewinnen



Einsendeschluss
6. Juli 2025

Die Wettbewerbsfrage:
Wie viele Minuten zügiges
Spazieren reichen aus,
um unsere Stimmung
positiv zu beeinflussen?

- A** 10 Minuten
- B** 30 Minuten
- C** 60 Minuten

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 Waldhotel Arosa – mit Halbpension aus der Gault-Millau-Küche. Das Vier-Sterne-Superior-Hotel in den Bündner Bergen bietet Erholung in der Natur und einen grosszügigen Spa-Bereich. Bergbahnen für Wander- und Bike-Abenteuer sind in unmittelbarer Nähe.

Mehr Infos unter:

➔ waldhotel.ch

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

➔ helsana.ch/aktuell-wettbewerb

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

Auflösung des Wettbewerbs im letzten Kundenmagazin
Gesundes Altern können wir zu mehr als 70 Prozent über unseren Lebensstil beeinflussen. Die Gewinnerin darf sich auf erholsame Tage im Grandhotel Giessbach freuen.

Rollentausch im Kindernotfall

Traumdoktoren der Stiftung Theodora erfahren, wie es sich anfühlt, selbst Patientin oder Patient zu sein.

Text: Silja Hänggi

Festgezurrt auf einer Trage liegt Priska Elmiger in der Notaufnahme. Sie spielt ein kleines Mädchen, das von einem Kletterturm gestürzt ist. Verdacht: Verletzung an der Wirbelsäule. «Ich habe Angst», sagt sie dabei leise.

Priska Elmiger ist in ihrem Berufsleben Traumdoktorin Vala Willi. In einem Workshop im Kinderspital Aar-

au schlüpft sie heute in die Rolle einer jungen Patientin. Das Ziel: Die Gefühle von Kindern in einer Ausnahmesituation besser verstehen lernen. Für die Weiterbildung lässt sich Elmiger auf ein sogenanntes Traumaboardschnallen – und zwar derart fest, dass sie sich nicht mehr bewegen kann. Die Wirbelsäule soll stabil bleiben. «Das ist unangenehm», stöhnt sie. «Ich fühle mich der Situation komplett ausgeliefert.»

Oberärztin Erika Nussberger nickt. Sie führt durch die Weiterbildung und weiss: Kinder fühlen sich in der Notaufnahme schnell überwältigt. Sie erklärt: «Die Umgebung ist ungewohnt, die Gesichter sind fremd, überall stehen medizinische Geräte. Zudem haben die Kleinen Schmerzen oder sind verletzt, was zusätzlich Stress verursacht.»

Heilmittel ohne Nebenwirkungen

In diesem hektischen Arbeitsumfeld helfen Traumdoktoren wie Vala Willi bei Kindern Stress und Ängste zu lindern. Ob Blutabnahme, Rachenabstrich oder Ultraschalluntersuchung – sie sorgen für Ablenkung und Trost. Und sie unterstützen Ärztinnen und Ärzte sowie Pflegepersonal dabei, ihre Arbeit zu tun.

Zurück zum Rollenspiel: Noch immer liegt Priska Elmiger fest angebunden in der Notaufnahme und wird



Bereit für den Ernstfall: Medizinisches Personal und Traumdoktoren bilden sich gemeinsam weiter.



Traumdoktorin Vala Willi (liegend) im Rollenspiel mit Adagio.

untersucht. «Ich kann kaum atmen», sagt sie. José Duarte de Oliveira alias Traumdoktor Adagio ist schnell zur Stelle: «Was ist dein Lieblingslied?» «Hey, Pippi Langstrumpf», antwortet Elmiger mit kindlicher Stimme. Leise stimmt der Traumdoktor die Titelmelodie der Fernsehserie an. Er steht dicht neben dem Kopf der vermeintlichen Patientin, sodass sie ihn gut sehen kann. Langsam beruhigt sich ihre Atmung. Sie lässt sich durch Adagios Ukulele ablenken, vergisst alles um sich herum. Die Untersuchung ist schnell vorbei.

Das Rollenspiel wird aufgelöst. Die Beteiligten sprechen über ihre Empfindungen. Was war angenehm oder wirksam? Was hat sie überrascht? Es sei schön zu sehen, wie wenig es doch brauche, um ein Kind in einer Ausnahme-

situation zu unterstützen, sagt Adagio. Oberärztin Erika Nussberger ergänzt: «Die Traumdoktoren sind das einzige Heilmittel ohne Nebenwirkungen.» Das Pflegepersonal nickt, es geht mit ihr einig.



10 Jahre Engagement

Helsana unterstützt das wertvolle Engagement der Stiftung Theodora seit 2016. Damit tragen wir dazu bei, dass die Traumdoktorinnen und Traumdoktoren schweizweit jährlich über 115 000 Kinder in Spitälern und spezialisierten Institutionen verzaubern können.

➔ helsana.ch/theodora

Raus mit Ihnen!

Sie wissen, wie gut Bewegung tut, und können sich doch nicht motivieren? Lassen Sie sich von Lotti Meier und der Familie Grabowski inspirieren. Wagen Sie Neues!

Text: Gabriela Braun, Mitarbeit: Silja Hänggi / Bilder: Thomas Stöckli

Surft Lotti Meier (71) übers Wasser, fühlt sie sich schwerelos und frei. Sie liebt es, auf der Heckwelle eines Motorboots zu gleiten. Wakesurfen nennt sich die Aktivität, vergleichbar mit Wellenreiten im Meer. «Es ist fast wie Fliegen – einfach wow!», ruft sie begeistert.

Lotti Meier aus Meilen (ZH) hat das Surfen vor drei Jahren für sich entdeckt. «Es ist der perfekte Sport, auch für ältere Menschen.» Er verbessere die Balance und die Beweglichkeit und sei nicht gefährlich. Man fahre mit nur 17 Stundenkilometern und trage eine Schwimmweste. «Fällt man ins Wasser, holt einen das Boot ab. Was will man mehr!» Im April, wenn das Wasser im Zürichsee nicht mehr ganz so kalt ist, beginnt ihre Saison. Sie zieht den Trockenanzug an – und los geht's.

Aktiv trotz Lungenkrankheit

Lotti Meier ist dankbar dafür, dass sie so fit ist, trotz der langjährigen Lungenkrankheit Sarkoidose. Davon einschränken lassen will sie sich nicht. Sie macht

Pilates, geht ins Turnen und spaziert morgens mindestens eine Stunde mit dem Hund ihrer Schwester. Meier geniesst die Stunden in der Natur. «Bewegung, die Natur und positives Denken haben einen grossen Einfluss auf mein Wohlbefinden.»



Superkraft unseres Alltags

Schon ein zehnminütiger, zügiger Spaziergang kann unsere Stimmung positiv beeinflussen – und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um einen Fünftel senken. Beim Sport produziert der Körper unter anderem sogenannte Myokine: Die Botenstoffe unterstützen die Gesundheit der Organe und helfen, Krankheiten vorzubeugen.

Balance halten und geniessen:
Lotti Meier beim Wakesurfen
auf dem Zürichsee.



Alt fühlt sich Lotti Meier nicht. Sie ist stolz auf ihre 71 Jahre und geniesst ihr aktives Leben.



Ihr hervorragendes Gleichgewicht verdankt Meier auch dem Schlittenhundefahren. 29 Jahre lang führte sie im nördlichen Schweden eine Husky-Farm mit über hundert Hunden und einem Gästehaus. Vor drei Jahren kehrte sie in die Schweiz zurück. Nun möchte sie in ihrer Heimat das Leben geniessen, so lange wie möglich. Sie führt die Hunde anderer aus, besucht Menschen, die Unterstützung brauchen, und kocht bei einem Mittagstisch in Meilen für ältere Menschen. Sie sagt: «Ich will nützlich sein und einen Beitrag an die Gesellschaft leisten. Es ist schön, gebraucht zu werden.» Mobilität sei die Voraussetzung dafür. Auch deshalb wolle sie aktiv bleiben.

in jedem Alter. Regelmässige Bewegung verbessert die Fitness, das psychische Wohlbefinden, den Schlaf, die Gesundheit der Knochen. Auch wirkt sie sich günstig auf das Körpergewicht aus, einer der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten.

Tatsache ist: Schon ab 30 Jahren nehmen Kraft- und Muskelmasse ab. «Deshalb sollten wir uns ein Leben lang bewegen, auf möglichst vielseitige Art», sagt Physiotherapeut Stefan Wöll. Gemäss dem Helsana-Gesundheitsberater bilden täglich 30 Minuten Bewegung mit moderater Intensität eine gute Basis

Gut für Gewicht und Schlaf

Aktiv bleiben, um möglichst lange fit und mobil zu sein: Die gesundheitlichen Vorteile von Bewegung sind zahlreich –



Lotti Meier beim Wakesurfen

Was sie antreibt und motiviert, erzählt sie im Blogbeitrag «Muskel-
aufbau im Alter». Zum Video:

➔ helsana.ch/muskelaufbau

für die Kondition. «Sie können zum Beispiel Treppen steigen, gärtnern, tanzen oder Velofahren.» Optimal sei, wenn man dies mit Krafttraining und Ausdaueraktivitäten kombiniere. Menschen, die länger keinen Sport gemacht haben und wiedereinsteigen möchten, empfiehlt Wöll ein Training, das Spass macht (Interview auf Seite 18). Er rät zu Geduld und Routine – und man solle sich selbst nicht negativ bewerten. «Seien Sie stolz, dass Sie starten.»

So sehr Lotti Meier Bewegung mag und braucht: Den inneren Schweinehund überwinden muss manchmal auch sie. «Die Pilates-Stunden sind enorm anstrengend», sagt sie. «Dennoch raffte ich mich dazu auf.» Den Satz «Ich kann nicht» möchte sie möglichst wenig sagen. Sie lebe nach dem Motto: nicht darüber nachdenken, was andere tun oder sagen, «sondern mutig und sich selbst sein.»

Raus auch bei Regen

Neues ausprobieren, mutig und sich selbst sein: Danach lebt auch die Familie von Christine Grabowski und Remo Longhi. Sie sind mit ihren Kindern Julia (7) und Elia (5) am liebsten draussen, auch bei nassem Wetter. Mit den Velos, zu Fuss, Julia manchmal mit ihren Inlineskates, Elia mit dem Trottinett. Sie alle bewegen sich gerne.

Die Familie wohnt in Winterthur (ZH). In der Stadt ist die Familie meist mit dem Velo unterwegs, wenn es Dinge zu erledigen gibt. Die Kinder fahren dann mit ihren Velos auf dem Trottoir, die Eltern auf der Strasse nebenher. Christine und Remo sind entspannt dabei und machen ihren Kindern Mut. «Sie sollen lernen, sich im Strassenverkehr sicher zu bewegen», sagt Remo, «das finden wir wichtig.» Und die Kinder seien stolz auf sich: «Sie haben Spass, wenn es durch den Velotunnel geht und-



Stark im Alter

Für Krafttraining ist es nie zu spät. Mit gezielten Kraft- und Gleichgewichtsübungen kann man das Sturzrisiko im Alter deutlich senken. Doch auch Tanzen fördert die körperlichen und kognitiven Fähigkeiten: Es verbessert die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination – und stärkt Gedächtnis und Konzentration.

Schmerzen vorbeugen

Sport erhöht die Belastbarkeit des Körpers. Der Körper schüttet beim Sport Endorphine aus. Sie helfen Schmerzen vorzubeugen oder bestehende Schmerzen zu reduzieren.



Schnell unterwegs: Christine Grabowski mit Elia.

Familienbild mit Äffchen.
Christine Grabowski und
Remo Longhi mit Elia, Julia
und Plüschtier Aki.





Sportarten kombinieren

Tägliche Aktivitäten von 30 Minuten wie zügiges Gehen, Schwimmen oder Velofahren bilden eine gute Basis. Am besten, man kombiniert sie mit zwei Krafttrainings pro Woche und Ausdaueraktivitäten von hoher Intensität.



Spiele im Freien

Bewegung an der frischen Luft ist für die Entwicklung von Kindern essenziell: Es stärkt ihre Muskeln, Knochen, Nerven, das Herz-Kreislauf-System und die Immunabwehr. Das Spielen fördert die motorischen Fähigkeiten, die Kreativität, Kondition, Balance und Beweglichkeit. 5- bis 17-Jährige sollten mindestens ein bis zwei Stunden täglich draussen sein.

den Berg hoch.» Im vergangenen Jahr hat die Familie ihre Velos in die Ferien ins Tessin mitgenommen. Die Eltern waren erstaunt, wie einfach Elia und Julia mitfahren. Strecken von zehn Kilometern meistern sie gut.

In der Siedlung, in der sie wohnen, gibt es einen Innenhof, da können die

Geschwister allein raus und andere Kinder treffen. Oder auf Bäume klettern, wie es Julia gerne tut: Sie hangelt sich wie ein Äffchen hoch – ruckzuck sitzt sie oben. Christine und Remo haben ihre Kinder vom Küchenfenster aus im Blick. «Wir sind froh, können sie einfach rausgehen und mit anderen spielen. Es stärkt ihr Selbstvertrauen.»

Sport und Spiel

Sport machen die Eltern meist für sich: Remo geht mehrmals die Woche zum Krafttraining und fährt täglich mit dem Velo ins Büro. Christine joggt regelmässig und macht Yoga. Kürzlich nahm sie Elia zum ersten Mal zum Joggen mit. Sie wundert sich, dass sie nicht schon früher auf diese Idee kam: Während sie lief, fuhr er mit seinem kleinen Velo acht Kilometer neben ihr her. Sie stoppten unterwegs beim Spielplatz und spielten noch etwas Räuber und Poli. «Es hat uns beiden Spass gemacht, jeder kam auf seine Rechnung», erzählt Christine. «Es ist eine schöne Verbindung und gibt mir Freiheiten. Man macht dabei nicht nur Kinderprogramm, sondern auch etwas für einen selbst.» Das wollte sie nun öfter tun, sagt sie – und erwähnt, wie sie vor Kurzem eine Frau sah, die beim Spielplatz ihre Übungen am Reck absolvierte, während ihre Kinder spielten. «Wie schlau! Das mache ich von nun an auch.»



Spannende Fakten rund um Bewegung

Wie viel Sport darf man in der Schwangerschaft machen? Was hat es mit dem Faszientraining auf sich? Welche Sportart ist für Kinder ideal? Antworten dazu finden Sie in unseren Blogbeiträgen.

➔ helsana.ch/bewegung

«Visualisieren Sie Ihr Ziel mit Emotionen»

Jeder weiss, dass Sport und regelmässige Bewegung guttun. Nur, wie motiviert man sich dazu – und wie bleibt man dran? Physiotherapeut Stefan Wöll gibt Anregungen.

Herr Wöll, nennen Sie uns Motivations-Tricks!

Finden Sie heraus, welche Sportart Ihnen Spass macht – und setzen Sie sich ein realistisches, spezifisches Ziel. Zum Beispiel, dass Sie in den nächsten sechs Monaten zweimal wöchentlich ins Fitnesscenter in Ihrer Nähe gehen. Tragen Sie Ihre Sporttermine fix im Kalender ein. Mir persönlich hat geholfen, das eigene Ziel mit Emotionen zu visualisieren: Schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen werden, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.

Sie sprechen bewusst von realistischen Zielen.

Ja. Einsteigerinnen und Einsteiger nehmen sich anfangs häufig zu viel vor und hören bald wieder mit dem Sport auf. Besser, man startet langsam und baut später darauf auf. Man sollte sich überlegen, wann man sich Zeit für Sport nehmen will und welcher Trainingsort im Alltag gut erreichbar ist.

Kleine Fortschritte führen über die Zeit zu Erfolgen. Belohnen Sie sich für Zwischenerfolgen. Und akzeptieren Sie, wenn nicht immer alles nach Plan läuft.

Welche Trainings eignen sich zum Einstieg?

Das kann so vieles sein: ein Training in der Gruppe, Velofahren, Schwimmen, Krafttraining im Fitnessstudio. Macht ein Training oder eine Sportart Spass, fällt es leichter, sich eine neue Gewohnheit anzueignen. Langfristig ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdaueraktivitäten ideal, kombiniert mit koordinativ fordernden Elementen. Der Körper braucht nach sportlichen Aktivitäten aber auch ausreichend Erholung und mehr Nahrung. Das wird häufig unterschätzt.

Können Sport-Apps oder KI-Tools zusätzlich unterstützen?

Ja, sie helfen etwa bei der Planung des Trainings. Aus den Daten, zum Beispiel

von Sportuhren, lassen sich Trainingspläne erstellen, die auf den individuellen Fortschritt und die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt sind. KI-Tools – digitale Hilfsmittel, die mit künstlicher Intelligenz arbeiten – ersetzen aber keinen Trainer. Wer sich krank fühlt oder eine Diagnose erhalten hat, sollte das Training unbedingt mit einer Fachperson abstimmen.



Stefan Wöll
Physiotherapeut und
Mitarbeiter der Helsana-
Gesundheitsberatung

Welcher Fitnesstracker passt zu mir? Tipps zur Auswahl, Nutzung und wie Sie sich sinnvolle Ziele setzen – ohne Leistungsdruck:

➔ helsana.ch/fitness-tracker

Kräftigende Übungen für daheim



1 Kniebeugen: stärkt Quadriceps und Rückenmuskulatur

Stehen Sie aufrecht, die Füße hüftbreit auseinander. Die Arme hängen seitlich.

Ausführung: Beugen Sie die Knie und gehen Sie langsam in die Hocke und wieder hoch.

Erweiterung: Sie halten dabei leichte Hanteln oder gefüllte PET-Flaschen.

Wiederholungen: 3 Mal 8–12

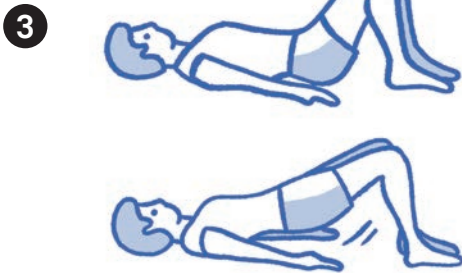


2 Bauchübung: stärkt Bauchmuskeln

Knien Sie vor einem Stuhl, die Ellbogen ruhen senkrecht unter den Schultern auf der Sitzfläche. Die Zehen sind am Boden, die Hüften senkrecht über den Knien.

Ausführung: Beide Knie gleichzeitig bis eine Faustbreit vom Boden abheben.

Wiederholungen: 3 Mal 8–12



3 Beckenheben: stärkt Gesäss und hintere Oberschenkelmuskeln

Legen Sie sich auf eine Matte, beugen Sie die Knie, stellen Sie die Füße hüftbreit auf.

Ausführung: Heben Sie das Becken an. Achten Sie darauf, dass die Knie in der Beinachse bleiben und nicht nach innen oder aussen fallen.

Wiederholungen: 3 Mal 8–12



Mehr Übungen und Inspiration finden Sie in der Helsana Coach App:

➔ helsana.ch/coach-app

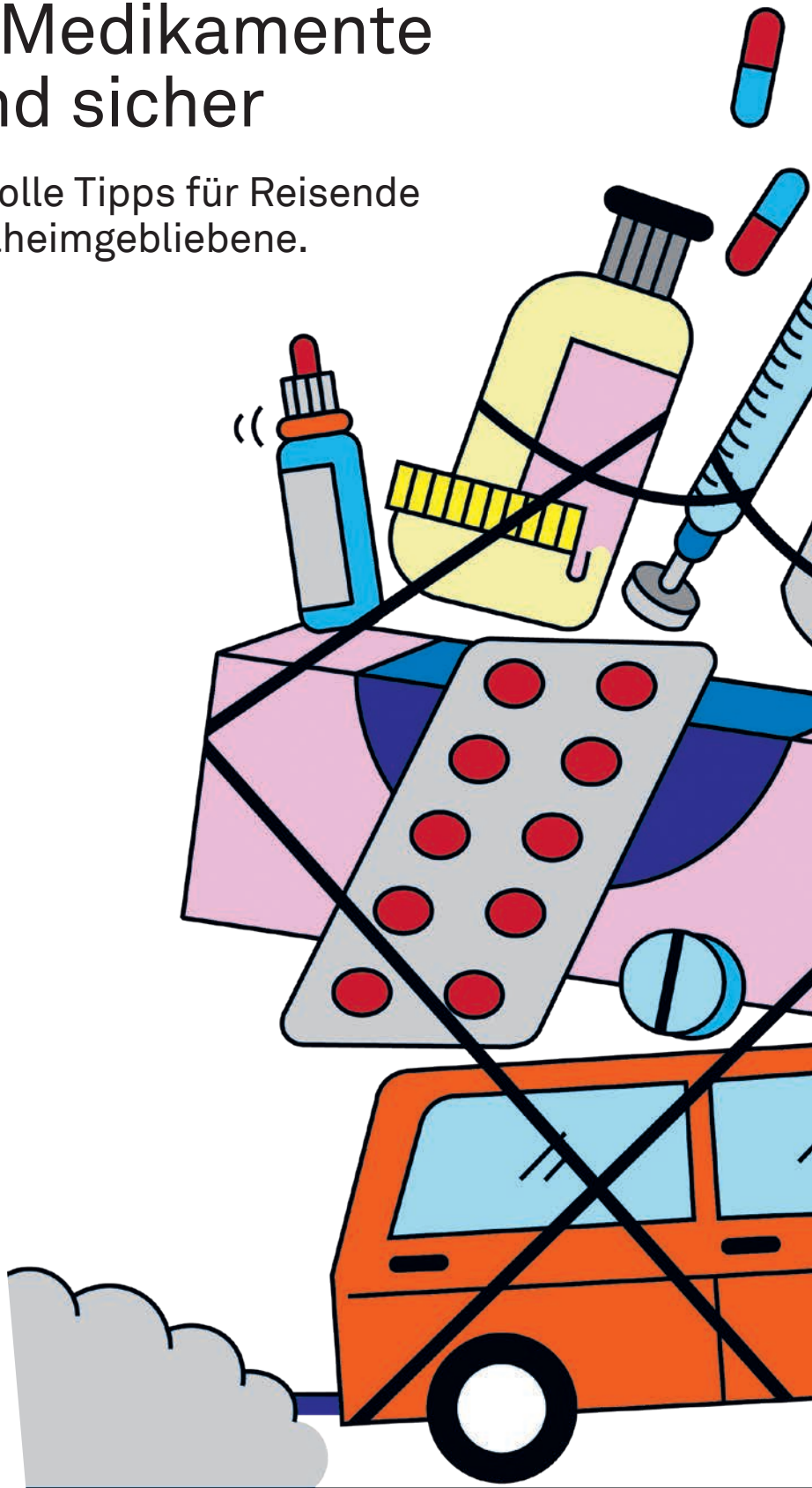
So bleiben Medikamente wirksam und sicher

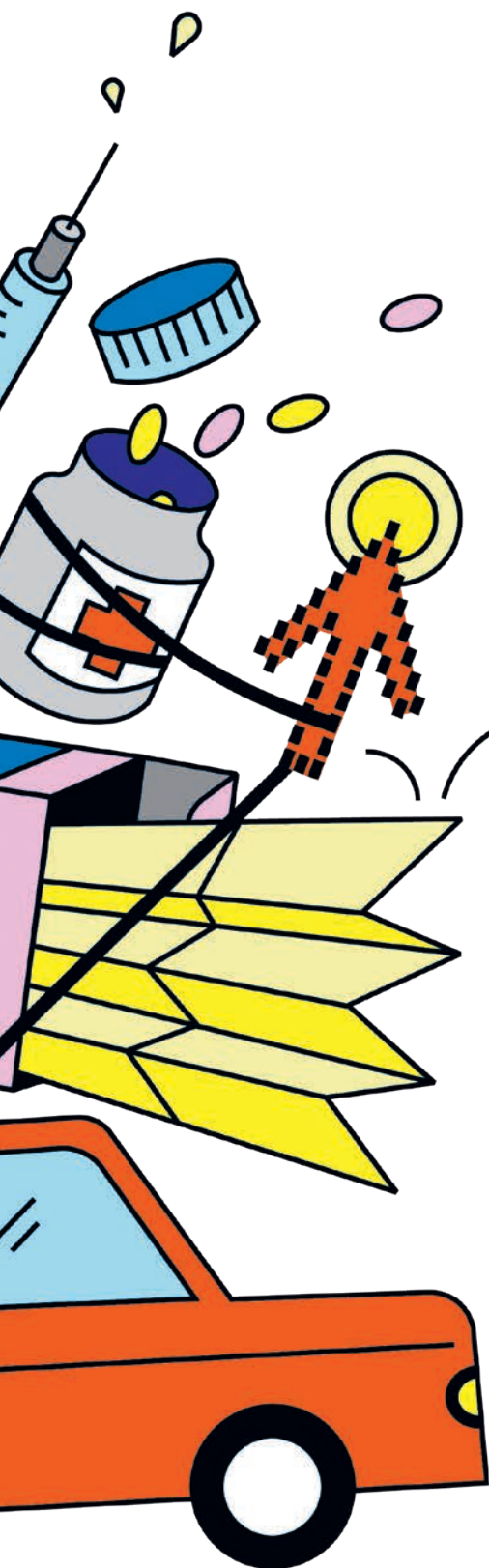
Bald Ferien? Wertvolle Tipps für Reisende ins Ausland und Daheimgebliebene.

1 Medikamente auf Reisen
Packen Sie Arzneimittel originalverpackt und griffbereit ein. Für Psychopharmaka, auch Beruhigungs- und Schlafmittel, ist bei der Einfuhr ins Ausland eine ärztliche Bestätigung nötig. In einigen Ländern sind gewisse Arzneien verboten. Informieren Sie sich vorab über die Einfuhrbestimmungen.

2 Rezept auch im Ausland
Für ärztlich verordnete Medikamente gilt immer eine Rezeptpflicht. Die Quittung können Sie uns zur Rückerstattung einreichen.

3 Wechselwirkungen vermeiden
Medikamente können sich gegenseitig verstärken, abschwächen oder zu Nebenwirkungen führen. So auch mit bestimmten Lebensmitteln, Alkohol und pflanzlichen Präparaten. Lassen Sie sich beraten, um Risiken auszuschliessen.





4 Richtig lagern und entsorgen

Medikamente mögen es kühl, trocken und dunkel. Bewahren Sie sie in der Originalverpackung auf – damit Sie nichts verwechseln und jederzeit die Beschreibung und Haltbarkeit prüfen können. Nehmen Sie abgelaufene Mittel nicht mehr ein. Sie wirken nicht mehr richtig und es sind Nebenwirkungen möglich. Abgelaufene Pillen, Salben und Co. gehören in die Apotheke oder zur Sammelstelle, niemals in den Abfluss oder Müll.

5 Vorsicht bei Selbstmedikation

Bei starken, akuten Beschwerden sollten Sie nie ohne ärztliche Abklärung zu Tabletten greifen. Setzen Sie zudem Antibiotika oder Psychopharmaka nicht einfach ab.

6 Nebenwirkungen ernst nehmen

Sie leiden nach der Einnahme unter Schwindel, Kopfschmerzen, Herzproblemen oder anderen ungewöhnlichen Reaktionen? Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Klären Sie auch leichtere Beschwerden ab, wenn sie wiederholt auftreten.

7 Medikamente online bestellen?

Kaufen Sie online nur bei seriösen Apotheken wie Zur Rose oder Redcare. Achten Sie bei Bestellungen im Ausland auf das EU-Sicherheitslogo. So geraten Sie nicht an gefälschte Medikamente, die teils unwirksame oder sogar gefährliche Stoffe enthalten.



Was zahlt die Versicherung?

Erfahren Sie, welche Medikamente die Grundversicherung deckt und was die Zusatzversicherung zahlt – und wie Sie beim Kauf von Medikamenten sparen können.

➔ helsana.ch/medikamente

«Die Schmerzen wurden unerbittlich»

René B. leidet an chronischen Rückenschmerzen. Heute weiss er endlich, wie er damit umgehen kann.

Text: Imke Schmitz / Bild: Philip Frowein

«Ein einziger Moment veränderte mein Leben. Es war ein kalter Morgen, im Februar vor 12 Jahren. Schnell will ich den Zug erreichen. Dann: ein falscher Schritt. Ich rutsche auf unsichtbarem Eis aus und schlage mit dem Rücken auf. Das Geräusch, das ich dabei hörte, verfolgt mich bis heute: ein lautes Reissen in der Halswirbelsäule. Bald kribbelte es in den Beinen. Abends kam der Schmerz – nicht nur im Rücken, sondern im ganzen Körper.

Schon als Jugendlicher spürte ich meinen Rücken, vor allem beim Turnen. Die Beschwerden begleiteten mich jahrelang, mal mehr, mal weniger intensiv. Mehrere Bandscheibenvorfälle folgten. Doch ich bekam die Schmerzen immer in den Griff. Nach meinem Sturz aufs Eis war es anders.

Zweijährige Abwärtsspirale

Eine Odyssee durch die unterschiedlichsten Therapien begann. Craniosacral-Therapie, Physiotherapie, Kortisonspritzen, medizinische Trainingstherapie – nichts half. Im Gegenteil: Die Schmerzen wurden unerbittlich. Sie raubten mir den Schlaf. Alltägliche Bewegungen – Aufstehen, Anziehen, Laufen – wurden zur höllischen Qual. Immer mehr geriet ich in eine Abwärtsspirale.

Zwei Jahre ging das so, dann verlangte ich nach einer Zweitmeinung.

Mein Arzt überwies mich an das Zentrum für Schmerzmedizin in Nottwil (LU). Dort nahm ich an einer Rückenschmerzwoche teil. Endlich lernte ich, meine Schmerzen zu verstehen, sie zu akzeptieren und mit ihnen umzugehen. Ziele setzen, Probleme lösen, Entspannungstechniken. All das übte ich. Auch Bewegung stand auf dem Programm. Und ganz wichtig: Ich bekam die richtigen Medikamente und ein TENS-Gerät, das mein Nervensystem seitdem mit elektrischen Impulsen anregt.

Heute kann ich mit dem Schmerz umgehen. Ich habe Werkzeuge zur Hand, die ich täglich einsetze. Natürlich gibt es Rückfälle. Es gibt Tage, an denen einfach nichts mehr geht. Aber ich weiss nun, wie ich mir helfen kann. Ich gerate nicht mehr in Panik, sondern vertraue darauf, dass es besser wird.

Ich bin dankbar für meine Familie, die mit mir durch dick und dünn geht. Für die anhaltende Unterstützung des Zentrums für Schmerzmedizin, wo ich immer noch alle zwei Wochen zur Physiotherapie gehe. Dankbar bin ich auch für die Selbstdisziplin, die ich entwickelt habe. Es war ein steiniger Weg, aber er hat sich gelohnt.»



Schmerzen verstehen und Lösungen finden

Haben Sie Schmerzen, die länger als drei bis sechs Monate anhalten? Dann gelten sie als chronisch. In unserem Blogartikel erfahren Sie, wie Sie Ihre Beschwerden einordnen und bewältigen:

➔ helsana.ch/chronische-schmerzen

Litt jahrelang unter Höllequalen.
René B. (62) tankt Kraft im Kreise
seiner Familie und in der Natur.





Natürlich mückenfrei?

Mit dem Sommer kehren auch die Mücken zurück– und ihre juckenden Stiche. Schützen Sie sich mit langer, heller Kleidung und verwenden Sie Pflegeprodukte mit Kokosduft. Den mögen Moskitos nicht. Genauso wenig wie den Duft von Eukalyptus, Lavendel, Rosmarin und Basilikum.

Werden Sie trotzdem gestochen, so kühlen Sie die Stelle mit Eis. Was auch das Jucken lindert: eine Zitronenscheibe, Aloe-vera-Gel oder Lavendelöl. Wirksam sind auch spezielle Hitzestifte.

Julia Pieh, Helsana-Gesundheitsberatung



Unsere Gesundheitsberatung gibt Ihnen gerne weitere Tipps. Erfahren Sie mehr zur kostenlosen Gesundheitsberatung für Helsana-Zusatzversicherte.

➔ helsana.ch/gesundheitsberatung

Helsana

Engagiert für das Leben.