

Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin
Nr. 1/2026



Jetzt gewinnen
Zwei Nächte
im Wellnesshotel
→ Seite 7

Was kochen?

Schnell und gesund essen mit Kindern – so macht es
Familie Schweizer-De Faveri → S. 10

Sicher im Alter

Diese Hilfen erleichtern
den Alltag → S. 8

Teure Medikamente

Wie sich Millionen
sparen lassen → S. 20

Krank vor Sorge

Wenn Stress aufs Herz
schlägt → S. 22

Was hilft im Alltag?

Tipps für entspanntes
Wohnen im Alter → S. 8

Nur Pasta und Pommies?

So gehen Sie als Eltern
damit um → S. 16

Wie die Kosten senken?

Teure Medikamente: Gesundheitsökonom
Severin Studer nennt Massnahmen → S. 20

Was macht seelisch stark?

Seit seinem Zusammenbruch nimmt sich
Faruk Karabas weniger zu Herzen → S. 22

Titelbild: Marisa De Faveri Schweizer mit ihrer Tochter Ella. Ihre Geschichte im Ernährungsreport auf Seite 10.

Impressum

Online: helsana.ch/kundenmagazin-aktuell **Verlag:** Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell»/«Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun **Redaktion:** Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Imke Schmitz, Daniela Schori **Realisation:** Helsana **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich **Übersetzung und Korrektur:** Supertext AG, Zürich **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Adressänderungen:** Bitte dem Kundendienst melden unter 0844 80 81 82 oder helsana.ch/kontakt. **Bildnachweis:** Basil Stücheli: Cover, S. 11–13; Gian Marco Castelberg: S. 3; Raffinerie: S. 4, 6; Helsana Versicherungen AG: S. 4, 5, 18, 19, 24; Beth Walrond: S. 5; iStock: S. 6; Deltapark Vitalresort: S. 7; Julia Schwarz: S. 8–9; Aart-Jan Venema: S. 14–17; Marvin Zilm: S. 20; 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

Steigende Gesundheitsausgaben beschäftigen uns seit Jahren. Ob als Bürgerinnen, Leistungserbringer oder Krankenversicherer. Hohe Medikamentenkosten sind dabei auch in diesem Jahr ein wesentlicher Treiber. Umso wichtiger ist es, da genau hinzuschauen.

Wir alle wissen: Gesundheit hat ihren Preis. Forschung und Entwicklung können viel menschliches Leid verhindern. Aber der Preis ist hoch – in vielen Fällen zu hoch. Denn der Arzneimittelmarkt hält mit Generika und Biosimilars oft gleich wirksame, aber günstigere Präparate bereit. Deshalb fördert der Bund seit 2024 verstärkt solche Nachahmermedikamente.

Wie viel damit gespart werden konnte? Das lesen Sie im Interview mit unserem Gesundheitsökonom Severin Studer. Er erklärt, wo weiter Handlungsbedarf besteht – und was jeder und jede von uns zur Dämpfung der Kosten im Bereich der Arzneimittel beitragen kann.

Ihr

Roman Sonderegger
CEO Helsana

Mit Bestnoten ausgezeichnet.



Wir sind für Sie da

24-Std.-Notrufzentrale
+41 58 340 16 11

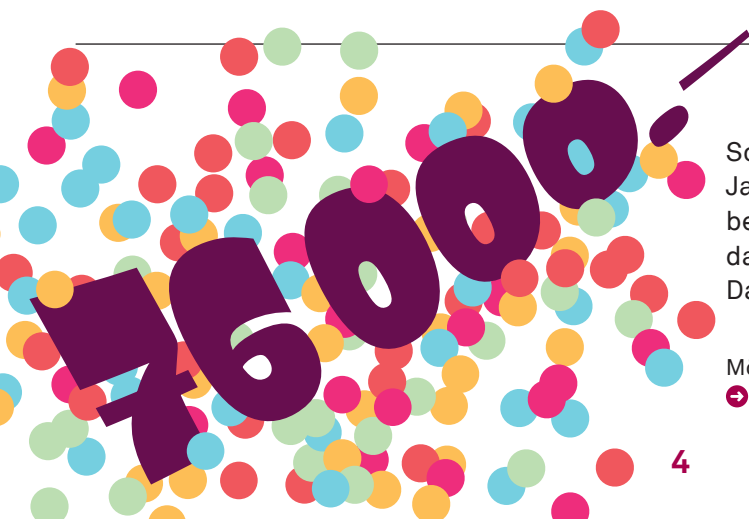
Kundenservice
0844 80 81 82

Versand
0844 80 81 82

Neu bei Helsana? Willkommen!

Schön, dass Sie sich für uns entschieden haben. Erfahren Sie, wie Sie von unseren Rabatten, Gesundheits-Apps und Beratungsangeboten profitieren – und wie Sie Ihre Versicherungsbelange schnell und einfach erledigen.

➔ helsana.ch/services



So viel spendeten unsere Versicherten im Jahr 2025 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

Kundenfrage

Letztes Jahr hat die Grundversicherung meine Medikamente bezahlt, dieses Jahr nicht. Warum ist das so?

Die Grundversicherung übernimmt die Kosten für Medikamente, wenn sie medizinisch notwendig, ärztlich verordnet und auf der Spezialitätenliste des Bundesamts für Gesundheit sind. Zu Jahresbeginn tragen Sie jedoch Ihre medizinischen Kosten – etwa für Medikamente oder Arztbesuche – zunächst selbst, bis Ihre gewählte Franchise erreicht ist. Danach übernimmt die Krankenkasse den grössten Teil der Kosten. Sie zahlen nur 10 Prozent Selbstbehalt*, maximal 700 Franken pro Jahr. In Ihrer Leistungsabrechnung finden Sie alle Details.

* Bei Medikamenten, für die es eine günstigere Alternative mit dem gleichen Wirkstoff gibt, zahlen Sie 40 Prozent Selbstbehalt.



Katarina Starcevic
Kundenberaterin
Dübendorf

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

Frühlingsfrisch statt müde

Der Saisonwechsel macht Ihnen zu schaffen? Mit diesen drei Tipps kommen Sie wieder in Schwung.

1. Starten Sie den Tag mit einem Spaziergang oder einer Velofahrt zur Arbeit. Bewegung an der frischen Luft ist gut für Kreislauf, Stimmung und Energie.
2. Verzichten Sie auf Energieräuber wie Alkohol, Zucker und verarbeitete Fleischwaren.
3. Schalten Sie Smartphone, Tablet und Fernseher mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen aus. So schlafen Sie besser ein.



Weitere Informationen
und Tipps dazu hier:

➔ helsana.ch/fruehjahrmuedigkeit

Wir suchen Heldinnen und Helden!

Kennen Sie eine Person, die sich ehrenamtlich für die Gesundheit anderer einsetzt? Machen Sie deren Engagement sichtbar mit einer Nomination für den Prix Sana.

Unsere Aktionärin Fondation Sana zeichnet jedes Jahr Menschen mit dem Gesundheitspreis aus. Das Preisgeld beträgt 15 000 Franken pro Person. Auch Sie können gewinnen: Unter allen Einsendungen werden 3 x 1000 Franken verlost.

Jetzt anmelden – die Frist endet am 31. März.

➔ prix-sana.ch



Bleiben Sie gesund im Job

Psychische Belastungen zählen zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle. Helsana bietet in Zusammenarbeit mit der Privatklinik Hohenegg neu das Resilienz-Paket an. Es unterstützt Unternehmen, die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu stärken.

Das Resilienz-Paket ermöglicht einen einfachen Zugang zu Lerninhalten und Fachpersonen: Wissensbeiträge, Webinare, Trainings, telefonische Beratung und persönliche Coachings – alles vertraulich und gegenüber dem Arbeitgeber anonym.

Erfahren Sie dazu mehr:

➔ helsana.ch/resilienz-paket

Einfacher anmelden bei myHelsana

Gelangen Sie schneller und sicherer in die myHelsana App: Mit Passkey sparen Sie sich Passwort und SMS-Code. Der digitale Anmeldeschlüssel funktioniert über Gesichtserkennung, Fingerabdruck oder Ihren Gerätecode.

Richten Sie jetzt Passkey in Ihrer myHelsana App unter Einstellungen ein.



Sie haben die App noch nicht?

➔ helsana.ch/app-myhelsana



Zwei Nächte am Thunersee gewinnen

Einsendeschluss
5. April 2026



Die Wettbewerbsfrage:
Wie viele Fälle von weissem Hautkrebs gibt es in der Schweiz pro Jahr?

- A** 250 Fälle
- B** 2500 Fälle
- C** 25000 Fälle

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

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie mit etwas Glück einmal zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer mit Seeblick im Deltapark Vitalresort. Für Sie inbegriffen sind Frühstücksbuffet, 4-Gang-Genussmenü und Zugang zum Spa. Das Wellness-Hotel ist in die Parklandschaft des Kanderdeltas eingebettet und von Naturschutzgebieten umgeben.

Mehr Infos unter: ➔ deltapark.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

In der Tiefschlafphase produziert unser Körper besonders viele Immunzellen. Wir gratulieren den drei Gewinnerinnen und Gewinnern! Sie freuen sich über je eine Garmin-Fitness-Uhr.

Sicher älter werden – mit digitalen Helfern

Moderne Technik macht den Alltag sicherer. So bleiben Sie bis ins hohe Alter selbstständig und aktiv.

Text: Daniela Schori / Illustration: Julia Schwarz

Notrufknopf

Es gibt ihn als Armband oder Schmuckanhänger. Notrufknöpfe sind mit einer Basisstation verbunden. Nach dem Drücken des Notknopfs startet die Freisprechfunktion und verbindet direkt mit der Notrufzentrale oder den Angehörigen. Die Verbindung bleibt bestehen, bis Hilfe da ist. Viele Hausnotrufgeräte arbeiten mit GPS und lösen Alarm aus, etwa wenn die Person einen definierten Bereich verlässt.

Notfalluhren

Sie sehen aus wie moderne Uhren, können aber mehr: Notfalluhren senden SOS-Signale, erkennen Stürze und orten per GPS. Über Mikrofon und Lautsprecher spricht die Person in Not direkt mit Angehörigen oder der Notrufzentrale. Die Uhren sind in der Regel einfach zu bedienen. Einige Smartwatches messen zudem den Blutdruck und erkennen Herzrhythmusstörungen.



Nützliche Apps

Auf fast jedem Handy ist ein Notfallpass vorinstalliert. Sichern Sie dort lebenswichtige Daten für die Rettungskräfte, zum Beispiel Allergien, Blutgruppe und Notfallkontakte. Gesundheits-Apps erinnern an Tabletten und speichern Werte wie Blutdruck. Kommunikations-Apps verbinden mit Familie und Freunden. Fitness-Apps wie die Helsana Coach App unterstützen einen dabei, geistig und körperlich fit zu bleiben.

➔ helsana.ch/coach



Smart Home – digital vernetzt

Das Licht geht automatisch an, der Herd schaltet ab. Sprachassistenten wie Alexa oder Google Assistant rufen Angehörige an und erinnern an Termine, Tabletten und Trinkpausen. Sensoren überwachen etwa Bewegung im Schlaf und melden Stürze oder Rauch. Kameras und Bewegungsmelder zeigen Angehörigen, ob alles in Ordnung ist. Sie sind per App oder Sprache steuerbar. So bleibt das Leben sicher und selbstständig bis ins hohe Alter.

Hörhilfen

Schlechtes Hören isoliert. Moderne Hörgeräte und Audiohilfen verstärken Sprache, filtern Störgeräusche und lassen sich oft mit dem TV oder Smartphone verbinden. So wird Kommunikation leichter und die Lebensqualität steigt. Helsana zahlt an ärztlich verordnete Hörgeräte jährlich 90 Prozent der Kosten bis zu 1000 Franken aus der Zusatzversicherung Top und 90 Prozent bis zu 1500 Franken aus Completa, ergänzend zur IV/AHV.

- ➔ helsana.ch/top
- ➔ helsana.ch/completa



Sicher Wohnen im Alter

Viele möchten möglichst lange zu Hause in der vertrauten Umgebung bleiben. Wie wird die Wohnung sicher? Welche Hilfsmittel helfen im Alltag, zum Beispiel im Bad? Und was zahlt die Krankenkasse daran? Hier finden Sie ausführliche Tipps und Ideen für altersgerechtes Wohnen.

- ➔ helsana.ch/wohnen-im-alter

Essen ist fertig!

Der Familientisch bedeutet oft Heimat und Herausforderung zugleich. Wie geht man mit unterschiedlichen Bedürfnissen um? Zu Besuch bei Familie Schweizer-De Faveri.

Text: Gabriela Braun / Bilder: Basil Stücheli

«Pouletplätzli mit Pommes. Rösti mit Geschnetzeltem. Kartoffelstock und Hacktätschli. Spätzli!» Ellas Augen strahlen, wenn sie die Gerichte aufzählt, die ihre Nonna Anne-Marie für sie mittwochs kocht. Anne-Marie De Faveri nickt und sagt: «Vergiss nicht das Gemüse, Ella, das gehört auch dazu: Broccoli, Rüebli, Bohnen oder Fenchel – und immer mit Salat.» Ella bestätigt. «Ja, immer mit Salat.»

Marisa De Faveri Schweizer weiss, worauf die beiden anspielen. Sie selbst mag keinen Salat und tischt ihn daheim auch nicht auf. «Super, Mami», sagt Marisa zu ihrer Mutter Anne-Marie neckisch. «Ella hat also bei dir den Salat!» Die drei lachen.

Marisa (47) sitzt mit ihrer Tochter Ella (13) und ihrer Mutter Anne-Marie (77) am Esstisch. Die drei Frauen aus drei Generationen reden über Familiengerichte, Ernährungsformen – und darüber, was sie mögen und was nicht. Mit Zwiebeln und Knoblauch zum Beispiel stehen alle drei auf Kriegs-

fuss. «Essen wir das, geht es uns nicht gut», sagt Marisa. Von salzigen Apéro-Häppchen können sie jedoch kaum genug kriegen.

Die Nonna mag es, Ella einmal die Woche zu bekochen – und Ella liebt es, verwöhnt zu werden. Auch Marisa hat

«Dieser Teenager braucht viel Energie»

ihre helle Freude daran. Sie weiss: Ihre Mutter kocht meisterhaft und die Tochter ist bestens versorgt. Das ist ihr wichtig, denn Ella treibt neben dem Gymnasium täglich Sport, steckt mitten im Wachstum und hat eigentlich immer Hunger. Marisa: «Dieser Teenager braucht enorm viel Energie.»

Unterstützen einander,
wo sie können: Marisa
De Faveri Schweizer in
ihrer Küche (Mitte) mit
Anne-Marie und Ella.



Süsse Ausnahme: Trotz Ernährungsumstellung gönnt sich Marisa De Faveri Schweizer hin und wieder ein Stück Kuchen.



Schnell muss es gehen

Ella isst sehr oft Teigwaren und als Snack Vollkorn-Cracker oder eine Banane. Zwischen Schule, Hausaufgaben und Leichtathletik bleibt oft wenig Zeit. Der Alltag ihrer Eltern ist genauso durchgetaktet: Beide sind Vollzeit erwerbstätig und engagiert in Vereinen. «Wir haben unter der Woche viel los», sagt Marisa. «Dann muss das Kochen schnell gehen.» Spaghetti Bolognese ist ein Standardmenü der Familie, auch Risotto mit Gemüse, Poulet-Curry mit Reis oder Piza aus gekauftem Teig. Das Brot machen

sie jedoch immer selbst: Ellas Vater ist für das Dinkel-Nussbrot zuständig.

Die Familie ernährt sich grossteils von Kohlenhydraten. Was Ella locker wegsteckt, setzte bei Marisa vermehrt an: Sie merkte, dass sie zugenommen hatte. Als sie bei einem Arztbesuch vor einem Jahr ihr Gewicht hörte, erschrak sie dennoch. «Jetzt ist fertig mit bequem, habe ich zu mir gesagt.»

Keine Zwischenmahlzeiten mehr

Marisa, die bei Helsana arbeitet, begann ihre Ernährung anzupassen und sich



wieder mehr zu bewegen. Andrea Bovi-
si von der Helsana-Gesundheitsbera-
tung unterstützte sie dabei mit hilf-
reichen Informationen und Tipps. Marisa
liess zudem ihren Blutzuckerwert mes-
sen. Seither verzichtet die 47-Jährige auf
Zwischenmahlzeiten, bis auf ein paar
Mandeln. Sie isst kaum noch Teigwaren
und Brot, dafür viel mehr Gemüse und
Fleisch. Und die Portionen sind kleiner.

Marisa achtet darauf, ausreichend
Proteine zu sich zu nehmen: Kocht sie
für die Familie etwa Poulet-Curry mit
Reis, ergänzt sie ihre Portion mit Kicher-
erbsen. Zum Frühstück isst sie unter der
Woche kein Konfibrötchen mehr, sondern
ein Skyr-Joghurt mit Früchten oder

Rührei. Die neue Ernährungsweise sei
ihr nicht schwergefallen, erzählt Mari-
sa. Im Sommer könne sie diese aber
leichter umsetzen als im Winter. «Wir
grillieren viel. Eine Pouletbrust mit et-
was Süsskartoffeln oder Vollkornbrot,
Rüebli und Artischocken sind schnell
zubereitet.»

Jetzt, ein Jahr später, fühlt sich
Marisa wieder wohl in ihrem Körper.
«Es ist ein super Gefühl und ich passe
wieder in meine Hosen.» Erreicht hat sie

«Ich passe wieder in meine Hosen»

dies auch dank Sport: Ein- bis zweimal
pro Woche geht sie joggen und ins Kraft-
training. An zwei Abenden leitet sie
Leichtathletik-Trainings, da bewegt sie
sich ebenso.

An den Wochenenden nimmt es
die Familie Schweizer-De Faveri ent-
spannter. Sie kochen aufwendigere Ge-
richte wie Gemüsestrudel, Spätzli oder
Rösti und verweilen auch mal lange am
Tisch. Am Sonntagmorgen geniessen sie
alle frisch gebackenes Dinkelbrot oder
Zopf.



Helsana-Gesundheitsberatung

Sie haben Fragen rund ums Thema
Ernährung? Unsere Gesundheits-
beratung steht allen Helsana-Zusatz-
versicherten kostenlos zur Verfügung.

Rufen Sie uns einfach an:
☎ 058 340 15 69

Stressfrei kochen

Tipps, mit denen Sie wertvolle Minuten sparen, aber trotzdem ausgewogen kochen.



Wochenplan erstellen

Nehmen Sie sich einmal wöchentlich eine halbe Stunde Zeit und überlegen Sie, was in den kommenden Tagen auf den Tisch kommen soll. Was haben Sie noch vorrätig? Was lässt sich gut vorbereiten? Was hat gerade Saison? Laden Sie dabei jedes Familienmitglied dazu ein, seine Wünsche zu äussern und mitzubestimmen.



Grössere Mengen zubereiten

Gerichte wie Aufläufe, Currys, Eintöpfe, Gulasch und Suppen lassen sich gut auf Vorrat zubereiten. Kochen Sie die Gerichte in der doppelten Menge. So reicht es noch für den nächsten Tag – oder Sie frieren die Hälfte ein. Lassen Sie die Speisen dafür möglichst schnell abkühlen und portionieren Sie sie anschliessend. Ist es mal besonders stressig, haben Sie so dennoch eine ausgewogene Mahlzeit zur Hand.



Tiefkühlgemüse verwenden

Brokkoli, Erbsen oder Spinat aus dem Gefrierfach sind praktisch. Das Waschen und Rüsten entfällt, und es ist innert Minuten zubereitet: Drei bis fünf Minuten Kochzeit reichen oft schon. Tauen Sie Tiefkühlgemüse nicht auf, sondern garen Sie es direkt. Übrigens: Tiefkühlgemüse enthält oft mehr Vitamine und Nährstoffe als nicht mehr ganz taufrisches Gemüse.



Buddha Bowl

Das Gericht steckt voller Gemüse und Proteine – und ist schnell zubereitet.

Fertig in 20–40 Minuten

Für 4 Portionen

- 120 g Quinoa
- 2,4 dl Wasser
- 2 EL Gemüsebouillon
- 1 Gurke
- 1 Dose Kichererbsen (240–250 g Abtropfgewicht)
- 12 Rosenkohl
- 4 Handvoll Salatblätter
- 1 Limette
- 1 TL Ahornsirup
- 1 rote Peperoni
- 4 TL Sambal Oelek
- 4 TL Tahin (Sesampaste)
- 4 Prisen Chilipulver



Helsana Coach App

Entdecken Sie zusätzliche Rezepte:

➔ helsana.ch/coach

Zubereitung

1. Quinoa mit Wasser und Gemüsebouillon in einem Topf weichkochen. Anschliessend Flüssigkeit abgiessen.
2. Rosenkohl waschen und vierteln.
3. Gurke schälen, längs halbieren und die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Peperoni waschen und mundgerecht schneiden.
4. Blattsalat waschen, grosse Blätter zerpflücken.
5. Die abgegossenen Kichererbsen mit Ahornsirup und Sambal Oelek in einer Pfanne karamellisieren für ca. 4 Minuten. Dabei immer umrühren.
6. Limette auspressen. Für das Dressing Tahin und Limettensaft miteinander vermengen. Etwas Wasser hinzugeben, falls Sie es flüssiger mögen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Quinoa, Salat, Peperoni, Kichererbsen und Rosenkohl einzeln in die Schüssel geben. Mit den Gurkenscheiben dekorieren und Dressing darüber geben. Mit etwas Chili würzen, falls man mag.

Nur Pasta und Pommes?

Ist die Ernährung Ihres Kindes herausfordernd? Tipps, wie Sie als Eltern gut damit umgehen.



Vorbild sein

Lassen Sie sich nicht von Bildschirmen ablenken, wenn Sie am Tisch sitzen. Seien Sie präsent sowie offen gegenüber neuen Gerichten. Kommunizieren Sie klar, was Sie mögen und was nicht. Gestehen Sie das auch Ihrem Kind zu.



Entspannte Atmosphäre schaffen

Bleiben Sie entspannt, wenn Ihr Kind beim Essen zögert. Ermutigen Sie es, bisher Unbekanntes zu probieren. Bieten Sie immer wieder unterschiedliche oder neue Speisen an und loben Sie, wenn es etwas wagt.



Gemeinsam kochen

Teig kneten, Gurke schneiden, Suppe umrühren: Kochen als Familienaktivität bewegt Ihr Kind eher dazu, das Gericht zu probieren. Beziehen Sie es bei der Planung mit ein und gehen Sie auch mal miteinander einkaufen.

Für Routinen sorgen

Essen Sie zusammen und verbleiben Sie für mindestens zwanzig Minuten am Tisch. Das Kind erhält so genügend Zeit zu spüren, ob es hungrig oder satt ist. Oft greifen Kinder nach einer Weile erneut zu. Legen Sie konkrete Zeiten für Frühstück, Mittag- und Abendessen fest, sowie für Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag. Bieten Sie keine Snacks und gesüssten Getränke ausserhalb dieser Essenszeiten an. So lernt Ihr Kind, bei den «richtigen» Mahlzeiten ausreichend zu essen.



Kreativ sein

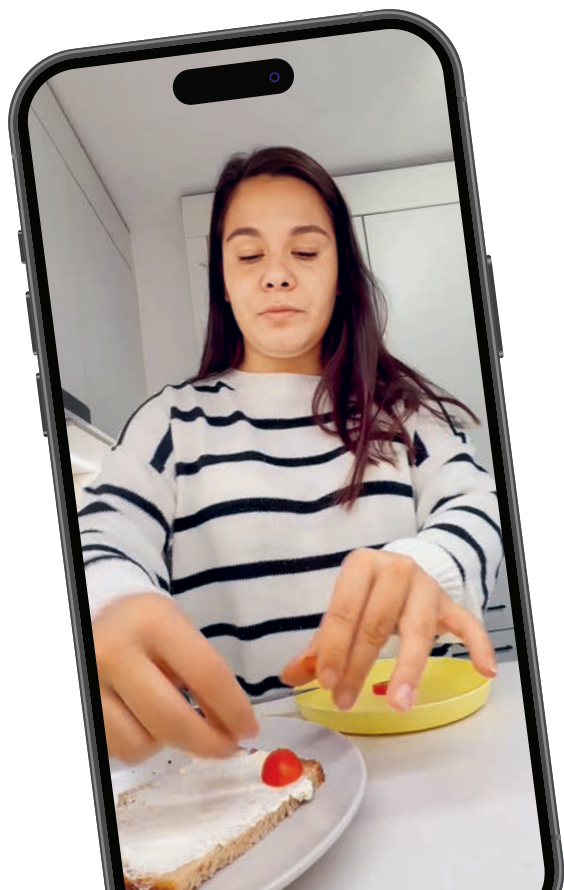
Bieten Sie saisonales Gemüse in unterschiedlichen Farben an. Färben Sie Kartoffelstock mit Spinat oder Randen. Kochen Sie mal nur mit roten oder grünen Zutaten. Lassen Sie das Kind auch mit Händen essen. Führen Sie bestimmte unbeliebte Lebensmittel schrittweise in die Lieblingsgerichte ein: Kochen Sie geraspelte Rüebli oder Zucchini in Tomatensosse mit.

Picky Eater – Strategien für wählerische Esser. Mehr dazu in diesem Blogbeitrag:
[➔ **helsana.ch/picky-eater**](https://helsana.ch/picky-eater)

Michelle will gesünder leben. Schafft sie es?

Die junge Mutter möchte ihre Ernährung umstellen. Ein 30-Tage-Experiment.

«Ich möchte mich einfach wieder wohler fühlen», sagt Michelle (25) in ihre Handykamera. Ihr aktueller Zustand sei «flutterhaft und gestresst». In den nächsten 30 Tagen will sie deshalb ihren Alltag gesünder gestalten, indem sie ihre Ernährung umstellt und sich wieder mehr bewegt. Sollte sie dabei etwas Gewicht verlieren – umso besser.



Ihr Selbstexperiment dokumentiert Michelle regelmässig mit Videos auf dem Instagram-Kanal von Helsana. Begleitet wird sie von der Ernährungsberaterin (SVDE) Natalie Bez. Diese gibt der alleinerziehenden Mutter von zwei Kindern einfache Tipps (mehr dazu im Interview rechts).

Michelle erfährt: Kleine Veränderungen machen den Unterschied. Schon kleine, konsequente Schritte können langfristig grosse Wirkung entfalten. Ob sie es auf diese Weise schafft?



Zum Video mit den Highlights
Begleiten Sie Michelle bei ihrem Selbstexperiment.

➔ helsana.ch/challenge-ernaehrung

«Auf und Abs sind ganz normal»

Es ist nie zu spät, ungesunde Gewohnheiten zu hinterfragen und zu ändern. Ernährungsberaterin Natalie Bez sagt, worauf man dabei achten soll.

Frau Bez, wozu raten Sie jemandem, der seine Ernährung umstellen will?

Ich rate der Person zu einer ausgewogenen Ernährung mit Fokus auf hochwertige, unverarbeitete Zutaten. Dazu gehören verschiedene Gemüse und Früchte, ausreichend Protein und Vollkornprodukte, gesunde Fette und wenig Zucker.

Also frisch kochen statt Fertiggerichte und Fast Food.

Genau. Wichtig ist zudem, dass man sich realistische Ziele setzt, wenn man seine Routinen anpasst. Regelmässige kleine Erfolge führen viel eher zu einer langfristigen Veränderung.

Sie begleiten Michelle während ihres Experiments. Was raten Sie ihr?

Ich rate ihr zu einem regelmässigen Essensrhythmus und zu Momenten der Entspannung. Besonders wichtig für Michelle ist dabei, dass sie ein ausgewogenes Frühstück gemeinsam mit

ihren Kindern in ihren Alltag integriert. So startet sie stabiler in den Tag und die Gefahr von konstantem Snacken ist kleiner. In den Videos gehen wir näher darauf ein, was sie morgens konkret essen könnte. Ich bespreche mit Michelle auch weitere Dinge, auf die sie in den nächsten 30 Tagen ihres Experiments achten kann. Dazu gehört, dass sie nach einem stressigen Tag bewusst eine Entspannungspause einplant, bevor sie mit dem Zubereiten des Abendessens beginnt. Dies kann helfen, gesündere Entscheidungen zu treffen.

Was meinen Sie damit?

Sind wir gestresst und müde, tendieren wir eher dazu, etwas Ungesundes zu essen. Essen kann in dem Moment helfen, unseren Stress zu regulieren. Doch wenn Michelle bewusst eine kurze Pause macht, in der sie auf andere Weise runterfährt, kann sie sich danach viel entspannter auf das Abendessen fokussieren.

Ich bin gespannt zu hören, wie es Michelle damit ergehen wird.

Was, wenn sie einen Durchhänger hat?

Auf und Abs sind ganz normal, wenn man Gewohnheiten verändern möchte. Es geht hier nicht um Perfektion, sondern darum, kontinuierlich auf sich zu hören – und um einen liebevollen Umgang mit sich selbst.



Natalie Bez
Ernährungsberaterin (SVDE)
und Forscherin an der
Berner Fachhochschule

Was ist Ihr Idealgewicht
und wie erreichen Sie es?
Zum Blogbeitrag:

➔ helsana.ch/idealgewicht

Wie lassen sich Millionen sparen?

Seit 2024 fördert der Bund verstärkt günstigere Nachahmermedikamente wie Generika. Was sind die Auswirkungen? Gesundheitsökonom Severin Studer gibt Antworten.

Interview: Silja Hänggi / Bild: Marvin Zilm



Severin Studer analysierte die Auswirkungen der Reformen zur Förderung von Generika und Biosimilars. Er ist bei Helsana Gesundheitsökonom und Leiter Arzneimittel.

Herr Studer, um Kosten zu senken, gelten seit 2024 neue Regeln beim Selbstbehalt von Medikamenten. Was bedeutet das konkret?

Bei den Medikamenten liegt grosses Sparpotenzial, zum Beispiel bei Generika und Biosimilars. Diese sogenannten Nachahmerprodukte sind günstiger, aber gleich wirksam wie Originalmedikamente. Um sie zu fördern, hat der Bund den Selbstbehalt für teure Originalmedikamente von 20 auf 40 Prozent erhöht. Wer also trotz eines vorhandenen günstigen Generikums das teurere Original wählt, zahlt deutlich mehr aus der eigenen Tasche.

Bringen die neuen Regeln etwas?

Das Ziel war, 250 Millionen Franken einzusparen. Mit den Anpassungen wurden im Jahr 2024 jedoch nur rund 76 Millionen Franken eingespart. Es besteht also noch viel Luft nach oben, was die Abgabe von Generika und Biosimilars betrifft.

Aber der Verkauf von Nachahmerprodukten wurde deutlich gesteigert.

Ja, die Massnahme wirkt und das ist erfreulich. Was auch erfreulich ist: Die Hersteller von Originalmedikamenten haben wegen den neuen Regeln ihre Preise gesenkt.

Die Pharmaindustrie hat freiwillig ihre Preise gesenkt?

Ganz freiwillig war dies nicht. Viele Hersteller von Originalmedikamenten reduzierten ihre Preise, um Verluste zu vermeiden. Liegen die Preise im Bereich der Nachahmerprodukte, entfällt der höhere Selbstbehalt von 40 Prozent.

Was braucht es weiter, um 250 Millionen Franken einzusparen?

Mehr Zeit, bessere Informationen und stärkere finanzielle Anreize. Gewisse Regulierungen entfalten ihre Wirkung erst in ein bis zwei Jahren voll. Zudem wissen viele Menschen nicht, dass Generika und Biosimilars die gleichen Wirkstoffe wie Originalpräparate enthalten – und genauso wirksam und sicher sind. Diese Wissenslücke muss geschlossen werden und der finanzielle Anreiz für günstigere Alternativen muss steigen. Bei überpreuerten Originalmedika-

menten sollte es keine Obergrenze für den Selbstbehalt geben, sofern ein günstigeres Generikum verfügbar ist. Heute gibt es in jedem Fall einen Maximalbetrag: Ab dann zahlt die versicherte Person keinen Selbstbehalt mehr – auch nicht beim Bezug von überpreuerten Originalprodukten. Dadurch verliert der erhöhte Selbstbehalt seine Wirkung.

Wie können Versicherte ihren Teil dazu beitragen?

Informieren Sie sich beim Medikamentenbezug über günstigere Alternativen. Für fast ein Drittel aller Wirkstoffe gibt es in der Schweiz Generika und Biosimilars. Wer diese wählt, spart sofort – ohne Nachteile. Zudem leistet man damit einen Beitrag zu einem verantwortungsvollen Umgang mit den Gesundheitskosten. Medikamente sind einer der grössten Kostenpunkte in der Grundversicherung. Es liegt also im Interesse aller, hier aktiv mitzuwirken.



Helsana-Arzneimittelreport 2025

Die Medikamentenkosten in der Grundversicherung erreichten 2024 einen neuen Rekordwert von 9,4 Mrd. Franken. Das zeigt der Arzneimittelreport von 2025. Der Report macht Kosten und Entwicklungen transparent und zeigt, wo man sparen kann. Er dient als Basis für die Diskussion künftiger Massnahmen zur Lenkung der Ausgaben.



Erfahren Sie dazu mehr:
[helsana.ch/
arzneimittelreport-2025](https://helsana.ch/arzneimittelreport-2025)

«Ich fühlte mich frustriert und machtlos»

Faruk Karabas (38) nahm sich lange viel zu Herzen. Das belastete seinen Körper – bis der Familienvater zusammenbrach.

Aufgezeichnet von Deborah Onnis / Bild: Philip Frowein

«Als ich die Augen öffnete, stand meine Frau weinend vor mir. Ich lag im Spitalbett, überall an Geräte angeschlossen. Was war passiert?

Sie erzählte mir, ich sei bei der Arbeit zusammengebrochen. Ein Kollege hatte mich zum Glück rechtzeitig zwischen den Maschinen gefunden. Tests im Spital zeigten einen erhöhten Wert des Enzyms Kreatinkinase. Dabei baut der Körper Muskelmasse ab. Das schwächte meinen Herzmuskel stark. Meine Nieren drohten zu versagen.

Ich konnte mir meinen Zusammenbruch nicht erklären. Ich war gesund, hatte keine Vorerkrankungen, spielte regelmässig Fussball. Gerade war ich als CNC-Mechaniker befördert worden, hatte geheiratet – und auf einmal lag ich in diesem Spitalbett. Bald stellte sich die einzige mögliche Ursache heraus: Stress. Zehn Tage lang musste ich im Spital mit Medikamenten behandelt werden. Man verordnete mir Bettruhe und das Trinken von mehreren Litern Wasser täglich. Bis sich meine Werte schliesslich normalisierten.

Im Spital hatte ich Zeit, nachzudenken. Ich merkte, wie viel ich mit mir herumschleppte. Ich erwartete viel von mir. Als Ausländer und Moslem hatte ich stets das Gefühl, mich beweisen und rechtfertigen zu müssen. Dazu belastete mich der Krieg in Syrien, das Nachbarland meiner Heimat Türkei. Abends verfolgte ich

stundenlang Nachrichten und sah dramatische Videos am Handy. Diese Bilder gingen mir nah. Manchmal musste ich weinen. Ich fühlte mich frustriert und machtlos. Meine Gefühle teilte ich mit niemanden.

Im Spital wurde mir klar: So geht es nicht weiter. Ich suchte nach Möglichkeiten, mit solchen Belastungen umzugehen. Ich realisierte, dass ich keine Gedanken mehr an Dinge verschwenden darf, die ich nicht ändern kann. Als ich das verstanden hatte, war es wie ein Neustart. Ich fühlte mich erleichtert und lebenshungrig. Ich wollte mehr Lachen, mehr Freude, mehr Leichtigkeit. Heute verbringe ich bewusst mehr Zeit mit Freunden und Familie.

Viel Kraft gibt mir die bedingungslose Liebe meiner Frau und die gemeinsame Zeit in der Natur. Das Weltgeschehen nehme ich nur noch am Rande wahr. Ich konzentriere mich auf mein Umfeld. Das macht mich stark.»



Wenn Stress aufs Herz schlägt

Anhaltender Stress kann zu schweren Herzkreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Verdauungsproblemen oder Schlafstörungen führen. In solchen Fällen ist es entscheidend, dass sich Betroffene zunächst die Ursache eingestehen und offen sind, etwas zu ändern.



Fokussiert sich heute auf das, was ihm guttut: Faruk Karabas mit seiner Frau Asli und seinen Kindern Liyana (6) und Lara (4).



Und jetzt tief einatmen!

Gewusst? Der Duft von Frühling wirkt wie ein kleiner Stimmungsbooster. Frisch gemähtes Gras, Blüten und feuchte Erde aktivieren im Gehirn dieselben Regionen wie Schokolade – nur ohne Kalorien. Evolutionsbiologen vermuten, dass unser Körper dabei uralte Überlebenssignale aussendet: Alles wächst, alles gut!



Ihre Punkte sind Geld wert

Auf über 360 Helsana-Trails sammeln Sie mit der Helsana+ App wertvolle Pluspunkte: ob beim Wandern, Joggen oder Spazieren. Jetzt App herunterladen und vom Bonusprogramm profitieren!



Helsana+ App
➔ helsana.ch/plus

Helsana
Engagiert für das Leben.