

Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin
Nr. 2/2026

Stark durch Bewegung

Skaten, spielen, ausprobieren –
warum aktive Kinder profitieren → S. 10

Sommerleicht grillieren
Frische Ideen für
auf den Rost → S. 8

CTs auf Rekordniveau
Wann ist eine Computertomographie riskant? → S. 20

Therapiehündin Clips
Mit dem Golden Retriever
auf Hausbesuch → S. 22

Jetzt gewinnen
Eine Ballonfahrt
für zwei
→ Seite 7

Wie gelingt Tofu auf dem Grill?

Überraschende Grill-Ideen → S. 8

Wie begeistere ich mein Kind?

Anregungen von Bewegungsexperte Stefan Wöll → S. 17

Was hält mich kühl?

Sicher den Sommer geniessen – mit diesen Tipps → S. 18

Wann auf eine CT verzichten?

Darauf gilt es bei einer Computertomographie zu achten → S. 20

Titelbild: Skateboarden vereint. Emilia Giuliani und Linda Weibel erzählen über ihre Leidenschaft 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, Daniela Schori, Christine Signer **Realisation:** Helsana **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext AG, Zürich **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Adressänderungen:** Bitte dem Kundendienst melden unter 0844 80 81 82 oder helsana.ch/kontakt. **Bildnachweis:** Thomas Stöckli: Cover, S. 11–16; Gian Marco Castelberg: S. 3; Raffinerie: S. 4–6, 10–15; Helsana Versicherungen AG: S. 4, 6, 7, 17, 21; iStock: S. 5; Anja Wille Schori: S. 8–9; Lorena Spurio: S. 18–19; Tomas Fryscak: S. 20–21; 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

Sobald es wärmer wird, zieht es viele von uns ans Wasser. Ob beim Segeln, Tauchen, Schwimmen oder einfach am See: Wasser, Bewegung und frische Luft gehören für mich zu einem gelungenen Sommer.

Damit Erholung und Lebensfreude im Vordergrund bleiben, lohnt sich ein bewusster Umgang mit Sonne, Hitze und Wasser. Gesundheit und Sicherheit gehen Hand in Hand: Sonnenschutz, Pausen im Schatten und Sicherheitsregeln am See helfen, Risiken zu vermeiden. Auf den Seiten 18 und 19 finden Sie Tipps dazu.

Persönlich freut mich unsere neue Partnerschaft mit der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft SLRG. Gemeinsam unterstützen wir Präventionsarbeit und Kurse rund ums Wasser, die im Ernstfall Leben schützen.

Ich wünsche Ihnen einen genussvollen Sommer – an welchem Gewässer auch immer. Für mich wird es der Vierwaldstättersee sein.

Ihr

Roman Sonderegger
CEO Helsana

Mit Bestnoten ausgezeichnet.

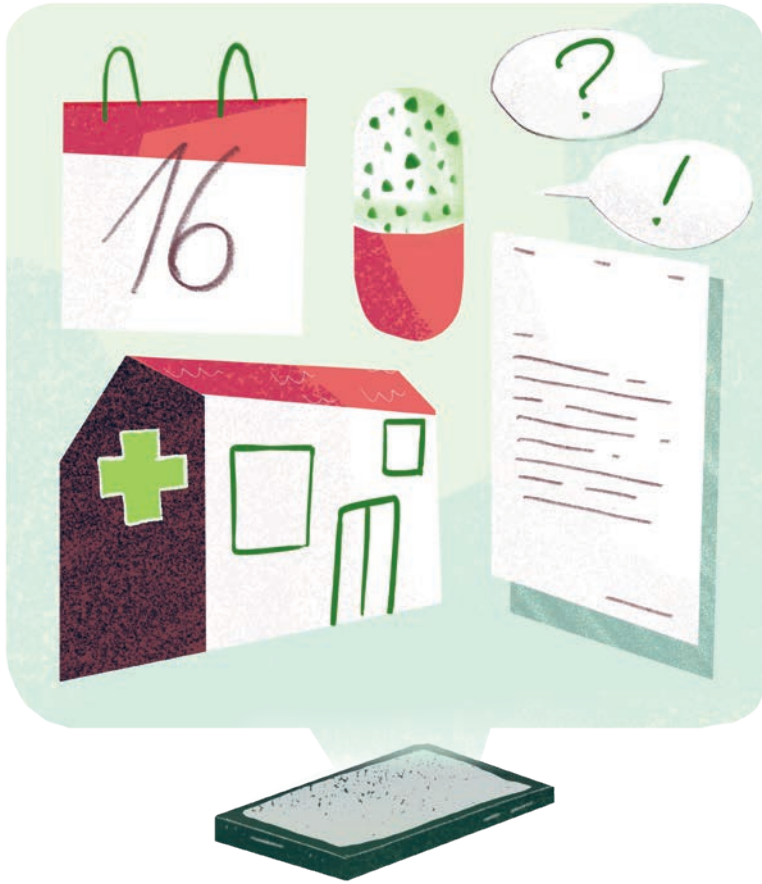


Wir sind für Sie da

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

Kundenservice
0844 80 81 82

Versand
0844 80 81 82



Compassana vernetzt Sie – jetzt auch mit Partnerapotheken

Das Auge brennt, das Ohr schmerzt oder die Haut juckt? Bei kleinen Beschwerden helfen Ihnen unsere Partnerapotheken schnell weiter. Compassana vernetzt Sie und bündelt alles in einer App:

- Buchen Sie Ihren Termin in der Partnerapotheke über die App und teilen Sie relevante Daten wie Symptome bequem vorab.
- Mit Benefit Plus Telemedizin, Flexmed oder Premed-24 ist die Behandlung in der Partnerapotheke kostenlos. Infos zu Ihrer Behandlung erhalten Sie direkt in die App – inklusive dokumentierter Medikamente und Therapien.

Mehr zum neuen Service:

➔ helsana.ch/partnerapotheken



Compassana-App herunterladen:

➔ helsana.ch/compassana-app

Kundenfrage

«Was zahlt die Grundversicherung der Krankenkasse im Ausland? Benötige ich trotzdem eine Reisekrankenversicherung?»

Bei medizinischen Notfällen im Ausland übernimmt die Grundversicherung in EU/EFTA-Staaten die Kosten im Rahmen der öffentlichen Krankenversicherung des jeweiligen Landes. In allen anderen Ländern vergüten wir höchstens das Doppelte des Betrags, der in der Schweiz versichert ist. Nicht gedeckt sind unter anderem Transport- und Rettungskosten, Rücktransporte, Behandlungen in Privatspitälern sowie hohe ausländische Selbstbehalte.

Unsere Zusatzversicherungen Top oder Completa schützen Sie vor diesen Kostenlücken – damit Sie auch auf Reisen umfassend abgesichert sind.

Mehr Infos unter:

➔ helsana.ch/ausland



Ferhat Ibis

Versicherungsberater Basel

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



Fit durch einen aktiven Stoffwechsel

Mehr Energie, besseres Gewicht, stärkere Abwehr: Schon kleine Alltagsgewohnheiten bringen den Stoffwechsel nachhaltig in Schwung.

Wechselduschen: Der Wechsel von warm zu kalt regt den Kreislauf an und bringt den Körper auf Touren.

Bewegung: Krafttraining wirkt besonders effektiv, doch auch kleine Bewegungseinheiten halten den Stoffwechsel aktiv. Nehmen Sie öfter die Treppe oder machen Sie nach dem Essen einen kurzen Spaziergang.

Essenspausen: Drei bis vier Stunden ohne Snacks helfen, den Blutzucker stabil zu halten.

Sattmacher: Eiweiss und Vollkorn sättigen lange und fördern einen gesunden Stoffwechsel.



Weitere hilfreiche Infos und Tipps erfahren Sie hier:

➔ helsana.ch/stoffwechsel

Schnelle Hilfe, wenn das Geld fehlt

Manchmal wird eine Behandlung dringend – doch das Geld dafür fehlt. Dann unterstützt der «Hilfsfonds für Versicherte in Not». Er zahlt nicht gedeckte Leistungen, etwa für eine Kur, medizinische Hilfsmittel, Medikamente oder eine Zahnbehandlung.

Der Hilfsfonds der Fondation Sana steht allen Helsana-Grundversicherten offen. Ein Gesuch reichen Sie online oder per Post ein. Die Fondation prüft jeden Antrag zügig und persönlich.

Bedingungen und Antrag:

➔ fondation-sana.ch/hilfsfonds

Erdbeer-Spinat-Salat



Fruchtig, frisch, sommerlich – dieser leichte Salat macht den Grillabend perfekt.

Fertig in 10 bis 20 Minuten.

Für 4 Portionen

- 50 g Baumnüsse
- 300 g Jungspinat
- 250 g Erdbeeren
- 3 EL Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 2 TL schwarzer Sesam

Zubereitung

1. Baumnüsse ohne Öl in einer Pfanne anrösten, auskühlen lassen.
2. Spinat im Wasserbad gründlich waschen und abtropfen lassen.
3. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und je nach Grösse halbieren oder vierteln.
4. Balsamico, Öl, Senf und Honig zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Alle Zutaten – ausser Sesam – in eine Schüssel geben, vermischen und abschmecken. Salat mit Sesam garnieren.

En Guete!



Helsana Coach App
Entdecken Sie weitere Rezepte.

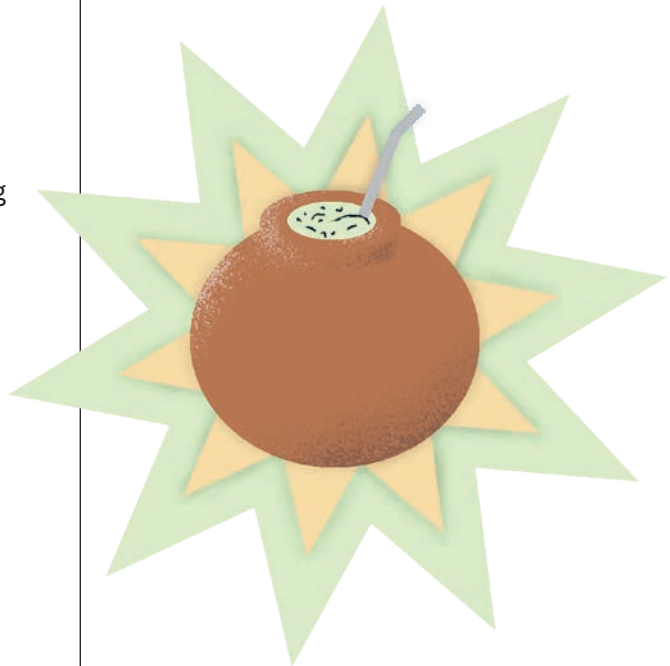
Mehr zur App: ➔ helsana.ch/coach

Mate – macht wach, aber anders

Mate ist im Trend, ob als süsser Softdrink oder klassisch als Tee. Was steckt im Wachmacher?

Mate belebt, ohne aufzudrehen: Statt nervösem Aufputschen schenkt er Fokus und gleichmässige Energie. Das ist dem Matein zu verdanken. Der Wirkstoff entspricht chemisch dem Koffein. Durch die Gerbstoffe gelangt dieser aber nur langsam ins Blut. So bleibt ein plötzliches Tief aus.

Das traditionelle Getränk aus Südamerika überzeugt vor allem als warmer Tee, unverarbeitet und zuckerfrei. Die getrockneten Blätter vom Mate-Strauch enthalten zudem die Pflanzenstoffe Polyphenole, die antioxidativ wirken. Trotz der Vorteile gilt: massvoll geniessen. Zu viel Mate kann Herzrasen, Schlaflosigkeit oder innere Unruhe auslösen.



Gewinnen Sie eine Ballonfahrt für zwei

Einsendeschluss
5. Juli 2026



Die Wettbewerbsfrage:
Wie viele Sportarten
probieren Schweizer
Jugendliche im Schnitt aus?

- A** Vier bis fünf
- B** Zwei bis drei
- C** Eine bis zwei

Tipp: Die richtige Antwort finden Sie in diesem Magazin.

Beantworten Sie die Wettbewerbsfrage und sichern Sie sich die Chance auf eine Fahrt im Helsana-Heissluftballon für zwei Personen. Sie heben an einem Startpunkt in der Deutschschweiz ab und gleiten über Seen, Wälder und Hügel. Ein Gefühl von Weite und Freiheit begleitet Sie während rund 90 Minuten in der Luft. Ein Erlebnis, das bleibt.

Jetzt teilnehmen: 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
25 000 Fälle von weissem Hautkrebs gibt es in der Schweiz pro Jahr. Wir gratulieren der Gewinnerin. Sie darf sich auf zwei Nächte im Deltapark Vitalresort am Thunersee freuen.

Sommerleicht grillieren

Grillieren gehört in der Schweiz einfach dazu. Diese Ideen bringen frischen Schwung auf den Rost.

Text: Christine Signer / Foto: Anja Wille Schori

Grillkartoffeln mit Toppings

Festkochende Kartoffeln sind ideal für den Grill: Sie behalten ihre Form, sättigen gut und liefern wertvolle Nährstoffe. Für den schnellen Genuss die Knollen etwa zehn Minuten vorkochen, in Folie wickeln und in der Glut oder auf dem Grill rund 30 Minuten grillieren. Ein Topping aus Magerquark oder Joghurt mit Petersilie bringt Frische. Klein gewürfelte Cervelat- oder Pouletstücke sorgen für zusätzlichen Geschmack.



Würzen statt salzen

Sommerkräuter wie Basilikum, Rosmarin oder Thymian sorgen für viel Aroma – ganz ohne zusätzliches Salz. Sie verfeinern Pastasalate, Grillgemüse und Joghurt-Dips im Handumdrehen.

Tofu in der Hauptrolle

Fester Nature-Tofu eignet sich hervorragend als Grillhauptspeise. Vor dem Grillieren gut ausdrücken, damit er Marinaden besser aufnimmt und Röstaromen entwickelt. Den Tofu in dickere Scheiben schneiden, kräftig marinieren und idealerweise über Nacht ziehen lassen. Auf gut eingeöltem Rost grillieren – so wird er aussen knusprig und bleibt innen saftig.





Süßes vom Grill

Pfirsiche entwickeln beim Grillieren ein intensives Aroma. Halbieren, kurz auf einer Grill- oder Gusseisenplatte erhitzen und mit Naturjoghurt und etwas Honig servieren. En Guete!

Leichter Pastasalat

Abgekühlte Pasta bildet resistente Stärke, die ähnlich wie Ballaststoffe wirkt. Ideal ist ein Mix aus zwei Dritteln Gemüse und einem Drittel Teigwaren. Das macht den Teller bunt, leicht und aromatisch. Eine einfache Vinaigrette aus Olivenöl, Essig oder Zitronensaft und frischen Kräutern macht den Salat zu einer perfekten Beilage.



Genuss, der auch der Gesundheit guttut

Sie gilt als eine der gesündesten Ernährungsformen der Welt: die Mittelmeerdiät. Sie kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und wirkt entzündungshemmend. Im Mittelpunkt stehen viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn und Olivenöl – ergänzt durch Fisch, Meeresfrüchte sowie wenig Geflügel. Viele dieser Zutaten eignen sich ideal für leichte, aromatische Grillgerichte.

Mehr zur mediterranen Ernährung erfahren:

➔ helsana.ch/mittelmeerdiat

Mit Schwung ins Leben

Wenn Kinder spielen, springen und Neues wagen, finden sie Selbstvertrauen, erleben Gemeinschaft – und entdecken, wie stark sie sind.

Text: Gabriela Braun / Fotos: Thomas Stöckli

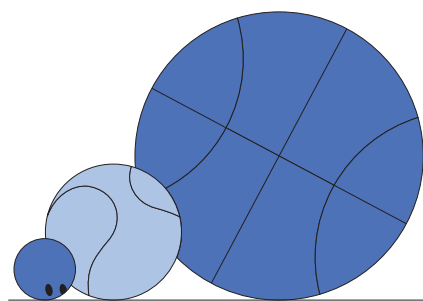
«Egal, nächstes Mal klappt's!», ruft Linda über die Schulter. Die Zehnjährige nimmt ihr Skateboard, steigt die Schulhaustreppe hinauf – und wagt erneut den Sprung. Ein paar Versuche später landet sie sauber auf dem Brett. Linda strahlt. Klar, manchmal sei es frustrierend, wenn etwas einfach nicht gelinge, sagt sie. «Aber dann bleibe ich dran.»

Letzten Sommer hat Linda aus Illnau (ZH) das Skaten für sich entdeckt. Seitdem nutzt sie jede Minute draussen – auf dem Schulplatz, auf Rampen, auf Pumptracks. Anfangs war sie das einzige skatende Mädchen im Ort, doch schon bald schlossen sich weitere an. Sie teilen Tricks, Mut und lustige Momente. «Wir probieren viel aus und feiern uns gegenseitig», erzählt Linda. «Neulich bin ich rückwärts ins Gras geflogen. Wir haben Tränen gelacht.»

Sicherheit gehört für Linda dazu. Helm und Protektoren trägt sie immer – und Crashpants, wenn sie neue Tricks probiert. Das sind gepolsterte Unterhosen, die sie an Hüften, Po und Oberschenkeln schützen. Sie weiss, wie

man richtig fällt, oder besser: sauber abrollt. Skaten heisst eben fliegen und stürzen zugleich.

Bewegung wirkt bei Kindern weit über den Sportplatz hinaus. Kinder, die positive Bewegungserlebnisse haben,



Frühe Bewegung wirkt ein Leben lang

Wer schon früh Freude an Bewegung erlebt, bleibt später messbar aktiver. Kinder, die sich von klein auf regelmässig bewegen, finden leichter Zugang zu Sportvereinen, bleiben länger dabei – und tragen ihre Bewegungsfreude bis ins Erwachsenenalter weiter.



Wenn alles passt: Linda
rollt mit Tempo, Mut und
guter Laune durch die
Bowl des Skateparks.



bleiben häufiger ein Leben lang aktiv – nicht, weil sie müssen, sondern weil es Teil ihrer Identität geworden ist. Bewegung stärkt Motorik, Stimmung und soziale Fähigkeiten. Vor allem aber zeigt sie Kindern: Ich kann etwas schaffen, aus eigener Kraft. Mehr dazu im Experteninterview auf Seite 17.

Mutprobe auf der Rampe

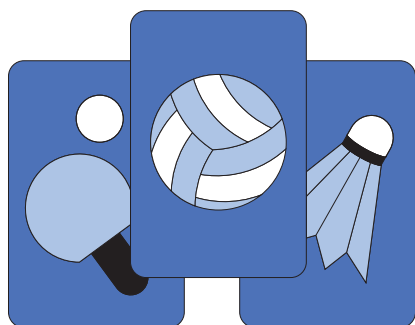
Auch Emilia (12) aus Zürich gehört zu den wenigen Mädchen an ihrer Schule, die skaten. Sie trainiert mehrmals pro Woche im Skills Park: auf Rampen, Rails und einem grossen Trampolin. Darauf übt sie Sprünge für die Snowboardsaison, auf den Rampen neue Skateboard-Tricks. «Ich mag dieses Gefühl, wenn man in eine Bewegung hineinkommt und etwas plötzlich klappt.»

Manche Tricks gelingen sofort, andere verlangen Geduld – und Mut. «Vor allem beim Drop-in von einer hohen

«Beim Drop-in braucht es Überwindung»

Rampe braucht es Überwindung», sagt Emilia. «Aber danach bin ich mega stolz.» Und das Schönste: Die anderen Jugendlichen und die Coaches freuen sich mit. «Dieses Gemeinschaftsgefühl mag ich total.» Ein Drop-in bedeutet, von oben auf einer Rampe oder Halfpipe loszufahren, indem man von der oberen Kante direkt in die steile Fläche hineinrollt. (Auf Seite 16 finden Sie den Link zum Video mit der Skaterin.)

Ein Atemzug, dann geht's los:
Linda kurz vor dem Drop-in in die Skatebowl.



Ausprobieren macht Spass

Schweizer Jugendliche probieren im Schnitt vier bis fünf Sportarten aus. Diese Vielfalt schützt vor Langeweile, stärkt das Selbstvertrauen – und erhöht die Chance, jene Bewegungsform zu entdecken, die wirklich zu ihnen passt.

Elterlicher Einfluss

Ob Kinder Freude an Bewegung entwickeln, hängt in hohem Mass vom Elternhaus ab. Sind Mutter und Vater aktiv, übernehmen es auch die Kinder. Dieses Vorbild wirkt weit über die Kindheit hinaus.

Tanzen auf dem Board

Immer mehr Mädchen wie Emilia und Linda entdecken das Skateboard für sich – auch, weil Vorbilder wie Annina Brühwiler ihnen den Weg ebnen. Sie ist Coach und Projektleiterin der Longboard Girls Crew Switzerland, die jährlich rund 40 Events und Kurse in der ganzen Schweiz organisieren. Mädchen ab acht Jahren und Frauen bis über fünfzig lernen dort in ihrem eigenen Tempo. Auch Emilia und Linda besuchten vergangenen Sommer einen Kurs – ein Erlebnis, an das sich beide gern erinnern.

Besonders beeindruckt hat sie dabei das Longboard Dancing: eine Mischung aus Skate-Tricks, Surf-Moves und Tanz. Fliessende Bewegung, Drehungen, Schrittabfolgen. Bei den Kur-

sen lernen Fortgeschrittene wie auch Anfängerinnen. Brühwiler sagt: «Viele Mädchen glauben zuerst, sie können keine zwei Meter fahren. Eine halbe Stunde später schaffen sie eine Rampe. Und wir feiern das.» Es gehe um Selbstbewusstsein, aber auch um Sichtbarkeit. «Mädchen sollen andere Frauen skaten sehen – im Alltag, nicht nur in Filmen. Jede Frau auf einem Board bricht ein Stück weit stereotype Rollenbilder auf.»

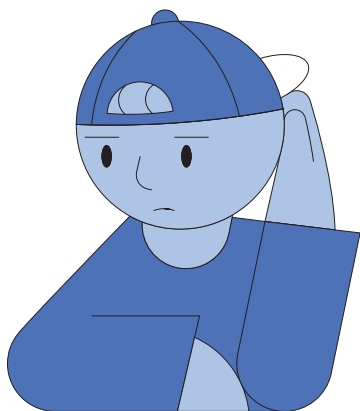
In vielen Skateparks galt lange das unausgesprochene Gesetz: Jungs fahren, Mädchen schauen zu. Erst langsam verändert sich das. Annina Brühwiler beobachtet häufig, wie schon ein einziges Vorbild ausreicht, um etwas zu bewegen. «Wenn ein Mädchen sieht, dass eine andere mutig droppt, dann ist das wie ein Funke, der überspringt», sagt sie. «Plötzlich traut sie sich auch.»



Ein Abklatschen, ein Lachen – Emilia (rechts) und Linda freuen sich miteinander.

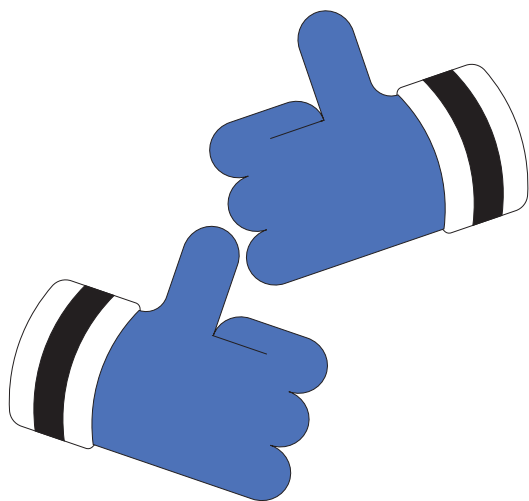


Jongliert mit dem Ball –
und mit Verantwortung:
Simon ist Jugendcoach bei
Midnight Sports.



Bewegung bricht im Jugendalter ein

An Schultagen sind über die Hälfte der 10- bis 14-Jährigen mehr als zwei Stunden in Bewegung, vom Schulweg bis zur Freizeit. Mit Beginn der Pubertät nimmt die Aktivität jedoch stark ab: Viele Jugendliche verbringen bis zu 90 Prozent des Tages sitzend oder nur leicht aktiv.



Gruppensport als Motivationsbooster

Wer im Verein oder in J+S-Gruppen trainiert, bleibt länger aktiv. Teamgeist, feste Trainingszeiten und Gemeinschaft geben Halt – gerade in der Pubertät. In der Gruppe fällt Dranbleiben leichter, selbst wenn die eigene Motivation mal nachlässt.

Quellen Bewegungsfakten:

SOPHYA-Studie; Jugend+Sport (J+S); Sport Schweiz / Observatorium Sport und Bewegung Schweiz

Midnight Sports: Räume für Bewegung

Wie wichtig frühe und positive Erfahrungen sind, was Bewegung angeht, zeigt die Schweizer SOPHYA-Studie. Mädchen und Buben bleiben eher dauerhaft aktiv, wenn Sport mit Freude, Erfolgserlebnissen und Gemeinschaft verknüpft ist. Motivation entsteht also nicht unter Druck, sondern durch früh erlebte Freude sowie passende Angebote. Genau darauf setzen Events wie «OpenSunday» und «MidnightSports»: auf offene Turnhallen, Sport, Begegnung, Musik – kostenlos für Kinder, Jugendliche und Familien.

Angeleitet und betreut werden die Teilnehmenden durch jugendliche Coachs und junge Erwachsene. Einer der über 2500 Coaches ist Simon Brunner (16) aus Turbenthal (ZH). Er selbst macht selbst gerne Sport, spielt Tennis und Fussball. Simon begleitet die Midnight-Sports-Abende in seinem Wohnort seit mehreren Jahren. Den Event besuchen vor allem Jugendliche aus der Umgebung. «Manche kommen, um Basketball, Fussball oder Volleyball zu spielen», sagt Simon. «Andere einfach zum Chillen oder Freunde treffen, es ist also sehr gemischt.»

Früher war Simon selbst Teilnehmer, heute organisiert er als fortgeschrittener Junior Coach mit: Musik auflegen,



Wie begeistere ich mein Kind für Sport?

Unsere Gesundheitsberatung unterstützt Sie mit praktischen Tipps rund um Bewegung, Prävention und Wohlbefinden – persönlich, kompetent und kostenlos für alle Helsana-Zusatzversicherten.

☎ Rufen Sie uns an: 058 340 15 69

➔ helsana.ch/gesundheitsberatung

Kiosk betreuen, die Halle beaufsichtigen, Konflikte lösen. «Als Coach lernst du, ruhig zu bleiben, auch wenn es mal kracht», sagt er. «Das hilft mir nicht nur hier, sondern auch in meinem Lehrbetrieb oder privat.»

Workshops und Weiterbildungen stärken ihn und die anderen Jugend-Coaches zusätzlich: Programmleitung,

«OpenSunday». Die Events finden in der ganzen Schweiz statt. Hinter den Angeboten steht die Stiftung Idée-Sport.

Frühe positive Bewegungserfahrungen fördern Selbstvertrauen, Gesundheit und Lebensfreude. Das zeigen nicht nur Studien, sondern auch die Geschichten von Emilia, Linda und Simon. Ob im Skatepark, in der Turnhalle oder auf dem Pausenplatz: Kinder brauchen Räume, in denen sie ausprobieren, scheitern und wieder aufstehen dürfen.

Wenn Linda und Emilia heute über den Asphalt gleiten, wirkt es, als hätten sie nie etwas anderes getan. Doch jeder Trick, jeder Drop-in, jeder Sturz erzählt davon, wie Kinder wachsen, wenn man ihnen Raum gibt.

«Als Coach lernst du, ruhig zu bleiben»

Kommunikation, Deeskalation – all das prägt weit über die Sporthalle hinaus. Die «MidnightSports»-Abende richten sich an Jugendliche im Alter zwischen 13 und 17 Jahren. Für Primarschülerinnen und -schüler gibt es das Programm



Von Gemeinschaft, Spass und Mut

Wie tanzt man eigentlich auf einem Skateboard? Und wie fühlt es sich an, wenn man zum ersten Mal eine Rampe «herunterdroppt»?

Emilia nimmt uns im Video mit in ihre Welt aus Gleichgewicht, Freundschaft und kleinen Mutproben. Auch ihre Eltern und Skateboard-Coach Annina erzählen, warum Bewegung Kindern weit mehr schenkt als nur sportliche Fähigkeiten.



Das Video ist eingebunden im Blogbeitrag «Kinder in Bewegung». Hier geht's zum Video:
➔ helsana.ch/kinder-in-bewegung



«Bewegung macht Kinder stark – körperlich wie mental»

Schon kleine Impulse im Alltag motivieren Kinder, sich mehr zu bewegen. Anregungen von Bewegungsexperte Stefan Wöll.

Herr Wöll, warum ist Bewegung für Kinder und Jugendliche so wichtig?

Bewegung stärkt Muskeln, Knochen und das Herz-Kreislauf-System. Und sie kann noch mehr. Kinder schulen damit Motorik, Koordination und ihr Körpergefühl. Das gibt ihnen Sicherheit im Alltag. Gleichzeitig profitiert der Kopf: Bewegung unterstützt die Gehirnentwicklung. Sie unterstützt Konzentration, hilft beim Lernen und hebt ganz natürlich die Stimmung. Kurz gesagt: Bewegung macht Kinder stark – körperlich wie mental.

Wie beeinflusst Bewegung das Gehirn?

Bewegung setzt im Gehirn sofort etwas in Gang. Sie fördert die Vernetzung der Nervenzellen, dämpft Stress und verbessert den Schlaf. Gleichzeitig ist sie ein wichtiger Ausgleich zu Schule und Bildschirmzeit. Schon kurze Einheiten zeigen messbare Wirkung.

Was raten Sie Familien für mehr Bewegung im Alltag?

Es braucht keine grossen Programme. Kleine Impulse genügen: Wege mit dem Velo zurücklegen oder kurze, spielerische Spaziergänge einbauen. Kinder profitieren aber auch von intensiveren Aktivitäten wie Rennen, Klettern oder Ballspielen. Das stärkt Ausdauer, Kraft und Knochen. Wichtig ist ein entspannter Rahmen ohne Leistungsdruck, im Tempo des Kindes. Gemeinsame Erlebnisse wirken oft stärker als jede Sportlektion.

Wie gelingt ein gutes Verhältnis zu Handy und Co.?

Klare, altersgerechte Regeln geben Orientierung. Vielen Familien hilft der Grundsatz: «Erst bewegen, dann Bildschirm». Zu viel Medienkonsum und zu wenig echte Begegnungen können die soziale Entwicklung und das Lernen beeinträchtigen. Und lassen Sie Langeweile zu. Sie ist oft der Motor für Kreativität und Bewegung.

Wie findet ein Kind die passende Aktivität?

Durch Ausprobieren. Ob Klettern, Velofahren, Tanzen oder Ballspiele: Kinder zeigen schnell, was ihnen Freude macht. Sie erkennen es daran, dass Ihr Kind freiwillig und begeistert dranbleibt. Am nachhaltigsten ist es, wenn Sie Bewegung im Alltag vorleben.



Stefan Wöll
Physiotherapeut und
Experte der Helsana-
Gesundheitsberatung

Helsana unterstützt Bewegungsangebote für Kinder

Erfahren Sie, wie Sie die sportliche Entwicklung Ihres Kindes optimal fördern – und welche Bewegungsangebote Helsana finanziell unterstützt. Zum Blogbeitrag «Sport für Kinder – Tipps für Eltern»:

➔ helsana.ch/sport-fuer-kinder

Sommer? Aber sicher!

Geniessen Sie den Sommer unbeschwert:
So bleiben Sonne, Hitze, Sport und Wasser
ein Vergnügen.

Text: Cornelia Sammer / Illustration: Lorena Spurio

Gut durch sonnige Tage

Sonne hebt die Laune und füllt das Vitamin-D-Depot – doch sie kann auch tückisch sein. Selbst an bedeckten Tagen dringen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen durch die Wolken-decke. Pflegen Sie Ihre Haut deshalb gross-zügig mit Sonnencreme und cremen Sie alle zwei bis drei Stunden nach. Sonnenbrille, Hut und leichte Kleidung bieten zusätzlichen Schutz. Zwischen 11 und 15 Uhr sind UV-Strah-len am intensivsten – dann tut ein Platz im Schatten gut. Besondere Vorsicht gilt bei Babys: Ihre Haut ist extrem empfindlich und braucht viel Aufmerksamkeit. Mehr dazu:

➔ helsana.ch/sonnencreme-baby



Kühl bleiben, auch wenn's heiss wird

Glacé erfrischt, kühlt den Körper jedoch kaum. Besser hilft: viel trinken – gerade bei Hitze und Bewegung. Auch wasserrei-ches Obst und Gemüse sowie helle, luftige Kleidung aus Baumwolle oder Leinen un-terstützen die natürliche Kühlung. Achten Sie auf Warnsignale wie Müdigkeit oder schnellen Puls: Sie können auf einen Hitzeschlag hinweisen und sollten ärzt-lich abgeklärt werden. Tauchen Sie für ra-sche Abkühlung die Unterarme bis zu den Ellbogen in kaltes Wasser.



Trainieren, aber clever

Wenn Sie gern draussen Sport machen, starten Sie am besten früh morgens oder später am Abend. Tagsüber eignen sich schattige Wege im Wald oder am See. Wer viel schwitzt, verliert Elektrolyte – hier können isotonische Getränke helfen. Auch schwüle Luft fordert den Körper stärker heraus: Weil Schweiß schlechter verdunstet, kühlt der Körper langsamer ab. Passen Sie Ihr Training bei Hitze an. Wie wäre es mit Nordic Walking statt Joggen? Oder ab ins kühle Nass!



Sicher am, im und auf dem Wasser

Springen Sie nicht überhitzt ins Wasser: Eine kurze Dusche vor dem Baden entlastet den Kreislauf und bereitet den Körper auf Temperaturwechsel vor. In offenen Gewässern gilt besondere Vorsicht. Nehmen Sie eine Auftriebshilfe wie eine Schwimmboje mit. Sie macht sichtbar, dient zum Ausruhen und verschafft im Notfall wertvolle Zeit. Und falls Ihre Hilfe einmal gebraucht wird: Als Partnerin der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft (SLRG) unterstützen wir Kurse, die lebensrettendes Wissen vermitteln.



Gut vorbereitet im Notfall

Mit der Zusatzversicherung Completa erhalten Sie für den SLRG-Kurs Brevet Basis Pool 75% der Kosten bis max. 200 Franken pro Kalenderjahr.*

*Der Maximalbetrag gilt für alle Kurse in den Bereichen Ernährung, Entspannung, Bewegung sowie Angebote von Helsana Kooperationspartnern.



Mehr Tipps zur Wassersicherheit sowie Infos zum Kurs:
[➔ **helsana.ch/srk-slrq**](https://helsana.ch/srk-slrq)

CTs auf Rekordniveau

Computertomographien nehmen zu – das zeigt eine neue Helsana-Analyse. Ein relevanter Anteil könnte laut europäischen Studien vermeidbar sein.

Text: Deborah Onnis / Illustration: Tomas Fryscak

Sie liefert präzise Bilder von Organen wie Lunge, Leber oder Gehirn – und ermöglicht schnelle Diagnosen: Eine Computertomographie (CT) kann in Notfällen wie bei einer Lungenembolie oder in der Krebsnachsorge entscheidend sein.

In den letzten zehn Jahren haben sich die CT-Untersuchungen von Brustkorb bis Becken in der Schweiz nahezu verdoppelt – auf 600 000 Untersuchungen im Jahr 2024. Das zeigt eine aktuelle Auswertung von Helsana.

Der Anstieg betrifft alle Altersgruppen, besonders aber Frauen im gebärfähigen Alter und Schwangere. In dieser Gruppe hat sich die Zahl der Untersuchungen gar verdreifacht, wie die Analyse erstmals für die Schweiz belegt.

Das ist gemäss Gesundheitswissenschaftlerin Sabrina Stollberg auffällig – und nicht unproblematisch: Die Strahlenexposition bei CT-Untersuchungen könnte bei Frauen im gebärfähigen Alter das Risiko für Fehlgeburten und Fehlbildungen leicht erhöhen. Auf diesen Zusammenhang deutet eine kanadische Studie

von 2025 mit über fünf Millionen Schwangeren hin.

Als mögliche Gründe für die Zunahme von Computertomographien nennt Stollberg das steigende Alter sowohl in der Gesamtbevölkerung als auch bei Erstgebärenden. Weiter werden CT-Untersuchungen seit 2021 präziser erfasst und breiter eingesetzt, etwa in der Früherkennung von Lungenkrebs. Hinzu kommen Effekte der Covid-Pandemie und die hohe Verfügbarkeit von CT-Geräten. Die Schweiz verfügt europaweit über besonders viele pro Kopf.

Europäische Studien deuten darauf hin: Bis zu 40 Prozent der CT-Scans sind medizinisch nicht zwingend notwendig. Eine Einordnung aus ärztlicher Sicht folgt im Interview rechts.



Mehr zum Thema:

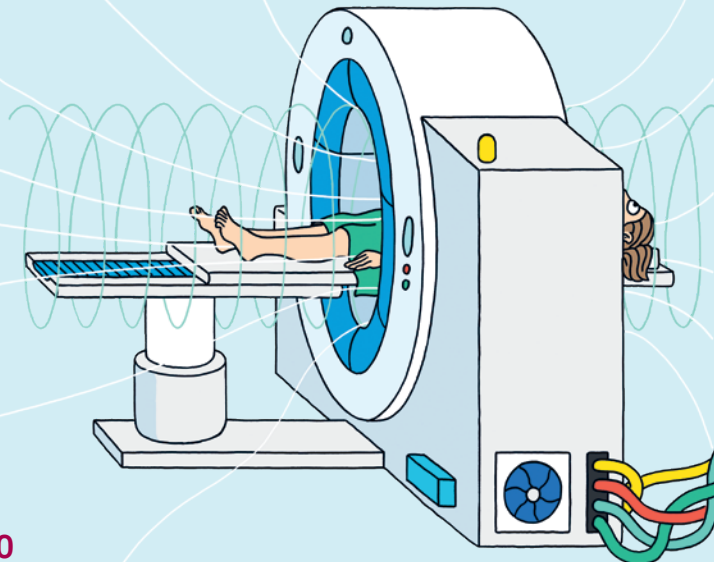
➔ helsana.ch/standpunkt-ct



Wie kann sich Strahlung auswirken?

Ionisierende Strahlung, wie die Röntgenstrahlen bei einer CT, kann verschiedene Folgen für die Gesundheit haben: Vorhersehbare Effekte treten erst ab sehr hohen Strahlendosen auf. Dazu gehören etwa Fehlbildungen beim ungeborenen Kind.

Zufällige Effekte, wie ein leicht erhöhtes Krebsrisiko, können bereits bei niedrigen Dosen auftreten. Dabei gibt es keinen festen Schwellenwert.





«Fragen Sie nach strahlenfreien Alternativen»

Wann ist eine Computertomographie sinnvoll?
Antworten von Ärztin Sabrina Stollberg.

Soll man möglichst auf eine CT-Untersuchung verzichten?

In Notfällen ist die CT unverzichtbar – etwa nach schweren Unfällen, bei akutem Darmverschluss oder Schlaganfall. Ist die Situation nicht lebensbedrohlich, fragen Sie am besten nach strahlenfreien Alternativen. Eventuell kommt eine Magnetresonanztomographie (MRT) oder ein Ultraschall infrage.

Warum nach einer strahlenfreien Alternative fragen?

Vorweg: Der Strahlenschutz in der Schweiz ist sehr gut, die Belastung durch eine CT gering. Dennoch: Die Strahlung kann das Krebsrisiko langfristig leicht erhöhen. Bei Frauen etwa doppelt so stark wie bei Männern.

Was empfehlen Sie Frauen im gebärfähigen Alter?

Wenn sinnvoll und möglich, sollten CTs im Bauch- und Beckenbereich vermieden werden. 2024 erhielt etwa jede vierzigste Frau im Jahr vor der Schwangerschaft eine CT. Studien deuten auf mögliche Risiken für eine spätere Schwangerschaft hin. Sie zeigen Zusammenhänge, beweisen aber nicht, dass die CT die Ursache ist. Zudem nehmen mit dem Alter Erkrankungen zu, die eine CT nötig machen. Und ihrerseits mit Risiken für die Schwangerschaft verbunden sein können.



Dr. med. Sabrina Stollberg
Fachärztin für Allgemeinchirurgie
und Mitverfasserin der
aktuellen Helsana-Auswertung
zu CT-Untersuchungen.

«Ein Engel auf vier Pfoten»

Wo Elisa Elmiger mit Clips auftaucht, entsteht eine Atmosphäre, in der Menschen ihre Krankheit für einen Moment vergessen.

Aufgezeichnet von Silja Hänggi / Foto: Philip Frowein

«Seit Clips in mein Leben gekommen ist, weiss ich, wie viel Freude ein Hund schenken kann. Als ich sie mit 14 Wochen zum ersten Mal sah, war sofort klar: Das ist sie. Meine Therapiehündin. Seit sechs Jahren besuchen wir gemeinsam Menschen, die oft wenig Grund zum Lächeln haben – und Clips schafft es immer wieder, Licht in ihren Alltag zu bringen.

Wenn wir am Freitagnachmittag das Alters- und Pflegeheim in Beringen betreten, spüre ich die Vorfreude schon im Eingangsbereich. Viele Bewohnerinnen und Bewohner warten auf sie, manche sogar jeden Freitag.

Clips läuft ohne Leine voraus, wird begrüsst, gestreichelt, bestaunt – und sofort verändert sich die Atmosphäre. Gesichter werden weicher, Schultern entspannen sich. Menschen, die sonst kaum sprechen, beginnen zu erzählen. Eine Frau sprach nach zwei Wochen Stille plötzlich wieder.

Clips baut Brücken, wenn Worte fehlen. Sie nimmt jede Person an, ohne Vorurteile und ohne Erwartungen. Dieses einfache Dasein ermöglicht Nähe. Ein ehemaliger Geschäftsmann strich ihr einmal über den Kopf – und brach in Tränen aus. Clips blieb einfach bei ihm liegen: still, warm, geduldig. Solche Augenblicke vergisst man nicht.

Während unserer Besuche bauen wir kleine Aktivierungen ein: Clips sucht im Schnüffel-

teppich nach versteckten Guetzli, apportiert Spielzeuge oder lässt sich von den Bewohnerinnen und Bewohnern Gassi führen. Dabei erlebe ich Überraschendes: Menschen, die sich nicht mehr bücken können, tun es – für Clips. Andere, die sich zurückziehen, erzählen plötzlich von früher, wenn wir gemeinsam Fotos anschauen. Erinnerungen erwachen, Geschichten sprudeln hervor.

Ich sehe, wie Menschen über sie ins Gespräch kommen, wie sie lachen und für einen Moment ihre Sorgen vergessen. Einige brauchen weniger Schmerzmittel, andere schlafen nach langer Zeit endlich wieder. Viele sagen, Clips erde sie. Eine Person sagte mir einmal, Clips sei für sie ein Engel auf vier Pfoten.

Mich hat Clips gelehrt, im Moment zu leben. Menschen so zu nehmen, wie sie sind – und dass kleine Glücksmomente oft die grössten sind. Wenn ein Mensch beim Streicheln von Clips in Tränen ausbricht und danach Frieden findet, weiss ich, warum wir das tun.»



Wie wird ein Hund zum Therapiehund?

Helsana-Mitarbeiterin Elisa Elmiger (39) engagiert sich freiwillig mit ihrer Golden-Retriever-Hündin Clips. Nach Eignungstest, Ausbildung und Prüfung besuchen die beiden regelmässig Menschen in Pflegeeinrichtungen.



Sorgen für Freude: Elisa
Elmiger und Clips zu Besuch
im Zentrum fürs Alter
«Früeling» in Beringen (SH).

Notfall in den Ferien?

Unsere Notrufzentrale organisiert sofort medizinische Unterstützung – weltweit und rund um die Uhr.

- 1** Rufen Sie unsere Notrufzentrale an: **+41 58 340 16 11**. Wir finden für Sie ärztliche Hilfe, klären die Kostengutsprache und organisieren bei Bedarf den Rücktransport.
- 2** Mit Ihrer Versichertenkarte erhalten Sie innerhalb der EU/EFTA/UK medizinische Hilfe ohne Vorauszahlung.
- 3** Informieren Sie nach Ihrer Rückkehr Ihre Hausarztpraxis oder das Zentrum für Telemedizin. Sie koordinieren nötige Folgebehandlungen in der Schweiz.



Deckt Ihre Versicherung alle Kosten im Ausland?

Wir beraten Sie gerne persönlich und schliessen Lücken.

☎ **058 340 18 80**

Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr



Tipps und Checkliste für
Ihre Reiseapotheke:

➔ helsana.ch/ausland

Helsana
Engagiert für das Leben.