

Gesundheit  
diskutiert + reflektiert

*Kurt Aeschbacher*  
ist mit seinen Alterserscheinungen  
im Reinen.

IM FOKUS

# Selbstbestimmt + altern

CSS spricht dazu mit fünf Gästen **04**

Verändernde Wechseljahre  
Gesundheitstipps

18

Sturzrisiko minimieren  
Erfahrungsbericht

23

INHALTSVERZEICHNIS

# Selbstbestimmt + altern

## Im Fokus



### 04 Gemeinsam diskutiert

Wer ist dafür verantwortlich, dass ein würdevolles Altern möglich ist? Unsere fünf Gäste sind sich darin nicht einig.

### 12 Wussten Sie ...?

Wie Körper und Organe altern und wie sich der Alterungsprozess positiv beeinflussen lässt.

### 14 Porträt

Gesund alt werden – damit setzt sich Kurt Aeschbacher intensiv auseinander. Und erfreut sich ob des Bonus an Zeit, der ihm gegönnt ist.

### 16 Interview

Die Gerontologin Eva Eymann-Ruch über Sinnhaftes und Unsinniges im unabwendbaren Prozess des Altwerdens.

# CSS Ihre Gesundheit. Ihre Partnerin.

## Ihre Gesundheit

### 18 Gesundheitstipps

Beim weiblichen Körper unumstritten, scheint es auch beim männlichen etwas wie Wechseljahre zu geben.

### 22 Krank ohne Diagnose: Was hilft im Umgang mit der belastenden Ungewissheit?

## Ihre Partnerin

### 23 Erfahrungsbericht

Eine Kundin hat sich in ihrem Zuhause beraten lassen, um das Sturzrisiko zu vermindern.

### 26 Hintergrund

CSS Insight Community – ein Gewinn für die Teilnehmenden und die CSS.

### 28 Hintergrund

Personalnot im Gesundheitswesen?

### 29 Was noch?

Versicherungsfragen, offizielle Mitteilungen und mehr.

*Was ist für Sie am wichtigsten:  
ein langes, ein erfülltes oder  
ein gesundes Leben?*

IM FOKUS

# Selbstbestimmt + altern

Möglichst lange aktiv am sozialen Leben teilhaben und gesund altern – das ist ein Wunsch, den die meisten Menschen hegen. Umso wichtiger, dass wir unserer körperlichen und geistigen Gesundheit ein Leben lang Sorge tragen. Wie möchten Sie älter werden? Wie gestalten Sie Ihr Leben nach der Pensionierung? Wie erhalten oder fördern Sie Ihre Selbstständigkeit? Wer sich früh solche Gedanken macht, kann den letzten Lebensabschnitt bestenfalls mitgestalten. Damit unsere Kundinnen und Kunden möglichst lange gesund bleiben, setzt sich auch die CSS verantwortungsvoll für neue Wege ein. Wir richten deshalb den Fokus dieser Ausgabe von «CSS und Sie?» auf das Thema «selbstbestimmt + altern».

Ab Seite 4 tauschen sich diese fünf Gäste über «selbstbestimmt + altern» aus.

## Gästeliste

**Kurt Aeschbacher**  
TV-Legende und Podcaster

**Eva Eymann-Ruch**  
Gerontologin MAS

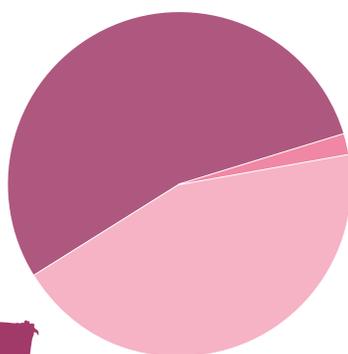
**Elfie Krismer**  
Aktive Rentnerin

**Marika Codoni**  
Tessiner Gemeinderätin

**Stefan Zahler**  
CSS-Innovationsmanager

In der Heftmitte erhalten Sie einen vertieften Einblick in die Resultate der CSS-Gesundheitsstudie.

## Antworten aus der CSS-Gesundheitsstudie:



**54%\*: erfülltes Leben**

**2%\*: langes Leben**

**44%\*: gesundes Leben**

\* Prozentsatz der Befragten, die diesem Aspekt den höchsten Stellenwert gegeben haben.

Nur für 2 Prozent der Schweizer Bevölkerung ist ein langes Leben der wichtigste Faktor. Dies zeigt, dass die Schweizer Bevölkerung die Qualität der Lebenszeit stärker gewichtet als deren Länge. Dabei steht für eine Mehrheit – nämlich 54 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer – ein erfülltes Leben an erster Stelle. Für 44 Prozent ist die Gesundheit das Wichtigste im Leben.

## Die CSS fragt nach

Im Juni 2023 wollte die CSS bereits zum vierten Mal wissen, wie Schweizerinnen und Schweizer mit Gesundheit und Krankheit umgehen. Die Erhebung findet jährlich statt und wurde 2020 zu Beginn der Pandemie erstmals durchgeführt.

 [css.ch/studie](https://css.ch/studie)

GEMEINSAM DISKUTIERT

# Über Eigenverantwortung und Sinnsuche

Was braucht es, damit wir selbstbestimmt altern können? Und wer ist dafür verantwortlich, dass ein würdevolles Altern möglich ist? Darüber unterhalten sich unsere Gesprächsgäste und sind sich nicht in allen Punkten einig. Text: Evita Mauron-Winiger, Fotos: Franca Pedrazzetti

«So möchte ich in Ihrem Alter auch mal sein. Ihre Freude, Neugierde und Energie wirken ansteckend», bemerkt eine Gesprächsteilnehmerin zur anderen. Und tatsächlich scheint die Angesprochene mit einer überdurchschnittlich guten Gesundheit gesegnet. Doch wie sehr hängt unsere Gesundheit von der eigenen Verantwortung ab, die wir dafür übernehmen? Und wie sehr vom Sinn, den wir dem Leben im hohen Alter geben? Lesen Sie, was diese fünf Gäste dazu meinen:

**KURT AESCHBACHER (75)** entwickelte und moderierte verschiedene TV-Unterhaltungsformate. Aktuell diskutiert er im Podcast «ZwägHochZwei» über die neusten Trends für ein langes und gesundes Leben.



14 Uhr,  
Esszimmer bei  
Kurt Aeschbacher  
zu Hause

STEFAN ZÄHLER  
CSS-Innovationsmanager

EVA EYMANN-RUCH  
Gerontologin

KURT AESCHBACHER  
TV-Legende und Podcaster



## Gesprächsort

Zum Fokus «selbstbestimmt + altern» lädt Kurt Aeschbacher unsere Gäste und unsere Moderatorin zu sich in die gute Stube. Die TV-Legende spricht nicht nur in unserer Runde ganz offen übers Älterwerden, sondern auch im Podcast «ZwägHochZwei».

**EVA EYMANN-RUCH (70)** beschäftigt sich als Gerontologin MAS mit Alterswissenschaft. Sie gehört dem Expertenpool von Gerontologie CH an. Während ihrer Berufszeit beriet sie verschiedene Gemeinden in Fragen der strategischen Alterspolitik.

**ELFIE KRISMER (85)** lebt in Stansstad und nimmt dort aktiv am Gemeindeleben teil. Die gebürtige Rheinländerin ist physisch gesund und geistig fit. Die aktive Turnerin schwimmt im Sommer im See, wandert oder unternimmt Velotouren.

**MARIKA CODONI (56)** ist unter anderem Gemeinderätin der Tessiner Gemeinde Castel San Pietro. Dort treibt sie ein Pilotprojekt für eine altersgerechte Dorfentwicklung im 100-Seelen-Weiler Monte im Muggiotal voran.

**STEFAN ZÄHLER (41)** ist Innovationsmanager bei der CSS und Gründer des AgeLab. Er erforschte

den positiven Einfluss von Design auf das Erleben des Übergangs von der privaten Wohnumgebung in ein Pflegeheim. Dafür erhielt er den «Design Preis Schweiz».

**BEATRICE MÜLLER (63)** führt das Gespräch mit unseren Gästen. Als Ex-Tagesschau-Moderatorin bekannt, schreibt sie heute unter anderem Sachbücher und arbeitet als selbstständige Kommunikationstrainerin.

**BEATRICE MÜLLER:** Wie alt sind Sie und wie alt fühlen Sie sich?

**KURT AESCHBACHER:** Ich bin 75.

**ELFIE KRISMER:** Sie fragen besser nach dem Jahrgang. Meiner ist 1938. Jetzt können Sie im Kopf rechnen ... ich bin 85 und genieße mein Leben.

**EVA EYMANN-RUCH:** Das Alter darf man doch nennen. Alles andere ist für mich als Gerontologin ein Ausweichen von Tatsachen. Wir werden alt. Es ist eher die Frage, wie wir das gesellschaftlich definieren. Wir wehren uns gegen das Alter, weil wir so viele negative Altersbilder haben, vor denen wir uns fürchten.

**STEFAN ZAHLER:** Mein Jahrgang ist 1982 und demnach bin ich 41.

**EVA EYMANN-RUCH:** Ich bin gerade 70 geworden und ich fühle mich manchmal jung, dann bin ich interessiert am Leben. Und manchmal habe ich meine kleinen Gebrechen und dann denke ich, so kann ich doch nicht alt werden.

---

«Wir wehren uns  
gegen das Alter, weil  
wir so viele negative  
Altersbilder haben, vor  
denen wir uns fürchten.»

Eva Eymann-Ruch,  
Gerontologin MAS

---

## Erfahrung bringt Gelassenheit

**MARIKA CODONI:** Ich bin 56. In diesem Alter hat man eine gewisse Erfahrung, die viele Vorteile bringt: Man kümmert sich weniger darum, was andere denken, und ist verständnisvoller mit seinen Mitmenschen.

**BEATRICE MÜLLER:** Ich bin 63, sitze immer noch als Gesprächsleiterin hier am Tisch und habe jeden Tag Freude. Wie möchten Sie älter werden?

**KURT AESCHBACHER:** Ich möchte neugierig bis zum Exitus bleiben – und zwar inklusive Exitus.

**STEFAN ZAHLER:** Ich hoffe, mir gelingt es, meinen Humor bis zum Schluss zu erhalten.

**EVA EYMANN-RUCH:** Es ist unsere Bestimmung, einmal aus diesem Leben zu gehen. Dabei müssen wir lernen, Dinge zu ertragen. Hoffentlich kann ich auch in solchen Momenten etwas Humor und ein Fünkchen Lebensfreude beibehalten.

**BEATRICE MÜLLER:** Apropos Lebensfreude. Elfie Krismer, stimmt es, dass Sie bald ein Date haben?

**ELFIE KRISMER:** Ich habe gestern einen Liebesbrief erhalten. Von einem Mann, den ich am Samstag an einer Vernissage kennengelernt habe. Wir haben über ein Buch gesprochen und dann hat es bei ihm gefunkt.

**BEATRICE MÜLLER:** Und jetzt gibt es ein Date?

**ELFIE KRISMER:** Ja, wir haben abgemacht. Aber zuerst bin ich noch eine Woche mit dem Velo im Tessin unterwegs.

**BEATRICE MÜLLER:** Aber freuen Sie sich?

**ELFIE KRISMER:** Ich bin schon etwas stolz, dass ich mit 85 noch Liebesbriefe erhalte.

**BEATRICE MÜLLER:** Sie sind viel unterwegs. Soweit ich weiss, waren Sie auch im Segelclub?

**ELFIE KRISMER:** Das bin ich immer noch, aber nicht mehr aktiv Seglerin. Höchstens, wenn es die Gelegenheit gibt, mache ich einen Törn auf dem Meer. Aber mit 85 ist man nicht mehr so gefragt. Meine Kollegen, die 85-jährigen, teilweise 90-jährigen, sind nicht mehr da. Sie sind gestorben oder haben kein Schiff mehr.

**BEATRICE MÜLLER:** Was macht das mit Ihnen?

**ELFIE KRISMER:** Ich war traurig. Aber ich habe mich umorganisiert. Ich bin 55 Jahre in der ganzen Welt rumgesegelt. Jetzt gehe ich nur noch auf Velotouren. Ich mache alles mit dem Velo – und am liebsten allein.

**MARIKA CODONI:** So möchte ich in Ihrem Alter auch mal sein. Ihre Freude, Neugierde und Energie wirken ansteckend.

## Selbstständig dank gegenseitiger Hilfe

**BEATRICE MÜLLER:** Marika Codoni, Sie leiten ein Pilotprojekt für eine altersgerechte Dorfentwicklung im 100-Seelen-Weiler Monte im Tessiner Muggiotal. Um was geht es da?

**MARIKA CODONI:** Wir möchten das Dorf für alle Generationen lebenswert gestalten. Wir haben zum Beispiel Parkbänke ins Dorf gestellt und den kleinen Dorfladen zum Treffpunkt umgestaltet.



«Wir möchten das Dorf  
für alle Generationen  
lebenswert gestalten.»

Marika Codoni,  
Tessiner Gemeinderätin

Ein neuer Handlauf gibt in den schmalen Gassen Halt. Und dieser kann auch als Kugelbahn genutzt werden. Darin können Jung und Alt Murmeln einwerfen und miteinander spielen.

**KURT AESCHBACHER:** Wer finanziert das Projekt?

**MARIKA CODONI:** Das finanziert die Gemeinde. Wir haben eine halbe Million investiert, um bauliche Änderungen zu machen. Zudem haben wir eine Community mit freiwilligen Helferinnen und Helfern gebildet.

**BEATRICE MÜLLER:** Wie kommen Sie zu den Helferinnen und Helfern?

**MARIKA CODONI:** Wir haben eine Weiterbildung für die Arbeit als Community-Tutoren offeriert. So konnten wir viele dafür gewinnen. Es gibt viele Menschen, die mithelfen möchten, aber vielleicht Zweifel haben, ob sie es können. Wenn man diesen Menschen die richtigen Instrumente in die Hände gibt, sind sie motiviert und helfen mit.

**STEFAN ZAHLER:** Ein spannender Ansatz. Was machen die Community-Tutoren genau?

**MARIKA CODONI:** Einer der Tutoren hat einer älteren Frau geholfen, ein Fotoalbum zu machen als Geschenk für ihren Neffen. Oder ein anderer Helfer organisiert einmal pro Woche einen Video-call für eine Rentnerin, deren Tochter in Amerika lebt. Es sind eigentlich Kleinigkeiten, die aber den älteren Menschen das selbstständige Leben zu Hause ermöglichen.

**STEFAN ZAHLER:** Für uns scheinen es Kleinigkeiten zu sein. Den älteren Menschen bedeuten sie aber viel. Sie ermöglichen ihnen, mit ihrem sozialen Umfeld in Kontakt zu bleiben. Etwas zu geben, anstatt nur Hilfe annehmen zu müssen. Das ist fürs Wohlbefinden, für die Gesundheit und das selbstständige Leben zu Hause wichtig.

## Strukturwandel als Chance

**BEATRICE MÜLLER:** Stefan Zahler, Sie sind der Jüngste in dieser Runde. Wieso beschäftigen Sie sich in Ihrem jungen Alter mit dem Thema Altern?

**STEFAN ZAHLER:** Mich fasziniert daran, dass wir heute immer länger leben. Dies eröffnet neue Gestaltungsräume. Diese zu erforschen und neue Ideen und Lösungen zu entwickeln, motiviert mich. Denn im Zentrum steht der Mensch mit seinem Bedürfnis nach einem selbstbestimmten und würdevollen Altern.

**KURT AESCHBACHER:** Und die Ursache der gestiegenen Lebenserwartung ist der Wohlstand. Denn Armut führt zu frühem Tod. Die durchschnittliche Lebenserwartung lag um 1900 bei 47 Jahren. Heute werden wir fast doppelt so alt. Das liegt an der medizinischen Versorgung. Eine Krankheit, die früher tödlich verlaufen ist, nimmt heute bestenfalls einen chronischen Verlauf. Die Kindersterblichkeit tendiert bei uns dank Impfungen gegen null. Ich habe noch Zeiten erlebt, wo man an der Kinderlähmung gestorben ist.

**STEFAN ZAHLER:** Stimmt, wir haben eine komplett neue Ausgangssituation, die alle Lebensbereiche betrifft. Die Altersstruktur in unserer Gesellschaft ändert sich. Das bringt Chancen und Herausforderungen für die Wirtschaft, Gesellschaft und Politik. Da möchten wir bei der CSS mitgestalten und neue Lösungen bieten. Denn wir sind daran interessiert, dass die Schweizer Bevölkerung möglichst gesund und selbstbestimmt altern kann.

**KURT AESCHBACHER:** Das ist ein wichtiges Umdenken. Bisher hat unser Gesundheitssystem darauf basiert, dass wer krank ist, geheilt werden soll. Nehmen wir die chinesische Medizin als Gegenpol: Sie versucht, Krankheit zu vermeiden. Das ist eine komplett andere Denkweise, die vor allem auf Selbstverantwortung basiert. Mein Podcast «ZwägHochZwei» beschäftigt sich genau damit.

**BEATRICE MÜLLER:** Um was geht es da?

**KURT AESCHBACHER:** Im Podcast geht es ums «Zwägsein». Wenn ich gesund lebe, geht es mir einerseits gut und andererseits leiste ich einen gesellschaftlichen Beitrag, indem ich das Gesundheitssystem nicht mehr als nötig belaste. Das ist ein Paradigmenwechsel, den man bei sich selbst machen muss. Indem man mehr Selbstverantwortung für seine Gesundheit übernimmt.

---

## «Eine selbstbestimmte Gesellschaft heisst auch ein Bewusstsein für die geschenkten Jahre.»

Kurt Aeschbacher,  
TV-Legende und Podcaster

---

### Vielfalt des Alters anerkennen

**EVA EYMANN-RUCH:** Ich bin zwar selbst dafür verantwortlich, dass ich selbstbestimmt und selbstgestaltet leben kann. Ich kann das aber nur in einer Gesellschaft, die das unterstützt.

**STEFAN ZAHLER:** Dieses Zusammenspiel ist essenziell. Deshalb setzen wir bei der CSS das Thema Prävention mehr in den Vordergrund. Wir haben

## Gesund naschen

Wer gesundheitsbewusst auf Zucker verzichtet, kann auch für seine Weihnachtsguetzli süsse Alternativen verwenden. Damit schmecken die Leckereien mindestens genauso gut.

📄 Hier geht es zu den gesunden Rezepten:  
[css.ch/weihnachtsguetzli](https://css.ch/weihnachtsguetzli)



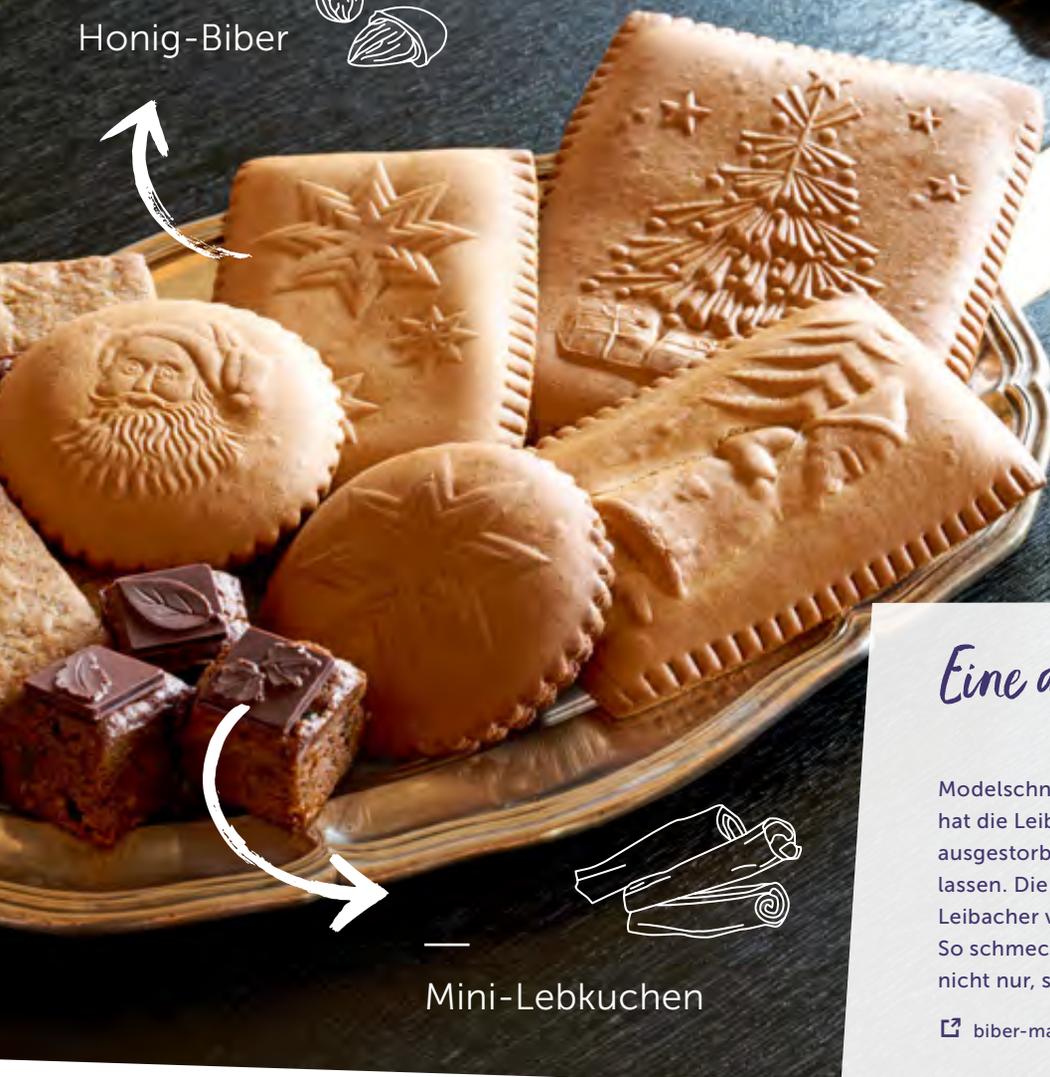
Baumnuss-Läckerli

beispielsweise das Thema «Einsamkeit im Alter» vertieft angeschaut, weil wir wissen, dass sich Einsamkeit negativ auf die Gesundheit auswirkt.

**KURT AESCHBACHER:** Exakt. Das ist ein Faktor für Demenz.

**STEFAN ZAHLER:** Genau. Wir haben Gespräche geführt mit Personen zwischen 65 und 85 Jahren und mit Experten. So konnten wir den Übergang zur Pensionierung als wichtiges Lebensereignis identifizieren. Wenn wir diesen Übergang nicht aktiv selbst gestalten, besteht die Gefahr, in die Einsamkeit abzurutschen. Denn viele soziale Kontakte aus dem beruflichen Umfeld und die gewohnte Tagesstruktur brechen dann weg. Deshalb entwickeln wir bei der CSS für die Gestaltung dieser Übergangsphase neue Lösungen. Wir prüfen, wie wir Personen begleiten, beraten, informieren und ihre Gesundheits- und Selbstkompetenz stärken können, um diesen wichtigen Lebensabschnitt selbstbestimmter gestalten zu können.

Honig-Biber



Mini-Lebkuchen



## Eine alte Tradition neu belebt

Modellschnitzer und Biberbäcker – für unsere Gäste hat die Leibacher Biber-Manufaktur diese beinahe ausgestorbenen Schweizer Handwerke aufleben lassen. Die dekorativen Biber motive werden bei Leibacher von Hand in Birnbaumholz geschnitzt. So schmecken die weihnachtlichen Köstlichkeiten nicht nur, sondern sind ein wahrer Augenschmaus.

 [biber-manufaktur.ch](http://biber-manufaktur.ch)

**BEATRICE MÜLLER:** Eva Eymann-Ruch, Sie sind heute hier als Vertreterin der Gerontologie Schweiz. Für was steht der Verein?

**EVA EYMANN-RUCH:** Uns geht es um die Vielfalt des Alters. Bereits vor 70 Jahren haben die Gründer des Vereins festgestellt, dass es nicht reicht, den Gesundheitsfaktor «alt» mit «gebrechlich» gleichzustellen. Das Alter macht mehr aus. Deshalb fingen sie an, das Alter in der Vielfalt zu erforschen und den diversen Lebensläufen mehr Beachtung zu schenken – individuell wie auch gesellschaftspolitisch.

**KURT AESCHBACHER:** Eine selbstbestimmte Gesellschaft heisst auch ein Bewusstsein für die geschenkten Jahre. Im Alter bekommen wir geschenkte Jahre, die wir auch nutzen sollten.

**EVA EYMANN-RUCH:** Einerseits, aber wenn wir immer davon sprechen, dass es zu viele alte Menschen gibt, die zu viel kosten, drückt das einer Ge-

sellschaft auf die Moral. Denken Sie an die Freiwilligenarbeit, die zum grossen Teil und unentgeltlich von älteren Menschen geleistet wird.

**KURT AESCHBACHER:** Aber haben wir denn nicht eine Verantwortung in diesen geschenkten Jahren, Aufgaben zu übernehmen? Es geht um die selbstbestimmende Sinnggebung in den geschenkten Jahren.

**EVA EYMANN-RUCH:** Sinnggebung ist das wesentliche Stichwort. Sinnggebung ist unsere Verantwortung. Sodass wir auch im hohen Alter immer wieder nach Sinn suchen und nicht nur nach Verlust und Defizit.

**KURT AESCHBACHER:** Wir müssen vielleicht lernen, dass Helfen eine der sinnggebendsten Tätigkeiten ist. Wenn ich zurückkomme von einem Einsatz für die Unicef, dann komme ich mit einem Gefühl von Erfüllung zurück. Denn es ist einfach grossartig, wenn man helfen kann. Das



«Ein wichtiger Punkt der Selbstbestimmung ist, Wahlfreiheit zu haben. Also selber entscheiden zu dürfen, wie man leben möchte.»

Stefan Zahler,  
CSS-Innovationsmanager

Helfen verändert mein Leben im positiven Sinn. Nicht das derer, denen ich geholfen habe, sondern mein eigenes Leben ...

**ELFIE KRISMER:** Ich helfe auch gerne. Als ich mit 62 pensioniert wurde, war das schwierig. Dann engagierte ich mich in Vereinen, bis ich in mehreren im Vorstand war. Ich arbeite seit vielen Jahren in Nidwalden für Pro Senectute. Ich war 14 Jahre aktive Sportleiterin, jetzt bin ich Begleitperson an Ausflügen und Kursen. Ich arbeite auch an den Stanser Musiktagen, einfach überall, wo jemand gebraucht wird.

## Selbstbestimmung fördern

**BEATRICE MÜLLER:** Es ist wichtig, dass es Leute gibt, die sich bis ins hohe Alter in die Gesellschaft einbringen. Doch wie ist es, wenn aufgrund gesundheitlicher Defizite Selbstbestimmung nicht mehr möglich ist?

**STEFAN ZAHLER:** Was ist denn eigentlich Selbstbestimmung? Ein wichtiger Punkt der Selbstbestimmung ist, Wahlfreiheit zu haben. Also selber entscheiden zu dürfen, wie und wo man leben möchte. Es gibt viele Lebensbereiche, wo es noch zu wenig Wahlmöglichkeiten gibt. Wenn es uns gelingt, dank neuer innovativer Angebote mehr Wahlmöglichkeiten zu bieten, dann fördern wir

auch die Selbstbestimmung. Wie bei einer der zentralsten Fragen, was es braucht, damit die Menschen möglichst lange und selbstständig in ihrem angestammten Wohnumfeld bleiben können.

**KURT AESCHBACHER:** Da braucht es Initiativen, wie sie Marika Codoni in ihrem Dorf umsetzt.

**BEATRICE MÜLLER:** Aber reicht das?

**KURT AESCHBACHER:** Die Vernetzung und die Erreichbarkeit der Hilfen sind wichtig. Es braucht Anlaufstellen und diese müssen bekannt sein. Sonst werden die Angebote nicht genutzt.

**MARIKA CODONI:** An unserem kleinen Projekt im Tessiner Muggiotal hat sogar der Bund Interesse gezeigt. Er hat unser Projekt bekannt gemacht. Es ist eben wichtig, dass über solche Projekte gesprochen wird.

**STEFAN ZAHLER:** Ja, das Projekt ist ein gutes Beispiel. Durch die Zusammenarbeit von Akteuren aus unterschiedlichen Bereichen und Wissenshintergründen entsteht Neues. Dieses integrierte und kooperative Denken führt zu nachhaltigen Lösungen, die wir auch bei der CSS anstreben.

**BEATRICE MÜLLER:** Mit wem arbeitet die CSS dafür zusammen?

**STEFAN ZAHLER:** Für die Initiative zum gesunden Altern bauen wir ein breites Netzwerk auf. Wir sind mit Hochschulen, Alters- und Pflegeorganisationen, Gemeinden und Städten im Austausch. Aber auch mit Partnern aus der Wirtschaft, die technologische Lösungen entwickeln. Das sind alles wichtige Akteure, wenn es um die Entwicklung von wirksamen Lösungen für ein gesundes Altern geht.

## Gestaltbares Erlebnis

**ELFIE KRISMER:** Aber was macht die CSS für alte Leute, dass sie gesund bleiben? Also ich bin seit 60 Jahren bei der CSS versichert. Und wenn ich krank bin, hilft sie mir. Aber sie tut nichts dafür, dass ich gesund bleibe.

**STEFAN ZAHLER:** Die CSS bietet schon heute viele Angebote, die dabei unterstützen, gesund zu bleiben. Nicht nur über Ermässigungen und Rabatte auf unseren Plattformen active365 und enjoy365, sondern auch über informative Podcasts und Artikel, die einen zu einem gesunden Lebensstil inspirieren. Die CSS hat sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheitspartnerin sowohl für ihre Kundinnen und Kunden wie auch für andere Akteure wie Gemeinden zu sein. Es braucht diesen Paradigmenwechsel, auf den wir noch stärker hinarbeiten – aber der braucht Zeit.

**EVA EYMANN-RUCH:** Es ist wichtig, dass es nicht nur an einer einzelnen Versicherung hängt. Dieses Umdenken braucht es, auch im Hinblick auf die, die nicht gesund sind, die aus irgendeinem Grund Unterstützung und Hilfe brauchen. Es ist etwas vom Fatalsten, plötzlich nicht mehr zu den Gesunden zu gehören.

**KURT AESCHBACHER:** Da braucht es Solidarität von der Gesellschaft.

**EVA EYMANN-RUCH:** Genau, denn es ist wichtig, dass wir respektvoll mit den verschiedenen Lebensabläufen umgehen. Gesundheitlich gesehen sind nämlich nicht alle so privilegiert wie wir hier an diesem Tisch.

**BEATRICE MÜLLER:** Was erwartet uns denn noch? Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

**EVA EYMANN-RUCH:** Dass «Gwunder» mich weiterführt und auch alle Menschen, die gleich alt sind wie ich. Aber dass wir uns auch bewusst sind,

dass wir irgendwann sterben. Ich wünsche mir, dass auch Sterben selbstbestimmend und respektvoll behandelt wird in unserer Gesellschaft.

**KURT AESCHBACHER:** Es ist wichtig, Selbstverantwortung als Teil von seinem bewussten und positiven Leben wahrzunehmen.

**STEFAN ZAHLER:** Altern ist ein Erlebnis, das wir gestalten können. Mit dem Bewusstsein, dass unser Leben begrenzt ist. Jede Lebensphase hält ihre eigenen Ereignisse für uns bereit. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir bei der CSS gemeinsam mit weiteren Akteuren anpacken und die Herausforderung, die der demografische Wandel mit sich bringt, als Chance nutzen.

**ELFIE KRISMER:** Ich finde das Leben schön, so wie es ist. Und ich hoffe, es bleibt noch eine Weile so. Ich werde mein Gehirn weiterhin brauchen und bin dankbar, dass ich es kann. Ich wünsche mir weiterhin ein gutes soziales Umfeld. Ich bin sicher auch mal froh, wenn jemand da ist, wenn ich mal Hilfe brauche. Denn es kommt nicht immer von der gleichen Person zurück. Aber wenn man hilft, kommt es irgendwo zurück.

**MARIKA CODONI:** Nur wenn Ressourcen vorhanden sind, ist Altersförderung möglich. Deshalb ist es die Aufgabe von uns allen, sicherzustellen, dass diese Ressourcen genutzt werden und nicht verloren gehen. Das kommt zurück, wie Elfie Krismer eben gesagt hat. Wenn man hilft, kommt es doppelt zurück. \_

«Ich finde das Leben schön, so wie es ist. Und ich hoffe, es bleibt noch eine Weile so.»

Elfie Krismer,  
aktive Rentnerin



WUSTEN SIE ...?

# So altern Körper und Organe

Die Zeichen des Alters zeigen sich bei jedem Menschen früher oder später. Doch körperliche Veränderungen können auch im Alter positiv beeinflusst werden. Text: Laura Brand, Illustration: Nadja Baltensweiler

## Geruchs- und Geschmackssinn

Mit dem Älterwerden nimmt die Anzahl Geschmacksknospen auf der Zunge ab. Gleichzeitig lässt der Geruchssinn in der Nase nach. Auch gut gewürzte Speisen können plötzlich langweilig schmecken. Entsprechend beeinträchtigt das den Appetit. Ältere Menschen empfinden zudem weniger Durst. Deshalb ist es wichtig, ganz bewusst und regelmässig zu essen und zu trinken.

## Muskulatur

Ab 55 Jahren werden die Muskeln schwächer: Die Anzahl der Muskelfasern und die Muskelmasse nehmen ab, Binde- und Fettgewebe lagert sich vermehrt in den Muskeln ein. Deshalb funktioniert im Alter der Energiestoffwechsel weniger effizient. Regelmässiges Dehnen und gezieltes Krafttraining stärken aber die Muskeln bis ins hohe Alter.



## Gehirn

Das Gehirn entwickelt sich bis ins hohe Alter weiter. Lernen kann man sein Leben lang und tut es auch. Aber es ist wie bei den Muskeln: Wer rastet, der rostet. Deshalb ist es wichtig, die geistige Flexibilität mit Denkfitness zu fördern. Neue Dinge, wie Merkstrategien zu lernen oder Rätsel zu lösen, können der kognitiven Gesundheit helfen und Demenzrisiken minimieren.

## Herz und Kreislauf

Im Laufe der Jahre pumpt der Herzmuskel weniger leistungsstark. Dabei sinkt die Herzfrequenz, die Kapazität des Kreislaufs nimmt ab und gleichzeitig steigt der Blutdruck. Stress reduzieren und Sport treiben sind die besten Mittel, um das Herz-Kreislauf-System fit zu halten. Ebenso ratsam ist es, auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum zu verzichten.

## Darm und Verdauung

Im Alter bewegt sich der Darm langsamer, und der Körper bildet weniger Verdauungssekrete und Hormone wie Insulin. Das kann zu Alterszucker führen. Eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung mit mageren Proteinen, wie Fisch oder Hülsenfrüchten, und gesunden Fetten, wie Raps- oder Leinöl, fördern die Verdauung und unterstützen die Darmgesundheit.

PORTRÄT

# Neugier hält jung

Gesund alt werden – damit setzt sich Kurt Aeschbacher heute intensiv auseinander. Er selbst ist mit seinen Alterserscheinungen im Reinen. Und erfreut sich ob des Bonus an Zeit, der ihm gönnt ist. Text: Rahel Lüönd, Foto: Franca Pedrazzetti

«Das Älterwerden ist ja kein plötzliches Ereignis. Ich erachte diesen Prozess nicht als eine schreckliche Entwicklung, sondern als Lebensphase wie die Jugendzeit oder das mittlere Alter. Ich finde, wir sollten dieser Zeit einen höheren Wert beimessen. Denn das sind geschenkte Jahre.» Ein Geschenk, das der 75-Jährige mit ungebremster Neugier jeden Tag aufs Neue auskostet. Obwohl die letzte von 785 «Aeschbacher»-Sendungen bereits ein paar Jahre zurückliegt, arbeitet Kurt Aeschbacher praktisch täglich. Auch das Gespräch für diesen Beitrag findet in einer kurzen Pause zwischen einer Reise als Unicef-Botschafter und den Aufnahmen für seinen neuen Podcast «ZwägHochZwei» statt. Für die zweite Staffel dieser Podcast-Gespräche hat er sich mit der Langlebigkeitsspezialistin Nina Ruge ab Sonntag vier intensive Tage reserviert.

## Gesundheit ins Zentrum rücken

Das zeigt ein Stück weit, wie Kurt Aeschbacher tickt: Ob es nun ein Werktag, Feierabend oder Wochenende ist – dieser Mann denkt nicht in Arbeitsstunden. Schon immer hat er einfach gemacht, was ihn faszinierte. Und weil er nun mal näher an achtzig als an zwanzig gelebten Jahren ist, begeistert sich Aeschbacher zurzeit für die Gesundheit im Alter. «Im Prinzip hat man ja vieles selbst in der Hand», findet er, «Ernährung, Bewegung und Freundschaften sind drei ganz zentrale Pfeiler, damit wir gesund älter werden.»

Seit sie im Podcast mit Fachleuten aus der Wissenschaft übers gesunde Altern diskutierten, habe auch er seinen eigenen Alltag etwas umgestellt. «Intervallfasten tut mir gut, ausserdem

habe ich meinen Fleischkonsum stark reduziert und achte darauf, dass viel gesundes Biogemüse auf meinem Speiseplan steht.» Die Bewegung kommt dank ausgedehnter Spaziergänge mit seiner Hündin Amélie ebenfalls nicht zu kurz. «Zusätzlich sollte ich aber zwei- bis dreimal pro Woche gezieltes Krafttraining machen. Das wäre extrem wichtig als Sturzprophylaxe.»

## Können statt müssen

Jeder Tag mehr im Leben führt einem auch vor Augen, dass das Ende näher rückt. Was macht man mit diesen Tagen, Monaten und Jahren, in denen man eigentlich nichts mehr muss aber doch noch so viel kann? «Sich Aufgaben und den geschenkten Jahren einen Sinn geben, finde ich ganz wichtig», sagt der Wahlzürcher, «was das genau ist, muss jede und jeder für sich selbst herausfinden.» Kurt Aeschbacher hat seinen Sinn in den zahlreichen Projekten gefunden, die er mit viel Hingabe umsetzt: «Ich arbeite heute noch so gern, weil ich mich dadurch mit vielschichten Fragen auseinandersetzen und bis zum Schluss Verantwortung übernehmen kann.» Aber natürlich habe er mehr Freizeit als früher. «Das finde ich wunderbar.»

Selbstverständlich altert auch ein Kurt Aeschbacher mit sichtbaren Spuren, äusser- wie auch innerlich. Die Falten werden zahlreicher, die Haut schlaffer, die Erholungszeit länger. Insbesondere, wenn das eigene Ebenbild so lange im Mittelpunkt stand, fällt es wohl schwer, diese Alterserscheinungen zu akzeptieren. «Irgendwann muss man mit seinem Spiegelbild einfach ehrlich sein und Frieden schliessen», findet Aeschbi. «Das fiel mir nicht immer leicht – mittlerweile bin ich aber im Reinen mit mir.»



## Kurt Aeschbacher

wurde durch seine wöchentliche Talkshow «Aeschbacher», die 17 Jahre lang ausgestrahlt wurde, landesweit berühmt. Heute gibt er das Magazin «50plus» heraus, produziert den Podcast «ZwägHochZwei» und betreibt neben verschiedenen Verwaltungsratsmandaten ein Studio für medizinische Massagen sowie Personal Training. Er wohnt mit seinem Partner und seiner Hündin in Zürich.

 [50plusmagazin.ch](https://www.50plusmagazin.ch)

## Jeder Tag als neue Chance

Verpasst habe er in seinem Leben nichts, sich Wünsche und Träume erfüllt, statt sie für eine unbestimmte Zeit aufzuheben. Deshalb wartet jetzt keine Bucket List, abgearbeitet zu werden. «Und mit dem Rollbrett durch die Stadt düsen, wie es andere ältere Leute den Jungen nachmachen, muss ich auch nicht.»

Jeden Tag, der noch kommt, nimmt Kurt Aeschbacher als weitere Chance, am Leben teilzunehmen. Für den Fall, dass einmal keiner mehr kommt, hat er vorgesorgt. Er lacht: «Ich glaube, mein erstes Testament habe ich mit dreissig geschrieben.» Mittlerweile wurde es mehrfach ak-



tualisiert, genauso wie die Patientenverfügung und der Vorsorgeauftrag. Denn für Selbstbestimmung im Alter – da ist sich Kurt Aeschbacher sicher – kann man niemals zu früh dran sein. \_

INTERVIEW

# «Anstelle der Defizite sollten wir die Ressourcen sehen»

Die Gerontologin Eva Eymann-Ruch über Sinnhaftes und Unsinniges im unabwendbaren Prozess des Altwerdens. Text: Rahel Lüönd, Foto: Franca Pedrazzetti

**Selbstbestimmt und in Würde altern – das wünschen wir uns alle. Was braucht es, damit dies möglich ist?**

Ehrlich gesagt, bin ich ein bisschen allergisch auf diese Frage. Denn ist das nicht selbstverständlich? So wie wir Selbstbestimmung und Würde allen anderen Menschen zugestehen?

**Vielleicht stellt sich die Frage im Alter eher, weil die Fremdbestimmung zwangsläufig zunimmt ...**

... was auch auf Kinder zutreffen würde. Aber Sie haben schon recht. Es besteht die Gefahr, dass wir im Alter fremdbestimmt sind. Damit dies weniger passiert, muss ich mich bereits sehr früh auf eine allenfalls schwierige Situation einrichten. Nun spreche ich von der Selbstverantwortung jeder Person, aber natürlich braucht es auch die Gesellschaft dazu.

**Welche Rolle hat die Gesellschaft dabei?**

Jedes individuelle Bemühen ist erfolglos, wenn wir als Gesellschaft nicht akzeptieren, dass wir eine alternde Bevölkerung sind. Es ist zentral, dass wir dies anerkennen und einen positiven Umgang damit finden. Heute blicken wir auf alte Menschen und sehen die Defizite, den Abbau, die Kosten. Ich plädiere viel mehr dafür, in jedem Menschen – egal wie alt – die Kompetenzen und Ressourcen zu sehen.

**Welchen Vorurteilen begegnen Sie im Alltag gegenüber älteren Menschen?**

Sie werden oft auf ihr Alter reduziert. Dabei haben ältere Menschen so viele Jahre Lebenserfahrung,



---

## Eva Eymann-Ruch

ist ausgebildete Gerontologin, Logopädin und Sozialpädagogin. Sie brachte ihr Fachwissen in Projekten der strategischen Alterspolitik bei der Pro Senectute für Gemeinden und Gemeindeverbände ein. Seit über 20 Jahren ist sie Mitglied von Gerontologie CH – davon mehrere Jahre im Vorstand und Co-Präsidentin der Fachgruppe Angewandte Gerontologie. Aktuell gehört sie dem Expertenpool von Gerontologie CH an. In ihrer Freizeit ist die vierfache Grossmutter gerne im Garten tätig oder mit ihrem Hund unterwegs.

[gerontologie.ch](https://www.gerontologie.ch)

die sie enorm geprägt haben und zu einzigartigen Menschen machen. Dass wir alle unterschiedlich sind, ist heute zum Glück unbestritten – vor allem bei Kindern wissen wir das. Doch diese Vielfalt gilt für ältere Menschen sogar noch stärker, weil sie solch unterschiedliche Leben gelebt haben.

### **Und wann werden ältere Menschen unterschätzt?**

Sobald wir das Pensionsalter erreichen, sind wir auf dem Arbeitsmarkt noch so etwas wie eine Zugabe. Man erwartet im Prinzip nichts mehr von uns. Diese Freiheit kann schön sein, aber sie bringt uns auch um unsere Aufgabe. Wir haben noch kein Modell gefunden, das den Beitrag der Pensionierten würdigt. Dabei ist es für die Gesellschaft enorm wichtig, dass sie noch mitdenken und sich einbringen.

### **Auch Sie haben das offizielle Pensionsalter erreicht. Wo stehen Sie persönlich in diesem Gefüge?**

Ich bin mit 70 eine sogenannte junge Alte und engagiere mich nach wie vor in verschiedenen Projekten. Auch ich muss lernen, die spürbaren Zweifel der Gesellschaft am Wert unserer Altersgruppe aussen vor zu lassen. Wir sind nicht dazu gemacht, ewig fancy und jung zu sein – eigent-

lich sind wir ja zum Sterben bestimmt. Es ist das Pech von uns Älteren, dass Sterben hohe Kosten verursacht und statistisch nun mal eher uns trifft. Das ist auch so eine Diskussion, die wir dringend und altersunabhängig führen sollten. Ist das Leben um jeden Preis lebenswert?

### **Was ist Ihre Meinung?**

Für mich ist das Leben dann noch lebenswert, wenn die Lebensfreude und der «Gwunder» erhalten sind. Wenn ich vielleicht noch offene Fragen habe, mich für das Leben anderer interessiere.

### **Was Sie beschreiben, kann noch im hohen Alter der Fall sein, wenn ich ans Bett gebunden und pflegebedürftig bin.**

Das stimmt. Lassen Sie mich dazu ein Beispiel nennen: Es gab in unserer Gemeinde einen hochaltrigen Landwirt, der 24 Stunden Pflege brauchte und sich kaum noch selbst aufrichten konnte. Mein Mann musste beruflich eine Textpassage in einem alten Grundbucheintrag interpretieren, die er nicht entschlüsseln konnte. Auf Empfehlung ging er zu diesem Bauern, der ihm weiterhalf und sich sehr dafür interessierte. Kurz danach verstarb der Mann. Was ich damit sagen will: Der Mensch will gebraucht werden, einen Wert haben. Es geht also schon um Würde – aber in diesem Sinn bekommt sie eine andere Ausrichtung. \_

*Zu jung,  
um wahr zu sein*

Das chronologische Alter kann sich vom biologischen unterscheiden. Die Anzahl Lebensjahre seit Geburt ergeben das chronologische Alter. Im Gegensatz dazu berücksichtigt das biologische Alter auch die körperliche und geistige Verfassung der Person – und die hängt neben den Genen stark vom individuellen Lebensstil ab.

Haben Sie schon einmal über Ihren Lebensstil nachgedacht und darüber, was Sie für Ihr biologisches Alter tun?



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*Vergleichen Sie Ihre Antworten mit den Tipps auf Seite 35.*







GESUNDHEITSTIPPS

# Verändernde Wechseljahre

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Besonders einschneidend sind die Wechseljahre, die beim weiblichen Körper unumstritten sind. Aber auch der Mann kennt typische Begleiterscheinungen, die ihn ab Mitte 40 ereilen können. Vielen machen die körperlichen, psychischen und sexuellen Veränderungen zu schaffen. Die nächsten Seiten liefern Tipps und Hintergründe dazu. Text: Evita Mauron-Winiger

## Weibliche Wechseljahre

Jede Frau kommt irgendwann in die Wechseljahre, auch Klimakterium genannt. Es bezeichnet den Übergang von der fruchtbaren Phase bis zu der Phase, in der keine Schwangerschaft mehr möglich ist. Diese Lebensphase dauert insgesamt 5 bis 10 Jahre. Bei fast allen Frauen geht es spätestens Mitte 40 los, bei manchen bereits früher. Das erste Anzeichen ist eine veränderte Regelblutung. Sie wird stärker, schmerzhafter oder auch schwächer. Der Zyklus schwankt. Einmal geht es nur 14 Tage, dann wieder wochenlang bis zur nächsten Blutung. Vielfach wird diese Phase von Beschwerden wie Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen oder Hitzewallungen begleitet.

📖 Mehr über die einzelnen Phasen der Wechseljahre und Tipps, die helfen, mit den Veränderungen umzugehen: [css.ch/wechseljahre](https://css.ch/wechseljahre)

## Gelenkschmerzen: was hilft?

Besonders ältere Menschen kennen Gelenkschmerzen. Die Beschwerden treten oft als Symptom von Arthrose – einer Abnützung der Gelenke – auf. Im Prinzip kann es jedes Gelenk treffen, am häufigsten kommen die Schmerzen aber an den Fingern, im Knie oder in der Hüfte vor. Bei Frauen wirkt sich der Östrogenmangel in den Wechseljahren auf die Gelenke aus. Wenn der Östrogenspiegel sinkt, ist der Körper weniger durchblutet und die Versorgung mit Nährstoffen gedrosselt. Dazu kommt, dass die Schmerzen stärker wahrgenommen werden, weil die Hormone fehlen, die das Schmerzempfinden normalerweise lindern. Deshalb haben viele Frauen in der Menopause mit Gelenkschmerzen oder steifen Gelenken am Morgen zu kämpfen. Was dann hilft, ist Bewegung: Gezielte Übungen lindern die Schmerzen und fördern die Durchblutung.

📖 So wirken Sie Gelenkschmerzen in den Wechseljahren entgegen: [css.ch/gelenkschmerz](https://css.ch/gelenkschmerz)

## Gute Vorsätze einhalten dank Online-Kurs

Gesunde Ernährung und Bewegung fördern unsere Gesundheit – egal in welchem Alter oder Lebensabschnitt. Doch sich für eine Veränderung zu motivieren und dranzubleiben, ist nicht immer einfach. Wir helfen Ihnen dabei. Im Januar findet ein dreiteiliger Online-Kurs zum Thema «Gewohnheiten ändern» statt. Melden Sie sich hier dafür an:

📖 [css.ch/kurs](https://css.ch/kurs)

## Schweisstreibende Wallungen

Die meisten Frauen leiden in den Wechseljahren unter Hitzewallungen. Die plötzlichen Schweißausbrüche treffen jedoch nicht jede Frau gleich häufig, lang und intensiv. Genau erforscht sind die Ursachen für die unangenehmen Hitzeschübe nicht. Experten gehen davon aus, dass der zunehmende Östrogenmangel dazu führt, dass der Körper mehr Adrenalin ausschüttet. Dies führt zu den Hitzewallungen, die auch nachts vorkommen können. Deshalb ist genügend Wasser trinken in den schweisstreibenden Zeiten der Wechseljahre besonders wichtig. Mit mediterraner Küche können Wechseljahrbeschwerden gemildert werden: viel Obst und Gemüse, frische Kräuter, gute Pflanzenöle und Fischgerichte. Zusammen mit regelmässiger Bewegung an der frischen Luft lässt sich durch diese Ernährungsweise leichter das Normalgewicht halten oder erreichen. Das ist auch in den Wechseljahren wichtig, da Übergewicht Hitzewallungen und Schweißausbrüche ebenfalls begünstigen kann.

📖 Weitere Tipps, die Betroffenen helfen, gelassener mit der Hitze umzugehen: [css.ch/wallungen](https://css.ch/wallungen)



## Aktiv im Alter

Wie bleibe ich fit im Alter? Wo erhalte ich Entlastung und wie beuge ich Einsamkeit vor? Besprechen Sie mit unseren Gesundheitscoaches Ihre aktuelle Situation und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Das Beratungsangebot steht auch Angehörigen offen.

📄 Melden Sie sich für die Beratung zu Alter und Pflege unter 058 277 46 00 oder hier: [css.ch/alter](https://css.ch/alter)



## Andropause: Menopause des Mannes?

Zwischen dem 45. und 65. Lebensjahr scheint auch beim Mann ein Wechsel stattzufinden. Mit steigendem Alter bemerken viele Männer körperliche, psychische und sexuelle Veränderungen. Mediziner nennen die Wechseljahre des Mannes Andropause. Ob es eine Menopause des Mannes wirklich gibt, ist umstritten. Unumstritten ist eine natürliche Abnahme der Sexualhormone (Androgene), insbesondere Testosteron, mit steigendem Alter. Dieser Prozess variiert von Mann zu Mann und kann bis zu 7 Jahre andauern. Das Ganze ähnelt dem sinkenden Östrogenspiegel in den Wechseljahren der Frau. Gleichwohl sind Andro- und Menopause nur

wenig vergleichbar. Denn die Keimdrüsen des Mannes bleiben funktionsfähig und die Fruchtbarkeit besteht bis ins hohe Alter. Trotzdem erfahren Männer ab 45 Jahren oft Symptome ähnlich den klassischen Wechseljahresbeschwerden der Frauen. Treten verschiedene Symptome über längere Zeit und verstärkt auf, lohnt es sich, die Ärztin oder den Arzt aufzusuchen. Denn die Beschwerden können Anzeichen für einen Testosteronmangel sein.

📄 Was Sie sonst noch zur Andropause wissen sollten: [css.ch/wechseljahre-mann](https://css.ch/wechseljahre-mann)

### Podcast: Wie verändern sich die männlichen Hormone im Laufe des Lebens?

Androloge David Zimmermann erklärt, welche Rolle das Hormon Testosteron im Laufe des Lebens spielt, ob Männer ähnlich wie Frauen auch einen Hormonzyklus und Wechseljahre erfahren und wie man Testosteronmangel behandeln kann.

📄 Hier Reinhören:



### Podcast: Was tun bei Testosteronmangel?

Ein Betroffener erzählt, wie er mit Testosteronmangel lebt.

📄 Hören Sie in den Podcast:



TIPPS

# Unerklärliche Beschwerden

Dauerhafte Schmerzen und keine klare Ursache dafür – allein der Gedanke ist unangenehm. Das ist die Realität vieler Menschen, die unter einer seltenen oder nicht diagnostizierten Krankheit leiden. Was hilft im Umgang mit der belastenden Ungewissheit? Text: Evita Mauron-Winiger

Fachpersonen sprechen bei Beschwerden, für die es keine eindeutige Erklärung gibt, von funktionellen Körperbeschwerden. Die nicht feststellbare Ursache bedeutet jedoch nicht, dass man sich nur etwas einbildet. In vielen Fällen ist es eine Kombination aus psychischen und körperlichen Faktoren. Andererseits kann die Ursache auch eine seltene oder unerkannte Krankheit sein, die nur schwer diagnostizierbar ist. Die Diagnose einer seltenen Erkrankung dauert im Schnitt 3 bis 10 Jahre.

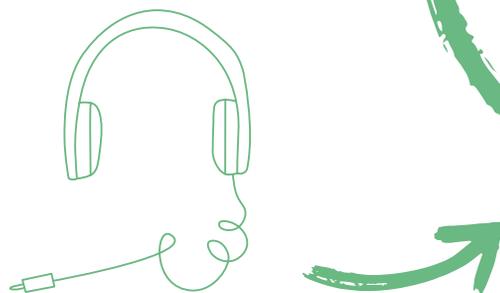
## Den Alltag meistern

Chronische Schmerzen und Beschwerden schränken die Lebensqualität ein. Als betroffene Person ist es deshalb wichtig, Mittel und Wege zu finden, die einem helfen, den Alltag trotzdem möglichst gut bewältigen zu können. Gerade bei Symptomen ohne Diagnose kann sich die Ungewissheit auch auf die Psyche auswirken. Denn ohne Diagnose gibt es auch keine Prognose zum Krankheitsverlauf. Dass die Symptome von aussen teils nicht erkennbar sind, kann die Situation zusätzlich erschweren. Betroffene treffen auf Unverständnis im Umfeld und werden als Simulanten abgetan. Als angehörige Person ist es deshalb wichtig, dass man Betroffene ernst nimmt und sie unterstützt.

## Linderung suchen und finden

Medikamente wie Schmerzmittel oder Antidepressiva können für eine gewisse Zeit helfen, sind jedoch keine dauerhafte Lösung. Es gibt andere Methoden, die bei der Schmerzbewältigung helfen können: Physiotherapie, Akupunktur, Akupressur, Radiofrequenztherapie bis hin zur kognitiven Verhaltenstherapie sind einige davon. Aber auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf Entzündungswerte und die Gesundheit im Allgemeinen aus. Zudem helfen in vielen Fällen Bewegung sowie bewusste Stressbewältigung, beispielsweise mithilfe von Entspannungstechniken. \_

 Hier erhalten Sie weitere Tipps zum Umgang mit seltenen oder nicht diagnostizierten Krankheiten: [css.ch/diagnose-unbekannt](https://css.ch/diagnose-unbekannt)



**Podcasts**

Hören Sie zwei Podcasts zum Thema seltene und nicht diagnostizierte Krankheiten – eine Expertin und eine Betroffene erzählen.

 Hier Reinhören:





ERFAHRUNGSBERICHT

# Sicher auf den Beinen



Störungen des Gleichgewichts, schwindende Muskelkraft oder Stolperfallen in der Wohnung: Stürze gehören zur häufigsten Unfallursache im Alter. Um das Sturzrisiko zu vermindern, bietet die CSS zusammen mit der Rheumaliga ihren Kundinnen und Kunden eine Beratung in ihrem Zuhause an.

Text: Tanja Nösberger, Fotos: Matthias Jurt

Die Kundin A.D. wurde in einem Schreiben der CSS auf das Angebot der Sturzprävention aufmerksam gemacht. «Ich lebe in einem Haus mit vielen Treppen und grossem Umschwung. Beschwerden habe ich kaum und bin in den letzten Jahren auch nicht gestürzt», erzählt die 77-Jährige. Ihren Alltag meistert sie selbstständig: «Ich fahre Auto, gehe allein zum Arzt, erledige meine Einkäufe und kümmere mich um den Garten.» Vorbeugend wollte sich A.D. von einer Fachperson beraten lassen, ob ihr Zuhause mögliche Gefahrenquellen birgt und ob sie sicher auf den Beinen ist. «Ich konnte ja nur gewinnen, deshalb meldete ich mich für die Beratung an», erzählt die CSS-Kundin.

## Achtung Stolperfalle

Physiotherapeut Alex Vaida besucht im Rahmen der Sturzprävention der Rheumaliga selbstständig wohnende Seniorinnen und Senioren in ihrem Zuhause. «Zu Beginn des Hausbesuchs kläre ich im Gespräch das aktuelle Befinden ab und ob es bereits zu Stürzen kam.» Danach prüft er auf einem Rundgang die Wohnung auf mögliche Stolperfallen wie zum Beispiel Futternäpfe auf dem Fussboden oder Bücher auf der Treppe sowie lose Teppiche und Kabel. Solche Gegenstände entfernt er direkt vor Ort.

Für andere Gefahrenquellen braucht es etwas mehr: ein Griff im Badezimmer oder ein Handlauf bei der Treppe sorgen zum Beispiel für besseren Halt, eine gute Beleuchtung im dunklen Keller für bessere Sicht. «Herr Vaida hat mich auf eine heikle Stelle an der Treppe aufmerksam gemacht, dort werde ich ein Geländer montieren lassen», erzählt A. D.

«Herr Vaida hat mich  
sehr kompetent beraten.  
Ich fühle mich in meinem  
Zuhause sicherer.»

CSS-Kundin A. D.

## Übungen für mehr Sicherheit

Schliesslich testet der Physiotherapeut das Gleichgewicht sowie Gehgeschwindigkeit und Kraft der Seniorinnen und Senioren. Entsprechend ihrer körperlichen Fitness und aktueller Beschwerden zeigt er ihnen von der Rheumaliga speziell ausgewählte Übungen, um die Gangsicherheit zu erhöhen und so das Sturzrisiko zu vermindern. Dabei setzt der Therapeut Prioritäten: «Klagt zum Beispiel jemand über Schwindel, sind Gleichgewichtsübungen wichtig, bei Rückenschmerzen sind Kraftübungen sinnvoller.» «Frau D. lebt schon lange in ihrem grossen Haus und kommt derzeit gut zurecht. Für ihr Alter ist sie gut auf den Beinen. Deshalb konnte ich sie darin bestätigen, dass für den Moment alles passt», sagt Alex Vaida. Einen Monat nach dem Hausbesuch hat er sich bei der CSS-Kundin telefonisch nach ihrem Befinden und möglichen Fragen erkundigt. Mit dieser Nachbesprechung war die Beratung abgeschlossen.





## Sturzprävention der Rheumaliga

Die Sturzprävention richtet sich an ältere Menschen, die selbstständig wohnen. Die Beratung wird in Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Schweiz angeboten. Für Kundinnen und Kunden mit einer Heilungskosten-Zusatzversicherung bei der CSS ist das Angebot kostenlos.

 [css.ch/sturz](https://css.ch/sturz)

### Sich etwas Gutes tun

«Herr Vaida hat mich sehr kompetent beraten. Ich fühle mich in meinem Zuhause sicherer und weiss noch besser, wo ich aufpassen muss, um nicht zu stürzen», resümiert die CSS-Kundin. Sie empfiehlt die Beratung allen älteren Menschen: «Man tut sich damit wirklich etwas Gutes.» Auch Alex Vaida rät allen Seniorinnen und Senioren, die schon einmal gestürzt sind oder Angst davor haben, sich in Sachen Sturzprävention wenigstens einmal beraten zu lassen. «Mit dem Alter gewöhnt man sich an seine Umgebung und nimmt mögliche Gefahrenquellen oft nicht mehr so wahr wie eine aussenstehende Fachperson.»

### Selbstständigkeit erhalten

«Eine Beratung zur Sturzprävention trägt dazu bei, dass ältere Menschen möglichst lange selbstständig wohnen und aktiv bleiben», ist Alex Vaida überzeugt. «Dazu braucht es eine gewisse Sensibilität für mögliche Sturzrisiken und gleichzeitig die Sicherheit, sich auch ausserhalb der gewohnten Umgebung zu bewegen.» Im Rahmen seiner Hausbesuche empfiehlt der erfahrene Physiotherapeut deshalb vor allem allein lebenden älteren Menschen regelmässige Bewegung auch ausserhalb der Wohnung und idealerweise in einer Gruppe. \_

## HINTERGRUND

# Direkter Draht zur CSS

Seit rund einem Jahr spiegelt die CSS neue Ideen mit einer kleinen Gruppe Kundinnen und Kunden. Aus der sogenannten Insight Community gewinnt sie wichtige Erkenntnisse. Und auch die Teilnehmenden schätzen es, bereits früh in Projekte eingebunden zu werden. Text: Rahel Lüönd

Es ist ein bisschen wie in der Politik. Manchmal geht die eigene Meinung in der Masse unter. Es kommt aber auch vor, dass sich eine Debatte ergibt, Ansichten Gehör finden – und man im besten Fall einen Stein ins Rollen bringt. Claudia Rothenfluh, Thomas Zünd und Danielle Burkhard betreiben keine Politik, sie sind Kundinnen und Kunden der CSS. Dennoch reden sie mit, und zwar in einer Online-Community mit einigen Hundert weiteren CSS-Versicherten. Die Idee: Neues aus dem Hause CSS zuerst auf Herz und Nieren zu prüfen, um dann mit möglichst ausgereiften Lösungen ein breites Publikum anzusprechen.

## Wenig Aufwand, viel Mitsprache

«Ab und zu ein paar Minuten kosten mich aufs ganze Leben gerechnet wenig», schmunzelt Danielle Burkhard, die als Betriebswirtschafts-doktorandin selbst öfter auf Rückmeldungen angewiesen ist. Sie finde es gut, dass sich die CSS weiterentwickeln wolle, und möchte einen Beitrag dazu leisten. «Statt nur zu kritisieren, wenn etwas anders als gewünscht verläuft, will ich mich einbringen.» Das mache sie in anderen Bereichen auch so. Die Teilnehmerin hatte den Eindruck, dass die Inhalte stets gut aufbereitet auf die Umfrageplattform kommen. «Das zeigt mir, dass die CSS mit unserer Zeit haushälterisch umgeht.»

Auch Thomas Zünd möchte Veränderungen anstossen oder «zumindes erfahren, wie meine Krankenversicherung funktioniert.» Er hat erst kürzlich zur CSS gewechselt und war positiv überrascht. «Ich habe erstmals eine Versicherung, die eben mehr ist als nur eine Kasse und auch auf die Menschen eingeht.» Thomas Zünd beschäftigte sich beruflich jahrelang mit der Luftqualität von Innenräumen. Gesundheit ist ihm dementsprechend ein grosses Anliegen: «Es liegt

im Interesse von uns allen, dass das Gesundheitswesen funktioniert. Wenn ich da noch einen Teil dazu beitragen kann, mache ich das gern.»

Ähnlich sieht es Claudia Rothenfluh. Sie findet es besonders lässig, dass sie nach Kurzabstimmungen auf dem Handy sogleich die Resultate sieht. «Ob meine Meinung immer umgesetzt wird, ist für mich zweitrangig. Es ist einfach spannend, zu sehen, wo ich mit meiner Haltung stehe – das erfahre ich sonst selten.»

## Von Interviews bis zu Diskussionsforen

Die drei nehmen regelmässig an kurzen Umfragen oder Votings teil, die per Mail eingehen. Sie alle haben aber auch schon mal ein Video-Interview mitgemacht und dort ihre Meinung kundgetan. Thomas Zünd klickte sich einmal gar durch ein neues Portal, das sich mit dem gesunden Altern beschäftigt, und wurde zeitgleich dazu befragt. Eine weitere Möglichkeit, sich zu äussern, sind sogenannte Diskussionsforen. In diesem Rahmen diskutieren die beteiligten

*Melden Sie sich hier für die Insight Community der CSS an:*



CSS-Kundinnen und -Kunden konkrete Fragestellungen zu einem bestimmten Thema. Ein Newsletter informiert alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer regelmässig über die wichtigsten Ergebnisse und Projekte der Insight Community.

## CSS ermöglicht Einblicke

Die Insight Community hinterlässt aber nicht nur bei den Kundinnen und Kunden ein gutes Gefühl, sondern liefert der CSS wertvolle Einblicke. Alle Abteilungen dürfen ihren Bedarf an Kundenrückmeldungen anmelden. Das Team Customer Experience und Marktforschung bereitet die Umfragen und Interviews auf und führt diese in Kooperation mit den Projektteams durch. Das Ziel ist es, mit den Kundinnen und Kunden in einen regelmässigen Austausch zu treten und kontinuierlich Verbesserungen zu identifizieren. Im direkten

Austausch erfahren die Fachabteilungen auf diese Weise mehr darüber, wie Ideen, Produkte oder Abläufe bei den Versicherten der CSS ankommen.

Die Themenbereiche der rund 50 Projekte, die bis anhin über die Insight Community von CSS-Kundinnen und -Kunden beurteilt wurden, sind vielfältig. Sie reichen von einfachen Fragestellungen wie der Hintergrundmusik im Kundenservice-Center bis hin zu komplexeren Angelegenheiten: Wie verständlich sind die Abrechnungen? Was sind die Vor- und Nachteile der alternativen Versicherungsmodelle wie Multimed oder Telmed? Über welche Kanäle kommunizieren die Kundinnen und Kunden am liebsten mit der CSS? So können die Teilnehmenden der «CSS Insight Community» über die digitale Plattform aktiv ihre Meinung zu ganz konkreten Fragestellungen einbringen. Und die CSS kann sich dadurch im Sinne der Kundenbedürfnisse weiterentwickeln. \_



## Was denken Sie?

Möchten auch Sie der CSS regelmässige Rückmeldungen zu aktuellen Themen geben? Dann probieren Sie die Insight Community der CSS aus.

🔗 Einfach registrieren und mitbestimmen unter [insightcommunity.css.ch/kmag](https://insightcommunity.css.ch/kmag)

HINTERGRUND

# Personalnot im Gesundheitswesen?

Beim Gesundheitsfachkräftemangel werde dramatisiert, sagt Gesundheitsökonom Werner Widmer. Falsch, die Durststrecke werde Jahre dauern, prophezeit der Gesundheitsdirektor des Kantons Graubünden, Peter Peyer. Für «im dialog» sprechen die beiden offen über die Personallage im Gesundheitswesen.

Text: Evita Mauron-Winiger

In Vollzeitstellen gemessen hat sich die Zahl der Beschäftigten im Schweizer Gesundheitswesen in den letzten 30 Jahren verdoppelt. Damit steht die Schweiz im Vergleich zu anderen Ländern gut da. Und doch herrscht heute auch in der Schweiz grosser Mangel an Ärztinnen und Ärzten, spezialisierten Pflegenden und anderen medizinischen Fachkräften. Dieser Mangel wird sich in den kommenden Jahren wohl noch verstärken.

## Meinungen gehen auseinander

Die aktuellen Schlagzeilen in den Zeitungen klingen alarmierend. Doch wie dramatisch ist die Personalsituation tatsächlich? «In meinen Augen verbreiten die Medien ein falsches Bild und geben

der Öffentlichkeit das Gefühl, die Spitäler seien am Ende. Laut Statistik war die Zahl der Pflegenden und der Ärztinnen und Ärzte pro Patienten im stationären Bereich aber noch nie so hoch. Da wird aufgrund von Einzelfällen, die es natürlich ernst zu nehmen gilt, massiv übertrieben», schätzt Gesundheitsökonom Werner Widmer die Lage ein. Anderer Meinung ist Peter Peyer, Gesundheitsdirektor des Kantons Graubünden. In seinem Kanton seien in einigen Spitälern bereits Stationen geschlossen oder Aufnahmestopps in Alters- und Pflegeheimen verordnet worden. Auch die Spitex habe ihr Angebot aufgrund von Personalmangel einschränken müssen.

## Mitreden statt verplant werden

Doch in einem Punkt sind sich die beiden Gesundheitsexperten einig. Peyer stimmt Widmer zu: «Es gilt, eine Negativspirale des Jammerns zu vermeiden, weder zu dramatisieren noch zu banalisieren.» Er fügt an, dass Gesundheitsinstitutionen ihre Kultur überdenken müssten, ihre Anstellungsbedingungen, ihr Führungsverständnis, die Mitsprachemöglichkeiten der Mitarbeitenden. Eine unattraktive Dienstplanung mache vieles kaputt. Auch Werner Widmer sieht in diesem Punkt ein grosses Verbesserungspotenzial: «Viele Probleme sind hausgemacht, spitalintern. Die Dienstplanung ist ein wichtiger Hebel. Das Personal will mitreden als Subjekt und nicht verplant werden als Objekt. Die Spitäler müssen alles daransetzen, dass sie die Leute halten können. Das hat viel mit Kultur zu tun.» \_

[Lesen Sie den ganzen Diskurs im aktuellen «im dialog» oder online: \[dialog.css.ch\]\(http://dialog.css.ch\)](#)

im  
dialog



Möchten Sie das Thema Personalnot im Gesundheitswesen weiter vertiefen? Oder sind Sie grundsätzlich an fundierten gesundheitspolitischen Informationen interessiert? Dann lesen Sie «im dialog» online oder abonnieren Sie gratis die gedruckte Ausgabe, die dreimal jährlich erscheint.

# Zwei neue Köpfe in der Konzernleitung der CSS

Rudolf Bruder ist der neue Leiter Finanzen sowie stellvertretender CEO der CSS und Thomas Kühne leitet den Konzernbereich ICT, Data & Operational Excellence. Beide haben ihre Funktion per 1. November bei der CSS aufgenommen.

Text: Evita Mauron-Winiger, Porträts: zvg

## Rudolf Bruder

war seit 1997 bei der Helsana Gruppe in verschiedenen Führungspositionen tätig, unter anderem hatte er die Verantwortung für das Finanz- und Rechnungswesen inne. 2010 erfolgte seine Ernennung zum Leiter Finanzen (CFO) und Mitglied der Geschäftsleitung. 2017 übernahm der 52-Jährige die Leitung des Geschäftsbereichs Kundenservice und Leistungen und damit für die gesamte Leistungsabwicklung der Helsana inklusive des Leistungseinkaufs. Seit 2021 leitete er den Bereich Produkte und Leistungen und verantwortete in dieser Funktion das Produktportfolio des Unternehmens. Rudolf Bruder ist Betriebsökonom HWV und verfügt über einen Executive Master of Corporate Finance.



## Thomas Kühne

trat nach einem Forschungsengagement an der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) in Zürich und einem Auftrag als Chief Information Officer (CIO) bei den Vereinten Nationen im Kosovo 2001 in den IT-Bereich der Credit Suisse ein. Von 2006 bis 2013 besetzte er diverse IT-Führungsfunktionen bei der UBS. In den Jahren 2014 bis 2018 war Kühne bei der Zurich Insurance Group, unter anderem als Chief Operating Officer und Mitglied der Geschäftsleitung der Zurich Leben Schweiz sowie als CIO der Zurich Gruppe Deutschland tätig. Von 2019 bis 2022 war er CIO und Mitglied der Geschäftsleitung der Versicherungsgesellschaft Mobiliar. Der 53-Jährige studierte Informatik an der ETH Zürich und hält einen Master of Business Administration.



[Alle Mitglieder der Konzernleitung auf einen Blick:   
css.ch/leitung](https://css.ch/leitung)

## Zeitreise: 125 Jahre CSS

Die Erfolgsgeschichte der CSS begann 1899 in der gegenseitigen Hilfe: 60 Arbeitende schlossen sich zusammen, um nicht mehr wehrlos gegenüber den Folgen von Krankheit und Unfall zu sein. In den vergangenen 125 Jahren hat sich die CSS zur Marktführerin und Gestalterin im Schweizer Gesundheitswesen entwickelt. 2024 feiert die CSS zusammen mit Ihnen ihre 125 Jahre. Vereint an der Seite ihrer Kundinnen und Kunden geht die Geschichte der CSS weiter.

# Wir klären Versicherungsfragen

## Hörgeräte – wer zahlt wann?

Für Hörhilfen sind je nach Alter primär die Invalidenversicherung (IV) und die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) zuständig. Bis zum 65. Lebensjahr übernimmt die Kosten für Hörgeräte die IV und danach die AHV. Nur in Ausnahmefällen kommt die Krankenversicherung für Hörhilfen auf.

Versicherte Personen haben Anspruch auf einen Pauschalbeitrag, wenn der Hörverlust eine bestimmte Schwelle übersteigt. Das Hörvermögen muss zudem durch einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt beurteilt werden. Die Höhe des Pauschalbeitrags ist abhängig davon, ob ein Hörgerät oder zwei benötigt werden.

### Bis 65 Jahre zahlt die IV

Für Personen bis 65 Jahre beteiligt sich die IV an den Hilfsmittelkosten, wenn auf beiden Ohren ein Hörverlust von zusammengerechnet mindestens 20 Prozent besteht. Versicherte haben alle sechs Jahre Anspruch auf neue Hörhilfen. Die IV bezahlt zudem regelmässig Pauschalbeiträge für Reparaturen und Batteriewechsel. Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre gelten spezielle Regeln: Deren Hörgeräte müssen von anerkannten Pädakustik-Fachleuten angepasst werden.

### Ab 65 Jahren übernimmt die AHV

Für Personen ab 65 Jahren übernimmt die AHV einen Teil der Kosten, wenn auf beiden Ohren zusammengerechnet ein Hörverlust von mindestens 35 Prozent besteht. AHV-Versicherte haben alle fünf Jahre Anspruch auf neue Hörhilfen. Die Kostenübernahme für Reparaturen sowie Batterien leistet die AHV jedoch nicht.

### Tipp

Beim Hörexperten Audika profitieren CSS-Versicherte von attraktiven Spezialangeboten:

[enjoy365.ch/audika](https://enjoy365.ch/audika)

### Wann zahlt die Krankenversicherung?

Grundsätzlich ist die Krankenversicherung nicht für Hörgeräte zuständig. Wenn jedoch eine Person weder Anspruch auf Leistungen der IV noch der AHV hat, beteiligt sich die obligatorische Grundversicherung an den Kosten. Beispielsweise bei Personen, die in der Schweiz auf Asyl warten, oder rückkehrende Auslandschweizer, die noch nicht versichert sind. Die Leistungen der Grundversicherung sind in diesen Fällen dieselben wie die Leistungen der IV und AHV.

– Text: Evita Mauron-Winiger

[Was Sie zu Hörhilfen sonst noch wissen sollten: css.ch/hoerhilfe](https://css.ch/hoerhilfe)

## Hörgerät kaufen: Eine Zusatzversicherung zahlt sich aus

Da die AHV und IV lediglich ein Basisgerät finanzieren, lohnt sich eine Zusatzversicherung. Mit der Ambulant-Versicherung myFlex beteiligt sich die CSS zusätzlich an Ihren Hörgeräte-Kosten.

Mehr dazu hier:  
[css.ch/hilfsmittel](https://css.ch/hilfsmittel)

# 25 000 Franken für Menschen mit besonderen Bedürfnissen

Drei äusserst unterschiedliche Organisationen teilen sich den diesjährigen Preis der CSS Stiftung. Die Organisationen leisten alle einen aktiven Beitrag zur Gesundheitsprävention und Gesundheitsförderung. Der Stiftungspreis fördert seit über 35 Jahren gesellschaftlich relevante und soziale Projekte. Text: Sabine Betschart, Fotos: Thomi Studhalter



5000 Franken an

Stiftung Orbetan (ZH)

Wenn Angehörige kranke und pflegebedürftige Menschen zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung betreuen, bietet ihnen die Stiftung Orbetan einen Entlastungsdienst in der Nacht an. Die Spitex versteht sich als Ergänzung zur öffentlichen Spitex. Rund 30 Pflegefachpersonen sind für Orbetan tätig und bringen ihre Erfahrungen in der Pflege sowie in Sterbeprozessen ein.

[orbetan.ch](http://orbetan.ch)

15 000 Franken an

Fondation ART-THERAPIE (GE)

Die Fondation ART-THERAPIE ist die einzige Schweizer Stiftung, die mit Kunst-, Musik- und Tanztherapie die Genesung von kranken Kindern und Jugendlichen unterstützt. Sie hat mit 13 Spitälern eine Partnerschaft und beschafft die notwendigen finanziellen Mittel, damit diplomierte Kunst- und Musiktherapeutinnen und -therapeuten in den Spitälern tätig sein können.

[arttherapie.org](http://arttherapie.org)



5000 Franken an

Associazione New Ability (TI)

Die Inklusion und die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit einer krankheits- oder behinderungsbedingten Beeinträchtigung ist für Associazione New Ability von zentraler Bedeutung. Der Verein bietet verschiedene Freizeitaktivitäten im Tessin an, bei denen das gemeinsame Erleben und der Aufbau von sozialen Beziehungen im Vordergrund stehen.

[newability.ch](http://newability.ch)

Leiten Sie ein soziales Projekt oder haben Sie einen Vorschlag für die Verleihung unseres nächsten Stiftungspreises?

Wir freuen uns auf Ihren Antrag:  
[css.ch/stiftung](http://css.ch/stiftung)

ENJOY365: ANGEBOTSPLATTFORM



# Ab in den Schnee

Im Winter die Zeit draussen zu verbringen, braucht manchmal etwas Überwindung. Nach jedem Ausflug in den Schnee verfliegen aber die anfänglichen Zweifel. Die frische Winterluft beschwingt Körper und Geist, gibt neue Energie und macht gute Laune. Die passenden Angebote für Ihre Aktivitäten im Winter finden Sie jetzt auf enjoy365! Fotos: zvg



40%

 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Für einmalige Naturerlebnisse

Um abseits der Pisten die Bergwelt zu geniessen, sind die leichten Schneeschuhe von TSL die perfekten Begleiter. Für alle Schuhgrössen passend, ist die seitliche Bindung einfach zu handhaben und bietet trotzdem maximalen Halt.

**Schneeschuhe Access von TSL**  
**CHF 113.40 statt 189**

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig, solange Vorrat reicht



50%

 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Für Punktesammler

Ob Schlaf, Aktivitäten oder Stress, mit der Smartwatch Sense 2 von Fitbit haben Sie alle Daten im Blick. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt und lernen Sie Ihren Körper besser kennen. Das Beste? Mit der Smartwatch können Sie auch eine Menge activePoints für active365 sammeln.

**Fitbit Sense 2**  
**CHF 122.50 statt 245**

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig, solange Vorrat reicht



 FÜR ALLE VERSICHERTEN

20%

## Für entspannte Tage

Erleben Sie einen Tag voller Spass, Action und Entspannung im Splash & Spa in Tamaro. Ob Rutschen, Wellenbad, Sauna oder Hammam – es gibt viel zu entdecken. CSS-Versicherte profitieren von 20% Rabatt auf den Eintrittspreis und können pro Versichertenkarte sogar noch 3 Personen zusätzlich vom Rabatt profitieren lassen.

 Alle Informationen auf [enjoy365.ch/splash-e-spa-tamaro](https://enjoy365.ch/splash-e-spa-tamaro)



50%

FÜR ZUSATZVERSICHERTE

### Uvex Viti-Set für Kinder

Sicher und praktisch für  
die Kleinen

**CHF 64.50 statt 129**

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig,  
solange Vorrat reicht



40%

FÜR ZUSATZVERSICHERTE

### Kuhn & Rikon Allround-Set

Für Festmenüs

**CHF 114 statt 190**

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig,  
solange Vorrat reicht



40%

FÜR ZUSATZVERSICHERTE

### Trauffer Stall-Set klein

Klassiker aus Holz

**CHF 120 statt 200**

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig,  
solange Vorrat reicht

## ACTIVE365: BONUSPROGRAMM

### Gesund durch den Winter

Einen gesunden Lebensstil zu pflegen, kann gerade in der Adventszeit eine echte Herausforderung sein. active365 unterstützt Sie dabei. Die umfangreichen Inhalte zu Achtsamkeit, Ernährung und Bewegung bieten Ihnen nützliches Wissen, das Sie nahtlos in Ihren Alltag integrieren können. Regelmässige Missions und Challenges motivieren Sie zusätzlich auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Leben. Laden Sie jetzt unsere App herunter und holen Sie sich Ihren verlässlichen Begleiter für einen gesunden Lebensstil auf Ihr Handy.

Jetzt active365 herunterladen:



active  
365



## RÄTSEL

antike Hirten- pfeife	Baum (franzö- sisch)	Gemeinde im Bezirk Brig	↕ Einfamilien- haus (Abk.) Stimme im Jazz	↕ Neue Eisen- bahn-Alpen- transver- sale (Abk.)		Ausweis- art (Kzw.) Augen- wasser	↕
↔	↕	↕					
Segelquer- stange	↔					schlimm, übel	↔
Kloster- vorsteher			5			frz. Plural- artikel	↕
↔			Gebirge in Asien Forschungs- anstalt, Kzw.	↔			
	7					1	
geschützt liegender Ankerplatz für Schiffe	↔					kelti- scher Name von Irland	
		8					Strom in Sibirien
↔					kroatische Hafenstadt digit. Netz- werk (Abk.)	↕	
Formel- glied	Aktien- index (Abk.) US-Autor †	↔				Wenderuf b. Segeln italien. Maler †	
							2
PC-An- schluss (Abk.)	↕	ital. Wein- bauort schweiz. Mimin †	↔				Teil der Kette
↔			kleines Segelboot südfranzö- sisch, Stadt	↔			
							9
zentraler Ort der Surselva	↔					Lesesaal (Abk.) Architek- tenbund	↔
		4					
↔					storch- ähnlicher Vogel	↔	
							3
oft (ugs.)							
russisches Gewässer	↔					6	
Verkehrs- Club der Schweiz (Abk.)	↔				eine Stadt der Fidschi- Inseln	↔	
							2425090
1	2	3	4	5	6	7	8

Lösung des Kreuzworträtsels 3/2023: SYNDROM  
Wir gratulieren dem Gewinner Uwe Schwark-Bähler, Rorschach

### Lösung gefunden?

Bis zum **10. Januar 2024** per Post senden an:  
CSS, Rätsel Kundenmagazin, Tribtschenstrasse 21,  
Postfach, 6002 Luzern

📄 Oder online einreichen: [css.ch/raetsel](https://css.ch/raetsel)

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird ausgelost.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



## Gewinnen Sie zwei Übernachtungen in den Wellnesshotels Alexander und Gerbi in Weggis im Wert von 1000 Franken.

Zwei Personen erwartet die «Wellnessauszeit im Rosendorf am See». Dazu gehört ein Doppelzimmer mit Balkon zum See inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet und an beiden Abenden ein Viergang-Gourmet-Menü – Genussmomente für Körper, Geist und Seele.

## Die Wellnesshotels Alexander und Gerbi in Weggis

Die Wellnesshotels Alexander und Gerbi sind privat geführte Familienunternehmen. Sie tragen den Qualitäts-Gütesiegel Private Selection Hotels & Tours. Die Hotels verzaubern mit gelebtem Charme und herzlicher Gastfreundschaft. Die modern-gemütlichen Zimmer bieten einen atemberaubenden Blick auf den Vierwaldstättersee. Zusätzlich punkten die Hotels mit einer grosszügigen und modernen Panorama-Wellnesswelt und herausragender Küche. \_Foto: zvg

📄 [privateselection.ch](https://privateselection.ch)

## Impressum

«CSS und Sie?» ist das Kundenmagazin der CSS Gruppe für die Versicherten von CSS. Es erscheint viermal jährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch.

**UNTERNEHMEN DER CSS GRUPPE:**  
CSS Kranken-Versicherung AG und  
CSS Versicherung AG

**REDAKTIONSADRESSE:**  
CSS, Tribtschenstrasse 21, Postfach 2568,  
6002 Luzern, [kundenmagazin@css.ch](mailto:kundenmagazin@css.ch)

**REDAKTIONSLEITUNG:** Evita Mauron-Winiger  
**KONZEPT, GESTALTUNG:** Minz, Agentur für  
visuelle Kommunikation, Luzern, [minz.ch](https://minz.ch)

**COPYRIGHT:** Nachdruck nur mit Quellenangabe  
**BILDMATERIAL:** Wenn nicht anders vermerkt, sind  
die Bilder von gettyimages: S. 3: momnoi, threeart,  
Irina Vodneva, waldenstroem, RodicaCiorba; S. 8:  
dimonspace; S. 9: Olga Kalinina, Utro\_na\_more;  
S. 17: udovichenko; S. 18+19: Inside Creative  
House; S. 20: LumenSt; S. 21: Hero Images;  
S. 27: mikimad; S. 30: Roman Valiev; S. 33: Valeria  
Sivkova, Oleh Svetiukha; S. 35: udovichenko.  
**HINWEIS:** Bei redaktionellen Beiträgen

über Versicherungsprodukte gelten  
jeweils ausschliesslich die allgemeinen  
Versicherungsbedingungen (AVB).  
Nur Texte, die als offizielle Mitteilung  
gekennzeichnet sind, haben rechtsver-  
bindlichen Charakter.  
**GESAMTAUFLAGE:** 775 000 Exemplare  
**DRUCK:** Swissprinters AG, Zofingen  
**PAPIER:** FSC®-zertifiziert

📄 [css.ch/magazin](https://css.ch/magazin)

gedruckt in der  
schweiz



# Fokusthema: Pioniergeist + Gemeinschaft

Die Erfolgsgeschichte der CSS begann 1899 in der gegenseitigen Hilfe: 60 Arbeitende schlossen sich zusammen, um nicht mehr wehrlos gegenüber den Folgen von Krankheit und Unfall zu sein. Diese Frauen und Männer waren echte Pioniere. Mit ihrem Akt der Solidarität stemmten sie sich gegen ein existenzielles Problem, denn zu dieser Zeit bedeutete eine Krankheit oder Verletzung oftmals den finanziellen Ruin. Seit 125 Jahren steht die CSS dafür ein, mit innovativem und partnerschaftlichem Denken Gesundheit für alle zugänglich und bezahlbar zu machen. Wir widmen deshalb das Gespräch der nächsten Ausgabe von «CSS und Sie?» dem Fokus «Pioniergeist + Gemeinschaft». Wie leben wir diese Begriffe heute? Wir sind gespannt, was unsere Gäste darüber denken.

Tipps zum  
Gedankenexperiment von  
Seite 17

So lassen Sie Ihre biologische Uhr  
langsamer ticken:

- Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht. Vermeiden Sie Über- und Untergewicht.
- Ernähren Sie sich ausgewogen – zum Beispiel mit möglichst viel Obst und Gemüse, gesunden Fetten wie Olivenöl und wenig Zucker.
- Trinken Sie nicht mehr als ein Glas Alkohol pro Tag. Noch besser wäre Abstinenz.
- Verzichten Sie auf das Rauchen.
- Treiben Sie mindestens zwei Stunden pro Woche Sport, um Muskeln, Herz und Kreislauf jung zu halten.
- Machen Sie kurze Pausen und Entspannungsübungen durch den Tag. Sie führen zu einem gelasseneren Umgang mit Stress.
- Pflegen Sie Freundschaften und Hobbys. Das wirkt sich positiv auf Ihr Wohlbefinden aus.
- Schlafen Sie sieben bis acht Stunden in der Nacht.

## So erreichen Sie uns

### Fragen zu Produkten

Die Mitarbeitenden in den Agenturen unterstützen Sie gerne persönlich und sind telefonisch täglich zwischen 8 und 18 Uhr erreichbar:

[css.ch/agentur](https://css.ch/agentur)

### Adresse ändern

Adressänderungen können dem Contact Center der CSS via Kundenportal myCSS, Website oder per Telefon mitgeteilt werden:

[my.css.ch](https://my.css.ch) oder [css.ch/adresse](https://css.ch/adresse)  
oder 0844 277 277

### Magazin abbestellen

Erhalten Sie das Magazin (zum Beispiel als Familie) mehrfach und möchten bloss noch ein Exemplar im Briefkasten haben? Teilen Sie uns dies mit:

[css.ch/abbestellen](https://css.ch/abbestellen)

### Fragen zu Leistungen und Rechnungen

Das Contact Center hilft Ihnen von Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr, weiter:

[css.ch/fragen](https://css.ch/fragen) oder 0844 277 277  
(Lokaltarif Festnetz Schweiz)

### 24h Notfall- und medizinische Beratung

Die CSS ist für Sie da in Notfallsituationen und bei medizinischen Fragen während 24 Stunden an 7 Tagen die Woche:

[+41 \(0\)58 277 77 77](tel:+4158277777)



**AZB**

CH-6002 Luzern  
P.P. / Journal  
Post CH AG

# Wieviel Zeit verbringst du auf dem Gedanken- Karussell?

Finde Hilfe bei  
psychischen Problemen.

Mehr dazu



**CSS**