

März 2019

kpt: magazin



Alltagshelden

Freiwilligenarbeit und ihre Wirkung auf die eigene Gesundheit.

Kräfte der Natur

Welche Hausmittel Wunder bewirken und welche nicht.

Superhelden des Körpers

Wie Hormone, Neurotransmitter und Vitamine unser Wohlbefinden beeinflussen.

Helden.



**Weil man
immer
etwas mehr
geben kann.**

kpt.ch

kpt: die krankenkasse
mit dem plus

Ausgabe

Nr. 1 / 2019
Fokusthema «Helden»

Herausgeberin

KPT
Postfach
CH-3001 Bern

Redaktion

magazin@kpt.ch

Auflage

300'000

Druck

Vogt-Schild Druck AG,
4552 Derendingen

Agentur

Streuplan AG

Liebe Leserin, lieber Leser

Spiderman oder Superwoman: Viele denken zuerst an klassische Comicfiguren, wenn sie den Begriff «Helden» hören. Andere verehren einen Ausnahmesportler wie Roger Federer, Menschenrechtler wie Martin Luther King oder eine herausragende Wissenschaftlerin wie Marie Curie. Jugendliche wiederum nehmen sich oft Social-Media-Stars zum Vorbild.

Helden unterhalten und motivieren uns. Sie machen vor, wie man seine Fähigkeiten zum Guten nutzt. Sie zeigen uns, was möglich ist, wenn wir an uns glauben. Dazu bedarf es keiner Prominenz, denn ganz normale Menschen in unserem Umfeld vollbringen Heldentaten. Auch Sie sind eine Heldin oder ein Held, wenn Sie bei der Arbeit, in der Familie oder beim Sport wieder einmal über sich hinauswachsen.

Als Krankenkasse wollen wir Sie bei Ihren Heldentaten unterstützen, denn jede Heldin und jeder Held braucht einen zuverlässigen Partner. Wir stehen Ihnen persönlich zur Seite und vereinfachen Ihnen mit unseren Produkten und Services das Leben – damit Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren können.

In diesem Magazin stellen wir Ihnen Heldinnen und Helden des Alltags vor, die sich für das Gemeinwohl engagieren und sich dabei selber Gutes tun. Wir werfen einen Blick auf die Helden unseres Körpers – die Vitamine und Hormone, die für unser Wohlbefinden sorgen. Schliesslich präsentieren wir Ihnen Helden der Natur, die als medizinische Hausmittel seit Jahrhunderten grosse Taten vollbringen.

Gute Unterhaltung bei der Lektüre – und teilen Sie doch auch Ihre ganz persönliche Heldengeschichte mit uns.

Catherine Loeffel

Leiterin Markt
Mitglied der Geschäftsleitung

**Legende**

Treten Sie mit uns
in den Dialog



Filmmaterial
online



Weiterführende
Informationen online



Informationen zu
unseren Produkten



Telefonische Beratung

Helden.

Reale Helden stehen selten im Zentrum des Interesses, sie bewegen sich im Hintergrund und treten meistens unspektakulär auf. Und doch tragen sie entscheidend zum Funktionieren der Gesellschaft oder zu unserem körperlichen und emotionalen Wohlbefinden bei. Es lohnt sich, diesen unscheinbaren Helden für einmal unsere volle Aufmerksamkeit zu schenken.

Gesellschaft

Die Helden des Alltags



Freiwilligenarbeit ist ein wichtiger Pfeiler unserer Gesellschaft. Ohne sie wäre vieles undenkbar. Drei freiwillige Helferinnen und Helfer berichten über ihre unentgeltliche Tätigkeit.

Seite 5

Innovation

Das Kundenerlebnis der Zukunft

Die Digitalisierung beeinflusst das Gesundheitswesen nachhaltig. Daher befasst sich die KPT aktiv mit der zukünftigen Rolle der Krankenkassen.

Seite 10



Gesundheit

Heldenhafte Kräfte der Natur

Jeder von uns kennt das eine oder andere von Generation zu Generation überlieferte medizinische Hausmittel. Wir haben einige davon genauer unter die Lupe genommen.

Seite 12

Körper

Die Superhelden unseres Körpers



Hormone, Neurotransmitter und Vitamine sind unsere körpereigenen Helden. Sie kommunizieren, balancieren, organisieren – und beeinflussen damit unser Wohlbefinden.

Seite 14

Wissen	9
Exklusivangebot	17
Ersatzwahl	18
Dialog	19



Auf kpt.ch/magazin liefern wir Ihnen laufend weitere spannende Beiträge und überbrücken so die Wartezeit bis zur nächsten Ausgabe.



Sicher ans Ziel: Rotkreuz-Fahrer Daniel Wettstein begleitet hilfsbedürftige Menschen von A nach B.

Die Helden des Alltags

Freiwilligenarbeit ist ein wichtiges Rückgrat der Gesellschaft. Wer sich freiwillig engagiert, tut Gutes. Einerseits für die Mitmenschen, andererseits auch für sich selbst, denn freiwilliges Helfen steigert das eigene Wohlbefinden.

Wenn niemand mehr dazu bereit ist, sich freiwillig für Mitmenschen, Natur und Kultur einzusetzen, funktioniert in der Gesellschaft vieles nicht mehr. Sportvereine müssten ohne Trainer auskommen. Der Müll am Waldrand bliebe ohne Putzaktionen liegen. Politik auf Gemeindeebene wäre ohne freiwillig amtierende Gemeinderäte nicht möglich. Und die Alters- und Pflegeheime würden endgültig aus allen Nähten platzen, wenn keiner mehr seine Angehörigen zu Hause betreut und pflegt. Freiwilligenarbeit hat viele Gesichter. Wir stellen Ihnen drei engagierte Personen vor, die in ihrer Freizeit Erstaunliches leisten.

Daniel Wettstein leistet täglich Fahrdienst

«Ich bin ein Vielfahrer», stellt Daniel Wettstein fest. Der 71-jährige ehemalige IT-Spezialist begleitet als Rotkreuz-Fahrer fast täglich Menschen, die sich nicht gut fortbewegen können zum Arzt, zur Therapie oder ins Spital und zurück. «Es gibt so viele, die den ÖV nicht selbstständig nutzen oder nicht mehr selbst Auto fahren können.» Dann springt der Rotkreuz-Fahrdienst ein.

Daniel Wettstein wurde 2012 pensioniert. Ihm war klar, dass er auch nach seiner Berufstätigkeit eine Tagesstruktur braucht. Da er gerne Auto fährt, lag ein freiwilliger Einsatz im Rotkreuz-Fahrdienst nahe. Zunächst half er im Alterszentrum seiner Wohngemeinde aus. «Ich habe alles Mögliche transportiert – Personen, Wäsche, Lebensmittel. Dann wechselte die Führung. Ich musste viel zu viele Stücktransporte machen und hatte mit Menschen fast nichts mehr zu tun.» Er sah sich deshalb nach einer neuen Aktivität um und meldete sich beim Roten Kreuz. Seit 2016 ist er nun stolzer Fahrer im Rotkreuz-Fahrdienst Wädenswil, zusammen mit rund 15 Kolleginnen und Kollegen: «Das ist nicht einfach ein Fahrdienst. Fürs Rote Kreuz zu arbeiten ist etwas Besonderes. Es ist eine Herzensangelegenheit – und neben meinem Job ist es das Beste, was ich in meinem Leben gemacht habe.»



Elisabeth Fuchs steht den Jugendlichen bei der Lehrstellensuche mit Rat und Tat zur Seite.

Hinter seinem Engagement steckt auch eine persönliche Motivation. Daniel Wettstein erlitt ein Jahr nach der Pensionierung eine beidseitige Lungenembolie. Die Prognose war nicht gut. Die Ärzte sagten, dass man so etwas normalerweise kaum überlebt. «Aber ich wurde wieder gesund. Ich hatte Glück. Deshalb will ich nun anderen etwas Gutes tun, die weniger Glück haben. Wenn ich heute nach zwei, vier oder sogar sechs Fahrten am Abend nach Hause komme, geht es mir sehr gut. Und die Leute, die ich gefahren habe, sind alle zufrieden.» Immer wieder erlebt er bei seiner freiwilligen Tätigkeit emotionale Momente. «Wenn die Leute wieder gesund sind, brauchen sie die Hilfe nicht mehr. Das ist immer ein sehr schöner Moment.» Es gibt aber auch die andere Seite. «Ich fahre öfter Patienten zur Chemotherapie. Nicht alle schaffen es.»

Während den Fahrten kommt es zu sehr persönlichen Gesprächen. Viele Leute erzählen von sich aus, was sie bewegt. Sie sind froh, ihre Sorgen bei jemandem ausserhalb der Verwandtschaft loszuwerden. Und sie wissen: Was im Auto besprochen wird, geht nicht nach aussen. «Es ist ein unglaublich schönes Erlebnis, dieses Vertrauen zu erfahren.» Wenn es den Rotkreuz-Fahrdienst nicht gäbe, käme es teuer, meint Daniel Wettstein. Denn andere Transportdienste kosten das Drei- bis Vierfache. «Die Leute, die auf uns angewiesen sind, hätten es dann schwer.» Jeder einzelne Freiwillige ist wichtig: «Wir sind eigentlich immer zu wenig Fahrer.»

«Wenn sie wieder gesund sind, brauchen sie die Hilfe nicht mehr. Das ist dann immer ein schöner Moment.»

Die Zukunft der Freiwilligenarbeit sieht Daniel Wettstein deshalb nicht gerade rosig. «Ich stelle fest, dass sie nicht mehr den Stellenwert hat wie früher. Vereine haben generell Mühe, Leute zu finden, viele Gemeinden finden niemanden für den Gemeinderat.» Er möchte die Menschen deshalb motivieren, sich freiwillig einzusetzen: «Man kann mit ganz wenig Aufwand sehr viel bewegen, den Mitmenschen Gutes tun und dabei selbst ein gutes Gefühl haben.»



Der Fahrdienst wird von den kantonalen Rotkreuz-Organisationen angeboten. Wer sich für ein Engagement interessiert, findet weitere Informationen auf [redcross.ch](https://www.redcross.ch)

Elisabeth Fuchs hilft bei der Lehrstellensuche

«Manche Jugendliche erhalten zu Hause nicht die Unterstützung, die sie bei der Lehrstellensuche dringend brauchen», betont Elisabeth Fuchs. Manchmal liegt es an der Sprache oder der Bildung der Eltern. Und überhaupt: Der Eintritt ins Berufsleben passiert in einem Alter, in dem viele sich nicht mehr gern von den Eltern beraten lassen. Eine neutrale Person ist dann eher willkommen. Genau dies bieten die ask! - Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf im Kanton Aargau mit dem «Junior Mentoring» an und sind dabei auf freiwillige Helfer und Helferinnen wie Elisabeth Fuchs angewiesen.



«Mit Jugendlichen zu arbeiten, ist eine Bereicherung.»

Elisabeth Fuchs unterstützt die Jugendlichen auf dem ganzen Weg, bis eine Lehrstelle gefunden ist. Von der Ausarbeitung der Bewerbungsunterlagen über die Suche nach geeigneten Lehrstellen bis zum Üben des Bewerbungsgesprächs.

So begleitet Elisabeth Fuchs im Jahr ein oder zwei Lehrstellensuchende. Das klingt nach wenig, ist aber viel, denn ein Mentoring ist nicht in ein paar Tagen erledigt. «Ich hatte gerade ein Abschlussgespräch – wir machen am Ende immer einen Rückblick. In diesem konkreten Fall waren 15 Bewerbungen nötig.» Das Mentoring hat von August bis Januar gedauert. Typischerweise trifft man sich dabei einmal pro Woche für ein bis zwei Stunden.

Für die 50-jährige Aarauerin ist der Einsatz nicht bloss ein Dienst für die Gesellschaft. «Für mich stellt der Umgang mit den Jugendlichen eine grosse Bereicherung dar. Man lebt mit, fiebert mit und leidet mit, wenn es nicht geklappt hat. Und wenn das Mentoring Erfolg zeigt, ist es immer eine Riesenfreude.» Auch die Komplimente, die sie oft erhält, tun ihr gut.

Ganz besonders freut sie sich über den letzten Kandidaten, der sich soeben erfolgreich beworben hat. Plötzlich sei per WhatsApp die Meldung gekommen: «Siiiiiiiie, ich habe die Lehrstelle!» Später beim Schlussgespräch hat er ihr dann eröffnet, sie habe es als Erste erfahren, noch vor den Mitschülern und vor der Mutter.

Dass Elisabeth Fuchs sich freiwillig einsetzt, ist nicht dem Zufall zu verdanken. Freiwilliges Engagement kennt sie schon aus dem Elternhaus. «Es hat für mich immer zugehört, sich zu engagieren. Ich war lange Zeit Präsidentin im Familienverein.» Auf das Junior Mentoring ist sie aus persönlichen Gründen gekommen: Nachdem sie ihren Kindern bei der Lehrstellensuche geholfen hatte, wusste sie, worauf es dabei ankommt. «Als ich sah, wie viel Unterstützung die Jugendlichen brauchen, war ich offen für ein Freiwilligenamt.»



Das Junior Mentoring ist ein Angebot der ask! - Beratungsdienste im Kanton Aargau. Auf der Website beratungsdienste.ch/ehrenamtlich informiert die Organisation ausführlich über alle Dienstleistungen.

Alexander Bless rettet Industriegeschichte

Ein Bahnfan mit speziellem Bezug zum Appenzellerland, so bezeichnet sich Alexander Bless. «Ich war schon als Kind oft im Appenzellischen bei den Grosseltern. Da hatte ich Aussicht auf die Gleise und konnte beobachten, was so alles vorbeifuhr.» Kein Wunder also, dass sich der 41-jährige gelernte Elektriker seit der Gründung 2002 im Verein AG 2 engagiert. Der Verein hat sich auf die Fahne geschrieben, die historischen Fahrzeuge der Appenzeller Bahnen im fahrfähigen Zustand für die Nachwelt zu erhalten.

Der Verein AG 2 unterhält sechs Kompositionen mit insgesamt 20 Fahrzeugen, die von 1886 bis 1948 in Betrieb genommen wurden. «Darunter sind Raritäten, auf die wir sehr stolz sind. Wir haben zum Beispiel den weltweit ältesten dieselelektrischen Triebwagen, der noch fährt.» Der Verein bietet Charterfahrten mit den historischen Kompositionen an, auf Wunsch inklusive Catering, und im Depot in Wasserauen gehen Events über die Bühne.




Engagiert sich für das historische Erbe: Alexander Bless.

Als Präsident ist Alexander Bless auch fürs Administrative verantwortlich. Am liebsten legt er jedoch beim Unterhalt Hand an. «Wenn es geht, bin ich einmal die Woche in der Werkstatt.» Es erfüllt Alexander Bless mit Stolz, die Industriekultur der Region zu erhalten. «Und es geht ums Teamwork. Es macht mir Freude, alles zum Passen zu bringen und am Schluss mit dem historischen Rollmaterial zu fahren.» Die Tätigkeit im Verein ist jedoch durchaus anstrengend, manchmal auch stressig, und es klappt nicht alles sofort. «Aber das Resultat gibt uns grosse Befriedigung. Der Lohn sind die begeisterten Fahrgäste und die Komplimente, die sie uns machen.»

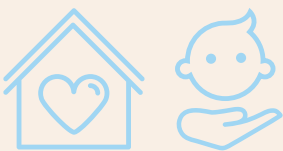
 Näheres über den Verein AG 2 und seine Aktivitäten erfahren Sie auf ag2.ch

Zufriedener dank sozialem Engagement

Unsere Beispiele zeigen es: freiwilliges Engagement kommt den Mitmenschen zugute. Manche Dienstleistungen, die auf Freiwilligenarbeit setzen, wären als kommerzielle Angebote unerschwinglich. Doch wer sich unentgeltlich einsetzt, tut nicht nur der Gesellschaft Gutes. Freiwillige erfahren durch ihre Tätigkeit Bestätigung, Vertrauen, Freude und Befriedigung. Dies alles stärkt das psychische und emotionale Wohlbefinden. Freiwilliger Einsatz hilft zudem dabei, Beruf und Freizeit in Einklang zu bringen, wie eine Studie der Universität Zürich belegt: Rund ein Drittel der befragten Personen arbeitet neben dem Beruf auch ehrenamtlich. Diese Gruppe war trotz der Zusatzbelastung zufriedener mit dem Verhältnis zwischen Arbeitsleben und Freizeit, zeigte weniger Stress und weniger Tendenz zu Burnout.

 Möchten Sie sich auch freiwillig engagieren? Auf dem Webportal benevol.ch finden Sie zahlreiche Möglichkeiten. Mehr erfahren: benevol.ch

Zahlen und Fakten



Die Freiwilligenarbeit wird in zwei Kategorien unterteilt: Die institutionalisierte Arbeit findet in Vereinen, Kirchen und anderen Organisationen sowie in der Politik statt. Als informelle Freiwilligenarbeit hingegen werden beispielsweise die Betreuung von Angehörigen oder das Kinderhüten bezeichnet.



44 %
Frauen
41,4 %
Männer

Rund 44 % der Frauen und 41,4 % der Männer in der Schweiz leisten laut dem Bundesamt für Statistik Freiwilligenarbeit. Bei der institutionalisierten Freiwilligenarbeit stehen bei den Frauen soziale Organisationen und bei den Männern Sportvereine an erster Stelle. Informelle Freiwilligenarbeit leisten beide Geschlechter in erster Linie bei Verwandten.



4'200
Freiwillige

Als zentrale Anlaufstelle zur Vermittlung von Freiwilligenarbeit hat sich das Webportal benevol.ch etabliert. Im Januar fanden sich auf der Plattform über 1'200 Freiwilligenjobs. Mehr als 4'200 Freiwillige und fast 2'200 Non-Profit-Organisationen sind auf benevol.ch registriert.

Prämien und Verwaltungskosten in der Grundversicherung

Die Prämienentwicklung in der sozialen Krankenversicherung ist regelmässig Gegenstand von medialen und politischen Diskussionen. Spätestens im Herbst, wenn der Bundesrat die Prämien des nächsten Jahres bekannt gibt, streiten sich Politiker, Leistungserbringer wie Spitäler oder Ärzte und Prämienzahler jeweils über die Ursachen des ständigen Prämienanstiegs.

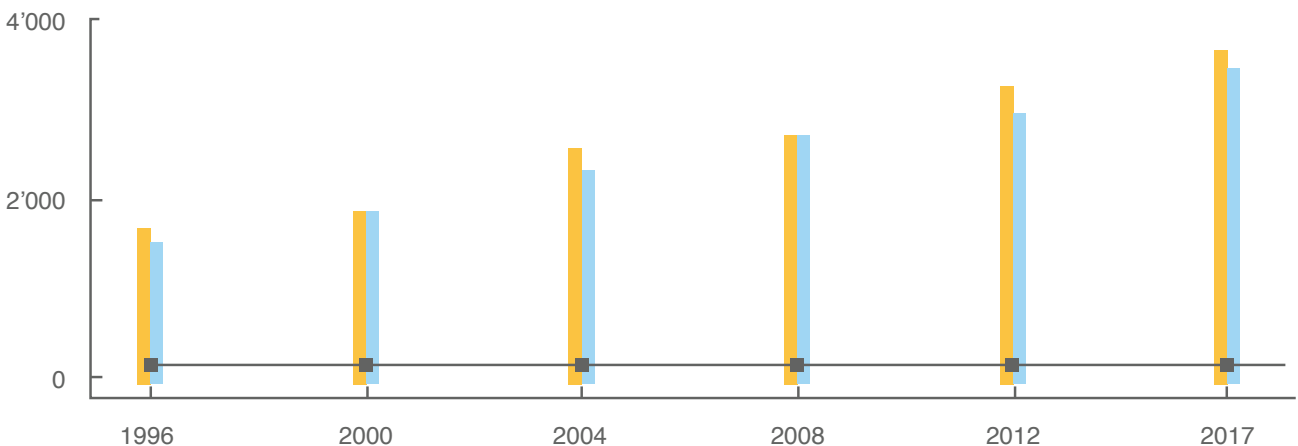
Wie ein Blick auf die offiziellen Zahlen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) zeigt, steigen die Prämien (gelber Balken in der Grafik), weil die Leistungskosten (blauer Balken in der Grafik) kontinuierlich wachsen. 95 von 100 Prämienfranken setzen die Krankenkassen dafür ein, um medizinische Leistungen der Versicherten zu bezahlen. Dazu gehören Arztbesuche und Spitalaufenthalte, Pflegeleistungen, Therapien und Medikamente.

Neben den medizinischen Leistungen muss die Prämie auch den Aufwand der Krankenkasse für die Abwicklung der Grundversicherung decken. Dies umfasst beispielsweise Aufwände für

Kundenbetreuung, IT oder Löhne der Mitarbeitenden. Diese sogenannten Verwaltungskosten sind seit der Einführung des Bundesgesetzes über die Krankenversicherung (KVG) im Jahr 1996 anteilmässig gesunken und belaufen sich auf lediglich rund 5 % der gesamten Kosten (graue Linie in der Grafik).

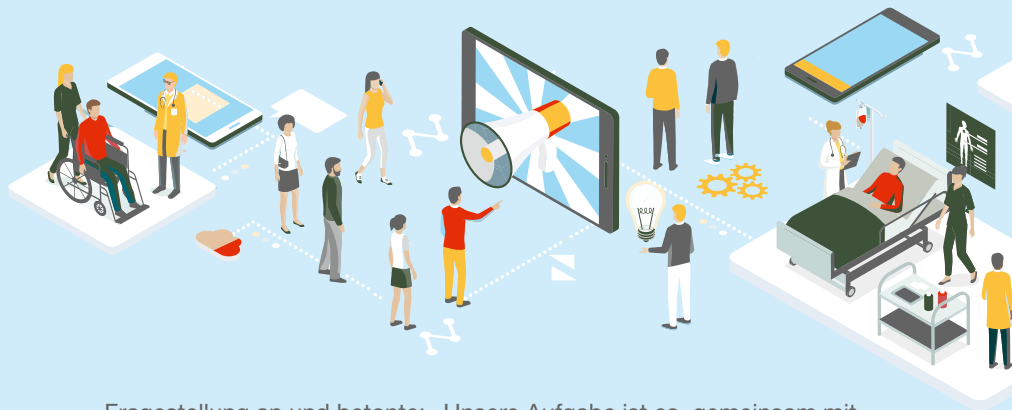
Da es den Krankenkassen untersagt ist, aus der Grundversicherung einen Gewinn auszusütten, verwenden die Kassen 100 % der Prämien erträge für die soziale Krankenversicherung. Schliesst eine Krankenkasse das Geschäftsjahr mit einem Gewinn ab, gelangt der Überschuss in die Reserven und kommt vollumfänglich den Versicherten zugute.

Mittlere Prämie, Leistungskosten und Verwaltungsaufwand in der Grundversicherung



- Mittlere Prämie pro versicherte Person in CHF
- Nettoleistung pro versicherte Person in CHF
- Verwaltungsaufwand pro versicherte Person in CHF

Quelle: Bundesamt für Gesundheit, Statistik der obligatorischen Krankenversicherung 2017



Das Kunden- erlebnis der Zukunft

Die Digitalisierung eröffnet neuartige Möglichkeiten – auch im Gesundheitswesen. Mit dem Umfeld verändert sich die Rolle der Krankenkassen. Als Antwort auf diesen Wandel setzt die KPT auf Innovationskraft. Überlegungen dazu präsentierte sie an der Gesundheitskonferenz FutureHealth 2019 in Basel.

Das Gesundheitssystem befindet sich im Wandel. Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam voran und verändert Kundenbedürfnisse ebenso wie das Marktumfeld. Wer Erfolg haben will, muss sich ständig weiterentwickeln. Trotz grossem Potenzial digitaler Services bleibt das urmenschliche Bedürfnis nach sozialen, persönlichen Beziehungen. Inwiefern entsteht ein Spannungsfeld zwischen digital und persönlich? Welche Anforderungen stellen sich an das Gesundheits-Ökosystem? Und welche Rolle spielt dabei die Krankenkasse? Diese und ähnliche Fragen hat die KPT Ende Januar 2019 an der Konferenz FutureHealth gemeinsam mit Partnern und Gästen diskutiert.

Die Akzeptanz entscheidet

Einleitend wollte Moderatorin Marina Villa vom Publikum wissen, welche Rolle eine Krankenkasse im Leben der Kundinnen und Kunden spielen soll. Rund 70 % der Gäste waren der Ansicht, eine Krankenversicherung soll nicht nur ein Zahler von Leistungen, sondern auch ein Begleiter für Gesundheit sein. KPT-CEO Reto Egloff knüpfte an diese

Fragestellung an und betonte: «Unsere Aufgabe ist es, gemeinsam mit unseren Kunden und Partnern innovative Angebote mit echtem Mehrwert zu schaffen.» Neben Qualität und Wirksamkeit ist vor allem die Akzeptanz ein massgebendes Kriterium für Produkte und Services – schliesslich entscheiden unsere persönlichen Bedürfnisse über Erfolg oder Misserfolg eines Angebotes. «Als Online-Pionier, der 2002 als erste Krankenkasse der Schweiz ein digitales Kundenportal eingeführt hat, trägt die KPT die Innovationskraft schon seit Jahren in ihrer DNA», erklärte Reto Egloff. In der Vergangenheit ist beispielsweise das Kundenportal KPTnet auf Anhieb auf grosse Akzeptanz gestossen. Mitterweile nutzen rund 60 % der Kundinnen und Kunden das elektronische Kundenportal und wickeln ihre Versicherungsgeschäfte online ab. Als weiteres Beispiel erwähnte er das neue Grundversicherungsmodell KPTwin.easy, welches die KPT 2017 erfolgreich lanciert hat. Dank der Kombination von Telemedizin und Medikamentenversand sparen die Kundinnen und Kunden Zeit und Geld. Innert kürzester Zeit haben über 10'000 Kunden dieses innovative Modell gewählt. Weniger erfolgreich war hingegen das Projekt mit der Gesundheitsplattform VitaClic, auf welcher die Benutzerinnen und Benutzer ihre persönliche Gesundheitsakte, Notfalldaten oder ihre Patientenverfügung abrufen können. Die KPT musste feststellen, dass damit kein Kundenbedürfnis befriedigt wird. Kleinere Rückschläge gehören zu jedem Innovationsprozess und dürfen keinesfalls dazu führen, zukünftige Projekte im Keim zu ersticken. Als Fazit hielt Reto Egloff fest: «Ob digital oder nicht – Lösungen für unsere Kundinnen und Kunden müssen immer ein Bedürfnis treffen.»


Digital und persönlich: (k)ein Widerspruch?

Catherine Loeffel, Leiterin Markt und Mitglied der Geschäftsleitung der KPT, knüpfte an diese Ausführungen an. Innovationskraft bedeutet für die KPT nicht nur das Entwickeln neuer Technologien. Vielmehr geht es darum, durch Innovationen eine Beziehung zu den Kunden aufzubauen. «Wir stellen bei sämtlichen Innovationen den Menschen ins Zentrum», erklärte Catherine Loeffel an der FutureHealth. «Die Beziehung zu den Kundinnen und Kunden soll nicht technisch und anonym, sondern noch persönlicher werden.» Digital und persönlich ist für die KPT kein Widerspruch: «Wir möchten die digitale mit der persönlichen Welt verschmelzen. So können die Kundinnen und Kunden bei uns moderne Online-Tools nutzen und gleichzeitig steht ihnen ein persönlicher Kundenberater oder eine persönliche Kunden-



beraterin zur Seite», so Catherine Loeffel. Oftmals sind es nicht nur die grossen Innovationen, die bei der Weiterentwicklung eines Unternehmens eine entscheidende Rolle spielen. Gemäss Catherine Loeffel hat die Krankenversicherungsbranche noch viel Potenzial, bereits mit kleineren Verbesserungen einen grossen Mehrwert für die Kunden zu schaffen. Zum Beispiel bei der Erhöhung der Transparenz bei Kundeninformationen oder bei der Erreichbarkeit.

Unternehmen haben einen Wettbewerbsvorteil, wenn sie die Innovationskultur konsequent fördern und sie intern wie extern fest verankern. Dies zeigt sich bei der KPT beispielsweise am KPT.Lab, welches vor rund einem Jahr ins Leben gerufen wurde. Im Innovationslabor arbeiten Mitarbeitende, Kundinnen und Kunden sowie externe Partner gemeinsam an der Weiterentwicklung der Krankenkasse – und sorgen dafür, dass die KPT ihre Kundinnen und Kunden immer wieder von Neuem mit innovativen Produkten und Services überraschen kann.

 Lassen Sie sich inspirieren:
kpt.ch/futurehealth19


Nützliche Services der KPT

- **KPTnet:** Im Kundenportal KPTnet finden Sie nicht nur Ihre Versicherungsdokumente – Sie können auch Rechnungen einreichen, Ihre persönlichen Daten anpassen oder mit Ihrem Kundenberater Kontakt aufnehmen: kpt.ch/kptnet
- **KPTnet-App:** Mit der KPTnet-App fotografieren Sie zum Beispiel Ihre Arztrechnungen und senden uns diese elektronisch zu. Das ist nicht nur praktisch, es sorgt auch dafür, dass wir Ihnen die Rechnungsbeträge schneller auszahlen können: kpt.ch/app
- **Telefonische Erreichbarkeit:** Sie erreichen uns von Montag bis Freitag durchgängig von 8.00 bis 18.00 Uhr. Auf Wunsch rufen wir Sie gerne zurück – auch am Samstag zwischen 8.00 und 12.00 Uhr: kpt.ch/rueckruf
- **Website kpt.ch:** Überprüfen Sie, ob Sie in Ihrer Lebenssituation optimal versichert sind und profitieren Sie von verschiedenen Sparmöglichkeiten. Ausserdem finden Sie auf unserer Website praktische Informationen und Formulare: kpt.ch/produkte

Bis zu
20 %
Rabatt

KPTwin.easy: das innovative Grund- versicherungsmodell

Erhalten Sie bis zu 20 % Prämienrabatt und sparen Sie dank der Kombination von Telemedizin und Medikamentenversand Zeit und Geld.

 Mehr dazu erfahren
Sie auf: kpt.ch/wineasy



kpt: lab

Neues erschaffen

Wollen Sie aktiv die Krankenkasse von morgen gestalten? Dann werden Sie Mitglied unserer Innovations-Community. Wir laden Sie zum nächsten Workshop ein oder fragen Sie nach Ihrer Meinung zu verschiedenen neuen Lösungen rund um das Thema Krankenversicherung.

 Jetzt anmelden und Innovator werden: kpt.ch/innovator



Die heldenhaften Kräfte der Natur

Ein scharfes Curry gegen Frühjahrsmüdigkeit oder eine Zwiebel gegen den fiesen Bienenstich. Altbewährte Hausmittel können Wunder bewirken, sodass bei manchen Krankheiten oder Verletzungen ein Arztbesuch überflüssig wird. Welche Wundermittel wirken im Frühling wirklich – und welche nicht?

Die Natur ist voll von heldenhaften Kräften und Wirkstoffen. Unsere Grossmütter und ihre Ahninnen haben aus Kräutern und Nahrungsmitteln einfache und günstige Behandlungsmethoden ertüfelt und sie den nächsten Generationen mitgegeben. Guter Rat ist auch heute nicht teuer, wenn man sich bei kleinen Beschwerden auf «Grossmutter's Hausmittel» besinnt. Selbst kostenbewusste Hausärztinnen und Hausärzte greifen oft in die natürliche Trickkiste, bevor sie den Medizinschrank öffnen. Einige Hausmittel gehören jedoch eher ins Reich der Mythen und können – im schlimmsten Fall – sogar schaden. Insbesondere dann, wenn man sich zu sehr auf sie verlässt und auf eine nötige medizinische Behandlung verzichtet.

Dr. Regula Mettler, medizinische Direktorin beim telemedizinischen Kompetenzzentrum Medi24, macht für Sie den Hausmittel-Check anhand typischer Frühlingssymptome: Müdigkeit, Pollenallergie und Bienenstiche. Welche Tipps sind tatsächlich heldenhaft, welche sind eher riskant?

Frühjahrsmüdigkeit

Nur zögerlich kommt der Körper aus dem Winterschlaf. Der angefütterte Winterspeck hat ihn träge gemacht, und wegen zu wenig Tageslicht sind die Vitaminspeicher geleert. Müdigkeit, Schlafprobleme, Wetterfühligkeit, Kreislaufprobleme und Gereiztheit sind der Dank dafür.



Die Haut der Frühjahrs Sonne aussetzen.

«Ein guter Tipp, denn Sonnenlicht regt die Produktion von Vitamin D und des Glückshormons Serotonin an. Aber übertreiben Sie es nicht, sonst riskieren Sie einen Sonnenbrand.»



Frischen Bärlauch auf einem Butterbrot oder mit Quark essen.

«Passt. Bärlauch regt die Verdauung an, wirkt aktivierend, wärmend und desinfizierend.»



Scharfes Essen bringt den Kreislauf in Schwung.

«Ist jenen Personen nicht zu empfehlen, die solche Speisen nicht gewohnt sind. Es kann zu Kreislaufproblemen führen.»



Lebensmittel mit Bitterstoffen helfen gegen Eisenmangel.

«Das ist ein Mythos. Es gibt keine Studien dazu und dieses «Wissen» ist auch im Volksmund nicht verankert.»

Pollenallergie

Heuschnupfen ist eine der häufigsten Atemwegserkrankungen. Bei starken Symptomen sind antiallergische Medikamente fast nicht zu umgehen. Für schwächere Symptome hat Grossmutter ein paar Tricks parat.

- ✓ **Kochsalz in heissem Wasser auflösen und den Dampf inhalieren.**
«Kochsalz befeuchtet die Nasenschleimhaut und lindert so den Juckreiz – das funktioniert durchaus.»
- ✓ **Einen Wattebausch mit Augentrost-Tee auf die Augen legen.**
«Das kann Abhilfe schaffen, wenn die Augen oder Lider angeschwollen und entzündet sind.»
- ✗ **Vitamine und frische Lebensmittel essen.**
«Das ist grundsätzlich gesund, hilft aber kaum gegen Allergien. Besser sind sportliche Aktivitäten, denn Bewegung stärkt das Immunsystem und die Lungenfunktion.»



Bienenstiche

Wer auf Bienengift allergisch reagiert, darf auf ärztliche Hilfe nicht verzichten. Wer keine Allergie hat, kann die Auswirkungen des Stichs einfach ertragen – oder sich mit Hausmitteln etwas Linderung verschaffen.



- ✓ **Einen Eiswürfel auf den Stich legen.**
«Der Eiswürfel bewirkt, dass sich das Gift nicht verteilen kann. Vorher sollten Sie aber unbedingt den Stachel aus der Haut entfernen.»
- ✓ **Eine frisch aufgeschnittene Zwiebel oder eine Essigkomresse auf den Stich legen.**
«Das tötet Bakterien ab, desinfiziert die Wunde und reduziert den Juckreiz.»
- ✓ **Quark grosszügig auf die Wunde auftragen.**
«Auch das geht in Ordnung. Kühlt und wirkt entzündungshemmend.»

Wir haben Passanten nach ihren ganz persönlichen Hausmittel-Helden gefragt. Wie viele davon kennen Sie? Finden Sie es heraus: kpt.ch/hausmittel

Im Zweifel anrufen

Wenn mit den Hausmitteln keine Besserung eintritt, ist es richtig, eine medizinische Fachperson um Rat zu fragen. Dazu müssen Sie nicht unbedingt eine Arztpraxis aufsuchen. Oft hilft eine telemedizinische Beratung.

Als Kundin oder Kunde der KPT steht Ihnen die telefonische Beratung kostenlos zur Verfügung – rund um die Uhr, 7 Tage die Woche, in der Schweiz und im Ausland. Die Fachpersonen des telemedizinischen Kompetenzzentrums Medi24 helfen Ihnen bei gesundheitlichen Beschwerden kompetent weiter und besprechen mit Ihnen die notwendigen Behandlungsschritte.

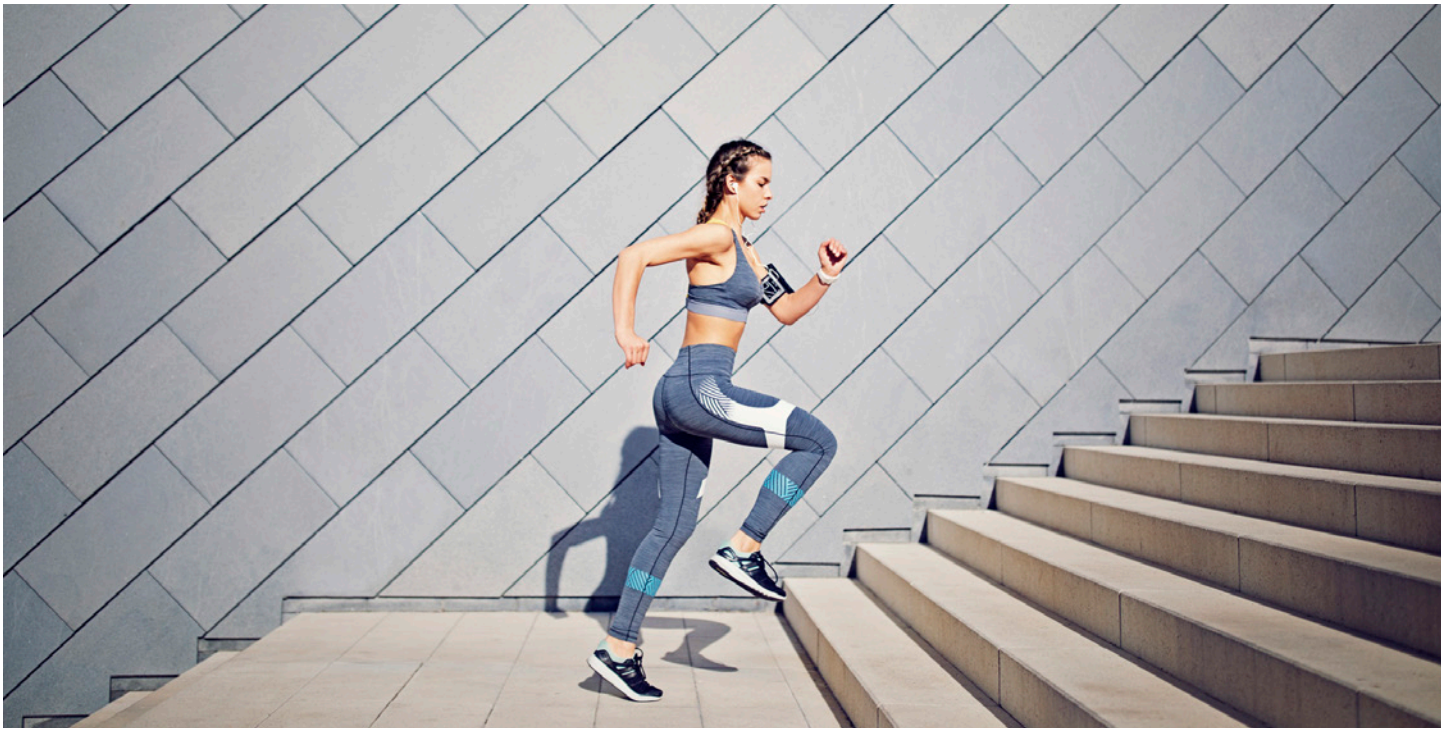
☎ **SOS-Nummer: +41 (0)58 310 99 99**

💻 **Weitere Informationen:**
kpt.ch/kptheip

Setzen Sie auf alternative Helden?

Die Krankenpflege-Comfort-Versicherung der KPT übernimmt Kosten für zahlreiche ambulante Leistungen, die in der Grundversicherung nicht oder nur teilweise gedeckt sind. So leistet sie unter anderem Beiträge an komplementärmedizinische Behandlungen, Medikamente und Fitnessaktivitäten.

🛒 **Mehr erfahren: kpt.ch/comfort**



Die Superhelden unseres Körpers

Ohne sie geht nichts: Hormone, Neurotransmitter und Vitamine. Sie sorgen dafür, dass unser Körper reibungslos funktioniert. Für unser Wohlbefinden sind sie unabdingbar.

Unser Körper arbeitet mit Elektrizität und Chemie. Hormone, Neurotransmitter und Vitamine sorgen dafür, dass die körpereinterne Kommunikation funktioniert und dass alle Teile des Körpers reibungslos zusammenarbeiten – bis hin zur einzelnen Zelle. Diese drei Biomoleküle unterscheiden sich punkto Wirkungsweise und Einsatzort:

Hormone sind Botenstoffe, die über den Blutkreislauf jede Zelle des Körpers erreichen. Sie werden in Drüsen wie der Schilddrüse, der Nebenniere und der Hirnanhangdrüse gebildet und steuern langsam ablaufende Prozesse wie das Wachstum oder die Entwicklung der Geschlechtsorgane in der Pubertät.

Neurotransmitter sind ebenfalls Botenstoffe und werden vom Körper selbst produziert. Ihre Aufgabe ist es, Informationen zwischen den Nervenzellen zu übertragen. Auf diese Weise arbeiten das Gehirn und das Nervensystem zusammen.

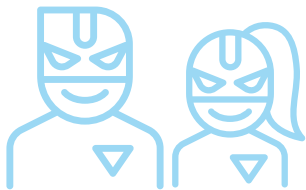
Als Vitamine bezeichnet man für den Körper wichtige Stoffe, die er nicht selbst produzieren kann. Deshalb müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen. Pflanzen enthalten die meisten Vitamine.



Gute Stimmung mit Serotonin

Serotonin, auch als «Wohlfühlhormon» bezeichnet, ist an der Regulierung vieler Körperfunktionen beteiligt und hat Einfluss auf den Appetit, den Sexualtrieb und das psychische Wohlbefinden. Es wirkt stimmungsaufhellend, entspannend, dämpft Stressreaktionen ab und fördert die Motivation. Und es ist wichtig für einen erholsamen Schlaf, denn aus Serotonin bildet der Körper das Schlafhormon Melatonin. Üblicherweise schüttet der Körper genügend Serotonin aus. Ist dies nicht der Fall, kommt es zum Serotoninmangel. Die Folgen sind vielfältig. Die Psyche reagiert mit depressiven Verstimmungen, Stimmungsschwankungen, Ängstlichkeit und Konzentrationsproblemen. Aber auch körperlich macht sich ein Mangel an Serotonin bemerkbar, unter anderem mit Magen-Darm-Beschwerden, Hunger auf Kohlenhydrate und Müdigkeit.

Um Serotonin zu bilden, benötigt der Körper den natürlichen Helfer Tryptophan, der in manchen Lebensmitteln enthalten ist. Ausserdem braucht es für die Serotoninproduktion Vitamin B6, Omega-3-Fettsäuren und Magnesium. Eine ausgewogene Ernährung ist somit entscheidend für einen guten Serotoninspiegel. Vor allem in Anbetracht der Tatsache, dass 95 % des Serotonins im Darm gebildet werden – eine gesunde Darmflora ist also nicht nur für die Verdauung, sondern auch für die gute Laune wichtig.



Testosteron für Mann und Frau

Testosteron gilt als das wichtigste männliche Geschlechtshormon. Es wird zum Grossteil in den Hoden gebildet und beeinflusst die sexuelle Lust, die Spermienbildung und das Wachstum der Geschlechtsorgane. Das ist aber längst nicht alles. Testosteron spielt bei vielen Abläufen im Stoffwechsel eine wichtige Rolle. Zum Beispiel bei der Blutbildung, bei der Stabilität und beim Wachstum der Knochen, beim Muskelwachstum, beim Fettstoffwechsel und ganz generell bei Aufbau und Entwicklung des Körpers. Sowohl Testosteron als auch Östrogen sind übrigens nicht auf ein Geschlecht beschränkt: Testosteron findet sich auch im weiblichen und Östrogen auch im männlichen Körper.

In der höchsten Konzentration wird Testosteron während der Pubertät gebildet, mit zunehmendem Alter nimmt die Produktion immer mehr ab. Bei 20 bis 40 % der Männer über 40 Jahren liegt gar ein Testosteronmangel vor. Die Muskelkraft und die körperliche Leistungsfähigkeit lassen dann nach, die Stabilität der Knochen nimmt ab, es bildet sich vermehrt Bauchfettgewebe.

Es kann zu hohen Blutzuckerwerten bis hin zu Diabetes kommen. Neben der allgemein abnehmenden Testosteronbildung tragen Übergewicht, chronischer Stress, Entzündungen und grosse Operationen zum Testosteronmangel bei. Auch Medikamente wie Cortison können den Testosteronspiegel bei längerer Anwendung negativ beeinflussen.

Ein Testosteronmangel lässt sich mit Medikamenten beheben. Der Testosteronwert lässt sich aber auch auf natürliche Weise wieder ins Lot bringen. Sport, vor allem Kraft- und kurzes Intervalltraining, sowie ausreichend Schlaf wirken bereits Wunder. Es empfiehlt sich, Übergewicht zu reduzieren. Wichtig ist eine gute Versorgung mit den Spurenelementen Zink, Magnesium, Selen sowie Vitamin D. Aufs Trinken und Rauchen sollte man eher verzichten: Alkohol erhöht den Spiegel des Stresshormons Cortisol, Nikotin senkt den Testosteronspiegel.

Schnelle Energie mit Adrenalin

Adrenalin wird in der Nebenniere gebildet und in Stresssituationen rasch ins Blut ausgeschüttet. Es erhöht den Blutdruck und den Puls, erweitert die Bronchien und steigert den Blutzuckerspiegel. So kommt der Körper schnell an Energiereserven. Besonders wichtig war dies in früheren Zeiten, als es oft zu körperlichen Bedrohungen kam – sei es durch menschliche Gegner oder durch wilde Tiere. Mit ordentlich Adrenalin im Blut ist der Körper je nach Bedrohung sofort kampfbereit oder fluchtbereit. Adrenalin wird aber auch bei psychischen Belastungen gebildet, um das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel der Situation anzupassen.

Im Normalfall baut sich das Adrenalin genauso schnell wieder ab, wie es ausgeschüttet wurde. Ausschüttung und Abbau sind ideal abgestimmt auf kurzfristige Stressmomente. Lässt der Stress jedoch nicht wieder nach, wird weiter Adrenalin produziert. Dadurch wird das Herz-Kreislauf-System stark in Anspruch genommen und nimmt Schaden. Dies gilt auch, wenn man immer wieder den «Adrenalinkick» sucht. Spitzen- und Extremsportler wie Bungee-Jumper sind regelrecht süchtig danach. Langfristig belastet man damit den Körper massiv. Vernünftig betrieben, hilft Sport jedoch, den Hormonhaushalt auszugleichen und Adrenalin abzubauen.





Vitamin D für Knochen, Muskeln und mehr

Vitamin D ist streng genommen gar kein Vitamin, da es der Körper selbst produzieren kann. Dazu braucht es die Kraft der Sonne auf der Haut, bereits zehn Minuten pro Tag genügen. Vitamin D kommt auch in Lebensmitteln vor, in erster Linie in tierischen Produkten wie Eiern, Milchprodukten und fettem Fisch. Aus der Nahrung lassen sich allerdings nur 10 bis 20 % des Bedarfs decken. Für die restlichen 80 bis 90 % braucht es die körpereigene Produktion oder die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats.

Vitamin D ist wichtig für den Knochenstoffwechsel. Es beeinflusst die Aufnahme von

Kalzium im Darm und den Einbau in die Knochen. Es wirkt sich auf das Immunsystem, den Schutz der Blutgefäße und sehr viele weitere Stoffwechselprozesse aus. Zudem hat es einen direkten Effekt auf die Muskulatur, was besonders für ältere Menschen wichtig ist: Ein guter Vitamin-D-Spiegel reduziert das Sturzrisiko.

Vitamin-D-Mangel ist relativ häufig und stellt ein weltweites Gesundheitsproblem dar. Besonders gefährdet ist, wer sich selten im Freien aufhält. Auch ältere Menschen leiden oft unter einem Mangel, weil die Vitamin-D-Bildung im Alter markant abnimmt. Ein Vitamin-D-Mangel kann zu Osteoporose, Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, allgemeiner Müdigkeit und häufigen Infektionen beitragen.

Wirkung im Körper

Serotonin

- Hebt die Stimmung
- Wirkt entspannend und motivierend
- Dämpft Stress

Adrenalin

- Macht uns bereit für Höchstleistungen
- Erhöht Blutdruck und Blutzuckerspiegel
- Verstärkt die Sauerstoffaufnahme

Testosteron

- Macht den Mann zum Mann
- Fördert Blutbildung, Knochen- und Muskelwachstum
- Je älter der Mensch, desto weniger Testosteron wird produziert

Vitamin D

- Unabdingbar für Knochen, Muskeln und Immunsystem
- Schützt Blutgefäße
- Hilft gegen Krebszellen

Unser Tipp

Bewegen Sie sich regelmässig und ernähren Sie sich ausgewogen. Meditations- und Achtsamkeitsübungen können ebenfalls sinnvoll sein.

Nehmen Sie sich Zeit für stressabbauende Aktivitäten wie Meditation und Sport im Mass.

Machen Sie gezieltes Kraft- und Intervalltraining, schlafen Sie genug und versorgen Sie Ihren Körper mit Spurenelementen wie Zink, Eisen oder Jod.

Halten Sie sich regelmässig, aber kurz an der Sonne auf. Insbesondere im Winter kann ein Vitamin-D-Präparat den Körper unterstützen.

Heldenhafte Unterstützung

Damit die Superhelden unseres Körpers noch besser arbeiten, können wir sie mit Sport oder einer gesunden Ernährung gezielt anregen. Wir belohnen Ihre Heldentaten und unterstützen Sie mit bis zu 600 Franken pro Kalenderjahr, wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun. Sie erhalten beispielsweise Beiträge an Ihr Fitnessabonnement, an Ihren Tanzkurs oder an Ihren regelmässigen Solbad-Besuch.

 Jetzt profitieren auf: kpt.ch/activeplus

So können Sie profitieren

Mit der Krankenpflege-Comfort-Versicherung in Kombination mit einer Spitalkostenversicherung profitieren Sie automatisch von ActivePlus. Zudem sind Sie mit diesem Paket sowohl für ambulante als auch stationäre medizinische Untersuchungen und Behandlungen optimal versichert.

Bis zu
600.–
für gesundes
Verhalten

Exklusivangebot für KPT-Genossenschaftler



Innovatives Velolicht-Set

Die hochwertigen Hightech-Velolichter sind die Helden der Strasse. Nutzen Sie die leuchtenden Helfer, um bei Nebel oder Dunkelheit sicher anzukommen. Das Vorderlicht funktioniert mit der neuartigen IQ-Lichttechnik. Eine hochleistende Leuchtdiode (LED) scheint auf eine Spiegelfläche und leuchtet so besonders gleichmässig und sehr viel breiter als bei herkömmlichen Velolichtern. Dank LED strahlt auch das Rücklicht sehr hell und weit – und schützt Sie im Verkehr.

 Jetzt rund um die Uhr bestellen auf:
kpt.ch/exklusiv*

Bestellen und profitieren

Bestellen Sie jetzt und profitieren Sie als KPT-Genossenschaftler von einem Vorzugspreis von CHF 69.90 statt CHF 92.– (inkl. Verpackung und Versand). Das Paket umfasst Frontlicht, Rücklicht, Universalhalter vorne und hinten, Netzteil und USB-Ladekabel. Das Angebot gilt bis zum 30. April 2019 oder solange Vorrat.

* Telefonische Bestellungen nehmen wir entgegen unter +41 (0)58 310 91 11.

Wählen Sie zwei neue KPT-Delegierte

Per Ende April 2019 scheidet Hans Bollet, Claude Morel und Hans Rudolf Matter aus ihrem Amt als Delegierte der Genossenschaft KPT/CPT aus. Wir danken ihnen herzlich für ihr Engagement und ihre wertvolle Arbeit zum Wohle der KPT-Versicherten. Jetzt steht die Ersatzwahl an. Bestimmen Sie mit, wer Ihre Interessen in der Genossenschaft vertritt und geben Sie bis am 9. April 2019 Ihre Stimme ab.

Die Delegierten der KPT

Die KPT ist als Genossenschaft organisiert, eine im Versicherungswesen bewährte Unternehmensform. Alle KPT-Versicherten können Genossenschafterin oder Genossenschafter werden. Die Mitgliedschaft verpflichtet Sie zu nichts und ist kostenlos. Die KPT-Genossenschafter wählen die Delegierten, welche Ihre Interessen vertreten. So erhalten Sie die Möglichkeit, sich bei der KPT einzubringen.

Wahlbestimmungen

Sie sind wahlberechtigt, wenn Sie KPT-Genossenschafter oder -Genossenschafterin sind. Gewählt sind diejenigen Kandidatinnen und Kandidaten, die die meisten Stimmen erhalten. Sind gleich viele Kandidatinnen und Kandidaten vorgeschlagen, wie Mandate zu vergeben sind, sind alle Kandidatinnen und Kandidaten gewählt, die mindestens eine gültige Stimme erhalten.

Stimmabgabe


So gehen Sie vor:

1. Wählen Sie Ihre Favoriten aus.
Sie können pro Kandidat maximal eine Stimme abgeben.
2. Zur Stimmabgabe stehen Ihnen folgende Kanäle zur Verfügung:
 - Website: kpt.ch/wahl
 - E-Mail: wahlen@kpt.ch
 - Post: KPT, Sarah Witschi, Postfach, 3001 Bern

Wichtig: Ihre Stimmabgabe per E-Mail oder Post ist nur gültig, wenn sie mindestens folgende Angaben enthält: Name, Vorname, Adresse sowie Wahlerklärung «Ich bin Genossenschafter/-in und wähle folgende Person(en) als Delegierte der Genossenschaft: (Personen namentlich aufführen)». Unvollständige oder verspätet eingegangene Stimmabgaben sind ungültig.

Jetzt profitieren

Werden auch Sie Genossenschafterin oder Genossenschafter der KPT und profitieren Sie von zahlreichen Vorzugsangeboten: Finanzdienstleistungen, Outdoorausrüstung, Sehhilfen oder Hotelangeboten.

 Weitere Informationen:
kpt.ch/genossenschaft

Sie stehen zur Wahl

Folgende Kandidaten stellen sich der Wahl als Delegierte der Genossenschaft KPT/CPT.



Clemens Hochreuter

1980

M.A. HSG, Senior Partner Helvetic Trust AG,
Mitglied der Geschäftsleitung der Vital AG



Roman Gattlen

1968

Dr. rer. pol., Leiter Marketing & Verkauf und
Mitglied der Geschäftsleitung BERNMOBIL

Dialog und Leserbriefe



Teilen Sie Ihre ganz persönliche
Heldengeschichte mit uns oder
sagen Sie uns Ihre Meinung zum
Magazin: magazin@kpt.ch



9 ZWEIFELHAFTE SUPERKRÄFTE

SICH IN EINE FLIEGE VERWANDELN



Ja, unbemerkt Gespräche belauschen ist ganz witzig. Doch viele werden bei der Ausübung dieser Superkraft erschlagen.

RÖNTGENBLICK



Sie sehen Dinge, die Sie nie wieder ungesehen machen können. Ausserdem werden sich Ihre Nachbarn irgendwann über die Strahlenbelastung beschweren.

FLIEGEN



Das war vor dreissig Jahren interessant. Heute verheddert sich alle fünf Minuten eine Drohne in Ihren Haaren und Sie bleiben mit den Schuhbündeln in einer Windturbine hängen.

GELD SCHWITZEN



Damit können Sie sich zwar die Steuerrechnung aus der Stirn wischen, aber Ihre Freunde würden ständig versuchen, Ihren Puls in die Höhe zu treiben.

GEDANKEN LESEN



Diese Superkraft macht nun wirklich alles kaputt. Würde irgendjemand davon profitieren, Ihre Gedanken zu lesen? Eben.

SEHR, SEHR STARK SEIN



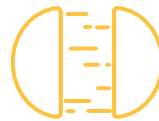
Kinder beim Armdrücken gewinnen zu lassen, wird so noch schwieriger. Denken Sie zudem an all die Dinge, die Sie schon mit normalen Kräften kaputt gemacht haben.

IN DER ZEIT REISEN



Wollen Sie lieber in die Vergangenheit reisen, wo man an Karies stirbt? Oder in die Zukunft, wo man nicht mehr Ski fahren kann?

SICH TEILEN KÖNNEN



Der Wunsch vieler Eltern. Bis der Teil, der wickeln muss, auf den Teil losgeht, der in der Badewanne ein Buch lesen darf.

ALLWISSEND SEIN



Niemand würde Sie jemals wieder an eine Party einladen mit Ihrem «Cashews sind übrigens gar keine Nüsse.»

Selbst die vielversprechendsten Superkräfte schaffen meist mehr Probleme, als sie lösen. Machen wir doch lieber das Beste aus unseren natürlichen Fähigkeiten. Im Online-Magazin finden Sie stets aktuelle Beiträge zu Themen wie Wohlbefinden, Gesundheit oder Beziehung. Wir geben Ihnen regelmässig Tipps, wie Sie den Alltag auch ohne Superkräfte meistern können.