

März 2020

kpt: magazin

10:44

10:44

Im Takt der Zeit

Welche Bedeutung Zeit für verschiedene Berufsgruppen im Gesundheitswesen hat.

Schnelle Heilung

Wie ein innovatives 3D-Verfahren den Heilungsprozess beschleunigen kann.

Zeitempfinden

Warum die Zeit im Alter schneller läuft.

Zeit.

Ein Plus an Unterstützung

kpt: die krankenkasse
mit dem plus



kpt.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Ausgabe

Nr. 1/2020
Fokusthema «Zeit»

Herausgeberin

KPT
Postfach
CH-3001 Bern

Redaktion

magazin@kpt.ch

Auflage

270'000

Druck

Vogt-Schild Druck AG,
4552 Derendingen

Titelbild

Futurelite AG,
Thomas Buchwalder

Sie ist ausdauernd, unendlich und kostbar. Manchmal scheint sie stillzustehen, gelegentlich vergeht sie wie im Flug, und eigentlich ist sie eine seltsame Erscheinung: die Zeit. Obwohl ein Tag immer 24 Stunden dauert und es stets wieder neue Zeit gibt, ist sie fast immer knapp. Die Zeit begleitet uns täglich und beeinflusst unser ganzes Leben – privat und bei der Arbeit. Schöne Momente vergehen oft zu schnell. Zum Glück bleiben die Erinnerungen.



Die Zeit spielt auch für die KPT eine wichtige Rolle. In der persönlichen Beratung nehmen wir uns bewusst viel Zeit für Sie – beim Zahlen von Rechnungen sind wir hingegen schnell. Als fortschrittliche Krankenkasse gehen wir mit der Zeit und entwickeln nützliche Services, die Sie im Alltag entlasten. Beispiele dafür sind unsere KPT App oder der neue digitale Arzthelfer DoctorChat, den wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen.

Ausserdem haben wir Menschen aus dem Gesundheitswesen bei ihrer Arbeit begleitet. Sie erzählen, wie sie im Berufsalltag mit der Zeit umgehen und was das Phänomen für sie bedeutet. Zudem berichten wir von modernen 3D-Technologien, die den Heilungsprozess bei Verletzungen beschleunigen sollen. Placeboeffekt oder Wundermittel?

Ich freue mich, wenn Sie sich die Zeit nehmen für die Lektüre dieses Magazins, und wünsche Ihnen viel Inspiration dabei.

Legende



Dialog und Kontakt



Filmmaterial
online



Weiterführende
Informationen online



Informationen zu
unseren Produkten



Telefonische
Beratung

Catherine Loeffel

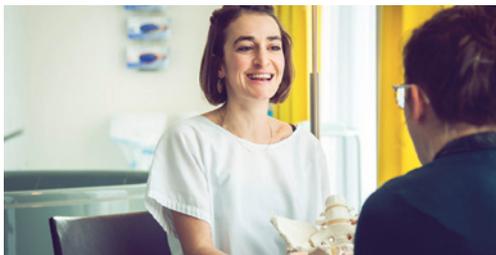
Leiterin Markt
Mitglied der Geschäftsleitung

Zeit.

Die Zeit begleitet uns durchs ganze Leben. Manchmal unauffällig, manchmal mit grossem Druck. Sie ist sonderbar, knapp und wertvoll zugleich. Grund genug, ihr eine Magazin-Ausgabe zu widmen. Daher befassen wir uns mit der Faszination Zeit und beleuchten sie aus verschiedenen Perspektiven: im Berufsalltag, in der Forschung oder im Zusammenhang mit unseren neusten Services.

Menschen

Im Takt der Zeit



Menschen aus dem Gesundheitswesen erzählen, welche Bedeutung Zeit in ihrem Alltag hat und wie sie mit zeitlichen Herausforderungen umgehen.

Seite 5

Service

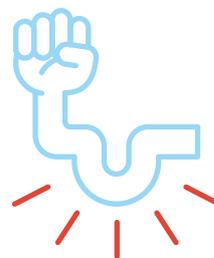
DoctorChat statt Doctor Google

Als erste Krankenkasse der Schweiz bieten wir mit DoctorChat einen digitalen Arzt-helfer, der Ihnen via Messaging-Kanal schnell einen medizinischen Rat liefert.

Seite 9

Körper

Du liebe Zeit – das passiert in unserem Körper



Tagtäglich arbeitet unser Körper ohne Pause und leistet damit Grossartiges – elf erstaunliche Fakten.

Seite 10

Innovation

Schneller gesund mit Mixed Reality

Dr. Oliver Kessler vom Zentrum für Orthopädie & Sport erklärt, warum er seinen Patienten gerne eine Mixed-Reality-Brille aufsetzt.

Seite 14

Gesellschaft	12
Mitarbeitende im Fokus	16
Wissen	17
Service	18
Exklusivangebot	19
Dialog	19



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



Zeit und Vertrauen bilden für die Hausärztin Priscilla Dubouloz die Basis jeder Patientenbeziehung.

Im Takt der Zeit

Jeder Tag hat 24 Stunden. Trotzdem erhält Zeit in den unterschiedlichsten Situationen eine ganz eigene Bedeutung. Manchmal entscheiden Sekunden über Leben und Tod, manchmal darf es nicht langsam genug gehen. Gerade im Gesundheitswesen ist das Thema allgegenwärtig: Anforderungen steigen, die Zeit wird immer knapper. Eine Hausärztin, eine Hebamme und eine leitende Pflegefachperson erzählen, was Zeit in ihrem Alltag bedeutet und wie sie mit zeitlichen Herausforderungen umgehen.

Priscilla Dubouloz, Hausärztin, Praxis im Monbijou

13:30 Uhr Frau Mohler, 13:50 Uhr Herr Grossen, 14:20 Uhr Platzhalter für einen Notfalltermin. Der Alltag der Hausärztin Priscilla Dubouloz ist durchgetaktet. «Eine gute Terminplanung ist das A und O, um allen Patienten gerecht zu werden», erklärt die 42-Jährige. Mindestens genauso wichtig ist die Gesprächszeit. «Das persönliche Gespräch ist der Anfang jeder Arzt-Patienten-Beziehung. Gegenseitiges Vertrauen ist dabei zentral.» Die ganze Zeit auf die Uhr zu schauen oder dem Patienten das Gefühl zu geben, dass man eigentlich schon beim nächsten sein sollte, ist für Priscilla Dubouloz ein Tabu.

Wenig Zeit mit grosser Wirkung

Manchmal lohnt es sich aber, den Terminplan über den Haufen zu werfen. Die zweifache Mutter hat zum Beispiel schon erlebt, dass eine junge Frau mit Depressionen in die Praxis kam. «Sie hatte eine totale Krise, hat nur noch geweint, und ihre Psychologin war abwesend. Deshalb bin ich eingesprungen», erklärt die Hausärztin. Priscilla Dubouloz hat sich dann eine Stunde Zeit genommen, um die Patientin im Gespräch zu beruhigen. So konnte eine Einweisung in eine psychiatrische Einrichtung verhindert werden. «Zu wissen, dass sie jederzeit zu uns in die Praxis kommen darf, war für sie enorm wichtig.»

Selten, aber nicht ungern nimmt sich Priscilla Dubouloz Zeit für Hausbesuche. «Es ist zwar intensiv und braucht viel Zeit, gibt einem aber wahnsinnig viel zurück», sagt die Bernerin mit strahlenden Augen. «Wenn ich bei jemandem zu Hause oder im Altersheim bin, tauche ich in eine ganz andere Atmosphäre ein – das hat etwas sehr Persönliches.»

Fortsetzung Folgeseite



Nina Bretscher, Hebamme, Frauenklinik Inselspital

40 Schwangerschaftswochen, Wehen im Abstand von 10 Minuten oder das Wochenbett: In der Schwangerschaft ist der Faktor Zeit omnipräsent. Der Hebamme Nina Bretscher ist die Zeit, die sie sich für die gebärenden Frauen nimmt, besonders wichtig. Denn eine Eins-zu-eins-Betreuung wirkt sich positiv auf die Geburt aus. «Studien zeigen, dass die persönliche Betreuung einen positiven Einfluss auf den Verlauf und die Dauer der Geburt hat», erklärt die 32-jährige Bernerin. In der Frauenklinik wird darauf geachtet, dass jeder Gebärenden eine eigene Hebamme zugeteilt wird, deshalb muss Nina Bretscher nicht von einer Geburt zur anderen rennen. Und trotzdem gibt es viele stressige Momente in ihrem Alltag. Wenn sie in ein Zimmer geht, muss sie schnell die Perspektive wechseln. «Das ist manchmal schon schwierig», gesteht die zweifache Mutter.

Mehr als nur eine Untersuchung

Egal wie hektisch die Stimmung ist, für das Abtasten des Bauches der Schwangeren nimmt sich die junge Frau immer Zeit. «So sehe ich, wie das Kind im Becken liegt, wie gross es ungefähr ist, wie tief der Kopf ist, und kann gleichzeitig Kontakt mit der Frau aufnehmen.» Dabei plaudert Nina Bretscher mit der schwangeren Frau über das Geschlecht des Babys, die Kindsbewegungen oder über das künftige Kinderzimmer. Gerade wenn sie die Frau vorher noch nicht kennt, sei dieser Moment besonders wichtig. «So können wir uns in kurzer Zeit besser kennenlernen und ich kann das Medizinische und das Menschliche perfekt verbinden», erklärt die Hebamme.

Viele Frauen stellen sich beim Eintritt ins Spital auf eine lange und schwere Geburt ein. Dass es aber manchmal sehr schnell geht, erlebt Nina Bretscher immer wieder. Insbesondere bei Zweitgebärenden. «Ich hatte auch schon eine Schwangere, die mit starken Wehen bei uns vor der Tür stand und der ich nur noch helfen konnte, die Hosen auszuziehen, und schon war das Kind da.» Eine halbe Stunde nach der Geburt war die frischgebackene Mutter bereits wieder angezogen, gestylt, stillte das Kind und telefonierte. «Das fand ich den Wahnsinn», erzählt die Hebamme lachend.



Hebamme Nina Bretscher versucht, bei jeder Geburt das Tempo der Frau anzunehmen.

Auch wenn Nina Bretscher schon etliche Geburten erlebt hat, ist es nie Routine. «Es ist ein überwältigender Moment für alle – die Stimmung im Gebärsaal ist unbeschreiblich.» Nach der Geburt folgt die erste Kennenlernzeit. Eine sehr wichtige Zeit, wie die zweifache Mutter betont: «Einerseits der Hautkontakt, der Blick zum Baby, aber auch, dass man sich einen Moment Zeit nimmt, sich zu orientieren und vielleicht auch den Partner zu fragen, wie es ihm geht.» Die 32-Jährige Hebamme findet es wichtig, diesen Moment ganz bewusst zu leben, und rät allen Eltern: «Geniesst die ersten ein bis zwei Stunden nur für euch und legt das Handy weg. Denn dieser Moment ist einmalig und magisch.» Seit Anfang des Jahres kann sich Nina Bretscher noch mehr Zeit für die gebärenden Frauen nehmen, da sie nun bei Stadtkinder-Hebammen als selbstständige Beleghebamme in der Frauenklinik tätig ist.

Vorgeburtliche Anmeldung

Versichern Sie Ihr Baby bereits vor der Geburt bei der KPT. So ist Ihr Kind vom 1. Tag an gut geschützt. Bei einer vorgeburtlichen Anmeldung entfällt die Gesundheitsprüfung für die meisten Zusatzversicherungen und als Willkommensgeschenk erhalten Sie 100 Franken.



Jetzt mehr erfahren:

[kpt.ch/vorgeburtlicheanmeldung](https://www.kpt.ch/vorgeburtlicheanmeldung)



Petra Fuchs, Leiterin Pflegedienst, Notfall- zentrum Inselspital

Weiblich, 40 Jahre alt, Schädelverletzung, Beckenfraktur, offener Bruch am Unterarm, Verdacht auf innere Blutungen: Solche Diagnosen gehören im Notfallzentrum Inselspital zum Alltag. Hier entscheidet Zeit über Leben oder Tod. Je mehr Zeit vergeht, desto schlechter stehen die Überlebenschancen. «Wenn die Ambulanz oder die Rega mit Schwerstverletzten kommt, geht es ab in den Schockraum. Dort haben wir alles, was wir brauchen: ein Beatmungsgerät, Überwachungsmonitore, ein Röntgengerät, Blutreserven und Ultraschallgeräte – dann geht alles sehr schnell», erzählt Petra Fuchs, die Leiterin des Pflegedienstes. Seit sieben Jahren arbeitet sie mit Leib und Seele im Notfallzentrum, wo an Spitzentagen bis zu 180 Patientinnen und Patienten medizinische Hilfe erhalten.

10 Sekunden für 10 Minuten

Die Mitarbeitenden des Notfallzentrums wissen nie, wann, welche und wie viele Patienten kommen. Diese Ungewissheit erfordert eine hohe Flexibilität und eine grosse Stresstoleranz. Im Schockraum zum Beispiel arbeiten Ärztinnen und Ärzte sowie Pflegende unter grossem Druck. In hektischen und unübersichtlichen Situationen ist es deshalb besonders wichtig, sich einen kurzen Moment Zeit zu nehmen. Als Erinnerung daran hängt in jedem Schockraum ein Plakat mit der Aufschrift «10 Sekunden für 10 Minuten». Die Idee dahinter: ein paar Sekunden innezuhalten, um die Gedanken zu sortieren und die Lage gemeinsam zu besprechen, damit man für die kommende Zeit eine Strategie hat und wieder auf Kurs ist. «Das ist extrem wichtig, gerade wenn sich die Situation ganz plötzlich verändert», erklärt Petra Fuchs. Unfallpatienten haben häufig mehrere Verletzungen gleichzeitig. Eine Patientin kann zum Beispiel eine Beckenfraktur und innere Blutungen haben. Um einen Menschen zu retten, müssen die Ärztinnen und Ärzte beide Verletzungen rechtzeitig entdecken. «Wenn die Verletzte dann plötzlich auch noch das Bewusstsein verliert, müssen sie sich fragen, ob sie wirklich an alles gedacht haben», erklärt die Pflegeleiterin. Der Oberarzt des Notfalls nimmt sich in solchen kritischen Momenten



Petra Fuchs ist gewandt und flexibel, denn im Schockraum geht es um Leben und Tod.

ein kurzes Timeout und fasst laut alles zusammen, was über die Verletzungen bekannt ist. So hören alle zu und denken mit. «Im Schockraum sind je nach Verletzung bis zu 15 Mitarbeitende aus verschiedenen Fachdisziplinen mit dabei. Gemeinsam mit so vielen schlaun Köpfen kommen wir immer zu einer kompetenten Lösung.»

Im Notfallzentrum kommt es auch häufig zu paradoxen Situationen. Während das Leben von Menschen an einem seidenen Faden hängt, kommen gleichzeitig Personen mit leichten Verletzungen oder sogar Bagatelldfälle ins Spital. Dann kann es zu Wartezeiten kommen, weil die Mitarbeitenden gerade einen schwerstverletzten oder schwerstkranken Patienten behandeln. «Oft verstehen die Patienten nicht, weshalb sie warten müssen», erklärt Petra Fuchs. Warten zu dürfen, bedeutet auch immer, dass es einer anderen Person noch schlechter geht. Die leitende Pflegefachperson ergänzt: «Der Notfall ist keine Poststelle. Hier können die Patienten nicht einfach ein Ticket ziehen. Bei uns steht die medizinische Dringlichkeit im Vordergrund.» Und trotzdem hat Petra Fuchs Verständnis für die Patienten – egal ob es ein wirklicher Notfall ist oder eine Bagatelle. Denn sie ist überzeugt: Für diese Leute ist es ein Ausnahmezustand. «Die Patienten können die Symptome oft nicht einschätzen und gehen vom Schlimmsten aus.» Wünschen würde sich Petra Fuchs aber, dass die Patienten anständig blieben und das Schweizer Gesundheitssystem mehr schätzten.

Fortsetzung Folgeseite

Der Lauf des Lebens

Auch wenn Petra Fuchs schon vieles gesehen hat, die Zeit anhalten möchte sie trotzdem nicht. «Die Zeit muss nicht schneller oder langsamer gehen. Sie kann einfach laufen mit allen schönen und traurigen Momenten. Das ist der Lauf des Lebens. Darum lebe ich gerne im Hier und Jetzt.»



Petra Fuchs lebt im Moment und möchte die Zeit nicht anhalten.

Was bedeutet Zeit für die KPT?

Nicht nur im Spital, auch im Alltag einer Krankenkasse spielt Zeit eine wichtige Rolle. So zum Beispiel in der Kundenberatung – einem Qualitätsmerkmal der KPT. Im digitalen Zeitalter gilt es, die richtige Mischung aus persönlichem Kontakt und schnellen Online-Services zu finden. «Wir nehmen uns dort Zeit, wo es der Kunde wünscht – und genau dann, wann es wichtig ist», erklärt Catherine Loeffel, Geschäftsleitungsmitglied der KPT. Neben einem Rückrufservice ([kpt.ch/rueckruf](https://www.kpt.ch/rueckruf)) bietet die KPT ihren Kundinnen und Kunden eine Reihe von digitalen Dienstleistungen, die das Leben vereinfachen. Im Kundenportal KPTnet und in der KPT App haben Kundinnen und Kunden beispielsweise jederzeit Zugriff auf ihre Daten, Abrechnungen und Policen.

Und auch in Vertragsverhandlungen mit Spitalern ist die Zeit ein wichtiges Thema. Nebst konkreten Mehrleistungen wie einem hohen Komfort fordert die KPT auch Zeit. Denn sowohl für Patientinnen und Patienten wie auch für die Angehörigen ist es zentral, dass sich Ärztinnen und Ärzte sowie Pflegende genügend Zeit nehmen für persönliche Gespräche – gerade in schwierigen Situationen.

Medizinische Beratung

Sie haben eine medizinische Frage, wollen aber nicht zum Arzt? Nutzen Sie für eine Erstabklärung DoctorChat: Ein Arzt beantwortet Ihre Frage innert kürzester Zeit auf Ihrem gewünschten Chat-Kanal. Für eine vertiefte telemedizinische Beratung steht Ihnen das medizinische Fachpersonal von Medi24 zur Seite. Es berät Sie kostenlos, rund um die Uhr, in der Schweiz und im Ausland.

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

 Mehr Informationen: [kpt.ch/kpthelp](https://www.kpt.ch/kpthelp)

DoctorChat statt Doctor Google

Einfach über Whatsapp oder SMS eine Ärztin oder einen Arzt kontaktieren und schnell professionellen Rat erhalten: Diese Vorstellung ist seit Kurzem Realität. Gemeinsam mit Medi24 führen wir ein Pilotprojekt durch und bieten Ihnen als erste Krankenkasse der Schweiz einen digitalen Arzthelfer, der künstliche Intelligenz mit persönlicher Beratung verbindet.

Wer sich unwohl fühlt, krank ist oder Schmerzen hat, greift häufig zum Smartphone und gibt seine Symptome bei einem Suchdienst wie Google ein. Dort finden wir zwar unzählige mögliche Diagnosen, können sie jedoch nicht einordnen. Oft verunsichert die Internetsuche mehr, als sie nützt. Das muss nicht sein, finden wir. Gemeinsam mit unserem Partner Medi24 möchten wir den Zugang zu medizinischen Informationen erleichtern. Darum erhalten Sie ab sofort mit dem neuartigen Service DoctorChat einfach und bequem eine professionelle Erstabklärung – und zwar über Ihren bevorzugten Messaging-Kanal wie Whatsapp, Messenger oder SMS.

DoctorChat ist sofort, kostenlos und von überall her zugänglich. Nach einer kurzen Registrierung wählen Sie den gewünschten Kommunikationskanal und geben Ihre Gesundheitsfrage ein. Danach wird Ihre Anfrage mittels künstlicher Intelligenz einem geeigneten Arzt aus der Schweiz zugeteilt. Dieser beantwortet Ihre Frage auf dem gewählten Kanal und gibt eine professionelle Ersteinschätzung ab.

Wann hilft DoctorChat?

Der digitale Arzthelfer DoctorChat ersetzt die telemedizinische Beratung zwar nicht und geht weniger in die Tiefe als der telefonische Service; so erfolgt zum Beispiel keine Diagnosestellung. Er ist jedoch eine sinnvolle Ergänzung zur herkömmlichen Telemedizin und ermöglicht unkomplizierten medizinischen Rat über die heute gängigsten Chat-Kanäle.



Jetzt registrieren und chatten

Melden Sie sich online an und testen Sie den innovativen Chat-Service.

 Weitere Informationen finden Sie auf:
kpt.ch/doctorchat

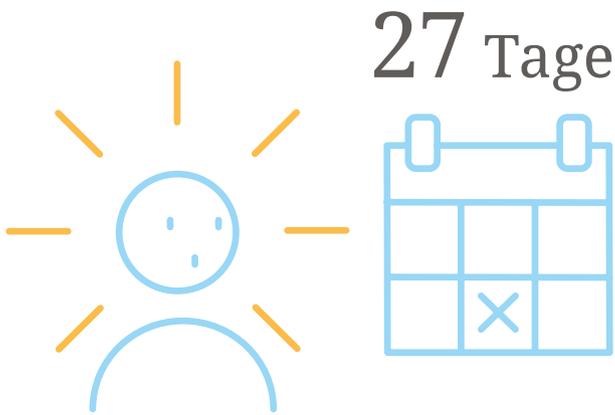
DoctorChat in der KPT App

Den neuen Service finden Sie auch in der KPT App. Das ist nur einer von vielen Gründen, Ihre Versicherungsgeschäfte künftig ganz einfach über die App abzuwickeln.

 Mehr erfahren: kpt.ch/app

Du liebe Zeit – das passiert in unserem Körper

Unser Körper leistet in bestimmter Zeit Unglaubliches. Er arbeitet, wächst, erneuert – mal schneller, mal langsamer. 11 erstaunliche Fakten über unseren Körper.



27 Tage

Es ist immer das Gleiche: Die mühsam ersonnte Sommer- oder Winterbräune verschwindet schon nach wenigen Wochen. Der Grund: Die oberste Hautschicht erneuert sich im Durchschnitt alle 27 Tage.

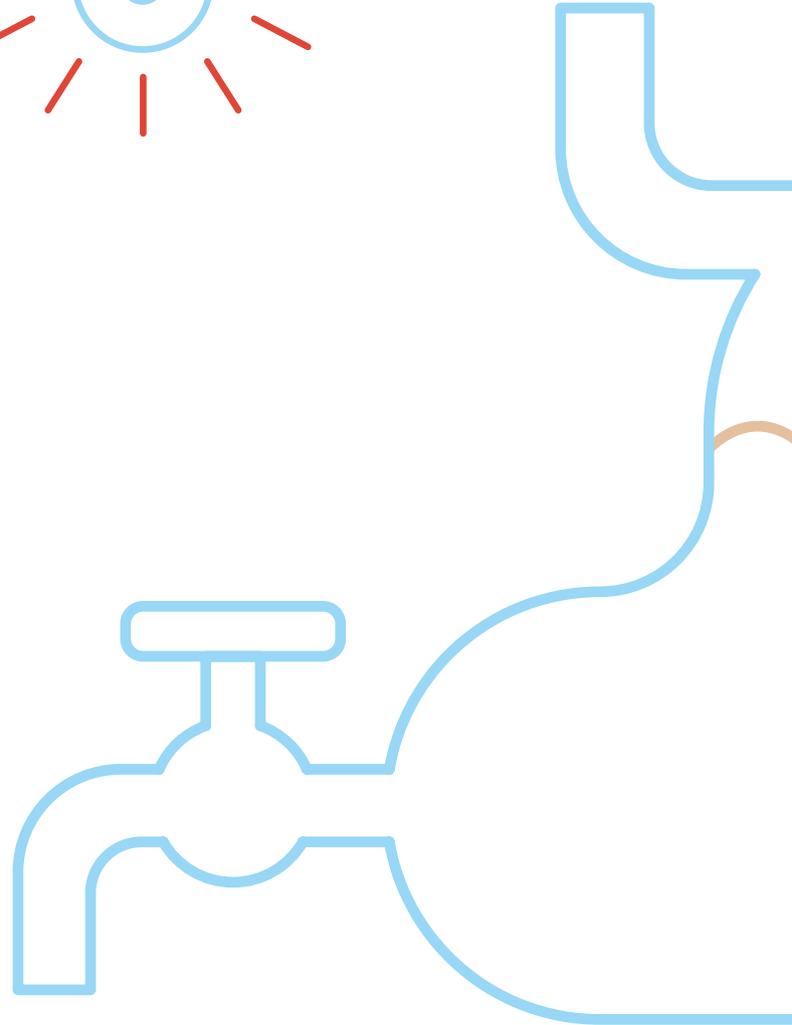


10 Jahre

Unser Körper ersetzt fast alle seine Zellen mehrmals im Leben. Das gilt auch für die Knochen. So produziert er etwa bis zur Lebensmitte alle 10 Jahre ein komplett neues Skelett.

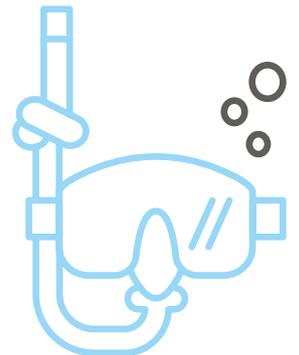
1 Monat

Trainieren stärkt die Muskeln, ohne Training bauen sie wieder ab. Aber keine Panik: So schnell geht das nicht. Studien zeigen, dass bei sportlich aktiven Menschen nach 1 Monat ohne Training keine grosse Veränderung in der gesamten Muskelkraft feststellbar ist.



1/2 Minute

Luft anhalten ist wie Spitzensport: Wenige sind besser als die meisten. Der Rekord – ohne vorherige Sauerstoffzufuhr – liegt bei 11 1/2 Minuten. Wer nicht trainiert ist, kommt über eine 1/2 Minute kaum hinaus. Normalerweise wird man nach 2 Minuten ohne Sauerstoff ohnmächtig.

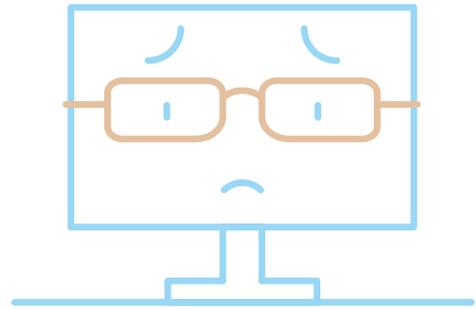




3 1/2 Jahre

Menschen, die behaupten, sie könnten sich an ihre eigene Geburt erinnern, irren sich. Tatsächlich reicht unser Erinnerungsvermögen etwa bis zum Alter von 3 1/2 Jahren und allerhöchstens bis zum dritten Geburtstag zurück.

2 Stunden



Lange Bildschirmarbeit macht kurzsichtig. Schon 2 Stunden ohne Pause können schädlich sein: Die Augenlinse verliert an Elastizität und muss sich stärker anstrengen, um Dinge in der Nähe scharf zu stellen.

1-2 Stunden

Der Magen bereitet unsere Nahrung für den Darm vor. Leicht Verdauliches wie Obst und Gemüse gibt er in 1 bis 2 Stunden weiter, für fetthaltige Nahrung benötigt er etwa 5 bis 8 Stunden.

Ein einzelnes Haar lebt und wächst etwa 2 bis 6 Jahre, dann fällt es aus. 6 bis 12 Wochen später spriesst an derselben Stelle ein neues Haar. Dieser Vorgang kann sich 10 bis 30-mal wiederholen, dann stellt das Haarfollikel seine Arbeit für immer ein.



2-6 Jahre

Auf Dauer

Fingerknacken finden die einen lustig, die anderen unangenehm. Ungesund ist es nicht, solange man es nicht übertreibt. Aber auf Dauer können Gelenke und Bänder überdehnt werden.



Ein Leben lang

Schlechte Nachricht für alle, die ihre Ohren zu gross finden: Ohren wachsen ein Leben lang. Die Nase übrigens nicht. Weil ihr Bindegewebe erschlafft, wirkt sie im Alter trotzdem immer grösser.



1 Minute



Vom Herzen in die Kapillaren und wieder zurück: Um einmal durch den Körper zu fließen, benötigt Blut im Ruhezustand 1 Minute, bei körperlicher Anstrengung nur 20 Sekunden.

Im Alter legt die Zeit an Tempo zu

Je älter wir werden, desto gefühlt schneller vergeht die Zeit. Fast alle empfinden das so, aber warum eigentlich? Und kann man etwas dagegen tun? Wir gehen der Frage nach.

Schauen Sie auf Ihr bisheriges Leben zurück. Welche Jahre gingen am schnellsten vorbei? Vermutlich sagen Sie, unabhängig von Ihrem aktuellen Alter, «Das letzte Jahr» oder «Die letzten paar Jahre». Der Neuropsychologe Marc Wittmann ist auf das Phänomen spezialisiert und hat das sich verändernde Zeitempfinden in einer empirischen Studie belegt. Die nachfolgende Erklärung basiert auf seiner Forschung.

Im Gegensatz zur Zeit, die wir von der Uhr ablesen, ist die empfundene Zeit individuell und variabel. Dazu muss man wissen, dass das Zeitempfinden ein Konstrukt unseres Gehirns darstellt. Zeit ist nicht physisch. Wir haben kein Organ, um sie zu sehen, zu hören oder zu fühlen. Das Hirn muss raten, wie schnell Zeit vergeht. Dazu nutzt es, was es zur Verfügung hat: Es schafft eine Zeitwahrnehmung aus unseren Sinneseindrücken, Gedanken und Erinnerungen.



Neue Erlebnisse, viele Erinnerungen, langes Jahr

Blicken wir auf vergangene Zeitspannen zurück, kann man vereinfacht sagen: Erinnerung ist Zeit. Doch die Erinnerung funktioniert nicht wie ein Film, der unser bisheriges Leben nahtlos dokumentiert. Das Hirn speichert hauptsächlich neuartige Wahrnehmungen ab und vergisst bekannte Eindrücke rasch wieder.

In der Kindheit und Jugend entspricht ein Jahr einer Ewigkeit. Was haben wir nicht alles erlebt zwischen zwei Geburtstagen. Wir haben neue Freundschaften geschlossen, Orte entdeckt, Fähigkeiten erlernt. Wir haben Schulen gewechselt und uns immer wieder frisch verliebt. Das Leben war voller neuer Erfahrungen. Daraus wurden Erinnerungen, an denen sich unser Hirn orientieren konnte. Denn je mehr Referenzpunkte das Hirn zum Beispiel beim Jahresrückblick findet, desto länger erscheint uns ein Jahr.

Werden wir älter, schleicht sich immer mehr Routine ein. Wir gehen einer geregelten Arbeit nach, nehmen oft denselben Bus, verbringen Ferien an Orten, die wir schon kennen. Viele dieser Tätigkeiten sind dem Hirn nicht neuwertig genug, um sie abzuspeichern. Entsprechend schnell ist ein Jahr im Rückblick vergangen.

So bremsen Sie die Zeit

Soll die gefühlte Zeit wieder langsamer verstreichen, können Sie beeinflussen, was Ihr Hirn abspeichert. Dazu müssen Sie möglichst viele neuartige Erlebnisse schaffen und die Erinnerung daran pflegen.



Tipp 1 Grosse Umbrüche wagen

Geben Sie Ihrem Leben eine neue Richtung. Wandern Sie aus, beginnen Sie eine Ausbildung oder starten Sie mit Freunden ein gemeinnütziges Projekt. Grosse Veränderungen bringen über eine lange Zeitspanne ganz automatisch viele neue Erlebnisse mit sich.



Tipp 2 Ausgetretene Pfade verlassen

Variieren Sie Ihr Leben im Kleinen. Nehmen Sie einen anderen Weg zur Arbeit, kochen Sie Mahlzeiten, die Sie noch nie zubereitet haben, oder unternehmen Sie Ausflüge an unbekannte Orte.



Tipp 3 Schauen, hören, aufnehmen

Geben Sie Ihren Sinnen und Ihrem Gehirn Zeit, Eindrücke ohne Ablenkung zu verarbeiten. Nehmen Sie Bilder, Geräusche und Gerüche bewusst wahr. Denken Sie über Erlebtes nach. Verarbeiten Sie es – zum Beispiel in einem Tagebuch.



Tipp 4 In Erinnerungen schwelgen

Halten Sie Erinnerungen aktiv warm, damit Sie sie vollständiger und dauerhafter abspeichern können. Lassen Sie regelmässig den vergangenen Tag vor dem inneren Auge vorbeiziehen oder schauen Sie Ihre Handyfotos des letzten Jahres an, wenn Sie auf den Bus warten.



Tipp 5 Menschen treffen

Regelmässige soziale Kontakte helfen, Erinnerungen zu schaffen und zu behalten. Erleben Sie gemeinsam mit anderen Menschen neue Abenteuer oder treffen Sie alte Freunde, um gegenseitig die Erinnerung aufzufrischen.

Unser Beitrag an Ihre Erlebnisse

Wollen Sie die Zeit mit gesundheitsfördernden Aktivitäten dehnen? Zum Beispiel, indem Sie mit einer Ernährungsumstellung das Essen neu entdecken, in einem Sportverein Menschen kennenlernen oder auf dem Crosstrainer die Woche Revue passieren lassen? Dank unserem Angebot ActivePlus erhalten Sie bis zu 600 Franken im Jahr für Ihren gesunden Lebensstil.

 Mehr erfahren: kpt.ch/activeplus

Bis zu
CHF 600.–
dank
ActivePlus

Der Puls der Gesellschaft

Wieso fehlt uns oft die Zeit? Was müssten wir ändern, um mehr davon zu haben? Und wie können wir die Zeit verlangsamen? Wir haben verschiedene Menschen nach Tipps und Tricks gefragt.

 Video ansehen: kpt.ch/zeitempfinden

Schneller gesund mit Mixed Reality

Offensichtlich heilen Krankheiten oder Verletzungen leichter, wenn Patientinnen und Patienten verstehen, was in der Behandlung mit ihnen geschieht. In Zürich arbeitet ein Team aus Ärzten und Softwareentwicklern an einem 3D-Verfahren, das diesen Effekt unterstützen soll.

Verschiedene wissenschaftliche Studien haben sich in jüngerer Zeit mit der Frage auseinandergesetzt, ob eine intensivierte Patienteninformation vor chirurgischen Eingriffen den Heilungsprozess beschleunigt. Das Resultat scheint eindeutig: Je genauer Patienten über die erlittene Krankheit oder Verletzung Bescheid wissen, desto leichter können sie die medizinischen Massnahmen nachvollziehen. Dies wiederum wirkt sich positiv auf den Heilungsverlauf aus: Spitalaufenthalte sind um Tage kürzer, die Patientenzufriedenheit ist insgesamt höher. In der Summe bedeutet das: Mit guter Patientenaufklärung lassen sich die Kosten senken, gemäss einer Studie zu Gelenkoperationen um mehr als 25 Prozent.

Aus 2D-Bildern wird 3D-Ansicht

Das Ziel, die Patienteninformation zu verbessern, verfolgt auch ein Pilotprojekt in Zürich. Hier bereitet das Medizinisch-Radiologische Institut (MRI) in Zusammenarbeit mit der Schweizer Softwarefirma Netcetera neuerdings Computertomografie- und Magnetresonanztomografie-Bilder (CT- bzw. MRT-Scans) zu 3D-Dateien auf. Schichtweise aufgenommene Knochen und Gelenke werden dadurch räumlich wahrnehmbar.

Mitinitiiert hat das Pilotprojekt Dr. Oliver Kessler vom Zentrum für Orthopädie & Sport in Zürich. Er setzt die gelieferten 3D-Daten in seiner Praxis im Patientengespräch ein. Entweder schlicht als 3D-Ansicht auf dem Tablet oder indem er die Patienten durch eine Mixed-Reality-Brille blicken lässt. Dabei kann zum Beispiel ein verletzter Knochen oder ein verletztes Gelenk direkt auf das betroffene Körperteil projiziert werden. Für die Betrachter ergibt sich daraus ein echtes Mixed-Reality-Erlebnis: ein mit digitalen Informationen angereicherter Blick auf die reale Umwelt.



Dank der 3D-Ansicht können sich Patienten ihre Verletzung besser vorstellen.

Wenn der Arzt plötzlich verstanden wird

«Durch die Brille hindurchschauen und das Körperinnere in 3D sehen, das ist zunächst mal überwältigend», sagt Kessler. Ihm als Arzt erleichtere die dritte Dimension vor allem die Aufklärungsarbeit gegenüber den Patienten: «Was ich ihnen über einen erlittenen körperlichen Schaden und die vorgesehene Operation erkläre, können sie viel leichter erkennen und verstehen, als wenn ich dies anhand von zweidimensionalen Scans und Röntgenbildern tue und mich dabei selten wirklich verständlich machen kann.»

Kessler kann bestätigen, was die eingangs erwähnten Studien aufgezeigt haben: «Eine anschauliche Information hilft mit, Unsicherheiten und Ängste vor einem chirurgischen Eingriff zu verringern. Das erhöht die Chance auf eine erfolgreiche Operation und einen besseren Heilungsverlauf mit kürzeren Spitalaufenthalten und weniger Komplikationen.» Unter dem Strich, so Kessler, gehe die Rechnung auf: «Ein besseres Verständnis der Ausgangslage führt zu tieferen Gesamtkosten pro Patient.» Allerdings ist die Anzahl Anwendungen von 3D-Umrechnungen noch zu klein, um verlässliche Aussagen machen zu können. Derzeit steht denn auch im Vordergrund, die Akzeptanz der noch relativ jungen Technologie und ihre Anwendungsmöglichkeiten mit den Patienten zu testen.

Mitten in der Entwicklungsphase

Jedes Umrechnen von geschichteten CT- und MRT-Scans zu einem 3D-Bild generiert beim aktuellen Entwicklungsstand noch viel Aufwand. «Vor allem bei den komplexen MRT-Scans müssen wir am 3D-Bild Nachbearbeitungen mit dem Computer vornehmen, für die wir nur in Einzelfällen ausreichend Ressourcen haben», sagt Dr. Michael Fischer vom Medizinisch-Radiologischen Institut Zürich.

Reto Grob vertritt im Projekt die Augmented-Reality-Entwickler von Netcetera. Er weiss, wo der Schuh drückt: «Damit die Lösung über das Pilotprojekt hinaus bei einer breiten Ärzteschaft akzeptiert wird, müssen wir das Errechnen des 3D-Bilds vollständig automatisieren. Daran arbeiten wir. Das Zielbild haben wir vor Augen, und bis wir es erreichen, ist es nur noch eine Frage der Zeit. Mit CT-Scans funktioniert die Umwandlung schon relativ gut, bei den MRT-Scans sind wir noch nicht ganz so weit.»

Alle drei – der Radiologe, der Orthopäde und der Softwareentwickler – sind überzeugt: Sobald sich die 3D-Ansichten automatisch erstellen lassen, wird sich die Technologie durchsetzen. Weitere Ärzte werden mitziehen, andere Institute und Spitäler sich anschliessen. Der Patienteninformation mithilfe von Mixed Reality gehört die Zukunft.

Nachgefragt bei Dr. Michael Fischer vom Medizinisch-Radiologischen Institut Zürich



Der aufgeklärte Patient gesundet schneller. Handelt es sich dabei um einen Placeboeffekt?

Fischer: Natürlich spielt, wie beim Placebo, die Psyche eine Rolle. Aber es handelt sich hier nicht um eine Scheinbehandlung. Vielmehr gehen wir davon aus, dass Patienten, die gut informiert sind, sich mit Überzeugung auf eine Behandlung einlassen. Sie sind auch motivierter, ärztliche Vorgaben für die Therapie zu befolgen. Wir nennen das Therapietreue oder gute Compliance. Wenn die Einstellung stimmt, regeneriert der Körper besser.

Heilung ist also Kopfsache?

Es geht um die Eigenverantwortung der Patienten. Die ist wichtig für den Heilungsprozess. Sie wahrzunehmen, fällt leichter, wenn die medizinischen Abläufe verständlich sind. Das beginnt mit dem Gefühl, den Ärzten und ihren Empfehlungen nicht einfach ausgeliefert zu sein, sondern sich bewusst für eine Behandlung entscheiden zu können.

Inwiefern ist Mixed Reality dabei eine Hilfe?

Sie – und die dritte Dimension allgemein – ist unserer Lebenswirklichkeit näher. Wie Röntgenbilder sind auch Schicht für Schicht angefertigte 2D-Schnittbilder für Normalbürger schwierig zu lesen. Wenn sie aber zu einem 3D-Bild kombiniert werden, entsprechen sie unserem Vorstellungsvermögen.

Sorglos ins Spital

Bei Spitalaufenthalten haben Sie mit den Zusatzversicherungen der KPT mehr Leistung und Komfort, als es die Grundversicherung bietet: Mit der Spitalkostenversicherung können Sie sich selbst aussuchen, in welchem von der KPT anerkannten Spital Sie behandelt werden wollen. Und mit den Zusätzen «halbprivat» und «privat» haben Sie darüber hinaus freie Arztwahl.

 Mehr erfahren: kpt.ch/spitalkostenversicherung

In der Schweiz verankert – mit der Welt verbunden

Sie liebt den Kundenkontakt ins Ausland, süsse Kreationen und hat ein halbes Jahr im Internat verbracht, um Bäuerin zu werden. Alles, was sie anpackt, macht sie mit Herzblut: die Kundenberaterin Selina Bartlome.

«Und wie läuft es in der Schweiz?» Diese Frage hört die Kundenberaterin Selina Bartlome immer wieder. Denn sie arbeitet seit ihrer Lehre im Team International bei der KPT. Beim Spezialisten für Auslandsversicherungen berät und betreut sie Kunden, die im Ausland leben oder gerade in einem anderen Land in den Ferien sind. «Ich begleite sie auf ihrem ganzen Lebensweg: Ich bearbeite Rechnungen, vergebe Kostengutsprachen oder helfe bei einem Notfall», erklärt die 22-Jährige. Dadurch entsteht ein sehr persönlicher Kontakt zu ihren Kundinnen und Kunden. «Nach den Versicherungsfragen sprechen wir auch mal über das Leben im Ausland oder aktuelle Themen in der Schweiz. Diesen Austausch schätzen die Versicherten sehr.» Kontakt hat sie aber nicht nur mit ihren Kunden, sondern auch mit ausländischen Spitälern oder Ärzten. So lernt Selina immer wieder neue Kulturen und andere Gesundheitssysteme kennen. «Das finde ich extrem spannend», sagt die Kundenberaterin mit einem Lächeln. Kein Wunder, denn sie liebt es auch privat, unbekannte Länder zu entdecken.

Im Sommer 2018 wagte Selina ein neues Abenteuer: Sie nahm sich bei der KPT eine Auszeit und zog für sechs Monate in ein Internat, um die Bäuerinnenschule zu absolvieren. «Mein Freund und sein Bruder übernehmen in drei Jahren den Hof der Eltern. Ich möchte sie dabei unterstützen. Gleichzeitig gibt es mir die Möglichkeit, meine kreative Ader zu nutzen», erklärt die Kundenberaterin. Ihre Kreativität lebt die junge Frau schon heute, denn sie ist eine leidenschaftliche Bäckerin. Von der aufwendig dekorierten Torte für eine Baby-party bis hin zu ihrer Spezialität, dem American Pumpkin Pie – einem süss-würzigen Kürbiskuchen aus Mürbeteig. «Das Rezept habe ich bei der KPT schon ein paar Mal herausrücken müssen», schmunzelt sie. Nebst dem Backen und Dekorieren fährt Selina Bartlome gerne Ski oder besucht Unihockeymatches der Familie.



Der Nerv der Zeit: Telemedizin und Versandapotheken

Heute muss vieles schnell gehen. Lange Wartezeiten beim Arzt nerven, und auch der Gang zur Apotheke kostet wertvolle Zeit. Die Bedürfnisse der Gesellschaft haben sich in den letzten Jahren geändert: Die Zeit ist knapp, viele Menschen sind flexibel unterwegs und möchten digitale Services rund um die Uhr nutzen. Darauf reagiert die Gesundheitsbranche mit alternativen Angeboten wie Telemedizin und Versandapotheken. Bei der KPT sind diese beiden Angebote im Versicherungsmodell KPTwin.easy verknüpft. Getreu dem Motto: Wohnzimmer statt Wartezimmer.

Telemedizin

Als Telemedizin werden medizinische Behandlungen verstanden, bei denen zwischen Arzt und Patient kein physischer Kontakt besteht. Digitale Technologien ermöglichen eine effiziente und kostengünstige medizinische Beratung – unabhängig von Ort und Zeit. Deshalb bieten viele Krankenkassen sogenannte Telmed-Modelle an.

Eines der führenden Kompetenzzentren für Telemedizin und Partner der KPT ist Medi24. Das Team besteht aus rund 100 medizinischen Fachpersonen und 30 Ärztinnen und Ärzten, die täglich bis zu 5000 Personen beraten. In rund der Hälfte der Fälle ist die telefonische Sofortberatung abschliessend – es braucht also keine weiteren Arztbesuche. Die Telemedizin verbessert die Qualität der Versorgung, nimmt Ängste und spart Zeit und Kosten, indem sie die weiteren Behandlungsschritte steuert. Damit leistet sie einen wertvollen Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten.

Medi24

- 24/7 im In- und Ausland erreichbar unter +41 (0)58 310 99 99
- Kostenlos für alle KPT-Kundinnen und -Kunden
- Direkte Medikamentenverschreibung
- Unkomplizierte Überweisungen an Spezialisten oder Spital

Medi24: mehr als Telemedizin

Ihr medizinisches Problem lässt sich nicht via Telefon lösen? Versuchen Sie es doch mal mit einer ärztlichen Videoberatung – oder Sie schicken Medi24 per Online-Formular ein Foto Ihres Leidens. Im Gegensatz zum Arztbesuch sparen Sie nicht nur Zeit, sondern auch Geld, denn diese Services von Medi24 sind für KPT-Kundinnen und -Kunden kostenlos.



Mehr erfahren: [medi24.ch](https://www.medi24.ch)

Versandapotheke

Versandapotheken sind Apotheken, die eine behördliche Bewilligung für den Versand von Medikamenten besitzen. In der Schweiz ist das unter anderem die Versandapotheke Zur Rose. Kunden bestellen Medikamente per Post oder online und erhalten diese günstig und schnell nach Hause geliefert. Gerade für Menschen, die wenig Zeit haben, nicht mobil sind, regelmässig Medikamente benötigen oder keine Apotheke in der Nähe haben, sind Versandapotheken ideal. Wer seine Medikamente aber lieber persönlich in einer Zur Rose-Filiale abholt, kann das aktuell in Bern, Zürich, Basel oder Steckborn tun.

Versandapotheke Zur Rose

- Günstigere Preise*:
 - 3,5 % Rabatt auf Originale
 - 15 % Rabatt auf Generika
 - keine Gebühren für Medikamentenchecks
- Diskrete Zustellung in neutraler Verpackung
- Portofreie und schnelle Lieferung
- Einfache Online-Nachbestellung via Rezeptkonto

* Die angegebenen Rabatte gelten für das Grundversicherungsmodell KPTwin.easy.

App statt Plastik: die Versichertenkarte 2.0

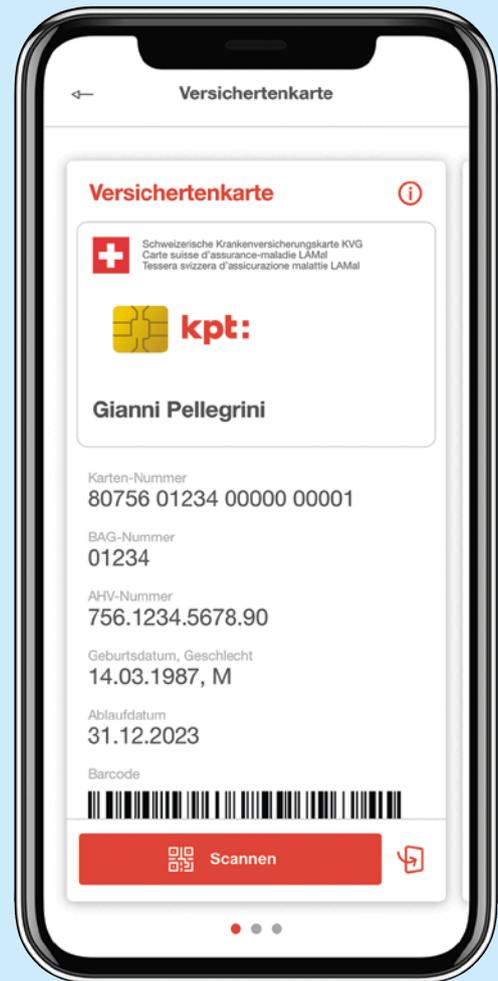
Die KPT führt als erste Krankenkasse der Schweiz die virtuelle Versichertenkarte ein. Neu können Sie Ihre Daten im Spital, in der Arztpraxis oder in der Apotheke ganz einfach mit der KPT App übermitteln. Das mühsame Ausfüllen von Formularen per Hand ist damit Geschichte.

Wer kennt es nicht: Sie sind beim Arzt, müssen das Personalienblatt ausfüllen und suchen verzweifelt Ihre Versichertenkarte – bis Sie feststellen, dass Sie die KPT-Card in der Hektik zu Hause vergessen haben. Damit ist jetzt Schluss, denn dank der KPT App haben Sie Ihre Karte immer griffbereit. In Ihrem App-Profil ist die KPT-Card nicht nur elektronisch hinterlegt, sie umfasst zusätzlich eine Reihe von nützlichen Funktionen. So können Sie zum Beispiel Daten wie Ihre Versichertennummer ganz einfach via Smartphone übermitteln. Dafür scannen Sie im Spital oder in einer Apotheke den QR-Code, erteilen die Erlaubnis, und schon erscheinen Ihre Daten auf dem Bildschirm des Gegenübers.

Die elektronische Übermittlung von Daten ist vorerst noch nicht in allen Praxen und Spitälern möglich, es kommen jedoch laufend weitere Stellen dazu. Als digitales Abbild ist die virtuelle Versichertenkarte aber in jedem Fall nutzbar.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

-  **Mobil:** Die virtuelle Versichertenkarte ist auf dem Smartphone immer mit dabei – umständliches Suchen entfällt.
-  **Flexibel:** In der KPT App sind die Versichertenkarten aller Familienmitglieder hinterlegt und jederzeit griffbereit.
-  **Schnell:** Daten werden innert Sekunden elektronisch übermittelt. Das mühsame Ausfüllen von Formularen fällt weg.
-  **Sicher:** Ihr Smartphone und die KPT App sind mit Passwörtern, Fingerabdruck und weiteren Authentifizierungen mehrfach geschützt. Damit ist die virtuelle Versichertenkarte sicherer als die Vorgängerin aus Plastik.



Noch keinen Online-Zugang?

5 %
Online-
Rabatt

Registrieren Sie sich jetzt und profitieren Sie nicht nur von der virtuellen Versichertenkarte, sondern auch von 5 % Online-Rabatt auf die Zusatzversicherungen und gratis Internetrechtsschutz.

 Mehr dazu erfahren Sie auf: kpt.ch/onlineanmeldung

KPT-Card in der App

Ihre Versichertenkarte finden Sie auf der Startseite der KPT App oder in der Rubrik «Profil».

 Weitere Informationen zur Nutzung finden Sie auf: kpt.ch/kptcard

CHF 50.–
Rabatt

Zeit sparen und gesund essen mit HelloFresh

Nach einem langen Tag ein gesundes Menü zusammenstellen, einkaufen und kochen – das alles braucht Zeit. Darum greift Ihnen HelloFresh mit praktischen Kochboxen unter die Arme. Sie erhalten kreative Rezepte und die abgemessenen Zutaten direkt in Ihre Küche geliefert. Danach heisst es nur noch: auspacken, kochen und fertig.



Bestellen und profitieren

Profitieren Sie von 50 Franken Rabatt auf die erste Kochbox. Klicken Sie auf den Link hellofr.sh/kpt und wählen Sie entweder eine Classic Box mit Fleisch (Rabattpreis ab 39.90) oder eine Veggie Box (Rabattpreis ab CHF 29.90) aus. In wenigen Schritten schliessen Sie die Bestellung ab – Ihr Rabatt wird automatisch abgezogen. Schon in wenigen Tagen ist die HelloFresh-Kochbox in Ihrer Küche.

 Jetzt rund um die Uhr direkt bei HelloFresh bestellen: hellofr.sh/kpt

Gesundheit im Fokus



Die KPT fördert eine gesunde Ernährung. Deshalb bezahlen wir im Rahmen von ActivePlus zusätzlich 150 Franken an Ihr HelloFresh-Abonnement ab einem Bestellwert von 200 Franken.

Jetzt mehr erfahren auf: kpt.ch/activeplus

Dialog

Kundenmagazin elektronisch erhalten

Sie möchten lieber eine Online-Version unseres Kundenmagazins? Dafür haben Sie folgende Möglichkeiten:

 Wenn Sie das Kundenportal KPTnet nutzen, loggen Sie sich ein und kreuzen das Feld «Kundenmagazin elektronisch» an. Dieses finden Sie bei Ihren Stammdaten in der Box «Adressen».

 Kontaktieren Sie Ihre persönliche Kundenberaterin oder Ihren Kundenberater.

Gerne werden wir Ihnen zukünftig per E-Mail eine Online-Version unseres Kundenmagazins zukommen lassen.



Ihre Meinung ist uns wichtig



Teilen Sie uns Ihre Meinung mit und treten Sie mit uns in Kontakt: magazin@kpt.ch

Heile mit Weile

So lange brauchen typische Krankheiten und Verletzungen, bis sie nur noch beim Nachlesen im Tagebuch schmerzen. Achtung, das ist keine Packungsbeilage. Bitte besprechen Sie Ihren konkreten Fall mit einer medizinischen Fachperson.

Scharlach



Die typische Himbeerzunge hält sich nicht länger als gepflückte Himbeeren in der Sommersonne. Mit der richtigen Behandlung ist Scharlach in 1 bis 3 Tagen ausgestanden.

Grippe



Selbst die echte Grippe – also nicht die Erkältung – dauert nur etwa eine Woche. Die Nase benimmt sich allerdings wie Forrest Gump beim Marathon: Sie läuft noch eine Weile weiter.

Schienbeinbruch



Bei einem sauberen, geschlossenen Bruch können Sie nach 6 Wochen wieder vorsichtig «tschütteln».

Gebrochenes Herz



Nach 3 Wochen ist der Schmerz aushaltbar und nach etwa 6 Monaten überdeckt eine neue Liebe die alte Wunde. Es sei denn, Ihr Herz ist wortwörtlich, also physisch, gebrochen. Das heilt nicht.

Jochbeinprellung



Nach 2 Wochen haben Sie wieder Ihr altes Gesicht. Das juristische Nachspiel einer Kneipenschlägerei kann hingegen bis zu einem Jahr dauern.

Karies



Die Heilung dauert so lange, wie Ihre Zahnärztin benötigt, um die Höhlengänge auszubohren und zuzuspachteln. Benutzen Sie künftig bitte Zahnseide.

Amnesie



Ein plötzlicher Gedächtnisverlust kann manchmal nur Sekunden dauern oder für immer bestehen. Ähnlich wie die Liebe oder eine launische Topfpflanze.

Bruch des kleinen Zehs



Sind die Knochen nicht verschoben, muss man den kleinen Zeh etwa 4 Wochen an den Nachbarzeh tapen. Die Entsorgung des schuldigen Möbels hingegen dauert maximal 2 Stunden.

Steuerrechnung



Die Steuerrechnung verläuft ähnlich wie Herpes chronisch und bricht ein Leben lang mehrmals im Jahr aus. Bei fristgerechter Bezahlung verheilt sie meist innerhalb der angegebenen 30 Tage.