

März 2021

# kpt: magazin

## Unsichtbare Wegweiser

Welche Gedanken Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen haben.

## Mutig in die Zukunft

Wie das Gesundheitswesen von morgen aussehen könnte.

## Grübelattacken

Eine Expertin erklärt, was wir gegen Gedankenspiralen machen können.

# Gedanken.

# Ein Plus an Zufriedenheit

Schnelle Abrechnungen, persönliche Beratung und vieles mehr: Unsere Services kommen gut an. Darum belohnen Sie uns jährlich mit Bestnoten bei der Kundenzufriedenheit. Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen – wir geben auch weiterhin immer etwas mehr.



*«Es ist gut zu wissen, dass ich mit der KPT im Notfall eine starke Partnerin an der Seite habe.»*

Filippo – KPT-Kunde



*«Die KPT hat mich während meiner Schwangerschaft sehr gut beraten.»*

Helene – KPT-Kundin



*«Die KPT ist eine flexible Krankenkasse, die auf die menschlichen Bedürfnisse eingeht.»*

Anton – KPT-Kunde

## Die KPT weiterempfehlen und ein E-Bike gewinnen

Sind auch Sie zufrieden mit uns? Empfehlen Sie die KPT Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten weiter. Wir belohnen Sie nicht nur mit bis zu 220 Franken, sondern verlosen auch noch ein E-Bike im Wert von 5'000 Franken.

 Jetzt mitmachen und profitieren:  
[kpt.ch/e-bike](http://kpt.ch/e-bike)

**Doppelt profitieren**



## Liebe Leserin, lieber Leser

### Ausgabe

Nr. 1/2021  
Fokusthema «Gedanken»

### Herausgeberin

KPT  
Postfach  
CH-3001 Bern

### Redaktion

magazin@kpt.ch

### Auflage

240'000

### Druck

Vogt-Schild Druck AG,  
4552 Derendingen

### Titelbild

Family AG,  
Thomas Buchwalder

An was denken Sie gerade? Ob wir wollen oder nicht: Gedanken schwirren ständig in unseren Köpfen herum. Sie sind frei, manchmal laut, mal ganz leise. Gelegentlich spielen wir mit unseren Gedanken, sind in ihnen versunken. Sie verunsichern uns, machen Mut und helfen uns, Entscheidungen zu treffen. Sie sind konstante Begleiter und wichtige Wegweiser, die unser Leben prägen. Über 70'000 Gedanken gehen uns pro Tag durch den Kopf. Grund genug, ihnen eine Magazin-Ausgabe zu widmen.



Insbesondere in Zeiten einer Pandemie machen wir uns alle sehr viele Gedanken. Als Krankenkasse mit dem Plus wollen wir Sie auch in aussergewöhnlichen Situationen optimal unterstützen, Sie persönlich beraten und Ihr Leben mit nützlichen Services vereinfachen. Es freut mich, dass uns das auch im vergangenen Jahr gelungen ist: Wir haben eine Reihe von neuen Online-Services lanciert und erneut Bestnoten bei der Kundenzufriedenheit erhalten.

In dieser Ausgabe lassen uns verschiedene Menschen in besonderen Lebenssituationen an ihren Gedanken teilhaben. Sie erzählen uns von ihren persönlichen Überlegungen, Ängsten und Hoffnungen. Ausserdem geben wir Ihnen Tipps, wie Sie aus einer Grübelattacke wieder rausfinden und wie Sie Ihre Gedanken in eine positive Richtung steuern können.

Ich wünsche Ihnen eine gedankenvolle und inspirierende Lektüre.

### Legenden



Weiterführende  
Informationen online



Filmmaterial  
online



Informationen zu  
unseren Produkten



Telefonische  
Beratung

### Catherine Loeffel

Leiterin Markt  
Mitglied der Geschäftsleitung

# Gedanken.

*Sie schwirren wild herum, bringen uns auf gute Ideen, stehen manchmal kopf und lassen uns schmunzeln. Gedanken begleiten uns den ganzen Tag – von früh bis spät. Daher befassen wir uns mit den Geistesblitzen in unserem Hirn und berichten über Menschen, Meinungen und Innovationen.*

---

Menschen

## Gedanken: die unsichtbaren Wegweiser

Ein Lehrling und ein Paar erzählen uns von ihren Gedanken, Gefühlen und ihrem Lebensweg.

Seite 5

---

Psychologie

## Grübelattacken: So leisten Sie Widerstand

Eine psychologische Beraterin erklärt, warum wir Gedanken jeglicher Art akzeptieren sollten und wie wir den inneren Dialog beeinflussen können.

Seite 10

Körper

## Das Wunderwerk in unserem Kopf



Was in unserem Hirn abgeht und wie es funktioniert: neun faszinierende Fakten.

Seite 12

---

Wissen

## Gedanken zum Gesundheitswesen der Zukunft

Sechs Expertinnen und Experten erzählen, wie sich das Gesundheitssystem in den nächsten Jahren verändern könnte.

Seite 16

---

Service	9
Innovation	14
Mitarbeitende im Fokus	18
Exklusivangebot	19
Online-Magazin	19

 Auf [kpt.ch/magazin](http://kpt.ch/magazin) liefern wir Ihnen laufend weitere spannende Beiträge und überbrücken so die Wartezeit bis zur nächsten Ausgabe.



«Mir gefällt der Gedanke, etwas Einmaliges und Langfristiges herzustellen», erzählt Jorim Goebel.

# Gedanken: die unsichtbaren Wegweiser

*In wichtigen Lebenssituationen begleiten uns unsere Gedanken ganz intensiv. Ein Lehrling berichtet über seine Entscheidung für einen ungewöhnlichen Beruf und ein Paar mit Kinderwunsch erzählt von seinen Stolpersteinen auf dem Weg zum Familienglück.*

Als Jorim Goebel aus Mühlethurnen vor zwei Jahren vor der Berufswahl stand, tummelten sich unzählige Gedanken in seinem Kopf. Welchen Beruf möchte er erlernen? Eine wichtige Entscheidung, welche die Weichen für seine Zukunft stellt. Für ihn war schnell klar, dass er etwas Kreatives machen möchte. «Ich wünschte mir eine Ausbildung, in der ich meine Ideen und mein Können einbringen kann.» Zur Auswahl standen verschiedene Berufe: Polymechniker, Geigenbauer, Uhrenmacher oder Goldschmied. Nachdem er während eines Schnuppertages einer Goldschmiedin hatte zuschauen dürfen, war es um ihn geschehen. «Sie hat vor meinen Augen innert kürzester Zeit einen Anhänger aus Gold angefertigt – das hat mich fasziniert. Die verschiedenen Materialien und dieses alte, traditionsreiche Handwerk beeindruckten mich enorm.», erzählt der junge Mann mit strahlenden Augen. Jorim hatte Glück und fand trotz sehr wenigen offenen Lehrstellen einen Ausbildungsplatz bei der renommierten Frieden AG in Thun.

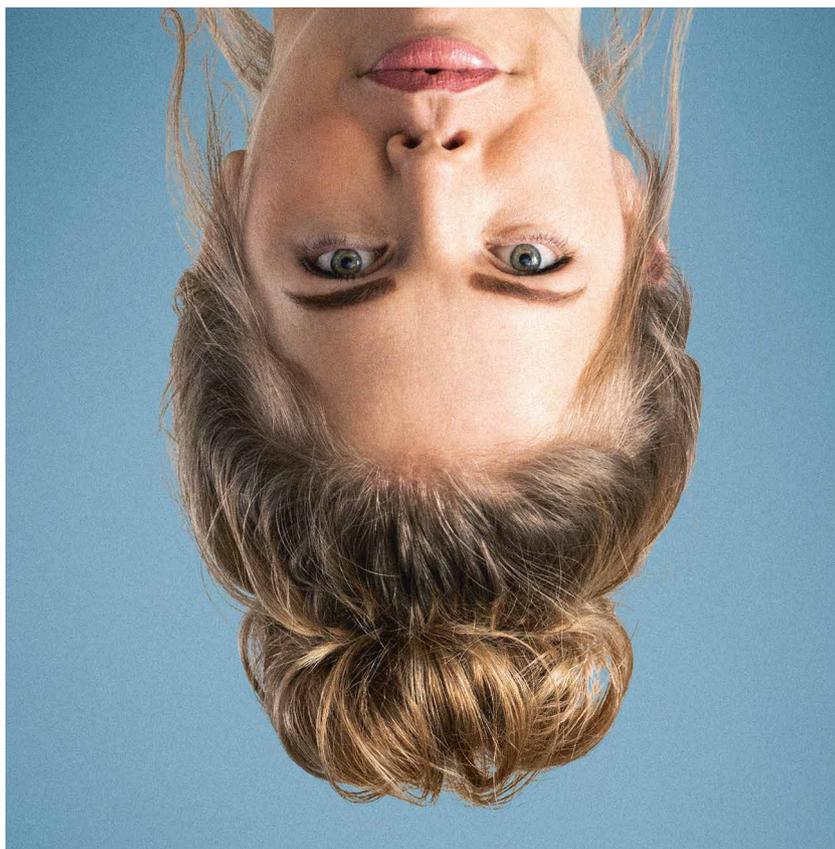
## Mehr als ein Schmuckstück

In seinem Alltag als Goldschmied macht sich der 17-Jährige viele Gedanken. Vor allem dann, wenn er ein Schmuckstück von A bis Z anfertigt. Zuerst überlege er sich, für wen das Schmuckstück sei oder wann es getragen werde. «Bei einem Alltagsring würde ich zum Beispiel nur kleine Steine integrieren, damit er weniger schnell kaputtgeht. Kreiere ich hingegen einen Ring für besondere Anlässe, darf er grösser, höher und strahlender sein.» Zudem müssen die Farben und Materialien harmonieren und das Budget des Kunden darf nicht überschritten werden. Danach entsteht eine Zeichnung oder ein Wachsmodell, bevor das Schmuckstück dann geschmiedet wird. Wenn man genauer hinschaut, erzählen viele Schmuckstücke eine ganz persönliche Geschichte. Als Goldschmied erlebt Jorim diese hautnah mit: «Ich kann mich noch gut an eine Frau erinnern, die ein Scharnier in ihren Anhänger integrieren wollte, damit sie die Asche ihres verstorbenen Mannes dort einfüllen konnte. Das ist zwar traurig, aber irgendwie auch ein schönes Andenken, welches sie immer auf sich tragen kann.»

*Fortsetzung Folgeseite*

## Menschen

Nicht selten hilft der Zweitlehrjahr-Stift auch bei grösseren Aufträgen mit. Da kommt es schon mal vor, dass er Edelsteine aus der ganzen Welt zu Gesicht bekommt; einen Saphir aus Sri Lanka oder einen Smaragd aus Brasilien. «Wenn ich einen Stein im Wert von 100'000 Franken in den Händen halte, habe ich schon ein mulmiges Gefühl im Bauch», lacht der Jugendliche. Deshalb brauche es in seinem Job eine grosse Sorgfalt. Jorims nächstes grosses Ziel ist ein erfolgreicher Abschluss seiner vierjährigen Lehre. Danach möchte er Kunst studieren, die Schnitzerschule in Brienz besuchen oder eine Zweitlehre als Edelsteinfasser anhängen. «Oder ich werde irgendwann selbstständig und eröffne mein eigenes Atelier – das wäre auch ein Traum», lächelt der Lehrling.



Jasmin Wassmer: «Ich freue mich riesig auf das Leben zu dritt – gleichzeitig habe ich Respekt davor, alles unter einen Hut zu bringen.»

## Der Weg zum Familienglück

Eine Familie zu gründen, ist ein grosser Schritt und ein wunderschönes Abenteuer. Genau zu diesem haben sich die 31-jährige Jasmin Wassmer und ihr 23-jähriger Partner Francesco Urso entschieden. Schon zu Beginn ihrer mittlerweile dreijährigen Beziehung, ist das Thema Familie präsent gewesen, denn Jasmin träumt schon lange von eigenen Kindern. Anfang 2020 schwirrten die Gedanken an ein Kind immer intensiver in den Köpfen der beiden herum. Deshalb hat das junge Paar entschieden, die Verhütung abzusetzen.

### Der Rückschlag

Kurze Zeit später konnten die beiden ihr Glück kaum fassen – Jasmin wurde sofort schwanger. Doch die Freude hielt nicht lange an, denn in der 7. Schwangerschaftswoche bekam die 31-Jährige plötzlich Blutungen. Ihr schoss sofort der Gedanke an eine Fehlgeburt durch den Kopf: «Ich hatte in dieser Schwangerschaft sehr viele Ängste. Bei jedem Zwicken und Ziehen habe ich mir Sorgen gemacht. Dann sind wir noch umgezogen. Dem Baby war es wahrscheinlich einfach zu stressig.» Leider bestätigte sich das Gefühl von Jasmin – sie verlor das Kind. Die Enttäuschung und die Trauer waren gross. Um

### Ein Plus an Ausbildung

Die KPT bildet jedes Jahr vier Lernende aus und ermöglicht Jugendlichen den Start ins Berufsleben. Seit über 25 Jahren engagieren wir uns in der kaufmännischen Grundausbildung – und wir wurden 2020 mit dem Zertifikat «Beste Lehrbetriebe der Schweiz» ausgezeichnet.

 Mehr erfahren:  
[kpt.ch/lehrstelle](http://kpt.ch/lehrstelle)



«Die Fehlgeburt hat uns zusammengeschweisst und stärker gemacht», sagt Francesco Urso.

Abschied von ihrem Sternchenkind zu nehmen, hat das Paar das Baby symbolisch beerdigt. «Wir stellen uns vor, dass wir jetzt immer ein Engelchen im Himmel haben, welches auf uns aufpasst», erzählt Francesco Urso mit einem traurigen Lächeln.

## Zweites Glück

Kurze Zeit später hielt Jasmin erneut einen positiven Schwangerschaftstest in den Händen. Dieses Mal verläuft die Schwangerschaft problemlos und die Erleichterung nach der 12. Schwangerschaftswoche war gross. Ob sich das Paar jetzt nicht noch mehr Gedanken und Sorgen macht? Komischerweise sei genau das Gegenteil der Fall, schmunzelt der 23-Jährige. Jasmin pflichtet bei: «Ich bin jetzt richtig cool im Gegensatz zur ersten Schwangerschaft. Mir ist bewusst geworden, dass mir Dinge am meisten Angst machen, die ich noch nie erlebt habe. Durch die traurige Erfahrung mit der Fehlgeburt habe ich gelernt, noch besser auf meinen Körper zu hören und ihm zu vertrauen. Er merkt, wenn etwas nicht stimmt.» Diese Erkenntnis gibt Jasmin Zuversicht hinsichtlich des weiteren Verlaufs der Schwangerschaft.



## 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 viele Zusatzversicherungen. Beim Abschluss einer Krankenpflege-Versicherung erhalten Sie zudem ein Willkommensgeschenk von 100 Franken.



Jetzt mehr erfahren:

[kpt.ch/vorgeburtlicheanmeldung](http://kpt.ch/vorgeburtlicheanmeldung)

«Als Schwangere machst du dir 100 Gedanken, sei es zur Gesundheit des Babys oder zum Job.»

Fortsetzung Folgeseite

## Papa-Tag und Zukunftsbild

Bis das Baby das Licht der Welt erblickt, dauert es noch einen Moment – Anfang Juli 2021 ist der errechnete Entbindungstermin. Ein perfekter Zeitpunkt, denn Francesco Urso schliesst im Juni seine Zweitausbildung als Landschaftsgärtner ab. «Wir sind froh, dass ich dann nicht mehr in der Ausbildung stecke. Klar, ich werde noch nicht das grosse Geld verdienen, aber wir sind Menschen, die mit wenig zufrieden sind.» Natürlich haben sich die beiden auch vielen Gedanken zur Rollenverteilung gemacht. «Einerseits ist es mir wichtig, nach der Lehre Berufserfahrung zu sammeln, andererseits war für uns beide klar, dass unser Kind auch einen Papa-Tag erleben soll.» Deshalb hat sich das Paar dafür entschieden, dass Francesco 100 % weiterarbeiten wird, während Jasmin ihr Pensum auf 40 bis 50 % reduziert. Sie ist gelernte Coiffeuse und Visagistin, wodurch sie auch am Samstag – am Papa-Tag von Francesco – arbeiten kann.

Wenn das Paar in die Zukunft blickt, sehen sie ein ganz klares Bild vor ihrem inneren Auge: «Wir zusammen mit drei Kindern an einem grossen Esstisch», erzählt Jasmin Wassmer mit strahlenden Augen. «Wir möchten eine Familie gründen, in der wir füreinander da sind, in der wir Nähe spüren und über alle Sorgen, Ängste und Gedanken reden können.»



### *Sicuranta für Kinder und Jugendliche*

Für den Nachwuchs bieten wir eine günstige Alternative zu einer halbprivaten oder privaten Spitalkostenversicherung. Mit der Sicuranta-Versicherung sichern Sie Ihrem Kind für ein paar Franken pro Monat die gewünschte Spitalabteilung für dann, wenn es wichtig ist. So wechselt Ihr Sprössling in 10 oder 20 Jahren ohne Gesundheitsprüfung in eine Spitalkostenversicherung und wird garantiert aufgenommen.

 *Weitere Informationen:*  
[kpt.ch/sicher](https://kpt.ch/sicher)

### *Unerwarteter Lebensweg*

Welche Gedanken macht man sich in einer Midlife-Crisis? Die 49-jährige Manuela Walter erzählt uns im Online-Magazin ihre persönliche Geschichte.

 *Mehr erfahren:* [kpt.ch/gedanken](https://kpt.ch/gedanken)

# Digitale Helfer im Alltag

Bei der KPT machen wir uns immer wieder Gedanken, wie wir Sie unterstützen und gleichzeitig unser Gesundheitssystem entlasten können. Darum bieten wir Ihnen eine Reihe von digitalen Services, die nicht nur während einer Pandemie nützlich sind.

## DoctorChat

Einfach über Whatsapp oder SMS einen Arzt kontaktieren und einen ärztlichen Rat erhalten? Na klar – dank dem digitalen Arzthelfer ist das für Sie als KPT-Kundin oder Kunde Realität. Sie erhalten schnellen Zugang zu seriösen medizinischen Informationen – und zwar über Ihren bevorzugten Messaging-Kanal. Rund um die Uhr und kostenlos. Jetzt ausprobieren: [kpt.ch/doctorchat](https://kpt.ch/doctorchat)

## Kundenportal KPTnet

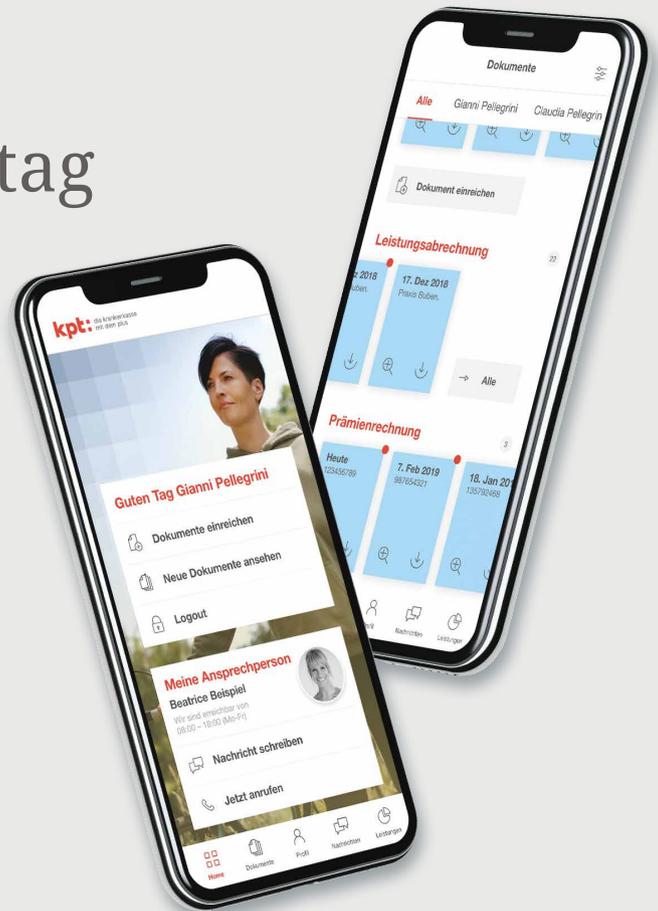
Wussten Sie, dass Sie mit dem Kundenportal KPTnet viele Online-Services nutzen und erst noch auf Papier verzichten können?

- **Rechnungen einreichen:** Beleg einscannen, ins KPTnet hochladen und fertig. Das ist nicht nur bequem – Sie erhalten auch Ihr Geld noch schneller zurück.
- **Steuerbescheinigung herunterladen:** Eine Übersicht mit den steuerlich relevanten Gesundheitskosten können Sie im Kundenportal als PDF selbst herunterladen und bei Bedarf ausdrucken.

Als Dankeschön erhalten Sie übrigens 5 % Online-Rabatt auf alle Zusatzversicherungen. [kpt.ch/kptnet](https://kpt.ch/kptnet)

## Elektronische Zahlung

Kein mühsames Abtippen von langen Referenznummern und kein Papier: Bezahlen Sie Ihre Prämien- und Leistungsrechnungen künftig elektronisch. Sie haben die Wahl zwischen eBill (E-Rechnung) und Lastschriftverfahren. Beide Varianten sind einfach, schnell und sicher. Mehr erfahren: [kpt.ch/zahlung](https://kpt.ch/zahlung)



## KPT App

Noch einfacher und schneller geht es mit der KPT App, die Ihr mobiler Zugang zum Kundenportal KPTnet ist. Mit ihr erledigen Sie viele Versicherungsangelegenheiten ganz einfach mit Ihrem Smartphone – zu Hause und unterwegs. Als zusätzliches Plus steht Ihnen Ihre Versichertenkarte virtuell zur Verfügung. [kpt.ch/app](https://kpt.ch/app)

## Ein Plus an Einfachheit

### Die Klebeetiketten sind Geschichte

Gute Neuigkeiten für Kundinnen und Kunden, die ihre Rechnungen per Post einreichen. Dank unseren neuen IT-Systemen können sie ab sofort auf die Klebeetiketten verzichten. Stecken Sie Ihre Rechnung einfach in ein Couvert und schicken Sie sie ohne Etikette an: KPT, Postfach, 3001 Bern

Oder noch einfacher: Fotografieren Sie die Rechnung mit Ihrem Smartphone und reichen Sie sie in der KPT App ein.

# Grübelattacken: So leisten Sie Widerstand

*Wer kennt es nicht: Man liegt müde im Bett und kommt nicht zur Ruhe, weil das Gedankenkarussell eine Runde nach der nächsten dreht. Auch tagsüber werden wir von Grübelattacken nicht verschont. Wie lässt sich der eigene innere Dialog positiv verändern? Die diplomierte psychologische Beraterin Marusca Klein weiss Rat.*

**Frau Klein, durch die Corona-Pandemie sind wir alle mehr ins Grübeln gekommen: Hatten Sie in den letzten Monaten mehr Anfragen als sonst?**

Marusca Klein: Auf jeden Fall. Viele Menschen machen sich Sorgen um die Gesundheit oder haben Zukunftsängste. Zudem haben einige auch mehr Zeit, in sich hineinzuhören, Gedanken und Gefühlen Raum zu geben – und tappen dabei manchmal in die Grübelfalle.

**Ab wann wird Grübelei bedenklich?**

Es ist vollkommen in Ordnung, mal nicht gut drauf zu sein. Zweifel und traurige Gefühle gehören zum Menschsein dazu. Wer das akzeptiert, tut sich schon einen Gefallen. Wir können das Grübeln als Chance für Erkenntnisse sehen. Wenn die Gedanken aber stets um die gleichen Fragen kreisen, auf die ich keine Antwort weiss, dann fühle ich mich ohnmächtig. Bin ich nachts lange wach und grübele, kann ich mich tagsüber schlecht konzentrieren. Ich werde emotional instabil, weinerlich oder schnell gereizt. Dazu können Verspannungsschmerzen und körperliche Beschwerden kommen. Am besten lasse ich es nicht so weit kommen.

**Wie stoppe ich das Gedankenkarussell?**

Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wenn ein Gedanke kommt, kann ich ihn wahrnehmen, ohne ihn zu bewerten. Ich kann ihn weiterziehen lassen wie eine Wolke, das ist eine typische Achtsamkeitsübung. Beim Grübeln richten wir unsere Aufmerksamkeit meist auf die Vergangenheit oder die Zukunft, nicht auf den aktuellen Moment. Durch die Konzentration auf den Körper



«Es ist okay, mal nicht gut drauf zu sein», sagt Marusca Klein.

kommen wir wieder ins Hier und Jetzt: zum Beispiel durch bewusstes Atmen oder einen Bodyscan, eine gedankliche Reise durch den Körper.

**So löse ich doch keine Probleme?**

Übungen wie diese tun aber ganz einfach gut. Vor allem in Situationen, die ich selbst nicht ändern kann. Da hilft es, loslassen zu lernen. Sich zu sagen: «Dann ist es halt so und ich akzeptiere es.» Das reduziert den inneren Widerstand. Ich kann mich auch fragen, wie ich ein Problem wohl in einem Jahr beurteilen werde. Oder mir bewusst machen, dass es in anderen Lebensbereichen prima läuft.

**Was kann ich sonst noch tun?**

Wie wäre es, mal eine andere Perspektive einzunehmen? Was würde ich in dieser Situation zu meiner besten Freundin sagen? Ich wäre wahrscheinlich freundlich und mitfühlend – und so sollte ich auch mit mir selbst umgehen. Eine gute Idee ist es auch, die eigenen Gedanken aufzuschreiben. Dazu am besten gleich den ersten Schritt zur Lösung eines Problems: das Gespräch mit der Chefin suchen, einen Arzttermin abmachen, den Streit mit dem Vater klären. Und das dann auch tun. Aus dem Denken ins Handeln kommen: Das ist sicher der wirksamste Ausweg aus der Grübelfalle.

# Raus aus der Grübelfalle: nützliche Tipps

## Tipp 1: Stop!

Wenn Sie merken, dass Sie ins Grübeln kommen, sagen Sie laut «Stop!» und begleiten dies mit einer kraftvollen Geste, einem Handzeichen oder Fusstampfen. Andere Variante: Setzen Sie sich ein Zeitlimit. Noch fünf Minuten darf ich grübeln, dann ist Schluss. Prüfen Sie danach bewusst, ob es hilfreich war. Fühlen Sie sich besser?

## Tipp 2: Die Aufmerksamkeit auf den Körper lenken

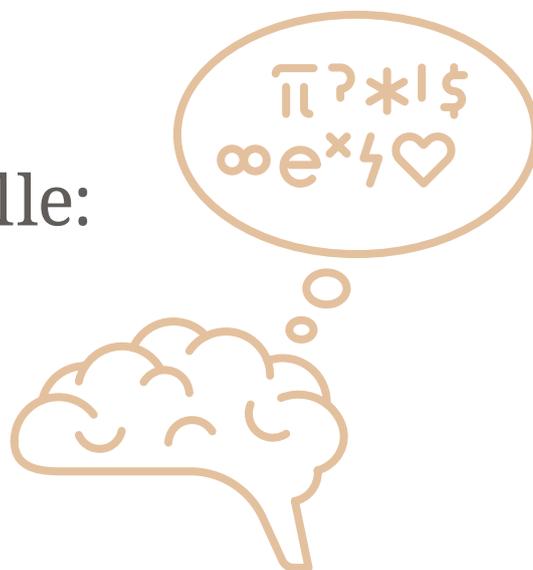
Bevor Ihre Gedanken Sie am helllichten Tag sonst wohin katapultieren: Halten Sie inne. Was sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen Sie in diesem Moment? Beschreiben Sie für sich mit Ihren fünf Sinnen die Dinge, die Sie umgeben – und kommen Sie so zurück in die Gegenwart.

## Tipp 3: Gedanken rauslassen

Notieren Sie, was Sie beschäftigt, oder halten Sie es als Aufnahme im Smartphone fest. Teilen Sie Ihre Ängste und Sorgen ausserdem mit jemandem, anstatt destruktive Selbstgespräche zu führen. Schreiben Sie zum Beispiel einem Freund eine Nachricht. Wenden Sie sich frühzeitig auch an eine Fachperson, wenn Sie Hilfe brauchen.

## Tipp 4: Ordnung schaffen

Den Keller ausmisten, Kleider aussortieren, Fenster putzen: Wer aussen Ordnung schafft, räumt auch sein Inneres auf. Auch hier gilt es, Entscheidungen zu treffen, loszulassen und Dinge zu ändern: Vorgänge, die sich auf unsere Psyche übertragen lassen.



## Tipp 5: Raus und sich bewegen

Bewegen wir uns an der frischen Luft, regen wir die Produktion körpereigener «Glückshormone» an. Sie motivieren uns und machen uns zufriedener.



## Wir unterstützen Sie

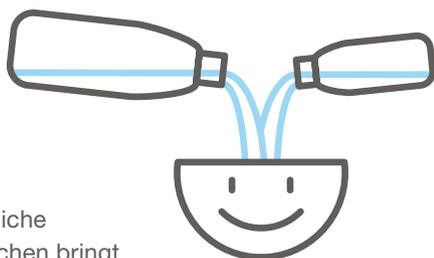
Ob Ernährungsscoachings, Seminare zur Stressbewältigung oder Yogakurse: Solche Aktivitäten vertreiben die Trübseligkeit und machen Spass. Darüber hinaus fördern sie Ihr Wohlbefinden und die Gesundheit. Darum unterstützen wir Ihr persönliches Wohlfühlprogramm grosszügig mit bis zu 600 Franken pro Jahr.

 Jetzt mehr erfahren:  
[kpt.ch/activeplus](https://kpt.ch/activeplus)

# Das Wunderwerk in unserem Kopf

*Das Gehirn ist ein komplexes Netzwerk von Nervenzellen. Es steuert unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen – und damit unser gesamtes Verhalten. Noch hat die Forschung längst nicht alle Geheimnisse entschlüsselt, aber alles, was wir wissen, ist irgendwie beeindruckend.*

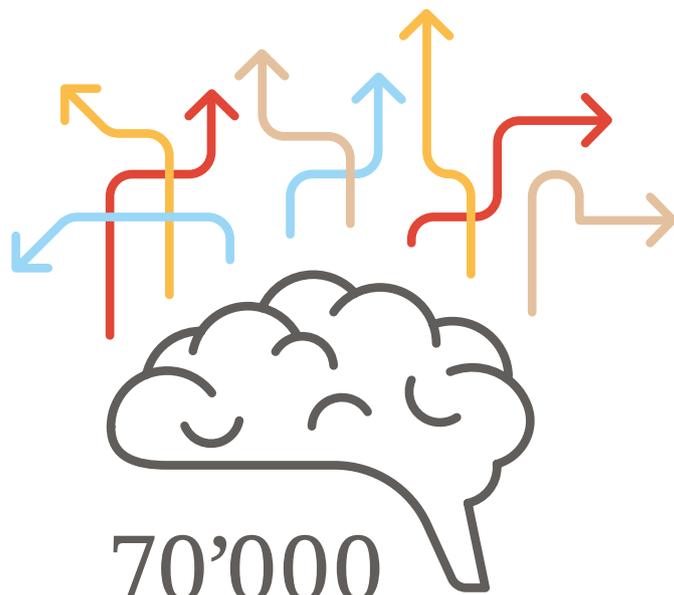
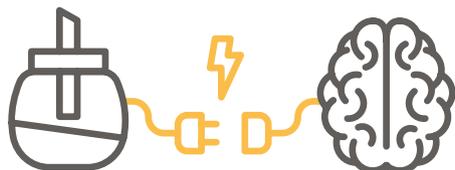
## 1,3 Liter



Das durchschnittliche Gehirn des Menschen bringt es auf ein Volumen von ungefähr 1,3 Liter und wiegt 1,4 Kilogramm. Das sind etwa 2 % unseres Körpergewichts. Zum Vergleich: Das Totenkopffäschchen schleppt 6 % seines Gewichts als Hirn herum.

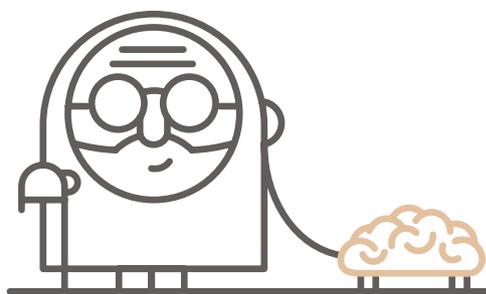
# Energie aus Zucker

Die Energie, die das Gehirn für seine Arbeit benötigt, gewinnt es aus Traubenzucker (Glucose) und Sauerstoff. Pro Tag transportieren 1200 Liter Blut 75 Liter Sauerstoff und 130 Gramm Zucker ins Oberstübchen.



## 70'000 Gedanken

Jeden Tag gehen uns 70'000 Gedanken durch den Kopf. Davon sind 27 % negativ und nur 3 % positiv. Der Rest sind Nebensächlichkeiten. Und die wenigsten sind neu: 95 % der Gedanken haben wir schon mal durchgespielt.



# Lernen im Alter

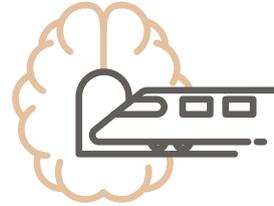
Mit 20 Jahren beginnen die Hirnregionen, in denen das Nachdenken und das Erinnern angelegt sind, zu schrumpfen. Die gute Nachricht: Dort, wo das Lernen gesteuert wird, können sich auch bei über 50-Jährigen noch neue Hirnzellen bilden.

## «Als ich 5 war ...»

Das Erinnerungsvermögen eines halbjährigen Kindes reicht 24 Stunden zurück. Mit 9 Monaten überblickt es bereits den ganzen letzten Monat. Doch auch der verblasst wieder. Bei Erwachsenen gehen die frühesten Erinnerungen aufs 5. oder 6. Lebensjahr zurück.



## Im Eiltempo zur Zentrale



Alle Impulse aus den Nervenzellen des Körpers laufen im Gehirn zusammen. Oder besser: sie eilen – mit bis zu 400 Kilometer pro Stunde. Das ist fast so schnell wie der schnellste Zug der Welt.

## Positives Denken

Den Placeboeffekt gibt es, weil positive Gedanken den Stoffwechsel beeinflussen und dadurch körperliche Reaktionen bewirken. Neuere Schätzungen gehen davon aus, dass die Kraft der Gedanken 20 bis 80 % der Wirkung von Arzneimitteln ausmacht.

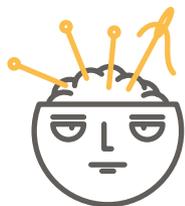


Hunger



## Keine Schmerzen

Schmerzen sind Kopfsache, sagt man. Allerdings kann das Gehirn selbst keinen Schmerz empfinden. Das weiss man seit 90 Jahren, als ein Naturkundler seinen lebenden Patienten mit einer Nadel ins Gehirn pikste – ohne dass sie es bemerkten.



Bei Energieengpässen haben die Grundfunktionen des Gehirns Priorität. Zusätzliche Anstrengungen wie bewusstes Denken gehört nicht dazu. Wenn wir hungrig sind, können wir uns also kaum noch konzentrieren – ausser aufs Essen.

# Kontrollierte Angst vor der virtuellen Spinne

*Gegen Phobien gibt es vor allem ein Mittel: Konfrontationstherapien. Dabei muss man sich seiner Angst nicht zwingend in echt stellen. Auch in der virtuellen Realität (VR) lassen sich die Gedanken anstossen, die für den Therapieerfolg nötig sind. Die VR-Technologie eröffnet dabei ganz neue Möglichkeiten – bis hin zur Selbstbehandlung zu Hause.*

Höhenangst, Platzangst und Angst vor Spinnen sind die drei häufigsten Phobien. Daneben gibt es viele weitere: Angst vor Gewittern, Spritzen oder Menschenmengen. Wird die Angst zur Belastung, hilft eine Therapie, bei der man sich unter fachlicher Anleitung den Angst auslösenden Reizen stellt. Aber nicht alle Menschen sind bereit, sich eine Spinne auf den Arm setzen zu lassen, wenn sie genau das so sehr fürchten.

Deutlich weniger furchteinflössend klingt eine technologische Innovation: die virtuelle Konfrontationstherapie. Die Therapeutin oder der Therapeut ist dabei genauso real wie bei der klassischen Behandlung. Die eigentliche Konfrontation mit dem Angstobjekt wird aber mittels Virtual-Reality-Brille und Software simuliert. Der Vorteil: Die Patientinnen und Patienten haben mehr Kontrolle über die Situation, können jederzeit abbrechen – und tun es vielleicht gerade deswegen nicht. Im Hinterkopf haben sie schliesslich die beruhigende Gewissheit: Es ist alles gar nicht echt.

## Der innovative Ansatz wirkt

Aber funktioniert diese Form der Therapie genauso gut? «Ja, die Erfolge sind mit der klassischen Konfrontationstherapie vergleichbar», sagt Dr. Dorothee Bentz. Sie entwickelt zusammen mit einem Team der Universität Basel Applikationen für virtuelle Therapien und prüft in wissenschaftlichen Studien, ob sich damit Phobien und spezifische Ängste behandeln lassen. Die aktuellen Projekte befassen sich mit Höhenangst, Angst vor Spinnen und Vortragsangst.



### Dr. Dorothee Bentz

forscht an der Psychologischen Fakultät der Universität Basel im Schnittbereich von klinischer Psychologie, neuen Technologien und Neurowissenschaften.

#### Eignen sich VR-Brillen auch für die Selbstbehandlung?

Dorothee Bentz: Bei schwerwiegenden Angststörungen sind die Betroffenen im Alltag eingeschränkt. In solchen Fällen ist eine therapeutische Begleitung vorzuziehen. Viele Menschen haben aber sogenannte subklinische Ängste, die sie im Alltag kaum stören oder unter denen sie nur selten leiden. Diese Ängste lassen sich zu Hause mit VR-Technologie selbst angehen. Möglich sind auch Kombinationen: mit und ohne therapeutische Begleitung sowie eine Mischung aus realer und virtueller Konfrontation.

#### Sind bereits entsprechende Anwendungen verfügbar?

Wir haben unsere Studienresultate vor Kurzem veröffentlicht, zusammen mit der ersten App «Easy Heights» zur Therapie von Höhenangst. Die Anwendung ist kostenlos auf Google Play für Android und bald auch im App Store von Apple erhältlich. Zu einem späteren Zeitpunkt folgen Apps gegen Spinnen- und Vortragsangst.

 Jetzt die App «Easy Heights» herunterladen

«Damit die virtuelle Therapie funktioniert, muss die betroffene Person die Simulation als genügend real empfinden», erklärt Bentz. Dabei können weitere Hilfsmittel zum Einsatz kommen: Kopfhörer mit der Geräuschkulisse einer Angstsituation oder Requisiten. Zum Beispiel ein Geländer für die Therapie von Höhenangst.

## VR macht die Therapie zugänglicher

Erst wenige Therapeutinnen und Therapeuten bieten Behandlungen mit der VR-Brille an. Dr. Christine Wyss vom Institute for Mental Health (IFMH) behandelt Klienten und schult interessierte Fachpersonen. Sie sieht in der Technologie grosses Potenzial: «Die virtuelle Therapie bietet sich dort an, wo eine echte Konfrontation aufwendig, gefährlich oder zu furchteinflössend ist.» Gerade der Aufwand steht einer klassischen Therapie oft im Weg: «Bei Flugangst benötigt man ein Flugzeug, das auch abhebt, und bei sozialen Phobien andere Menschen oder sogar Menschengruppen. Und wer möchte seine Ängste schon unter den Augen neugieriger Zuschauer behandelt haben?»

Für den Behandlungserfolg braucht es mehrere Wiederholungen mit zunehmender Intensität. Im virtuellen Szenario lässt sich die nächste Szene einfach per Knopfdruck anpassen und starten. Die VR-Konfrontationstherapie ist deshalb nicht nur eine spielerische Alternative, sondern macht die Behandlung vieler Phobien überhaupt erst möglich. Das Team der Transfakultären Forschungsplattform der Universität Basel, dem Dorothee Bentz angehört, arbeitet sogar an Apps, mit denen man sich seinen Ängsten zu Hause stellen kann (s. Interview).

### Dr. Christine Wyss

hat das Institute for Mental Health mitgegründet – ein «Gaming Lab», das neue Technologien in der therapeutischen Praxis etablieren soll.



#### Wie wirkt eine Konfrontationstherapie?

Christine Wyss: Bei grosser Angst ist das Hirn im Notzustand und die üblichen Bewältigungsstrategien greifen nicht richtig. Mit der Konfrontationstherapie bauen wir neue Hirnmuster auf. Wir schaffen positive Erfahrungen und lernen neue Strategien, um künftig besser mit der Angst umzugehen.

#### Kann ich meine Ängste im Alltag selbst abbauen?

Wer die Möglichkeit hat, sich regelmässig gefahrlos den Angst auslösenden Reizen auszusetzen, kann so durchaus eine Linderung erzielen. Wichtig ist, sich dabei zu beobachten und verschiedene Strategien aus-zuprobieren. Bessert sich meine Flugangst zum Beispiel, wenn ich Musik höre oder mit jemandem rede? Oft helfen auch verschiedene Entspannungstechniken.



### Virtuelle Konfrontation: ein Erfahrungsbericht

Wie läuft die VR-Therapie ab und wie fühlt sie sich an? Wir haben eine Angstpatientin begleitet, die uns von ihren Erfahrungen berichtet.

 Video ansehen: [kpt.ch/vr-therapie](https://kpt.ch/vr-therapie)

## Gedanken zum Gesundheitswesen der Zukunft

*Unser Gesundheitssystem gehört zu den besten der Welt. Es leistet viel – das hat uns die Corona-Krise deutlich gezeigt. Dennoch steht es vor einigen Herausforderungen: Das stark regulierte Gesundheitswesen ist träge, wichtige Reformen bleiben auf der Strecke. Die Digitalisierung schreitet nur zaghaft voran und die Kosten steigen. Um den gordischen Knoten zu lösen, braucht es mutige Wege. Wie diese aussehen könnten, erzählen uns sechs Kennerinnen und Kenner des Schweizer Gesundheitssystems.*



«Wir haben ein hervorragendes Gesundheitswesen. Doch könnte es noch besser werden. Für Diagnostik und Therapie wurden in den vergangenen Jahren unschätzbare Entdeckungen gemacht – z.B., wie wir Gene reparieren können oder was die Milliarden Bakterien, Viren und Pilze in unserem Darm für unsere Gesundheit tun. Um diese Entdeckungen fruchtbar zu machen, müssen wir im grossen Stil Gesundheitsdaten – auch genetische Informationen – mit Krankheitsgeschichten verknüpfen. Das gelingt nur, wenn daraus keine Nachteile oder Diskriminierungen für den Einzelnen entstehen.»

Georges T. Roos, Zukunftsforscher



«Unser Gesundheitssystem wird sich in den nächsten Jahren markant verändern: Die Pandemie wird als Katalysator wirken, hin zu mehr digitalen Gesundheitsservices, einer grösseren Durchdringung der Telemedizin und einem breiteren Angebot im Bereich der mentalen Gesundheit. Mehr Transparenz bei den Kosten und der Qualität der Leistungen wird helfen, dass Menschen bewusster ihre Gesundheitsleistungen auswählen. Der passive Patient wird durch den aktiven Gesundheitskunden abgelöst.»

Lebrecht Gerber, CEO Medi24



«Dank unserer guten Gesundheitsversorgung mit kompetenten Fachpersonen sind wir trotz hohen Ansteckungs- und Hospitalisationszahlen bisher gut durch die Corona-Krise gekommen. Defizite bei der Digitalisierung haben indes zu enormen Problemen geführt. Die digitale Transformation von Gesundheitsdaten muss daher mit höchster Priorität angegangen werden. Ein elektronischer Austausch relevanter Daten und Dokumente sowie die Einführung eines elektronischen Patientendossiers bringen sowohl Patientinnen und Patienten als auch dem Versorgungssystem einen Mehrwert und entlasten die Akteure administrativ.»

Ruth Humbel, Nationalrätin Die Mitte



«Das Angebot im Gesundheitswesen sollte noch stärker auf die Bedürfnisse der Bevölkerung ausgerichtet werden. Wir haben aktuell eine Überversorgung im Spitalbereich und Engpässe in der Grundversorgung. Es gilt, Fehlanreize konsequent zu beseitigen und beispielsweise noch mehr Operationen ambulant durchzuführen. Ein zukunftsfähiges Gesundheitssystem basiert auf Partnerschaften und Netzwerken – denn Kooperationen schaffen Mehrwert für alle.»

Reto Egloff, CEO KPT



«Digitale Services werden immer wichtiger. Die KPT und Zur Rose haben deshalb z.B. den digitalen Medikamenten-Assistenten Medi+ entwickelt, der eine aktuelle Übersicht über sämtliche einzunehmenden Medikamente gewährt. Dies vereinfacht die Medikamenteneinnahme und erhöht die Patientensicherheit. Die Vision von Zur Rose ist, dass jede Person künftig auf einen Klick sicheren Zugang zu Gesundheitsdienstleistungen und den persönlichen Gesundheitsdaten hat. Von der Prävention über die Behandlung bis zur Nachbetreuung.»

Emanuel Lorini, Geschäftsführer Zur Rose Schweiz



«Die offene Drogenszene brannte in den Achtzigern unter den Nägeln. Nur mit einem dritten Weg über die kontrollierte Drogenabgabe konnte das Problem angegangen werden. Dank diesem mutigen Schritt ist die Problematik heute aus dem Sorgenbarometer verschwunden. Die Gesundheitskosten sind nun eine Top-Sorge. Die Diskussion dreht sich um die Frage «Mehr Staat oder mehr Wettbewerb?». Statt sich zwischen links und rechts aufzureiben, wären die bessere Vernetzung und die effizientere Zusammenarbeit aller Gesundheitsakteure – inklusive Bund, Kantonen, Versicherern und Leistungserbringern – der dritte Weg.»

Lukas Golder, Co-Leiter und Präsident des Verwaltungsrates GFS Bern

## *Ein Plus an Service: Medi+*

Kooperationen schaffen Mehrwert und ermöglichen neue Services, die Ihr Leben vereinfachen. Ein Beispiel dafür ist Medi+. Mit dem digitalen Medikamenten-Assistenten unseres Partners Zur Rose haben Sie Ihre Medikamente noch besser im Griff. Sie führen Medikamentenlisten digital, erstellen Einnahmepläne und verwalten Rezepte online.

 Jetzt ausprobieren:  
[kpt.ch/mediplus](https://kpt.ch/mediplus)

## Zwischen Heimat und dem Orient

*Er konfiguriert ein neues IT-System, entdeckt gerne antike Waren auf den Flohmärkten dieser Welt, liebt das Reisen und hat sein Herz an Tel Aviv verloren: Marc Brechbühl.*

«Parametriierer, genau. Ich musste das Wort auch zuerst googeln, als ich die Stellenausschreibung gesehen habe», lacht Marc Brechbühl. Der 30-jährige Berner arbeitet seit sechs Jahren bei der KPT. Zuerst im Leistungseinkauf, heute als Parametriierer. Zurzeit hilft er, ein neues IT-System aufzubauen. Dieses ermöglicht effizientere Prozesse, sorgt für (noch) schnellere Abrechnungen, eine bessere Personalisierung und eine höhere Datenqualität. Davon profitieren insbesondere die Kunden, aber auch die Mitarbeitenden bei der täglichen Arbeit. «Es ist wie ein Puzzle zusammenstellen – ich verknüpfe verschiedene Schnittstellen und überprüfe Prozesse, ähnlich wie beim Webdesign», erklärt er.

Wenn Marc durch die Gänge des KPT-Gebäudes läuft, begleitet ihn immer ein angenehmer Duft – denn sein Parfum ist sein Markenzeichen. Aber auch bei ihm zu Hause riecht es stets frisch, denn Marc dekoriert seine Wohnung gerne mit Blumen. Was man bei ihm auch antrifft, sind antike Errungenschaften: ein Bilderrahmen aus Athen oder ein Spiegel aus Granada. Marc liebt Flohmärkte – besonders im Ausland. «Für mich haben alte Gegenstände alle eine Geschichte. Du kennst sie zwar nicht, aber du kannst sie dir irgendwie vorstellen», erzählt der 30-Jährige mit einem Lächeln. Eine weitere Leidenschaft von Marc ist das Reisen. Im Jahr 2013 war Marc ein Jahr lang als Flugbegleiter unterwegs und entdeckte viele Länder und Kulturen. Eine Stadt hat es ihm ganz besonders angetan: Tel Aviv. Normalerweise reist er jedes Jahr mindestens einmal dorthin und irgendwann möchte er auswandern. «Ich liebe die Menschen, das wunderbare Essen und das warme Wetter», schwärmt der Berner mit jüdischen Wurzeln. Zurzeit vermisst er seine zweite Heimat sehr, weil er aufgrund von Corona nicht reisen kann. «Die Pandemie hat mir aber auch gezeigt, dass sorgloses Herumreisen nicht selbstverständlich ist. Kaum zu Hause angekommen, habe ich vor Corona bereits die nächste Reise geplant. Heute lebe ich viel mehr von meinen Erlebnissen und Erinnerungen.»

Exklusivangebot für Mitglieder der KPT-Genossenschaft

CHF  
300.–  
Rabatt

## Bequem arbeiten dank dem Bürostuhl Hag Capisco Puls

*Aufgrund der Corona-Pandemie ist bei vielen Mitarbeitenden Homeoffice angesagt. Auf einem ergonomischen Bürostuhl sitzen wahrscheinlich die wenigsten. Die Folge sind Verspannungen und Fehlhaltungen. Das muss nicht sein: Der Hag Capisco Puls sorgt für eine aufrechte Sitzhaltung und bietet Unterstützung im Lendenbereich. Er ist verstellbar und perfekt geeignet für die Arbeit zu Hause.*

## Bestellen und profitieren

Profitieren Sie vom Vorzugspreis von CHF 395.– statt CHF 695.– (inkl. Verpackung und Versand). Falls Sie eine passende Sitzmatte möchten, können Sie diese für CHF 100.– statt CHF 175.– dazubestellen. Das Angebot gilt bis zum 30. April 2021 oder solange Vorrat. Gehen Sie auf die Seite [rueckenzentrum.ch/kpt](https://rueckenzentrum.ch/kpt) und stellen Sie den Capisco-Bürostuhl nach Ihren Wünschen zusammen. Der Rabatt wird automatisch abgezogen.

 Jetzt beim Rückenzentrum Bern bestellen:  
[rueckenzentrum.ch/kpt](https://rueckenzentrum.ch/kpt)



Online-Magazin



*Warum Zusatzversicherungen sinnvoll sind, lesen Sie in unserem Online-Magazin.*

 Mehr erfahren:  
[kpt.ch/sinn-zusatzversicherung](https://kpt.ch/sinn-zusatzversicherung)

## 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 Sie das Feld «Kundenmagazin elektronisch» an. Dieses finden Sie bei Ihren Stammdaten in der Box «Adressen».

 Kontaktieren Sie Ihre persönliche Kundenberaterin oder Ihren persönlichen Kundenberater.

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

# Gut gedacht ist halb gesagt

Nicht immer kommt das aus unserem Mund, was wir wirklich denken. Aber ganz ehrlich: Es ist auch besser so.



«Deine Haare sehen blöd aus und du nervst.» Was Kim eigentlich meint: «Ich bin sehr verliebt in dich und möchte später beim Znüni neben dir sitzen.»



«Geht tiptopp, danke.» – Was Hansueli verschweigt: «Abgesehen vom Rücken, von den Knien, den Schultern, dem Ausschlag am Bein und dem Magengeschwür geht's mir ja wirklich gut.»



«Irgendwas stimmt mit meiner Kamera nicht.» Pauls wahre Gedanken: «Diese Strategiemeeetings sind dermassen unproduktiv, für sowas ziehe ich mein 'Pischi' sicher nicht aus.»



«Haha, so sind Kinder halt.» Was Petra weiter denkt: «... wenn man sie falsch erzieht oder gar nicht. Wehe, das lässt sich nicht rauswaschen. Hoffentlich ist es wirklich Schokolade.»



«Sehr fein, kochst du oft?» Was Gudrun nicht ausspricht: «Auf jeden Fall nie mehr für mich! Was esse ich da? Kompost? Wenn ich dieses Abendessen überlebe, lösche ich Tinder.»



«Granatapfel-Kichererbsen-Auberginen-Salat? Wow!» Was Pia nicht sagt: «Wenn ich dieses Kochbuch finde, verbrenne ich es und koche mir auf dem Feuer einen Topf Spaghetti.»



«Morgen. Ganz schön kalt.» Wie dasselbe mit Zsófiäs innerer Stimme klingt: «Immer, wenn ich dich treffe, wird mir warm. Aber ich bin zu scheu, es dir zu sagen. Vielleicht im Frühling.»



«Dadadaaa!» Was Fawzi sagen möchte: «Abgestillt? Was soll das sein? Ich habe hier vor zwei Stunden eine Brust Milch bestellt. Grauenhafter Service, drei Sterne Abzug!»



«Es ist nicht deine Schuld.» Was Steffi sich verkneift: «Aber hallo! Du hast mich ständig belogen, immer Streit gesucht und nicht ein einziges Mal den Klodeckel runtergeklappt. Zisch ab!»