

September 2022

kpt: magazin

Leben im Moment

Zwei Personen erzählen, wie sie ihre Alltagsroutinen durchbrechen.

Jede Sekunde zählt

Wie Sie einen Herzschlag erkennen und vorbeugen.

Achtsam leben

Eine Psychotherapeutin gibt praktische Tipps.

Moment.

Ein Plus an Zufriedenheit

Unsere Kundinnen und Kunden geben uns erneut Topnoten. Herzlichen Dank für das Vertrauen und die guten Bewertungen.



Jetzt die KPT weiterempfehlen und bis zu
200 Franken erhalten: [kpt.ch/empfehlen](https://www.kpt.ch/empfehlen)

Liebe Leserin, lieber Leser

Ausgabe

Nr. 2 / 2022
Fokusthema «Moment»

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

Mal ehrlich: Wann leben Sie ganz bewusst im Moment? In unserem Leben verbringen wir gedanklich viel Zeit in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wir überlegen uns, was wir bei der Arbeit hätten besser machen können, lassen die Ferien nochmals Revue passieren oder schmieden grössere Zukunftspläne wie einen Hausbau. Das ist selbstverständlich wichtig. Und trotzdem geht der eigentliche Moment oft verloren. Dabei wäre genau das wichtig für uns und unsere Gesundheit;

einfach mal innehalten, durchatmen, sich bewusst Zeit nehmen für sich und seine Liebsten. Denn bei genauerem Betrachten besteht unser Leben aus ganz vielen magischen Momenten.



Auch für uns als Krankenkasse ist der Moment wichtig. Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen – ob krank oder gesund. Aufgrund einer kürzlich durchgeführten Modernisierung unserer IT-Systeme dauert die Leistungsverarbeitung im Moment etwas länger als üblich. Wir setzen alles daran, dass wir unser Serviceversprechen bald wieder einhalten und Sie mit guter Erreichbarkeit, schnellen Rückmeldungen und persönlicher Beratung begeistern können. Danke für die Geduld und die guten Bewertungen, die Sie uns in den jüngsten Kundenzufriedenheitsumfragen gegeben haben.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen zwei Personen vor, die sich auf unterschiedliche Weise Zeit für besondere Momente nehmen: Ralph Näf als Bergführer hoch oben in den Bergen und Cindy Ziegler mit Mikroabenteuern vor der Haustür. Ausserdem gibt eine Psychotherapeutin Tipps, wie wir mehr im Hier und Jetzt leben können – und wir präsentieren Ihnen einen neuen Service, der Ihr Leben vereinfacht.

Ich wünsche Ihnen eine bewusste und inspirierende Lektüre.

Stefan Burkhalter

Leiter Kunden
Mitglied der Geschäftsleitung

Legende



Dialog und Kontakt



Filmmaterial
online



Weiterführende
Informationen online



Informationen zu
unseren Produkten



Telefonische
Beratung

Moment.

Wenn man genauer hinsieht, besteht unser Leben aus ganz vielen kleinen Alltagsschätzen. Oft fällt es uns aber schwer, diese bewusst wahrzunehmen. Deshalb befassen wir uns mit dem Zauber des Moments, berichten über Menschen, Themen und innovative Services.

Menschen

Bewusst und bleibend: Leben im Moment



Die Journalistin Cindy Ziegler und ihr Mann Gian-Luca erzählen, wie sie bewusste Momente in ihren Alltag integrieren.

Seite 5

Service

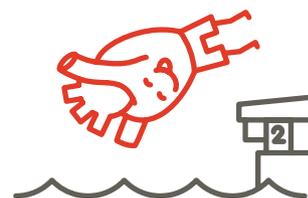
So wird Ihr Arztgespräch ein Erfolg

Wie Sie sich mit unserem neuen Service Ever-Ask optimal auf ein medizinisches Beratungsgespräch vorbereiten können.

Seite 9

Körper

Wie die Natur auf den Körper wirkt



Naturzeit tut unserer Psyche und unserem Körper gut. Wie sie das anstellt? Neun unterhaltsame Fakten.

Seite 10

Psychologie

Moment mal! Wie wir mehr im Hier und Jetzt leben

Die Psychotherapeutin erklärt, wieso es uns so schwerfällt, im Moment zu leben. Sie gibt Tipps, wie wir zu neuer Kraft kommen.

Seite 12

Wissen	14
Gesundheit	16
Mitarbeitende im Fokus	18
Exklusivangebot	19
Online-Magazin	19



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

A man in climbing gear is positioned on a rocky mountain peak. He is wearing a white helmet, a red long-sleeved shirt, a blue shirt underneath, dark pants, and a black backpack. He has orange ropes and gear attached to his harness. He is looking towards the camera with a slight smile. The background shows a steep, rocky mountain slope with some green vegetation.

*«Wer in die Berge geht,
nimmt die Momente,
wie sie kommen.»*

Ralph Näf, Bergführer

Bewusst und bleibend: Leben im Moment

Das Abenteuer beginnt mit dem ersten Schritt vor die Tür. Während es beim Bergführer Ralph Näf hoch hinaus auf Grate und Gipfel geht, bricht die Journalistin Cindy Ziegler zu Mikroabenteuern in der Umgebung auf. Alltagsroutinen zu durchbrechen und Momente bewusst zu erleben: Das ist beiden wichtig.



Fokus und volle Aufmerksamkeit für den Moment sind für Ralph Näf überlebenswichtig. Der 46-jährige Bergführer bringt einzelne Gäste oder Gruppen trittsicher in eisige Höhen und auf einsame, hohe Gipfel. Da geht es schon mal in gut drei Stunden das Matterhorn hoch, bei Vollmond über den Aletschgletscher oder mit Tourenski aufs Finsteraarhorn.

«Wenn du über einen grossen Gletscher gehst und im Nebel nicht einmal deine Skispitzen siehst; um dich herum ist alles weiss und hintendran hast du fünf Leute, denen allmählich kalt wird, dann musst du in jedem Augenblick präsent sein.» Gerade solche intensiven Erlebnisse blieben seinen Gästen aber besonders in Erinnerung. «Wer in die Berge geht, nimmt die Momente, wie sie kommen», sagt er. «Und ganz klar ist bei den gemeinsamen Touren der Weg das Ziel!»

Raus aus der Komfortzone, rauf auf den Berg

Gelände, Wetter und den Faktor Mensch hat der Bergführer dabei stets auf dem Radar. «Und das nicht erst unterwegs», sagt er. Schon Tage und Stunden zuvor antizipiert er: Werden Niederschläge erwartet? Welche Route nehmen wir? Und nach dem Start gilt es, permanent die Erwartungen mit der Realität abzugleichen: Schon wenige Zentimeter Schnee mehr können bereits dazu führen, dass ein Plan B herauss.

Wie erlebt er als Routinier diese Touren? «Die herrliche Berglandschaft, die klare Luft, die körperliche Anstrengung – der Alltag ist dann ganz weit weg», antwortet er. Und ähnlich gehe es seinen Gästen: «Die kommen direkt aus dem Getümmel des Zürcher Hauptbahnhofs gestresst hier in Grindelwald an. Wenn wir am nächsten Tag losgehen, spüre ich förmlich, wie sie die Natur mit allen Sinnen in sich aufsaugen und sich Schritt für Schritt etwas in ihnen löst.» Oft fangen die Menschen, die mit ihm unterwegs sind, auch zu erzählen an, was sie sonst noch bewegt, und es entstehe ein enges Vertrauensverhältnis. Raus aus der Komfortzone, rauf auf den Berg und gleichzeitig «runterfahren»: Das stehe aber im Vordergrund. Durchatmen, offline sein und die Weitsicht geniessen. Und die Befriedigung sei auch da, wenn die Verhältnisse mal nicht perfekt sind und eine Wolke das Gipfelfest ziere.

Ausnahmemomente bei der Bergrettung

Zwölf Wochen im Jahr ist Ralph Näf im Pikettdienst für die Alpine Rettung Bern tätig. Wenn er im Rega-Helikopter mitfliegt, gilt es, innerhalb von Minuten Gefahren zu beurteilen und Entscheidungen zu treffen. «Manchmal landen wir und ich kann stehen. Aber oft hänge ich auch am Seil und sichere die Person an der Rettungswinde.» So hat er in diesem Winter schon etliche Male blockierte Alpinisten aus der Eigernordwand evakuiert. Wer von



Suppe draussen an einem Regentag: ein Schritt raus aus der Routine.

Mehr Ideen für
kleine Abenteuer:
kpt.ch/mikro



ihm allerdings spannende Geschichten über solch spektakuläre Aktionen erwartet, wird enttäuscht. «Ich bin kein Freund von Heldenkult», wehrt er ab. «Es ist einfach meine Aufgabe, für die ich professionell ausgebildet bin. Und ich bin vor und nach der Rettung derselbe Mensch: Ich schaue mit der Tochter ein Bilderbuch an, dann kommt der Alarm, ich bin zwei Stunden weg, dann kehre ich zurück und wir schlagen das Buch wieder auf.»

Die Erfahrungen als Bergretter kommen Ralph Näf bei einem weiteren beruflichen Standbein zugute: Er ist für das Risikomanagement des Eiger-Ultra-Trails zuständig, einer Laufveranstaltung im Gebirge über lange Distanzen von bis zu 250 km. Im Juli dieses Jahres fand sie zum zehnten Mal statt: mit etwa 3'000 Teilnehmenden. «Genau wie das Wandern erlebt das Trailrunning derzeit einen Boom», sagt Ralph Näf. Man müsse sich das gar nicht nur als verbissene Rennerei vorstellen. «Gerade beim Eiger-Ultra-Trail geht es auch um das Gemeinschaftserlebnis und das Geniessen der Natur. Da halten manche schon mal an und machen ein Bild von einer Kuh, um einen schönen Augenblick festzuhalten.»

Abenteuer vor der Haustür

Rausgehen! Das ist auch Cindy Zieglers Devise. Die 27-jährige Journalistin bricht immer wieder mit Ehemann Gian-Luca und der kleinen Griffon-Hündin Lilly zu Mikroabenteuern auf. Was muss man sich darunter vorstellen? «Keinen Megaevent, den es lang vorzubereiten gilt», erklärt sie, «sondern Erlebnisse, die weder viel Zeit noch Geld kosten. Die einen aus der Routine bringen – und wie ein Kurzurlaub vom Alltag wirken.»

Zum ersten Mikroabenteuer motivierte eine neue Lebenssituation: Das junge Paar war frisch nach Sargans gezogen. Cindy Ziegler hatte gerade erst wenige Wochen zuvor ihren neuen Job bei der «Bündner Woche» angetreten, dann kam die Pandemie – und damit Homeoffice an einem Ort, wo sie niemanden kannte. Gian-Luca studierte an der ETH – neu auch komplett von zu Hause aus. «Noch dazu hatten wir nur einen kleinen Balkon...»

Unbekanntes Terrain begehen

So wurden die zwei kreativ – und brachen auf, um zwei Tage lang die Gemeindegrenzen von Sargans abzulaufen. Dabei ging es nicht um schöne Aussichtspunkte, sondern darum, unbekanntes Terrain zu begehen. Karten wurden ausgedruckt und passende Wege gesucht, «ohne dass wir uns abseilen oder durch den Rhein schwimmen mussten», sagt Cindy Ziegler lachend. «Wir bekamen einen ganz neuen Blick auf unsere Wohn-gemeinde, das war spannend.»



Ein anderes Mal bereiteten die beiden auf einer Stau-mauer ein Fondue zu, mutterseelenallein unter dem Sternenhimmel am See. Übernachtet wurde im VW-Bus. Und am nächsten Tag ging es wieder zur Arbeit ins Homeoffice – mit dem Gefühl, Ferien gemacht zu haben. Weitere Beispiele für erlebte Mikroabenteuer? Ein Auto-kinoabend in der Natur, bei dem sie den Film auf ihren weissen VW-Bus beamten. Auch eine andere Erfahrung als Fernsehen zu Hause. Sie unternahmen Wanderungen im Mondschein, machten eine «Safari» in der Dämme-rung, wo sie Füchse und Rehe beobachteten. Oder sie legten sich einfach mal zum Schlafen draussen im Garten in die Wiese. «Wer nicht ganz so abenteuerlustig ist, kann es ja erst einmal auf dem Balkon versuchen», schlägt Cindy Ziegler vor. «Dann sieht man trotzdem die Sterne und wacht mit dem Gesang der Vögel auf.» Auch so komme man bereits aus seiner Komfortzone und nehme eine eigentlich bekannte Umgebung neu und intensiver wahr.

Nahe am Daheim – doch gefühlt ganz weit weg

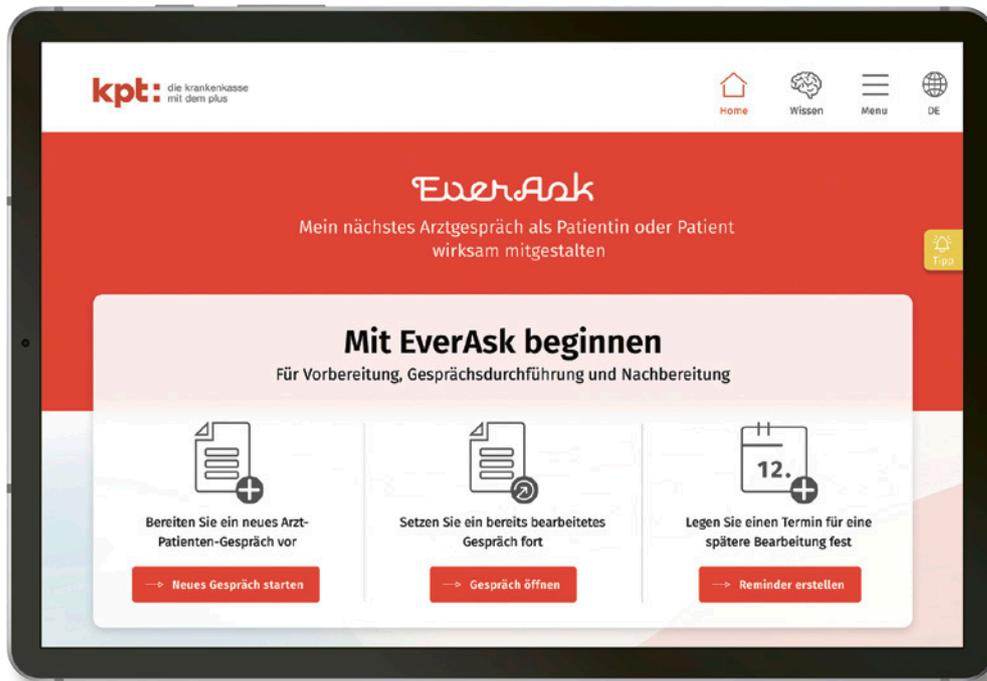
Gerade in der schwierigen ersten Phase der Pandemie sei es wichtig gewesen, ab und zu aus dem Alltag aus-zubrechen: nahe am eigenen Daheim unterwegs zu sein und doch das Gefühl von ganz weit weg sein zu haben. Aber auch jetzt gehören die Mikroabenteuer für sie dazu. Lange Vorlaufzeit brauchen Cindy Ziegler und Gian-Luca für diese bewusst erlebten Momente nicht. «Manchmal sagt mein Mann abends spontan: «Komm, wir gehen in den Wald und kochen das Risotto über dem Lagerfeuer statt zu Hause.» Diese kleinen Alltagsfluchten hätten viel mit Achtsamkeit zu tun, sagt die Journalistin. So könne man etwas Alltägliches wie das Kochen und Essen zele-brieren und geniessen. «Es schmeckt draussen auch viel besser, wenn man mit allen Sinnen dabei ist, dem Rauschen der Blätter lauscht – und vielleicht vorher noch barfuss über den Waldboden gelaufen ist.»



Lieblingsmoment teilen und E-Bike gewinnen

Welcher Moment in Ihrem Leben hat Sie tief berührt? Oder wie können Sie am besten Energie tanken? Schicken Sie uns bis am 10. Oktober ein Foto Ihres Lieblingsmoments an magazin@kpt.ch und gewinnen Sie mit etwas Glück ein E-Bike im Wert von 5'000 Franken. Alternativ können Sie das Foto auch unter unseren Facebook-Post vom 21. September mit dem Hashtag #lieblingsmoment posten. Wir wünschen viel Glück!

 *Lieblingsmoment einreichen:*
magazin@kpt.ch



EverAsk: So wird Ihr Arztgespräch ein Erfolg

Medizinische Beratungen können komplex und emotional sein. Unser neuer Online-Service EverAsk hilft, solche Gespräche zu verbessern. Dank einem digitalen Spickzettel gehen Sie besser vorbereitet in ein Arztgespräch und verlassen es mit einem guten Gefühl.

Rund um ein Arztgespräch im Spital oder in einer Praxis fühlen sich Patientinnen und Patienten oftmals unsicher. Wichtige Fragen gehen in der Aufregung vergessen oder es fehlt das medizinische Wissen, um dem Arzt oder der Ärztin die richtigen Fragen zu stellen. Zudem zeigen Patientenbefragungen, dass die Redezeit zwischen medizinischer Fachperson und Patient meist sehr ungleichmässig verteilt ist. So kommt es vor, dass die ärztliche Redezeit bis zu 80 % ausmacht. Was bleibt: ungeklärte Fragen, die einem erst zu Hause in den Sinn kommen.

Ein Plus an Sicherheit

Damit ein Arztgespräch zum Erfolg wird, benötigt es eine gute Vorbereitung. Denn wenn Sie als Patient oder Patientin gezielt nachfragen können, werden Sie die Diagnose und den Therapieplan besser verstehen. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Qualität und Effizienz der Behandlung aus.

So funktioniert es

EverAsk führt Sie auf Ihrem Smartphone oder am Computer durch die gesamte Vorbereitung. Sie geben zum Beispiel an, ob Sie Ihren nächsten Termin in einer Arztpraxis oder im Spital haben und wie komplex das Gespräch für Sie sein wird. Je nach Antwort macht Ihnen der Online-Service Vorschläge für gezielte und hilfreiche Fragen. Diese werden für Sie individuell zusammengestellt. Den entstandenen Spickzettel können Sie danach entweder ausdrucken oder digital abspeichern. Für KPT-Kundinnen und -Kunden ist der Online-Service kostenlos. Sie können EverAsk mit allen webtauglichen Geräten nutzen. Es ist keine Registrierung nötig – der Datenschutz ist gewährleistet.

Jetzt ausprobieren

Testen Sie den neuen Service und erstellen Sie mithilfe von EverAsk einen Spickzettel für Ihr nächstes Arztgespräch.

 Jetzt testen:
kpt.ch/everask1

Wie die Natur auf den Körper wirkt

Die Natur hat alles, was wir brauchen: Luft und Wasser, Farben und Töne, Ruhe und Energie. Momente in der Natur sind entsprechend wertvoll. Wo es sie gibt, und wie sie wirken.



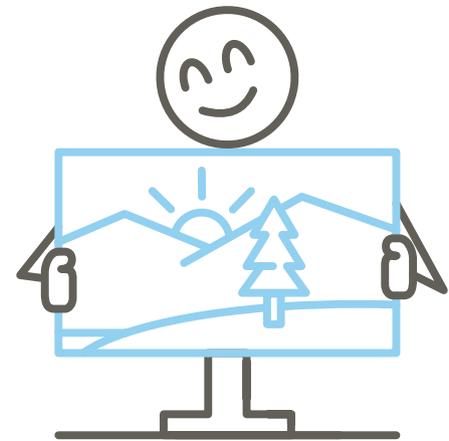
Vogel-lauschen

Zwar gelten das muntere Flöten, Zwitschern und Tirilieren nicht Ihnen persönlich. Und trotzdem: Wenn Sie dem Vogelgesang andächtig zuhören, lässt Ihr Gehirn von belastenden Gedanken ab – und findet wiederum Raum für kreative Ideen.



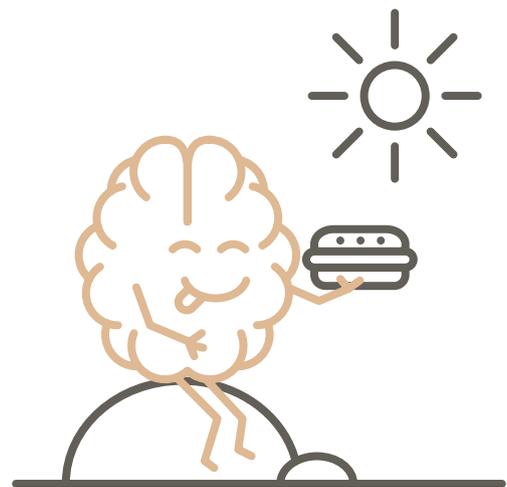
Nadelbaumschnuppern

Im Wald – und insbesondere unter Nadelbäumen – atmen Sie Terpene in die Lunge. Mit diesen pflanzlichen Duftstoffen kommunizieren Bäume untereinander. Beim Menschen regen sie die Produktion von Abwehrzellen gegen Krankheitserreger an.



Natur-TV

Der Blick in eine weite, malerische Landschaft wirkt beruhigend: Er lenkt vom Alltag ab und vermittelt ein Gefühl von Freiheit. Tatsächlich lassen sich Anzeichen von Stress – erhöhter Blutdruck, Puls und Cortisolspiegel – quasi wegschauen.



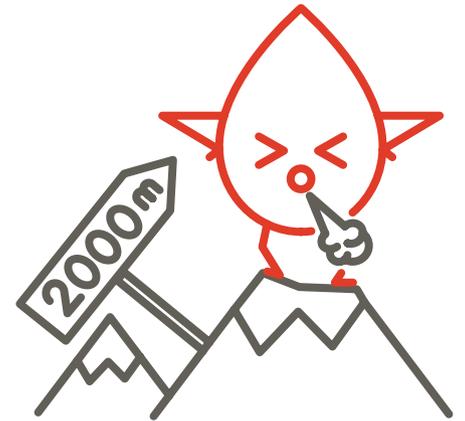
Outdoor-Picknick

Naturgenuss geht auch ohne Bewegung, zum Beispiel beim Picknick im Park. Die frische Luft versorgt über den Blutkreislauf Gehirn, Organe und Muskeln mit Sauerstoff. So beugen Sie bei Kaffee und Sandwich gleich noch Müdigkeit und Kopfschmerzen vor.



Naturwandern

Beine, Rücken und Bauch: Die Muskeln dieser Körperteile trainieren Sie beim Wandern. Das hält fit, zudem entlastet eine gestärkte Muskulatur die Wirbelsäule und sorgt für Stabilität und eine aufrechte Haltung.



Höhentraining

In dünner Höhenluft reagiert der Körper auf den Sauerstoffmangel durch verstärkte Produktion roter Blutkörperchen. So verbessern Sie Ihr Ausdauervermögen. Aber bitte: Wir reden hier nicht vom Mount Everest. Der Effekt spielt bereits ab 2000 m ü. M.

Waldbaden

Barfuss über moosigen Boden schreiten oder sich an einen kräftigen Baum anlehnen: Beim sinnlichen Eintauchen in den Wald aktivieren Sie den Parasympathikus – den Teil des Nervensystems, der im Körper bis auf Zellebene für Ruhe und Erholung sorgt.



Sonnenlicht tanken

Dazu braucht es keine 30 Grad und keinen blauen Himmel. Das UV-Licht, das die Produktion von Vitamin D ankurbelt, findet Sie auch unterhalb der Wolken. Benötigt wird es für den Stoffwechsel, das Immunsystem und den Knochenaufbau.

Nervenkitzel



Bei temporeichen oder abenteuerlichen Freizeitaktivitäten schüttet das Gehirn die Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus. Nach überstandenen Nervenkitzel folgen Glückshormone – und die können beträchtliches Suchtpotenzial haben.

Moment mal! Wie wir mehr im Hier und Jetzt leben

Nur allzu oft ist unser Alltag durchgetaktet, wir hetzen von Termin zu Termin und das Gedankenkarussell dreht unaufhörlich seine Kreise. Umso wichtiger ist es, immer wieder zur Ruhe zu kommen und sich Auszeiten zu nehmen. Egoistisch sei das nicht, sagt Psychotherapeutin Felizitas Ambauen – und gibt Tipps, wie Sie rasch neue Kraft schöpfen.



Felizitas Ambauen, warum fällt es uns so schwer, im Moment zu leben?

Ob Handynachrichten im Minutentakt oder die blinkende Werbung im Postauto und auf dem Raststätten-WC: Unser Hirn wird ständig mit Reizen und Informationen geflutet, die es verarbeiten muss. Und wir neigen dazu, mit den Gedanken in der Zukunft zu sein oder Vergangenen hinterherzugrübeln. Die gute Nachricht: Achtsamer im Hier und Jetzt zu sein, das kann man lernen.

Dazu setzen immer mehr Menschen auf Meditation oder Yoga. Das ist sicher gut – aber nicht allein selig machend für jede und jeden. Und auch diese entschleunigenden Praktiken sind nicht dagegen gefeit, dass sie am Ende auf Selbstoptimierung abzielen. Wenn eine «Yoga-Challenge» ausgerufen wird, ist das paradox: Dann werden an die Entspannung wieder Leistung und Ziel geknüpft.

Was ziehen Sie persönlich vor?

Einen Spaziergang allein als achtsame Übung: Ich konzentriere mich auf das Geräusch meiner Schritte auf dem Boden, genieße bewusst den Blick ins Grüne, versuche, meine Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne sie gross zu bewerten.

Wie finde ich heraus, was mir guttut?

Wir können uns beobachten: Wann bin ich glücklich? Bei welchen Tätigkeiten bin ich ganz bei mir? Ich empfehle, diese Dinge auf eine Liste zu schreiben, sie präsent zu haben und immer wieder zu ergänzen. Wichtig ist, dass Minutenaktionen dabei sind, die sich trotz Familie oder Beruf in den Alltag einbauen lassen und wenig Aufwand benötigen (siehe Tipps rechts).

Warum ist Zeit für sich selbst elementar?

Wenn wir Raubbau an unseren Energiereserven betreiben, schaden wir unserer Gesundheit. Es gehört zu einer guten Selbstfürsorge, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, eigene Grenzen zu akzeptieren und Pausen zu machen. Den «autoritären Stimmen» in meinem

Kopf, die mir einreden wollen, ich dürfe das nicht, sage ich: «Wer gute Leistung bringen will, muss genug Erholung einbauen. Nehmt das!» (*lacht*)

Oft hören Sie sicher: Die Zeit habe ich nicht.

Exakt. Es ist wichtig, in der eigenen Agenda nicht wie beim Tetris-Spiel jede Lücke zu füllen. Wenn schon, dann gehören verbindlich blockierte Auszeiten dazu, die nicht gleich wieder durch Aktivitäten ersetzt werden. Aber wir haben manchmal Mühe, auf eine Einladung oder einen reingequetschten Wochenendtrip zu verzichten, das geht mir genauso. Energiemanagement ist noch wichtiger als Zeitmanagement.

Sie sind eine Anhängerin des Mottos: «Zuerst das Vergnügen, dann die Arbeit». Warum?

Weil ich der Überzeugung bin, dass es mich langfristig gesünder macht. Neulich war bei mir die Pendenzenliste schier endlos. Unvorhergesehenes kam dazu, es wurde einfach zu viel. Dann habe ich erst zwei Stunden eine grosse Runde am Berg gedreht und frische Luft getankt. Das tat so gut. Als ich heimkam, sah ich klarer und konnte strukturiert anfangen.

So schaffen Sie sich Erholungsmomente

Es muss kein Wellness-Wochenende sein: Felizitas Ambauen hat Tipps für den Alltag, die Ihren Seelentank auffüllen und helfen, im Familientrubel oder Berufsstress gelassen zu bleiben.

II 2-Minuten-Sauerstoffdusche

Ob im Auto, Büro oder in der Küche: Atmen Sie etwa fünf Sekunden ruhig durch die Nase ein, als würden Sie Blumenduft aufsaugen. Legen Sie die Hände auf den Bauch, der sich vorwölbt. Genauso lang durch den locker geöffneten Mund ausatmen. Ein paar Mal wiederholen, die Länge der Ausatmung steigern.

II 5-Minuten-Morgenroutine

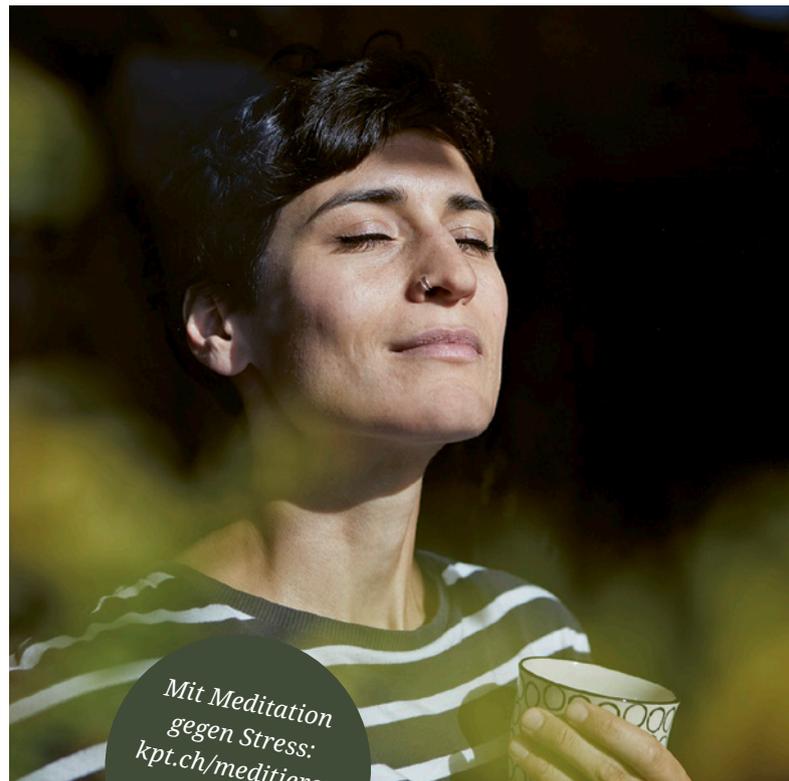
Nach dem Aufwachen nicht planlos von der Matratze rollen oder sofort zum Handy greifen: Sich aufsetzen, genüsslich strecken, den Körper dehnen und wiegen, in sich hineinspüren und langsam im Tag ankommen.

II 10-Minuten-Dankbarkeit

Abends im Bett in ein Buch schreiben, wofür Sie während des Tages dankbar waren. Oder: als Familienritual gemeinsam mit den Kindern an zehn Fingern abzählen, was Freude gemacht hat.

II Morgen- oder Abendrunde laufen

Bewegung bringt Regeneration und baut Stress ab. Ein Spaziergang tut der Seele gut – und auch der Beziehung, wenn Sie Ihren Lebensmenschen motivieren mitzukommen.



Mit Meditation
gegen Stress:
kpt.ch/meditieren



II Früh aus den Federn

Eine Stunde früher aufstehen? Klingt schrecklich. Aber: Nutzt man die Zeit, hat man schon das Gefühl, etwas für sich getan zu haben, bevor der Tag beginnt. Pro-Tipp: Am Abend dafür eine Serienfolge weniger schauen ...

ActivePlus fürs Wohlbefinden

Wollen Sie sich etwas Gutes tun? Ob Solbadbesuch, Shinrin Yoku (Waldbaden) oder Yoga: Kombinieren Sie die Zusatzversicherungen Spitalkosten und Krankenpflege-Comfort zu «ActivePlus» und profitieren Sie von grosszügigen Beiträgen ans Fitness-Abo und an vieles mehr.



Mehr erfahren:
kpt.ch/ap

Bevölkerung befürwortet digitale Speicherung von Gesundheitsdaten

Im Gesundheitswesen werden immer mehr Daten erfasst. Dennoch wird das Potenzial einer effizienten Datennutzung nicht ausgeschöpft. Was sind die Gründe dafür – und wie steht die Schweizer Bevölkerung zur elektronischen Datenspeicherung? Eine aktuelle Studie gibt Antworten.

Ob beim Arzt, in der Apotheke, im Spital oder bei der Krankenkasse – überall werden medizinische Daten gespeichert. Ein Austausch dieser Informationen findet jedoch kaum statt. Die regulatorischen Hürden sind hoch und Sicherheitsbedenken teilweise noch verankert. Doch ein effizienter Austausch dieser Daten würde nicht nur Kosten im Gesundheitswesen einsparen, sondern hätte auch Vorteile für die Patienten. Wir wollten herausfinden, was die Schweizer Bevölkerung zu diesem Thema denkt, und haben zusammen mit dem Marktforschungsinstitut gfs.bern eine repräsentative Befragung durchgeführt.

Speicherung der Daten ja, aber ...

Die Studie zeigt, dass eine grosse Mehrheit die Gesundheitsversorgung in der Schweiz als sehr gut bewertet. Dennoch hat die Pandemie das Bewusstsein über die Digitalisierung in der Schweiz geschärft, denn rund 64 % der Befragten finden, dass die Versorgung viel digitaler erfolgen müsste. Rund 70 % der Befragten sind grundsätzlich mit der elektronischen Speicherung ihrer Gesundheitsdaten einverstanden – sofern gewisse Voraussetzungen erfüllt sind. Am ehesten wäre die Bevölkerung bereit, ihre Daten dann zugänglich zu machen, wenn einzig die Ärztin oder der Arzt des Vertrauens Zugang erhält oder wenn man jederzeit selbst darüber entscheiden kann, wer Zugang zu welchen Gesundheitsdaten erhält.

Die Rolle der Krankenkasse

Der Umgang mit Gesundheitsdaten ist heute klar geregelt. Krankenkassen sehen beispielsweise nur Informationen, die für die Abrechnungen von Leistungen relevant sind (Behandlungskosten, Leistungen, Medikamente, usw.). Genaue Diagnosen oder detaillierte medizinische Informationen hingegen werden nicht geteilt. In der Umfrage hat sich gezeigt, dass in der Bevölkerung das Vertrauen in die Krankenkassen grundsätzlich vorhanden ist. Jede zweite Person hätte keine Bedenken, der Krankenkasse ihre Gesundheitsdaten zur Verfügung zu stellen. Fast ein Fünftel würde die Daten aber nur für eine Gegenleistung freigeben. Das könnte zum Beispiel eine Prämienreduktion oder ein konkreter medizinischer Nutzen sein (siehe Interview rechts).



64 %

finden, dass die Gesundheitsversorgung viel digitaler erfolgen muss.



70 %

sind grundsätzlich mit der elektronischen Speicherung der Gesundheitsdaten einverstanden.



90 %

würden ihre Daten dem Arzt zugänglich machen.



50 %

würden ihre Gesundheitsdaten der Krankenkasse zur Verfügung stellen.



Im Gespräch mit Peter Hug,
Leiter Leistungen + Produkte

«Digitale Services haben ein grosses Potenzial»

Was ist ihr persönliches Fazit der Studienergebnisse?

Die Ergebnisse zeigen, dass die Krankenkasse mehr ist als ein reiner Rechnungszahler. Die Bevölkerung ist grundsätzlich offen für digitale Lösungen – es braucht aber klare Regeln bezüglich der Datenhoheit. Zudem muss ein klarer Nutzen erkennbar sein. Es ist auch unsere Aufgabe, den Versicherten das Potenzial und den Mehrwert von digitalen Services aufzuzeigen.

Was macht die KPT schon heute in diesem Bereich – ohne Zugang zu den Gesundheitsdaten?

Zusammen mit Partnern haben wir bereits verschiedene Online-Services entwickelt: zum Beispiel den digitalen Arzthelfer DoctorChat. Damit erhalten Versicherte über Whatsapp oder SMS schnell einen zuverlässigen medizinischen Rat. Oder den digitalen Medikamenten-Assistenten Medi+, der bei der regelmässigen Medikamenteneinnahme unterstützt. Bei beiden Services gelangen keine Gesundheitsdaten zur KPT, die Datenhoheit bleibt bei den Nutzern.

Und was für Mehrwerte könnten Krankenkassen den Versicherten zusätzlich bieten, wenn sie Einsicht in weitere Gesundheitsdaten hätten?

Heute ist vieles, was technisch möglich wäre, regulatorisch nicht zulässig. Wir dürfen zum Beispiel unsere Kunden, die regelmässig Medikamente einnehmen, nicht gezielt auf billigere Generika aufmerksam machen, sondern müssen allfällige Angebote stets an alle Kunden kommunizieren. Es ist auch nicht zulässig, ein Frühwarnsystem für Herzinfarkte oder Schlaganfälle zu entwickeln. Dabei wäre insbesondere im Bereich der präventiven Diagnostik grosses Potenzial vorhanden.

Praktisch und einfach: KPT App

Rund 50 % der Befragten würden eine Krankenkassen-App nutzen. Sie auch? Die KPT App ist Ihr mobiler Zugang zum Kundenportal KPTnet. Mit ihr erledigen Sie viele Versicherungsangelegenheiten ganz einfach mit Ihrem Smartphone.

 Mehr erfahren:
kpt.ch/kptapp

Ein Plus an Service: 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/medi-plus

Hirnschlag: Wenn jede Sekunde zählt

In der Schweiz erleidet alle halbe Stunde eine Person einen Hirnschlag. Wie Sie Risiken vorbeugen, Anzeichen erkennen und im Notfall richtig handeln, erklärt Prof. Marcel Arnold, Chefarzt des Stroke Centers am Berner Inselspital.



Ein Hirnschlag kann das Leben Betroffener und ihrer Angehörigen innert weniger Minuten dramatisch verändern. «Nicht zögern und sofort die 144 anrufen, wenn Symptome auf einen Hirnschlag deuten», lautet deshalb Prof. Marcel Arnolds wichtigste Botschaft, «und das bitte ungehemmt auch nachts oder am Wochenende.»

Die Notrufzentrale kennt das nächstgelegene Spital mit einer «Stroke Unit», die auf die entsprechende interdisziplinäre Akutbehandlung spezialisiert ist.

Der Neurologe Marcel Arnold leitet das Stroke Center am Inselspital Bern. Pro Tag kommen etwa fünf Personen mit einem Hirnschlag in das Zentrum. Schweizweit sind jährlich etwa 16'000 – meist ältere – Menschen betroffen, 10 % sind allerdings auch jünger als 55 Jahre.

Typische Symptome für einen Hirnschlag sind einseitige Lähmungen: Manche Menschen können Bein, Arm oder den Mundwinkel nicht anheben. Andere leiden unter Gefühls-, Sprach- oder Sehstörungen. Auch heftiger Schwindel, ungewöhnlich starke Kopfschmerzen oder Erbrechen können Symptome sein. «Treten solche Beschwerden abrupt auf, sollten alle Alarmglocken läuten», sagt Marcel Arnold. «Und dies gilt auch, wenn die Symptome nach einer Weile von selbst verschwinden.» Denn auf eine solche sogenannte Streifung oder ein «Schlegli» könne ein grosser Hirnschlag folgen.

Zeit ist Hirn

Bei einem Hirnschlag blockiert in etwa 85 % der Fälle ein Blutgerinnsel in einer Hirnarterie die Blutzufuhr zum Gehirn. Die Hirnzellen erhalten zu wenig Sauerstoff und sterben ab, was zu schweren Behinderungen und zum

Tod führen kann. Etwa 15 % der Hirnschläge werden durch eine Hirnblutung ausgelöst, wenn ein Gefäss im Hirn platzt.

In den ersten drei bis sechs Stunden kann die Hirnschlagmedizin den meisten Menschen helfen. Nach Eintreffen im Stroke Center werden innerhalb kürzester Zeit eine neurologische Untersuchung, die Blutentnahme und eine Computer- oder Magnetresonanztomografie veranlasst. «So sind wir im Bild, welche Gefässe im Hirn wie stark betroffen sind», sagt Marcel Arnold. Dann wird eine Infusion mit Blutverdünnern verabreicht, die das Gefäss wieder frei macht (Thrombolyse). Bei grossen Gefässen wird das Gerinnsel in der Regel mithilfe eines Katheters herausgezogen. Bei einer Hirnblutung ist manchmal eine Operation nötig, die das Gehirn entlastet.

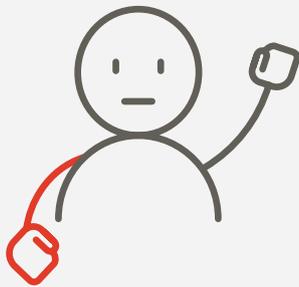
Dem Hirnschlag vorbeugen

«Wir haben bei der Akuttherapie enorme Fortschritte gemacht», sagt Marcel Arnold. «Heute stirbt etwa nur noch jeder zehnte Hirnschlagpatient im Spital, mehr als der Hälfte aller Patientinnen und Patienten bleibt eine bleibende Behinderung erspart.» Eine Garantie dafür gebe es aber nicht. Wer sich Leid ersparen wolle, sollte deshalb vorbeugen. Bei Personen, die unter sogenanntem Vorhofflimmern leiden, könne man beispielsweise das Risiko eines Hirnschlags durch die Gabe von Blutverdünner senken. Und die Hälfte aller Fälle lässt sich Marcel Arnolds Einschätzung nach durch einen gesunden Lebensstil vermeiden. Deshalb rät er: «Achten Sie auf ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Versuchen Sie, Übergewicht abzubauen, den Alkoholkonsum zu reduzieren und das Rauchen aufzugeben. Und bleiben Sie wachsam: Sprechen Sie in der Arztpraxis Symptome wie einen unregelmässigen Puls, Herzrasen oder starkes Schnarchen mit Atempausen an. Lassen Sie sich regelmässig auf Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und Cholesterin untersuchen.»

Bei Verdacht auf Hirnschlag

Bitte Sie die Person ...

... zu lächeln. Hängt ein Mundwinkel herab, deutet das auf eine halbseitige Gesichtslähmung hin.



... die Arme nach vorn zu strecken und die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung lassen sich nicht beide Arme anheben, ein Arm sinkt ab oder dreht sich.

... einen einfachen Satz nachzusprechen. Ist das unmöglich oder klingt die Stimme verwaschen, liegt eine Sprachstörung vor.



Zögern Sie nicht.
Rufen Sie unverzüglich **144** an und schildern Sie die Symptome.



«Hirnschläge treffen nicht nur ältere Menschen»

Lucien Müller war 20, als er in der Rekrutenschule einen Hirnschlag erleidet. Im Video erzählt er seine Geschichte und berichtet, wie es ihm heute geht.

▶ *Zum Video:*
kpt.ch/hirnschlag

Vorsorgen mit der Zusatzversicherung

Regelmässige Check-ups tragen dazu bei, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen oder zu vermeiden. Die Krankenpflege-Comfort-Versicherung übernimmt 90 % der Kosten bis max. 200 Franken pro Kalenderjahr für allgemeine Vorsorgeuntersuchungen – und noch vieles mehr für Gesundheitsförderung und Komplementärmedizin.

🛒 *Mehr erfahren:*
kpt.ch/k-comfort

Zwischen Verträgen, Pesto und Kinderliebe

Sie verhandelt wichtige Verträge für die KPT, verkauft italienische Spezialitäten und entspannt sich am liebsten bei einer Joggingrunde mit ihrer Familie: Devica Larizza.

Die Agenda von Devica Larizza ist bis zur letzten Minute durchgetaktet. Ob St. Gallen, Lugano oder Neuenburg – als Verhandlungsleiterin reist sie im Interesse der KPT-Versicherten quer durch die Schweiz, um sich mit Klinikleitern zu treffen. Das Ziel: faire Preise für unsere Kundinnen und Kunden mit einer Spitalkostenversicherung auszuhandeln – sodass sie ein gutes Preis-Leistungsverhältnis erhalten. Im Vertrag wird beispielsweise definiert, wie viel die KPT einem Spital pro Nacht für Arztleistungen und Hotellerie bezahlt. Die Gespräche führt die 43-Jährige in drei Sprachen und oft begegnet sie dabei fordernden Persönlichkeiten. Der taffen Lysserin macht man aber nichts vor; spürt sie, dass ein Gespräch nicht auf Augenhöhe stattfindet, spricht sie es an. «Persönliche Vorbehalte oder Empfindlichkeiten räume ich aus dem Weg. Erst dann kann die Verhandlung und somit eine faire Partnerschaft beginnen.»

Nebst ihrem 60%-Pensum bei der KPT ist Devica Larizza Mami, Haushaltsmanagerin und Unternehmerin. Zusammen mit ihrem Mann importiert und verkauft sie im Laden «Sole e gusto» italienische Leckereien in Bioqualität aus eigenen Plantagen und Produktionen in Apulien. Kürzlich ist auch noch eine Gelateria in Lyss dazugekommen, die sie mit sieben weiteren Personen aufgebaut haben. «Du siehst, uns wird es nie langweilig», lacht Devica Larizza. Das alles sei nur möglich dank der grossen Unterstützung der Eltern und der Schwiegereltern. «Wir haben ein richtiges Generationenunternehmen. Bei uns helfen alle mit, sei es bei der Kinderbetreuung, dem Einpacken der Spezialitäten oder im Haushalt.»

Den Kopf lüften kann Devica am besten während des Joggens. «Am liebsten bewegen wir uns gemeinsam als Familie – mein Mann und ich mit den Laufschuhen und unsere beiden Kinder mit dem Velo.» Meist kämen sie gerne mit und sonst sei auch hier Verhandlungsgeschick gefragt.

CHF 100.-
Rabatt



Naturzeit geniessen mit dem Schneeschuh FLEX VRT 25

Der Winter rückt näher und somit auch die Zeit für zauberhafte Wanderungen im Schnee. Mit dem Schneeschuh FLEX VRT 25 von Tubbs ist kein Gipfel mehr unerreichbar. Er verfügt über ein praktisches Verschlusssystem; mit einer Drehung des Einstellknopfes lässt sich die Bindung sehr genau justieren. Die Frontzacken und die Seitenschienen sorgen für einen guten Grip und die integrierte Steighilfe erleichtert steile Anstiege.

Bestellen und profitieren

Profitieren Sie vom Vorzugspreis von CHF 279.– statt CHF 379.– (inkl. MwSt. und Versand). Das Angebot gilt bis zum 31. Oktober 2022 oder solange Vorrat. Gehen Sie auf die Seite hajk.ch/kpt und legen Sie den Schneeschuh in den Warenkorb. Gehen Sie auf «Warenkorb ansehen und bearbeiten» und geben Sie den **Rabattcode KPT2022** ein. Klicken Sie danach auf das Feld «Rabatt anwenden». Nach der Eingabe der Adresse wählen Sie die Versandmethode «CHF 0.00 – individuelle Berechnung» aus.

 Jetzt bei Hajk bestellen:
hajk.ch/kpt

Online-Magazin

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 setzen Sie ein «Ja» beim Feld «Kundenmagazin elektronisch». Dieses Feld 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.

Momente des Schweigens

Es gibt Situationen, die verlangen nach überzeugenden Worten. Nicht so diese neun Momente, in denen Sie besser ganz, ganz still bleiben.

In vornehmer Gesellschaft



Ihnen fällt an der Vernissage des Knigge-Ratgebers ein schmutzdeliger Witz ein. Nein! Lassen Sie es bleiben. Heben Sie sich den Kalauer für den Unterhaltungsabend des Kegelvereins auf.

An der Abdankung



Ihr Handy geht während der Bererdigung los – mit «Knocking on Heaven's Door» als Klingelton. Schauen Sie sich wie alle anderen empört um und erfüllen Sie unauffällig die Ausschalttaste.

Bei der Verwandtschaft



Onkel Erich redet sich am Familienfest wieder über die Klimajugend in Rage. Gehen Sie auf keinen seiner kruden Punkte ein, damit es nicht wie letztes Jahr erneut in einer wüsten Essensschlacht endet.

Beim Rechthaben



Sie lesen in einem Internetkommentar, wie jemand etwas Falsches behauptet, und Ihre Finger zucken. Lehnen Sie sich entspannt zurück: Zwanzig andere Leute feilen bereits an einer gepfefferten Antwort.

Unter Gebrüll



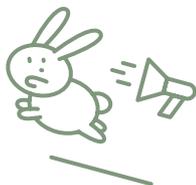
Mia-Chloé randaliert überzuckert im Einkaufszentrum? Ganz ruhig, niemand weiss, dass das Ihr Kind ist. Verstecken Sie sich hinter dem Süssigkeitenregal, bis das Gröbste vorbei ist.

Über Zoom



Der Chef redet monoton, ist ungekämmt und trägt bestimmt noch die «Pischi»-Hose. Sie dürfen das schon kommentieren, aber achten Sie doch nächstes Mal darauf, dass das Mikrofon stummgeschaltet ist.

Hinter der Linse



Klar können sie ein Liedchen pfeifen, Selbstgespräche führen oder ständig mit dem Kugelschreiber klicken. Aber so werden Sie halt nie ein erfolgreicher Wildtierfotograf.

Während der Ämtli-Verteilung



Am Elternabend werden noch Freiwillige gesucht: für den Elternrat, die Lauskontrolle und den Kuchenverkauf am Schulfest. Kratzen Sie sich jetzt nicht am Kopf, auch wenn es noch so juckt.

Im Fall



Sie haben die grosse Tanne versehentlich aufs Gartenhäuschen gefällt. Pssst! Denken Sie an die philosophische Frage: Wenn niemand ein Geräusch macht, ist die Tanne dann überhaupt umgefallen?