

März 2022

# kpt: magazin



## Vom Informatiker zum Lokführer

Warum das Bauchgefühl manchmal  
genau richtig ist.

## Häufige Bauchtypen

Was der Bauch über uns aussagt – und  
warum er viel Aufmerksamkeit verdient.

## Kann ich meinem Bauchgefühl trauen?

Eine Psychotherapeutin erklärt, was wir  
beachten müssen.

# Bauch (gefühl).

# Bauch(gefühl).

*Unser Bauch ist nicht nur ein Körperteil mit Organen. Er repräsentiert auch unsere Intuition, sorgt für Schmetterlinge, Aufregung oder Schmerzen. Deshalb befassen wir uns mit dem Bauch(gefühl) und berichten über inspirierende Menschen.*

---

## Menschen

### Bitte umsteigen: vom Informatiker zum Lokführer



Mit 50 Jahren noch einmal neu beginnen – Daniel Urwyler erzählt von seiner Bauchentscheidung, die er noch nie bereut hat.

Seite 4

---

## Wissen

### Mit einem guten Bauchgefühl in die Schwangerschaft

Welche Kosten werden in der Schwangerschaft von der Grundversicherung übernommen und wie kann ich mein Baby zusätzlich schützen? Wir klären auf.

Seite 6

---

## Psychologie

### Kann ich meinem Bauchgefühl trauen?

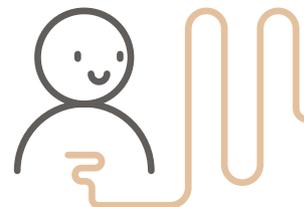
Die Psychotherapeutin erklärt, wieso unser Bauchgefühl nicht für alle ein verlässlicher Partner ist, und gibt Tipps, worauf wir achten können.

Seite 8

---

## Körper

### Ganz schön viel los im Bauch



Was die Organe in unserem Bauch alles leisten und was ihre Stärken sind: neun unterhaltsame Fakten.

Seite 10

---

Ersatzwahl	12
Produkte	13
Gesundheit	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.

**Ausgabe**

Nr. 1/2022  
Fokusthema Bauch(gefühl)

**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

## Liebe Leserin, lieber Leser

Manchmal ist er unruhig, gelegentlich spielt er sogar verrückt; er sendet uns starke Signale und leistet tagtäglich Grossartiges: unser Bauch. Zusammen mit den Organen im Bauchraum sorgt er für Betrieb im Körper und spielt auch auf der Gefühlsebene eine wichtige Rolle. Er zeigt uns immer wieder den (richtigen) Weg. Denn viele Entscheidungen im Leben treffen wir dank unserem Bauchgefühl.



Auch mit unserer persönlichen Beratung, den nützlichen Online-Services und den fortschrittlichen Versicherungslösungen sorgen wir für ein gutes (Bauch-)Gefühl. Im Krankheitsfall oder bei einem Unfall können Sie sich auf uns verlassen. Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch in Lebenssituationen zur Seite, in denen sich Ihr Bauchgefühl verändert; sei es in einer Schwangerschaft, bei Fragen zu einer Vorsorgeuntersuchung oder einer anstehenden Behandlung im Spital.

Im vorliegenden Magazin präsentieren wir Ihnen die persönliche Geschichte von Daniel Urwyler, der im Alter von 50 Jahren sein Berufsleben komplett umgestaltet hat. Zudem gibt Ihnen eine Psychotherapeutin Tipps, wie Sie Ihr Bauchgefühl trainieren können – und eine Hausärztin verrät, was Sie bei der medizinischen Vorsorge beachten sollten.

Übrigens: Seit dem 1. Januar darf ich die KPT als neuer CEO leiten und sie in eine erfolgreiche Zukunft führen. In meiner neuen Funktion muss ich mich nicht (nur) auf mein Bauchgefühl verlassen – ich darf auf die tatkräftige Unterstützung meiner Kollegen in der Geschäftsleitung, auf rund 600 motivierte Mitarbeitende und auf über 400'000 treue Kundinnen und Kunden zählen. Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Verbundenheit mit der KPT.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre.

**Thomas Harnischberg**  
CEO

### Legende



Dialog und Kontakt



Podcast



Weiterführende  
Informationen online



Informationen zu  
unseren Produkten



Telefonische  
Beratung



Er liebt Züge und schätzt die ruhigen, hoch konzentrierten Stunden im Führerstand: Cargo-Lokführer Daniel Urwyler (58).

## Bitte umsteigen: vom Informatiker zum Lokführer

*Wie kommt ein erfolgreicher IT-Unternehmer dazu, nochmal ganz neu anzufangen und statt Daten und Zahlen 1'600 Tonnen schwere Güterzüge zu bewegen? Daniel Urwyler ist mit über 50 Jahren seinem Gefühl gefolgt – und das hat ihm gesagt: «Werde doch Lokführer!» Hat er diesen Bauchentscheid jemals bereut?*

«Das gibts ja nicht!» Sein Chef war doch ziemlich überrascht, als Daniel Urwyler ihm 2017 eröffnete, dass er seine Stelle als COO des IT-Dienstleisters adesso Schweiz niederlegen und eine Ausbildung als Lokführer beginnen würde. Erstaunen, das war die häufigste Reaktion auf seinen Entschluss, erinnert sich der Berner. Auf offene Ablehnung sei er nicht gestossen, nur mal auf ein leichtes Naserümpfen, dass er jetzt einen «Büezer»-Job anfangen wolle.

Denn genau das war er zuvor nicht: Kurz nach dem Studium machte sich der auf Softwareentwicklung spezialisierte Elektroingenieur selbstständig und war 25 Jahre später schliesslich Mitinhaber eines Informatikunternehmens mit 120 Mitarbeitenden. Nach dessen Verkauf an die adesso Schweiz war er dann deren COO. «Und ich habe meinen Job immer geliebt», sagt Daniel Urwyler. «Mir hat vor allem der Kontakt mit den Menschen, mit

den Kunden gefallen.» Aber genau das hat er doch im Führerstand der Lok nicht? Wieso dann dieser radikale Schritt? Er lacht. «Das habe ich ja 30 Jahre lang gehabt», antwortet der einstige Manager. «Fünf Leute vor dem Schreibtisch, Telefonanrufe, keine ruhige Minute und bis spätabends E-Mails beantworten.»

### Ein Geschenk mit Folgen

Mit dem 50. Geburtstag kam das Schlüsselerlebnis: Seine Frau hatte ihm als Überraschung eine Führerstands-fahrt geschenkt. «Da fuhr ich also ganz vorn im Intercity von Bern nach Brig und zurück. Als mich Franziska am Bahnhof abholte, sagte sie, ich hätte so selig gelächelt.» Kein Wunder, denn schon von klein auf war Daniel Urwyler begeistert von Zügen. So fiel er den Entschluss, in ein neues Leben zu starten.

«Es war ein Bauch- und ein Herzensentscheid», sagt er. «Aber ich bin auch ein sehr analytischer Mensch und wollte den Schritt gut vorbereiten.» Auf seine Anfrage für einen Ausbildungsplatz erhielt er bei SBB und BLS aufgrund seines Alters negativen Bescheid. Bevor er

schliesslich 50'000 Franken für die Ausbildung bei einem privaten Eisenbahnverkehrsunternehmen investierte, unterzog er sich auf eigene Kosten den vorgeschriebenen psychologischen und medizinischen Tests.

*«Es war ein Bauch- und ein Herzensentscheid», sagt er. «Aber ich bin auch ein sehr analytischer Mensch und wollte den Schritt gut vorbereiten.»*

Wie war das mit Zweifeln? Kam der Kopf nicht manchmal dem Bauch in die Quere? Es habe schon Mut gebraucht, sagt Daniel Urwyler. «Die Ausbildung war streng. Aber ich habe nie gedacht, dass ich es nicht schaffe – nur, dass es vielleicht ein wenig länger geht.» Dann bekam er gleich bei seinem ersten Prüfungsversuch das Diplom als Lokführer der höchsten Kategorie B «zum Ausführen aller Rangierbewegungen und zum Führen aller Züge».

## **Einssein mit Natur und Maschine**

Und dann gings los: Seit Herbst 2018 arbeitet Daniel Urwyler als Cargo-Lokführer, aktuell in Teilzeitanstellung im Depot Spiez der BLS. Meist übernimmt er dort einen Güterzug, der von Italien nach Deutschland oder retour fährt. Lok ankuppeln, den Zug ablaufen, die Nummern der Wagen prüfen, Bremsproben, Frachtzettel überprüfen: All das ist Routine geworden für den heute 58-Jährigen.

Oft ist er nachts unterwegs. «Das war am Anfang ein bisschen unheimlich», erzählt der Lokführer. «Man sieht nur Schienen vor sich und die Signale, ist schnell unterwegs und hat 1'600 bis 1'800 Tonnen Last hinter sich.» Hart sei es gewesen, auch körperlich. Aber man gewöhne sich daran – und lerne «die Magie der Nacht» zu schätzen. «Wenn ich bei Hohtenn auf der Lötschbergstrecke von hoch oben hinab auf die Lichter des Wallis blicke: wunderschön. Oder es steht um 4 Uhr morgens der Mond am Himmel über dem Tal bei Iselle – und ich denke: Ich bin der einzige Mensch, der das jetzt sieht.»

Zu sehr romantisieren dürfe man aber nicht. «Lokführer ist ein anspruchsvoller, anstrengender Beruf», betont Daniel Urwyler. Ein Job, für den im Übrigen auch viel Bauchgefühl nötig sei. «Steigungen, Kurven, Schnee und Regen sind beim Fahren und Bremsen eine Herausforderung, da muss man ein Gespür entwickeln.» Im Güterverkehr brauche es zudem Gelassenheit und Flexibilität. «Dienst nach Vorschrift ist nicht drin. Wenn der Zug aus Italien in Domodossola eine Stunde später kommt, muss man ihn trotzdem fahren – und kann nicht Feierabend machen.»

Hat Daniel Urwyler weitere Entscheide in seinem Leben nach dem Bauchgefühl getroffen? «Eigentlich alle wichtigen», antwortet er, ohne zu zögern. Seine Frau beispielsweise habe er nur einmal kurz gesehen und sie daraufhin einfach angerufen, um sie näher kennenzulernen. «Sie war dann auch ziemlich überrascht – aber mittlerweile sind wir seit 20 Jahren glücklich zusammen.»

Würde er anderen Menschen raten, mehr auf ihre Intuition zu hören? «Ich will nicht missionieren», sagt er. «Mein Bauch ist meiner und dein Bauch ist deiner. Ich glaube, viele träumen von einem Neubeginn, aber nicht alle finden heraus, was sie wirklich wollen. Und wenn doch, dann muss man es auch noch wagen.»

# Mit einem guten Bauchgefühl in die Schwangerschaft

*Mit einer Schwangerschaft beginnt eine aufregende Zeit voller Glück, Vorfreude und mit vielen Fragen. In diesem Lebensabschnitt spielt die Gesundheit eine besonders wichtige Rolle. Deshalb klären wir auf, welche Kosten von der Grundversicherung übernommen werden, und geben Tipps, wie Sie sich und Ihr Baby zusätzlich schützen können.*

## Kontrolluntersuchungen

Der Test zeigt zwei Striche an; Sie sind schwanger – herzlichen Glückwunsch! Bald stehen regelmässige Kontrollen an. Sieben davon und zusätzlich zwei Ultraschalluntersuchungen werden von der Grundversicherung übernommen. **Gut zu wissen:** Bei diesen Kontrollen und Tests fallen Franchise und Selbstbehalt weg. Ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zu 8 Wochen nach der Geburt übernimmt die Grundversicherung zudem Kosten für allgemeine medizinische Probleme, die nicht in direktem Zusammenhang mit der Mutterschaft stehen (z.B. Grippe) – ebenfalls ohne Kostenbeteiligung.

## Kinderwunsch

Der Moment ist da – Sie wünschen sich ein Baby. In diesem Moment denken Sie wahrscheinlich nicht an Ihre Versicherung. Wir raten Ihnen dennoch, sich frühzeitig über Ihren Schutz Gedanken zu machen. Denn bei allen Zusatzversicherungen erhalten Sie Mutterschaftsleistungen erst 270 Tage nach dem Versicherungsbeginn.

## Geburtsvorbereitung

Die Geburt rückt immer näher und Sie bereiten sich z.B. mit einem Geburtsvorbereitungskurs auf dieses ganz besondere Erlebnis vor. 150 Franken werden von der Grundversicherung übernommen, sofern der Kurs von einer Hebamme durchgeführt wird. Aus der Zusatzversicherung Krankenpflege-Plus oder Krankenpflege-Comfort erhalten Sie 150 Franken zusätzlich, auch wenn der Kurs online oder nicht von einer Hebamme angeboten wird.

## Vorgeburtliche Anmeldung

Nicht nur der Schutz für Sie als Mutter ist wichtig, sondern auch für Ihr Baby. Wir raten Ihnen deshalb, Ihr Kind bereits vor der Geburt für den Abschluss von Zusatzversicherungen anzumelden. So ist es vom ersten Tag an gut geschützt. Bei einer vorgeburtlichen Anmeldung entfällt die Gesundheitsprüfung für viele Zusatzversicherungen. Beim Abschluss einer Krankenpflege-Zusatzversicherung erhalten Sie zudem ein Willkommensgeschenk von 100 Franken. [kpt.ch/anmelden](https://www.kpt.ch/anmelden)

## Geburt

Der Tag der Geburt ist gekommen – Ihr Wunder erblickt das Licht der Welt. In den meisten Fällen entweder in einem Spital oder in einem Geburtshaus. Die Grundversicherung übernimmt die gesamten Geburtskosten in der allgemeinen Abteilung in einem Spital oder in einem Geburtshaus, das auf der Spitalliste des Wohnkantons aufgeführt ist.

## Wochenbett

Sind sie zu Hause angekommen, ist Ausruhen und Kuschnen angesagt. Aus der Grundversicherung haben Sie nach der Geburt Anrecht auf 10 Hausbesuche einer Hebamme. Bei Früh- oder Mehrlingsgeburten, bei Erstgebärenden und nach einem Kaiserschnitt sind es 16. Ausserdem werden drei Stillberatungen übernommen und eine Kontrolluntersuchung zwischen der 6. und der 10. Woche nach der Geburt. Wenn Sie eine ambulante Geburt im Spital, Geburtshaus oder zu Hause hatten, erhalten Sie aus Ihrer Spitalkostenversicherung einen Beitrag an eine Haushaltshilfe.

## Rückbildung

Ihr Baby ist bereits mehrere Wochen alt und Sie finden langsam wieder zurück in Ihren Körper. Ein Rückbildungskurs hilft, dass sich der Bauch und die Gebärmutter wieder zurückbilden. Aus der Krankenpflege-Plus- oder der Krankenpflege-Comfort-Versicherung beteiligen wir uns mit 100 Franken an Ihrer Rückbildungsgymnastik.

## Spitalzusatzversicherung oder Upgrade?

Viele Spitäler bieten allgemein Versicherten die Möglichkeit eines kostenpflichtigen Upgrades. Was sind die wichtigsten Unterschiede zu einer Spitalkostenversicherung?

### Upgrade

- Ausschliesslich Hotellerie-Leistungen: 2-Bett- oder Einzel-/Familienzimmer
- Upgrade ist fallbezogen und muss bei jedem Spitalaufenthalt erneut abgeschlossen werden
- Kosten: mehrere Tausend Franken im Rahmen einer Geburt; abhängig von Spital und Auslastung

### Spitalkostenversicherung

- Mehr Komfort: 2-Bett- oder Einzel-/Familienzimmer, Rooming-in
- Freie Arzt- und Spitalwahl auch bei Schwangerschaftskomplikationen sowie zusätzliche Gesundheitsleistungen (Beiträge an Haushaltshilfe usw.)
- Kosten: ab ca. CHF 900.– (halbprivat) bzw. CHF 1'350.– (privat) pro Jahr; Prämien sind abhängig von Alter und Wohnort



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

# Kann ich meinem Bauchgefühl trauen?

*Das Bauchgefühl – auch als Intuition bekannt – begleitet uns durch den Alltag. Ist es ein verlässlicher Partner? «Das variiert von Person zu Person», sagt Psychotherapeutin Felizitas Ambauen; sie sieht die Gründe unter anderem in der Kindheit. Wir alle können aber lernen, unser Bauchgefühl besser einzuschätzen.*



## Felizitas Ambauen, wozu brauchen wir das Bauchgefühl überhaupt?

Das Bauchgefühl ist überlebenswichtig, denn es lässt uns in Gefahrensituationen blitzschnell entscheiden. Wir erleben es, wenn wir innehalten, weil sich ein Vorhaben nicht gut anfühlt. Genauso wenn wir etwas trotz Risiken wagen, weil wir es als richtig empfinden. Ohne Intuition müssten wir unser Handeln stets durchdenken und wären mit der Komplexität der Welt überfordert.

## Wir sollten also oft auf unsere Intuition hören?

Ganz so einfach ist es nicht. Das Bauchgefühl kann tückisch sein und mir ein Verhalten nahelegen, das mir nicht guttut. Vielleicht habe ich einen Glaubenssatz verinnerlicht wie «Ich darf nie Schwäche zeigen». Dann sagt mein Bauchgefühl, ich soll arbeiten gehen, obwohl ich womöglich krank bin und Erholung bräuchte.

## Woher kommen diese Glaubenssätze?

Aus früheren Erfahrungen, die uns geprägt haben, meistens in der Kindheit. Das kann die Erziehung der Eltern sein, aber auch ein Hund, der mich als Kind gebissen hat. Dann hält mich das Bauchgefühl jahrzehntelang von Hunden fern und verhindert, dass ich sogenannte korrektive Erfahrungen mache – also in diesem Fall positive Begegnungen mit Hunden.

## Gibt es also gutes und schlechtes Bauchgefühl?

Es lohnt sich zumindest, zuzuhören, wer da gerade spricht. Ist es das reflektierte Erwachsenen-Ich oder eben das Kindheits-Ich, das auf Glaubenssätzen und

negativen Erfahrungen basiert? Ich denke, wir kommen mit einer zuverlässigen Intuition zur Welt. Aufgrund unserer Erziehung und Erfahrungen verlernen wir ein Stück weit, auf sie zu vertrauen.

## Lassen wir uns im Zweifel also lieber von bewussten Überlegungen leiten?

Die sind eben auch nicht immer frei von Glaubenssätzen. Warnt uns die Intuition vor einer Person, lassen wir uns nach einigem Überlegen manchmal trotzdem auf sie ein. Warum? Weil wir zum Schluss gekommen sind, dass es die Höflichkeit gebietet. Im Kopf sprechen da oft Glaubenssätze wie: «Du bist nicht so wichtig. Du kannst dir nicht einfach aussuchen, mit wem du zu tun hast.» In diesem Fall hätte uns vielleicht der Bauch den besseren Rat gegeben.

## Wie finde ich denn heraus, welches Ich wann spricht?

Mit der sogenannten Schemaarbeit, meinem Schwerpunktgebiet als Psychotherapeutin. Dafür muss man nicht unbedingt zur Therapie gehen – aber man darf natürlich. (lacht) Übrigens auch so ein Glaubenssatz: «Man ist schwach, wenn man Therapie braucht.» Stimmt natürlich nicht.

## Persönliche Beratung

Bin ich richtig versichert? Kann ich mich bei dieser Entscheidung auf mein Bauchgefühl verlassen? Beim Thema Versicherung geht es neben einem guten Gefühl auch um Risiken, Zahlen und Fakten. Daher empfehlen wir Ihnen eine professionelle Beratung. Ihr persönlicher Kundenberater oder Ihre Kundenberaterin ist gerne für Sie da – vereinbaren Sie einen Termin.

# So trainieren Sie Ihre Intuition

Mit diesen Tipps aus der Schemaarbeit (s. Interview) lernen Sie Ihr Bauchgefühl besser kennen und einschätzen.

## Zeit investieren

Nehmen Sie sich ab und zu Zeit, Ihr Bauchgefühl bewusst wahrzunehmen und darüber nachzudenken. Haben Sie bereits einen Verdacht, wer da spricht? Das Erwachsenen-Ich oder sogenannte autoritäre Stimmen von früher?

## Glaubenssätze identifizieren

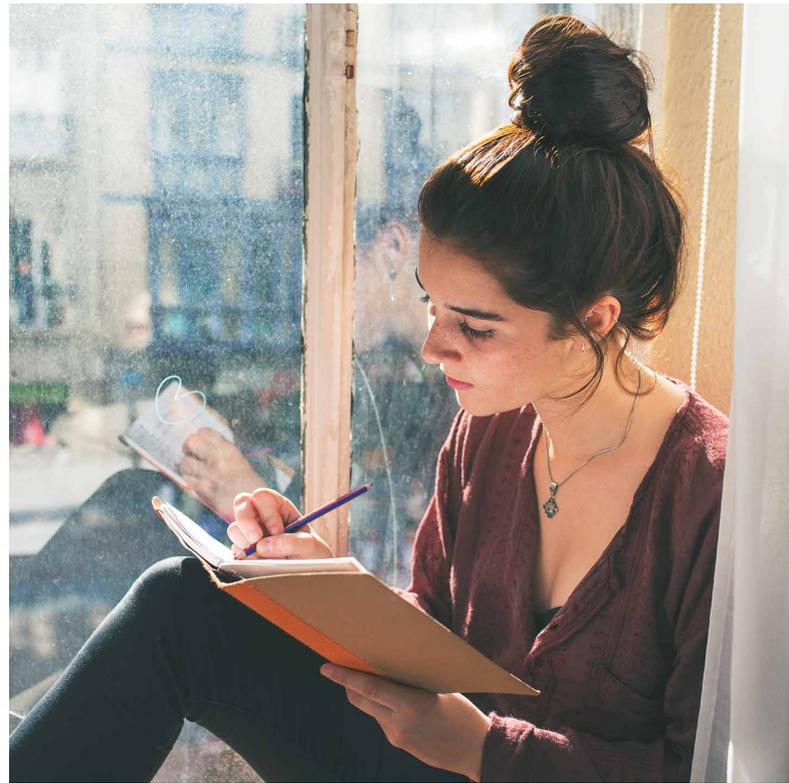
Schreiben Sie auf, welche Glaubenssätze Sie vermutlich prägen. Was würden Ihre Eltern zu einem bestimmten Verhalten sagen? Welche Regeln galten in Ihrer Familie? Konzentrieren Sie sich vor allem auf ungesunde Glaubenssätze. Ein Beispiel wäre: «Du musst so sein, wie die anderen es von dir erwarten, um geliebt zu werden.»

## Negative Erfahrungen suchen

Welche emotionalen Erfahrungen aus der Vergangenheit könnten Ihnen dazwischenfunken? Wurden Sie zum Beispiel einmal in einer schwierigen Situation verlassen und vermeiden nun ähnliche Situationen, um die Gefühle nicht noch einmal zu durchleben?

## Ein Unfallprotokoll verfassen

Hat Ihr Bauchgefühl Sie gerade fehlgeleitet? Nutzen Sie diese Lernchance. Setzen Sie sich hin, denken Sie das Erlebte noch einmal durch und überlegen Sie, welche inneren Stimmen, Erfahrungen und Glaubenssätze zum Entscheid geführt haben.



## Altlasten verbannen

Mit den Erkenntnissen aus den ersten vier Schritten werden Sie immer besser erkennen, in welchen Situationen die tückischen autoritären Stimmen aus der Vergangenheit reden und ein irreführendes Bauchgefühl auslösen. Sie können dann entscheiden, nicht mehr automatisch darauf zu reagieren. Mit der Zeit übernimmt immer mehr das reflektierte Erwachsenen-Ich die Kontrolle über ihre Intuition.

## Beziehungskosmos

In ihrem Podcast reden Felizitas Ambauen und die Journalistin Sabine Meyer über die Psychologie von Beziehungen und anderen Alltagsherausforderungen. Mit Beispielen aus dem Praxisalltag und Tipps zur Selbstumsetzung. Folge 14 beschäftigt sich ausführlich mit dem Bauchgefühl.



Jetzt Reinhören:  
[beziehungskosmos.com](https://www.beziehungskosmos.com)

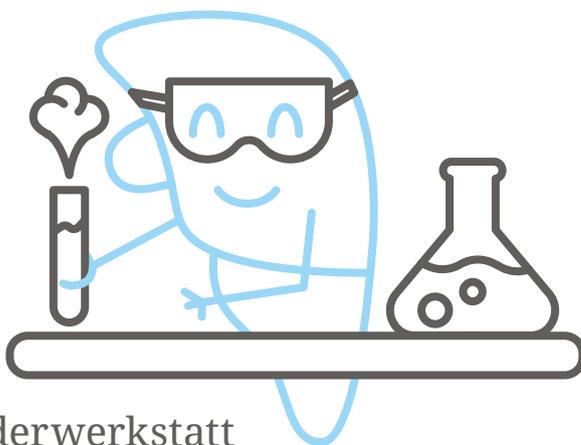
# Ganz schön viel los im Bauch

*Er verarbeitet unsere Nahrung, verfügt über ein eigenes Gehirn und beherbergt manchmal flatternde Schmetterlinge. Die Rede ist – natürlich – vom Bauch.*



## Geschmierte Organe

Die eng zusammenliegenden Bauchorgane reiben sich gerne aneinander. Dass es dabei nicht zu Verletzungen kommt, dafür sorgt das Bauchwasser. Es wirkt wie ein Schmiermittel auf den Oberflächen der Organe.

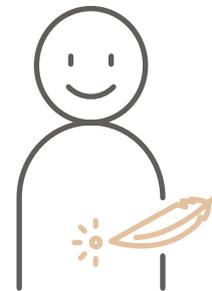
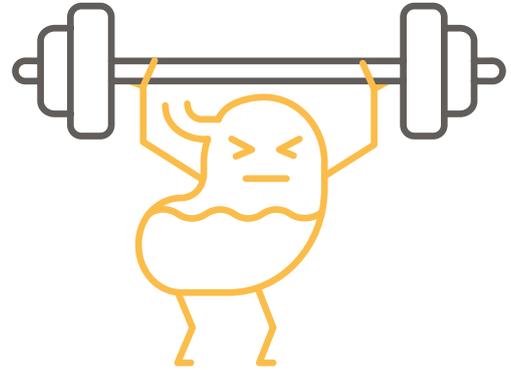


## Wunderwerkstatt Leber

Sie verarbeitet pro Minute 1,5 Liter Blut und übernimmt dabei rund 500 lebenswichtige Aufgaben: Unter anderem wirkt die Leber als Gifffilter, Müllabfuhr, Vitaminspeicher, Energiereservoir, Hormonproduzentin usw.

# Kraftobjekt Magen

Wer nicht über einen Waschbrettbauch verfügt, kann nichtsdestotrotz mit Muskeln prahlen – besteht doch der Magen hauptsächlich aus Muskelgewebe. 300 Gramm pure Kraft, die der Zerkleinerung von Nahrung und deren Weitertransport dienen!

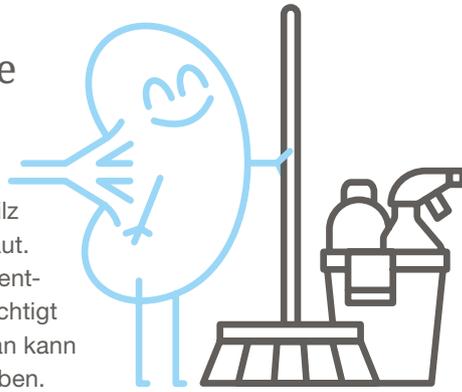


## Nervenreicher Nabel

Berührungen am Bauchnabel sind für manche unangenehm. Tatsächlich ist der Nabel voll gespickt mit Nervenenden. Das eigenartige Gefühl kommt aber daher, dass diese direkt mit der Harnblase verbunden sind.

## Verzichtbare Reinigungshilfe

Überalterte und defekte Blutzellen werden in der Milz herausgefiltert und abgebaut. Wird sie verletzt, muss sie entfernt werden. Das beeinträchtigt die Immunabwehr, aber man kann auch ohne Milz ganz gut leben.



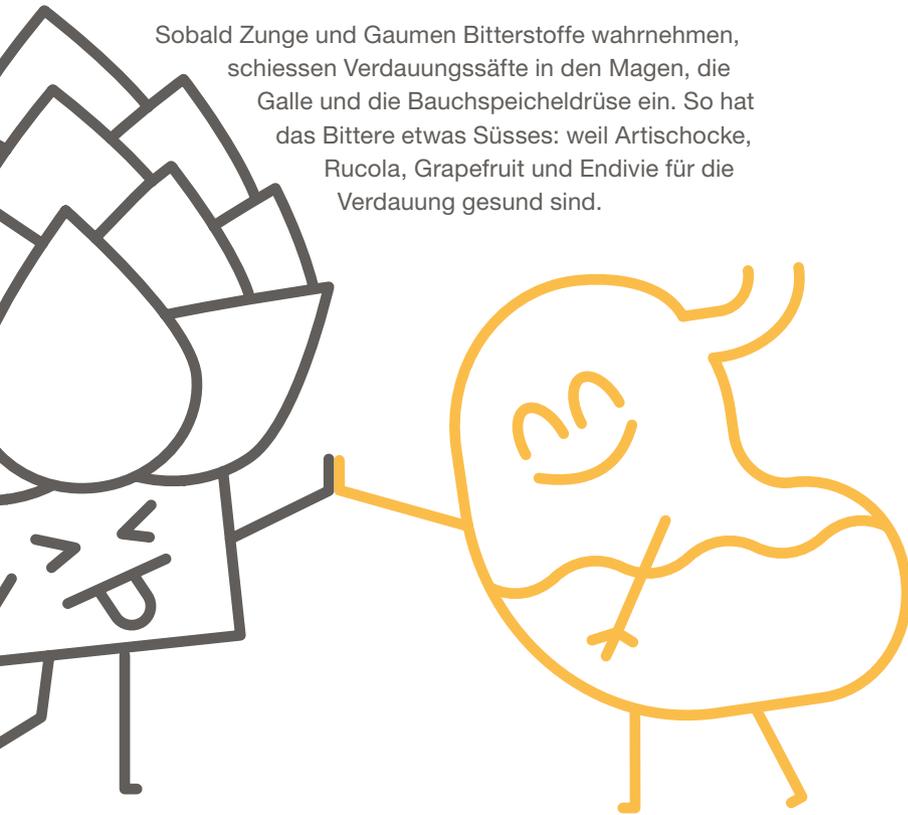
## Denkender Bauch



Das Nervensystem im Bauch chattet regelmässig mit dem Hirn im Kopf – über die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Was im Bauch passiert, wirkt sich aufs Oberstübchen aus und umgekehrt. Deshalb kann uns beispielsweise Stress «auf den Magen schlagen».

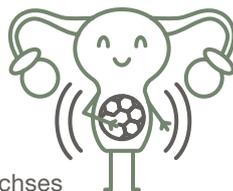
## Anregender Geschmack

Sobald Zunge und Gaumen Bitterstoffe wahrnehmen, schiessen Verdauungssäfte in den Magen, die Galle und die Bauchspeicheldrüse ein. So hat das Bittere etwas Süsses: weil Artischocke, Rucola, Grapefruit und Endivie für die Verdauung gesund sind.

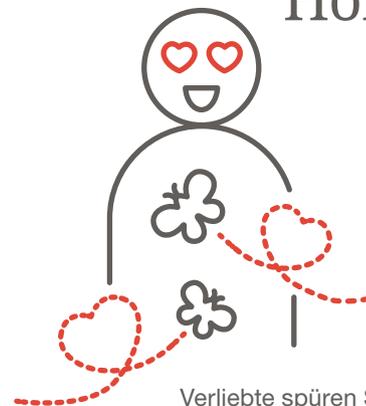


## Sportliche Gebärmutter

Erstes Zuhause des Nachwuchses ist die Gebärmutter. Mit ihm wächst auch sie während der neun Monate einer Schwangerschaft von der Grösse einer Birne auf ein Volumen von 5 Litern an. Das entspricht etwa einem Fussball.



## Wirbelnde Hormone



Verliebte spüren Schmetterlinge oder gar Flugzeuge im Bauch. Tatsächlich wirbeln in diesem Moment eine Menge Glückshormone durch den Körper. Am deutlichsten nehmen wir das als Flattern oder Kribbeln in der Magengegend wahr.

# Wählen Sie sechs neue KPT-Delegierte

*Per Ende April 2022 scheiden Fred Scholl und Hans Martin Tschudi aus ihrem Amt als Delegierte der Genossenschaft KPT aus. Wir danken ihnen herzlich für ihr Engagement und ihre wertvolle Arbeit im Sinne der KPT-Versicherten. Bestimmen Sie jetzt mit, wer Ihre Interessen in der Genossenschaft neu vertreten soll, und geben Sie bis zum 1. April 2022 Ihre Stimme/n ab. Die Anzahl der Delegierten wird gleichzeitig erhöht, sodass insgesamt sechs Personen zur Wahl stehen.*

## Die Delegierten der KPT

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

## Stimmabgabe

So gehen Sie vor:

1. Sie sind KPT-Genossenschafter oder -Genossenschafterin? Wunderbar, dann wählen Sie Ihre Favoriten aus. Sie können pro Kandidatin und Kandidat maximal eine Stimme abgeben.
2. Zur Stimmabgabe stehen Ihnen folgende Kanäle zur Verfügung:
  - [kpt.ch/wahl](http://kpt.ch/wahl)
  - [wahlen@kpt.ch](mailto:wahlen@kpt.ch)
  - Post: KPT, Direktionssekretariat, Postfach, 3001 Bern

Ihre Stimmabgabe per E-Mail oder Post muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Policennummer sowie Wahlerklärung «Ich bin Genossenschafter/in und wähle folgende Person/en als Delegierte/n der Genossenschaft KPT: ...» (Personen namentlich auflisten).

Weitere Infos zu den Kandidaten und die Wahlbestimmungen finden Sie auf [kpt.ch/wahl](http://kpt.ch/wahl).

## Sie stehen zur Wahl



**Manuela Caprani, 1975**  
Business Engineer NDS HF, ETH Zürich, Koordinatorin Dept. Chemie und Angew. Biowissenschaft, Personalverband des Bundes (PVB), Präsidentin Sektion Zürich



**Beat Dalla Vecchia, 1974**  
MAS und EMBA HFO Chur, Führungsstab der Armee, Chef Armeeorganisation und Bestandessteuerung



**Karin Mehlretter, 1968**  
Dipl. Wirtschaftsfachfrau VSK BVS St. Gallen, direco ag/avara immobilien ag, St. Gallen, GL-Assistentin, Personalverantwortliche/Finanzen



**Katrin Roth-Bünter, 1985**  
Direktionsassistentin mit eidg. FA; Orell Füssli Thalia AG, Assistentin der Geschäftsleitung, HR-Generalist



**Dominik Tschudi, 1990**  
Dr. iur., Rechtsanwalt bei Kellerhals Carrard Basel



**Andrea Weber, 1988**  
M.A. HSG, Chartered Alternative Investment Analyst CAIA, Verium AG Zürich, Investment Manager

# Gut geschützt – auch im Internet

*Unsere Welt wird immer digitaler. Deshalb häufen sich auch die Rechtsfälle im Internet. Damit Sie mit einem guten Bauchgefühl online unterwegs sein können, lohnt sich eine Internet-Rechtsschutz-Versicherung. Wir erklären, welche Fälle momentan besonders häufig vorkommen und worauf Sie achten sollten.*

«Das ist im Netz passiert, da kann ich ja sowieso nichts unternehmen.» Manche Online-User haben das Gefühl, dass das Internet eine anonyme, rechtsfreie Zone ist, und fühlen sich dementsprechend hilflos, wenn online etwas schief läuft. Insbesondere seit der Pandemie häufen sich Rechtsfälle im Internet, wie unser Partner Coop Rechtsschutz bestätigt. Deshalb ist eine Internet-Rechtsschutz-Versicherung in vielen Fällen sinnvoll. Damit erhalten Sie Leistungen bei Rechtsstreitigkeiten aus Verträgen, Unterstützung bei Daten- und Kreditkartenmissbrauch sowie bei der Löschung persönlichkeitsverletzender Internetinhalte, bei Cybermobbing oder Drohungen.  
[kpt.ch/internet-rechtsschutz](https://kpt.ch/internet-rechtsschutz)

## Häufige Rechtsfälle

«Viele Menschen sind seit der Pandemie vermehrt zu Hause und dementsprechend auch öfter im Internet aktiv», erklärt Ioannis Martinis, Jurist bei Coop Rechtsschutz. Besonders diese vier Fälle haben sich in den letzten Monaten gehäuft:

- **Betrug bei Online-Käufen:** Sie haben etwas gekauft, die Gegenleistung aber nie erhalten? Dann besteht das Risiko, dass Sie einem Betrüger zum Opfer gefallen sind. In einem solchen Fall hilft Ihnen Coop Rechtsschutz, den Verkäufer wenn möglich zu identifizieren, ihn abzumahnen, ihn zu betreiben oder gerichtliche Schritte einzuleiten.
- **Pseudo-Streamingplattformen:** Seit der Pandemie versuchen Betrüger öfter, bekannte Streamingdienste wie Netflix zu kopieren. Die Kunden erstellen ein Nutzerkonto und bekommen dann z.B. Rechnungen in der Höhe von 400 Euro. Hier helfen Ihnen die Rechtsexperten, die ungerechtfertigten Forderungen zurückzuweisen.
- **Urheberrechtsverletzungen:** Sie wurden abgemahnt, weil Sie z.B. ein Bild ohne Lizenz publiziert haben? Coop Rechtsschutz hilft Ihnen, herauszufinden, ob wirklich eine Urheberrechtsverletzung besteht und ob die Forderungen legitim sind. Oft sind die Schadenersatzansprüche nämlich viel zu hoch.
- **Betrug bei Crypto Investments:** Diese Fälle sind zwar nicht versichert, trotzdem beraten Sie die Rechtsexperten und geben Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie nun weiter vorgehen können (z.B. Anzeige erstatten).



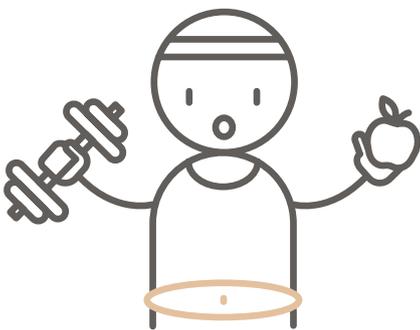
## Kostenlos mit KPTnet

Haben Sie gewusst, dass die Internet-Rechtsschutz-Versicherung im Wert von 4 Franken monatlich für alle Versicherten, die das Kundenportal KPTnet nutzen, gratis ist? Falls Sie KPTnet noch nicht verwenden, registrieren Sie sich jetzt und profitieren Sie neben der kostenlosen Versicherung zusätzlich von 5 % Online-Rabatt auf Ihre Zusatzversicherungen.

 Jetzt für KPTnet anmelden:  
[kpt.ch/registrieren](https://kpt.ch/registrieren)

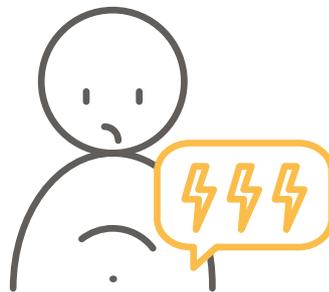
# Fünf häufige Bauchtypen und was sie über Ihre Gesundheit sagen

*Mögen Sie Ihren Bauch? Statistisch ist jede zweite Person mit ihm unzufrieden. Er gilt bei Männern und Frauen sogar als unbeliebteste Körperstelle überhaupt. Dabei sollten wir unserem Bauch mehr Aufmerksamkeit schenken. Denn seine äussere Form gibt uns Hinweise für mehr Wohlbefinden.*



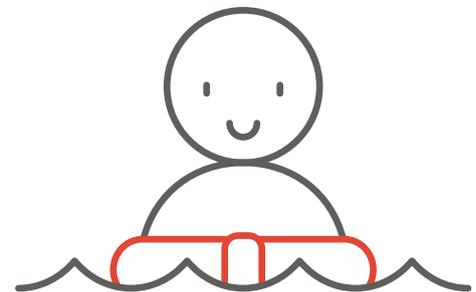
## Das Bäuchlein – noch kein richtiger Bauch

Der Oberbauch ist flach, unterhalb des Bauchnabels wölbt sich ein kleines Bäuchlein. Es ist noch kein richtiger Bauch, absolut liebenswert und völlig harmlos. Das Bäuchlein ist keine Folge mangelnder Bewegung, sondern eines fordernden Alltags, falschen oder einseitigen Trainings und des einen oder anderen ungesunden Snacks. Gönnen Sie sich Auszeiten und probieren Sie neue Obst- und Gemüsesorten als gesunde Alternativen. Beim Krafttraining sollten Sie abwechseln. Planks – auch Unterarmstützübungen genannt – in diversen Varianten kräftigen und stabilisieren die gesamte Körpermitte besser als isolierte Sit-ups.



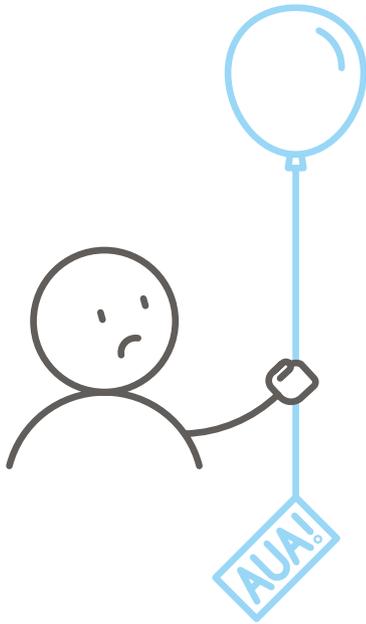
## Der Stressbauch – eindeutiges Warnsignal

Bauchschmerzen, Darmprobleme oder Übelkeit können Anzeichen für einen Stressbauch sein. Denn bei Anspannung schüttet der Körper Cortisol aus, das Heisshunger auf kohlenhydratreiche Snacks macht, gleichzeitig aber den Stoffwechsel hemmt. Die überschüssige Energie lagert er als viszerales Fett im Bauch ein, genau wie beim Fettbauch. Abhilfe schaffen regelmässige Ruhepausen, Entspannung, genügend Schlaf, gesunde Ernährung und mehr Bewegung im Alltag.



## Der Rettungsring – er meint es gut

Er möchte uns vor schlechten Zeiten retten. Dafür lagert er nicht benötigte Nahrung direkt unter der Haut als Fett ein. Es landet als ringförmiges Pölsterchen unterhalb, manchmal auch oberhalb der Taille und gilt als ungefährlich. Meist übt seine Trägerin oder sein Träger eine sitzende Tätigkeit aus, bewegt sich wenig und ist Kohlenhydraten und Süsswaren zugetan. Dagegen hilft, eben jene zu reduzieren sowie Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren zu betreiben. Beginnen Sie ganz einfach mit strammem Spaziergehen oder Treppensteigen anstatt Fahradfahren.



## Der Blähbauch – schmerzhafter Ballon

Morgens noch flach, bläht sich der Bauch im Laufe des Tages zu einem Ballon auf. Abends ist er hart, schmerzt und klingt hohl. Darmbakterien verdauen ballaststoffreiche Lebensmittel und bilden blähende Gase. Ursachen können Lebensmittelunverträglichkeiten, Stress oder Erkrankungen wie das Reizdarmsyndrom sein. Auf Unverträglichkeiten sollten Sie sich testen lassen. Bei Unwohlsein können Sie einzelne Nahrungsmittel eine Zeit lang weglassen und schauen, ob und wie stark Sie reagieren. Was dem Blähbauch hilft: Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, kauen Sie ausgiebig und gehen Sie danach eine Runde spazieren.



## Der Fettbauch – gefährliche Trommel

Der gesamte Bauch tritt als pralle Kugel hervor und kann immense Ausmasse annehmen. Grund für seinen Umfang ist gefährliches viszerales Fett, das die Organe umhüllt, den Bauchraum ausfüllt und die Gefahr für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkte erhöht. Es entsteht durch eine kalorienreiche Kost und übermässige alkoholische Getränke in Kombination mit mangelnder Bewegung. Die überschüssigen Fettdepots loszuwerden, ist nicht einfach und sollte ärztlich begleitet werden, idealerweise kombiniert mit einem Ernährungs- und Bewegungcoaching.



## Liebevolle Bauchtipps

Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Bauch, denn er leistet jeden Tag Unglaubliches für uns. Passend zu den verschiedenen Bauchtypen finden Sie auf unserem Blog Plankübungen, eine Übersicht zum Thema Kohlenhydrate, Entspannungsübungen und hilfreiche Tipps, wie Sie Ihrem Viszeralfett den Kampf ansagen.

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

## ActivePlus – unser Bei- trag für Ihre Gesundheit

Wir unterstützen Sie mit bis zu 600 Franken pro Kalenderjahr, wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun. Ob Fitnessabo, Ernährungsberatung oder Yogakurs: Sie wählen aus, wir beteiligen uns. Wenn Sie eine Zusatzversicherung Krankenpflege-Comfort sowie eine Spitalkostenversicherung abgeschlossen haben, profitieren Sie automatisch von ActivePlus.

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

# Vorsorgeuntersuchungen retten Leben

*Der hausärztliche Check-up und weitere Vorsorgeuntersuchungen helfen, Krankheiten früh zu erkennen. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt? Das hängt vom Alter, von der Vorgeschichte und vom eigenen Bauchgefühl ab. Dr. Nicola Berlemann von der Praxis «Hausärzte Länggasse» in Bern erklärt, wie die Vorsorge abläuft.*

Die Vorsorge beginnt normalerweise in der Hausarztpraxis mit dem Check-up. Dabei stellt die Ärztin oder der Arzt Fragen: Rauchen Sie? Treiben Sie Sport? Gab es Erkrankungen bei Grosseltern, Eltern oder Geschwistern? Anschliessend folgen die eigentlichen Untersuchungen: von Herztönen und Lungengeräuschen über die Kontrolle von Kopf bis Fuss mit Blut- und Urintests.

Je nach Befund des Check-ups geht es in einer fachärztlichen Praxis weiter. Die bekannteste Vorsorgeuntersuchung dürfte die Darmspiegelung sein. Sie ist ab 50 Jahren auch für Leute ohne besonderes Risiko empfohlen. Der Grund: Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten und lässt sich früh erkannt gut behandeln. Durch Beschwerden macht er sich allerdings erst spät bemerkbar – oftmals zu spät.

## «Als Hausärztin ist mir das persönliche Gespräch wichtig.»



Wie bestimmt man den richtigen Zeitpunkt für einen Check-up? Nach Bauchgefühl? Das kann ein Kriterium sein. Wenn jemand zwar keine Beschwerden hat, aber trotzdem das Gefühl, etwas stimmt nicht, dann empfehle ich einen Check-up in der Hausarztpraxis. Manchmal stellt sich das Bauchgefühl als zutreffend heraus. Wenn nicht, zerstreut der Check-up die Sorgen – und sorgt für ein gutes Gefühl danach.



Aber bestimmt gibt es auch handfestere Kriterien? Ja, spätestens mit dem 50. Geburtstag ist ein Check-up sinnvoll. Nicht nur, aber auch, weil man ab dem Alter sowieso zur Darmspiegelung sollte. Der Körper ist einfach einem gewissen Verbrauch unterworfen und in der zweiten Lebenshälfte liegt das Krankheits- und insbesondere das Krebsrisiko deutlich höher. Wer schwere Krankheitsfälle in der Familie hatte, sollte früher vorbeikommen, idealerweise zehn Jahre vor dem Alter, in dem der Krankheitsfall beim Familienmitglied aufgetreten ist.

Wie gross ist die Bereitschaft in der Bevölkerung, zum Check-up zu kommen?

Manche nehmen es ernst, andere kommen nie zur Vorsorge. Obwohl das sehr wichtig wäre, weil wir dabei immer wieder Erkrankungen entdecken. Ich hatte letzthin einen Sportler ohne Beschwerden zum Check-up und im Gespräch stellte sich heraus, dass sein Vater Herzprobleme hatte. Tatsächlich entdeckten wir auch bei ihm ein Vorhofflimmern und konnten durch eine rechtzeitige kardiologische Therapie das Problem beheben und das Risiko eines Schlaganfalls minimieren. Zudem kommt es immer wieder vor, dass wir bei der Tastuntersuchung der Prostata und bei der Darmspiegelung Karzinome und Krebsvorstufen entdecken, die sich dann erfolgreich behandeln lassen.

Es gibt Menschen, die befürchten, diese Untersuchungen seien unangenehm. Die kann ich beruhigen. Erstens machen wir keine unnötigen Untersuchungen, sondern besprechen individuell, welche Tests sinnvoll sind. So ist jede Vorsorge anders – und geht zum Beispiel bei einer jungen Patientin ohne besondere Risiken sehr rasch. Zweitens verursacht keine der üblichen Vorsorgeuntersuchungen Schmerzen. Selbst die Darmspiegelung fühlt sich nicht unangenehm an, denn sie findet unter einer Kurznarkose statt. Zehn Minuten Schlaf und alles ist vorbei.

Kann man für die Darmspiegelung auch direkt zur Spezialistin oder zum Spezialisten gehen?

Theoretisch schon, aber ich empfehle den Weg über die Hausärztin oder den Hausarzt. Wir kennen unsere Patientinnen und Patienten, beraten sie umfassend und können sie an die passende Fachperson überweisen. Nach der Darmspiegelung besprechen wir gemeinsam die Resultate und legen fest, wann die nächste Untersuchung stattfinden sollte. Je nach Befund, genetischem Risiko und individuellen Wünschen kann das in drei, fünf oder auch erst in zehn Jahren sein. Diese persönlichen Gespräche sind ein wichtiger Teil der Vorsorge.

## Vorsorge – das zahlt die Grundversicherung

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung übernimmt nur einzeln Vorsorgeuntersuchungen.

- **Gynäkologische Untersuchung inklusive Krebsabstrich**  
Die ersten beiden Kontrollen jährlich, danach bei unauffälligen Befunden alle drei Jahre
- **Mammografie**  
Alle zwei Jahre ab 50; früher bei familiär erhöhtem Brustkrebsrisiko
- **Hautkontrolle**  
Bei familiär erhöhtem Hautkrebsrisiko
- **Darmspiegelung**  
Alle 10 Jahre ab 50; früher bei familiär erhöhtem Darmkrebsrisiko

Die allgemeine Vorsorgeuntersuchung, also der hausärztliche Check-up, wird von der Grundversicherung nicht bezahlt.

## Mit der richtigen Zusatzversicherung gut vorgesorgt

Die Zusatzversicherungen Krankenpflege-Plus und Krankenpflege-Comfort der KPT sind die ideale Ergänzung zur Grundversicherung. Sie beteiligen sich mit bis zu 90 Prozent an den Kosten eines Check-ups. Ausserdem leisten sie Beiträge an jährliche gynäkologische Untersuchungen, an augenärztliche Kontrollen oder einen freiwilligen HIV-Test.

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

## Treffsicher im Fussball – zielstrebig in der Lehre

*Sein Herz gehört dem Fussball, in seiner KV-Lehre überzeugt er mit Empathie und zu Hause entspannt er am liebsten in Kuschelsocken: unser Lernender George Stepan.*

«Fussballprofi zu sein, wäre schon ein grosser Traum.» Wenn George Stepan über Fussball spricht, strahlen seine Augen und er kommt ins Schwärmen. Kein Wunder, denn dieser Sport begleitet den 17-Jährigen schon von klein auf. «Für mich gab es früher nichts Schöneres, als mit meinem Grossvater Fussball zu schauen – er war ein grosser Sportfanatiker und wir feuerten immer unseren Lieblingsclub, den FC Liverpool, an.» Mit sieben Jahren kickte George dann selbst in einem Club. Heute trainiert der ambitionierte Stürmer sechsmal pro Woche – entweder auf dem Feld beim FC Zollikofen oder im Fitnessstudio. Nach einem anstrengenden Training geht es George hingegen ruhig an. «Ich bin eher der Kuscheltyp», erzählt George mit einem breiten Grinsen. Statt am Wochenende Party zu machen, legt er sich lieber in die Badewanne oder zieht seine Kuschelsocken an, schlürft einen Tee und geniesst den Abend mit Netflix oder einem Fifa-Game.

Ins Schwärmen kommt der junge Mann auch, wenn er über seine KV-Lehre bei der KPT spricht. Die Auszeichnung «bester Lehrbetrieb» sei völlig berechtigt. «Unser Berufsbildner ist megacool – er ist immer für uns da und unterstützt uns Lernende mit viel Herzblut.» Alle sechs Monate wechseln die Jugendlichen zudem die Abteilung. «Das gewährt uns einen super Einblick in verschiedene Bereiche der Krankenkasse. Sein Favorit bisher: die Arbeit als Kundenberater. «Ich habe gemerkt, dass ich sehr kommunikativ und empathisch bin und mich gut in die Kunden hineinversetzen kann», meint George stolz. Nach seiner Lehre möchte George Stepan bei der KPT bleiben und sich zum Versicherungsfachmann weiterbilden. Und wer weiss: Vielleicht stürmt er eines Tages für den FC Liverpool.

## Schmerzen lindern dank intelligentem Tiefenwärmepflaster

Sie leiden unter Verspannungen, Rücken-, Regel- oder Muskelschmerzen? Calopad ist ein intelligentes Tiefenwärmepflaster, welches akute und chronische Schmerzen lindert, Verspannungen löst und die Muskeln optimal regeneriert. Das Wärmepflaster erwärmt sich innerhalb von Sekunden auf die benötigte Tiefenwärme von 42 Grad. Ausserdem lässt es sich aufladen und ist damit wiederverwendbar. Noch effizienter wirkt die Wärmetherapie in Kombination mit individuellen Physiotherapieübungen (kostenlose Calopad-App inbegriffen). Calopad ist ein eingetragenes Medizinprodukt.



## Bestellen und profitieren

Profitieren Sie vom Vorzugspreis von CHF 129.– statt CHF 189.– (exkl. Verpackung und Versand). Das Angebot gilt bis zum 9. Juni 2022 oder solange Vorrat. Gehen Sie auf die Seite [calopad.com](https://calopad.com) und legen Sie das innovative Wärmepflaster in den Warenkorb. Geben Sie anschliessend den **Gutscheincode KPTCP2022** im dafür vorgesehenen Feld ein. Der Rabatt wird automatisch abgezogen.



Jetzt bei Calopad bestellen:  
[calopad.com](https://calopad.com)

## Online-Magazin



## Ihre Meinung ist uns wichtig



Teilen Sie uns Ihre Meinung mit und treten Sie mit uns in Kontakt: [magazin@kpt.ch](mailto:magazin@kpt.ch)

## 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.

# Und monatlich wächst der Bauch

Wenn sich unter der Bauchdecke ein neuer Mensch gemütlich einrichtet, bleibt das nicht unbemerkt. Wenn jetzt nur alle die richtigen Worte finden würden ...

## Erster Monat: Einzug



Deine Eltern hatten ihren Spass, jetzt kommt deine Zeit, kleiner Zellklumpen. Du liegst neun Monate gemütlich herum und wirst immer stärker und schlauer. So leicht geht es später nie mehr.

## Zweiter Monat: Ausreden



«Möchtest du auch ein Glas Wein, Andrea?» – «Danke, heute nicht. Ich ähh ... muss noch einen Bagger bedienen. Wenn ich dran denke, wird mir schlecht. Wo ist das Bad?»

## Dritter Monat: Miniformat



Der Fötus ist jetzt 28 Millimeter lang und wiegt 4 Gramm. Kaum vorstellbar, dass er später Tennissocken in Grösse 41 trägt, sein Töffli frisiert und in der Mathprobe von Häberlis Jessica abschreibt.

## Vierter Monat: Veröffentlichung



«Schwanger? Das ist aber eine Überraschung. Gratuliere. War es geplant? Ach, das fragt man nicht, entschuldige. Aber es war schon geplant, oder? Ist ja auch egal. Du, geniess es, gell!»

## Fünfter Monat: Verniedlichung



Halbzeit. Ein letztes Mal fällt der Begriff «kleines Bäuchlein», bevor ebendieses zum «stattlichen Bauch» befördert wird. Jetzt ist der richtige Moment, die eigenen Füsse noch ein letztes Mal anzuschauen.

## Sechster Monat: Zuhörer



«Potz, das werden sicher Zwillinge, höhöhö.» – «Nein, das Baby wird einfach sehr gut mit Nährstoffen versorgt. Und es kriegt übrigens schon mit, dass du fiese Sprüche über seine Grösse machst.»

## Siebter Monat: Erwartungen



«Ist es bald dahaaaa?» – «Geduld Mia-Chloé, dein Geschwister braucht noch zwei Monate. Und hätten wir deine Geburt vor fünf Jahren nicht eingeleitet, wärst du übrigens heute noch drin.»

## Achter Monat: Identifikation



«Habt ihr schon einen Namen?» – «Wir schwanken zwischen Herrmann, Trudi und Ronaldo. Eventuell würfeln wir uns den Namen auch einfach mit einem Buchstabenwürfel zusammen oder lassen die Katze über die Tastatur laufen.»

## Neunter Monat: Umzug



Das Kinderzimmer ist mit Giräffchen verziert, das Bettchen aufgebaut. Herrmann-Trudi-Ronaldo packt im Bauch die letzten Kartons und sucht über Facebook nach Menschen, die beim Zügeln helfen. Bisher hat sich erst Papa gemeldet.