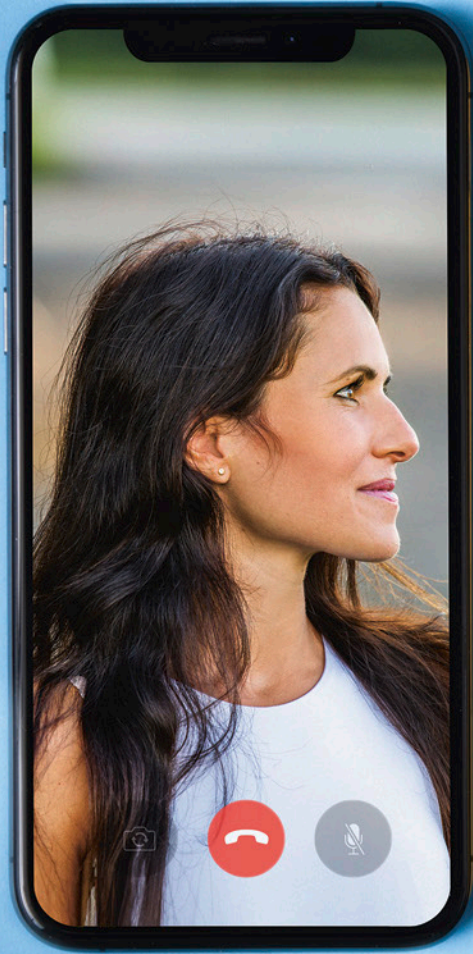


September 2020

kpt: magazin



Zwischen Nähe und Distanz

Wie Menschen während des Lockdowns die Nähe zu anderen erlebt haben.

Digital und persönlich

Warum Telemedizin immer beliebter wird – und wie sie sich weiterentwickelt.

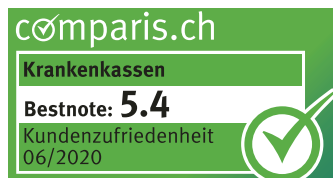
Echte Nähe

Eine Psychotherapeutin erklärt, warum wir mehr menschliche Nähe brauchen.

Nähe.

Ein Plus an Zufriedenheit

Sie belohnen unseren Einsatz mit besten Noten bei der Kundenzufriedenheit. Ihre ausgezeichneten Bewertungen motivieren uns, weiterhin immer etwas mehr zu geben.



Jetzt die KPT weiterempfehlen und bis zu 220 Franken erhalten: kpt.ch/empfehlung

Liebe Leserin, lieber Leser

Ausgabe

Nr. 2 / 2020
Fokusthema «Nähe»

Herausgeberin

KPT
Postfach
CH-3001 Bern

Redaktion

magazin@kpt.ch

Auflage

270'000

Druck

Vogt-Schild Druck AG,
4552 Derendingen

Titelbild

Family AG,
Thomas Buchwalder

Das Jahr 2020 werden wir alle nicht mehr so schnell vergessen. Das Coronavirus hat unser Leben komplett auf den Kopf gestellt und uns viele Herausforderungen beschert. Gleichzeitig bietet jede Krise auch Chancen.

Besonders verändert hat sich in den letzten Monaten unser Umgang mit Nähe: Von einem Tag auf den anderen war sie keine Selbstverständlichkeit mehr. Social Distancing, Isolation und Besuchsverbote machten vielen Menschen zu schaffen. Eine Umarmung oder ein Treffen unter Freunden wurde plötzlich zu etwas ganz Besonderem. Gleichzeitig sind wir in dieser Zeit auch näher zusammengerückt – viele Menschen haben sich gegenseitig unterstützt und eine beeindruckende Solidarität gezeigt.

Auch bei der KPT erlebten wir eine intensive Zeit, in der wir jedoch trotz den besonderen Umständen stets für Sie da sein konnten – vielleicht auf anderen Kanälen, aber immer persönlich und mit einer Reihe von neuen Services. Die Nähe zu unseren Kundinnen und Kunden ist für uns weiterhin zentral.

In dieser Ausgabe teilen verschiedene Menschen ihre persönlichen Lockdown-Erfahrungen mit uns. Ausserdem präsentieren wir Ihnen wissenswerte Fakten zum Thema Nähe und erklären, warum der Mensch Nähe braucht – und wann Distanz angesagt ist.

Ich wünsche Ihnen eine spannende und inspirierende Lektüre und gute Gesundheit.

Catherine Loeffel

Leiterin Markt
Mitglied der Geschäftsleitung



Legende



Dialog und Kontakt



Podcast



Weiterführende
Informationen online



Informationen zu
unseren Produkten



Telefonische
Beratung

Nähe.

Wir spüren sie – körperlich, aber auch mental. Bei einem Kuss, einer Umarmung, während eines Telefongesprächs oder bei einer persönlichen Nachricht am Kühlschrank. Die Nähe zu anderen Menschen, aber auch zu uns selbst ist überlebenswichtig. Deshalb befassen wir uns intensiv mit der Nähe und berichten über spannende Menschen, Begegnungen und Geschichten.

Menschen

Zwischen Nähe und Distanz



Menschen erzählen, wie sie den Lockdown erlebt haben und wie sie mit der (fehlenden) Nähe umgegangen sind.

Seite 5

Körper

Näheempfinden: reine Gefühlssache



Wie unsere Bedürfnisse nach Nähe und Distanz unser Verhalten beeinflussen: fünf erstaunliche Fakten.

Seite 9

Gesellschaft

Warum wir mehr echte Nähe brauchen



Eine Psychotherapeutin erklärt, was wir gegen fehlende Nähe machen können.

Seite 12

Service

Ihr neuer digitaler Medikamenten-Assistent: Medi+

Zusammen mit der Online-Apotheke Zur Rose bieten wir Ihnen einen digitalen Medikamenten-Assistenten, der die Medikamenteneinnahme vereinfacht.

Seite 15

Service	10
Mitarbeitende im Fokus	14
Innovation	16
Wissen	18
Exklusivangebot	19
Dialog	19



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



«Meine Arbeit war für meine Kinder oft spannender als ihre Hausaufgaben», lacht Nadine Fessler.

Zwischen Nähe und Distanz

Nähe zu anderen Menschen ist für uns und unser Wohlbefinden sehr wichtig. Normalerweise können wir diese persönliche Verbundenheit in unserem Alltag auch leben. In diesem Jahr sieht das etwas anders aus: Das Coronavirus hält uns alle auf Distanz – in manchen Situationen sorgt es hingegen für allzu viel Nähe. Eine Familie, eine Seniorin und ein Paar in einer Fernbeziehung erzählen von ihren Erlebnissen.

Eine dreiköpfige Rasselbande, berufstätige Eltern, eine Katze, ganz viele unterschiedliche Bedürfnisse – und das in einer Wohnung. Ein solches Szenario hat sich während der Corona-Krise im Frühling auch bei Familie Fessler in Bern abgespielt. Sie hätten den Lockdown als intensive Zeit erlebt, erzählt Nadine Fessler, Mutter und Geschäftsführerin des Vereins ElternLehre: «Wir sind zwar in einer privilegierten Situation, haben eine grosse Wohnung, einen Garten und keine Existenzangst. Trotzdem war es eine anstrengende Zeit.» Vor allem deshalb, weil die 45-Jährige in zwei Parallelwelten gelebt hat. «Einerseits musste ich als Mutter präsent sein, den Haushalt erledigen und mit den Kindern lernen. Andererseits hatte ich eine verantwortungsvolle Aufgabe als Geschäftsführerin – das zu jonglieren, war eine grosse Herausforderung.» Auch bei den Kindern hat sich die neue Situation bemerkbar gemacht. In den ersten Wochen des Lockdowns hätten sich Noa (12), Gian (10)

und Ben (7) deutlich häufiger gestritten, erzählt die älteste Tochter: «Die Jungs haben manchmal schon genervt, aber dann ging ich einfach raus in den Garten oder in die Natur.» Nadine Fessler hingegen konnte beim Joggen abschalten, wenn es mal zu viel Nähe auf engstem Raum war.

Neue Kochroutinen und Putzpartys

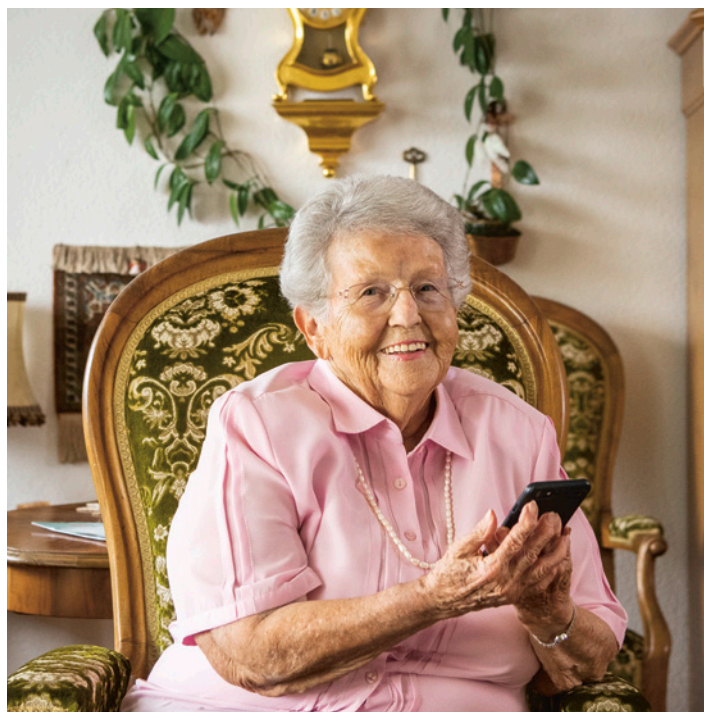
Im turbulenten Alltag zwischen Kindern und Job kam Nadine Fessler irgendwann an ihre Grenzen und fasste den Entschluss, ihre Kinder mehr in die täglichen Arbeiten miteinzubeziehen. Ihre Idee: Die Menüplanung abgeben. «Als Eltern überlegt man sich ständig, was man in den nächsten Tagen kochen könnte. Diese Aufgabe habe ich ausgelagert», erzählt die Bernerin mit einem Schmunzeln. Noa, Gian und Ben haben also zusammen einen Menüplan erstellt, den Einkaufszettel geschrieben, sind einkaufen gegangen und haben sogar selbst gekocht. Eine grosse Entlastung für die berufstätige Mutter. «Sie haben das total gut gemacht und ich konnte mich auf sie verlassen», meint sie stolz. Eine weitere Familienaktion während des Lockdowns waren Putzpartys. «Die Kinder

Fortsetzung Folgeseite

haben sich über ihr altes Kinder-iPad beschwert, worauf mein Mann und ich ihnen erklärt haben, dass sie sich ein neues zuerst gemeinsam verdienen müssten.» Also stellte die Familie Fessler eine Kasse auf und dann ging das Abenteuer Putzen los. Zu lauter Musik und bei guter Stimmung wurde das WC geschrubbt, das Reduit aufgeräumt und die Fenster wurden zum Glänzen gebracht. Nach vier Wochen und weiteren Taschengeldbeigaben war das Ziel erreicht.

Authentisch statt perfekt

Familie Fessler hat während der Corona-Krise wichtige Erfahrungen gesammelt. Als Mutter, aber auch als Kursleiterin von Elternlehre rät Nadine Fessler anderen Eltern, in solchen Extremsituationen authentisch zu sein. «Kinder dürfen mitbekommen, wenn es mal zu viel Nähe ist und wir Eltern deshalb auch mal gereizt sind. Wir müssen nicht perfekt sein. In besonderen Situation haben alle Stimmungen Platz – ob negative oder positive.» Dazu gehöre auch mal eine gemeinsame Frust-Glace. Gleichzeitig legt sie anderen Eltern ans Herz, den Kindern Zuversicht zu vermitteln, gemeinsam auch die Vorteile zu sehen und die Situation zu reflektieren. «Rückblickend war der Lockdown zwar anstrengend, aber auch eine wertvolle Erfahrung für die Kinder. Sie haben miterlebt, dass ein System zusammenbrechen kann – wir als Familie aber gestärkt wieder rausfinden.»



Das Smartphone wurde für Nelly Zaugg zu einem wichtigen Begleiter.

Fehlende Nähe zu den Liebsten

«Mein Smartphone würde ich nie mehr hergeben.» Nelly Zaugg, eine Seniorin aus Aarwangen, war in diesem Frühjahr oft alleine. Mitte März musste sie wegen einer Herzbehandlung für vier Wochen ins Spital, danach folgten drei weitere Wochen in der Berner Reha-Klinik Heiligenschwendi. Währenddessen durfte die 88-Jährige aufgrund des Coronavirus keinen Besuch empfangen. Eine schwere Zeit, wie sie erzählt: «Die fehlende Nähe zu Familie und Freunden hat mich sehr belastet – ich war immer allein, sogar die Gänge des Reha-Zentrums waren alle leer.» In dieser Zeit war ihr Smartphone der Schlüssel zu ihren Liebsten. Statt sie live zu sehen, hat Nelly Zaugg ihrer Familie Nachrichten und Fotos geschickt oder sich per Video-Telefonie mit ihnen ausgetauscht. «Ich möchte ja nicht nur Zeilen lesen, sondern auch mal ein Gesicht sehen», lacht die Seniorin. «Ich muss sagen, das Handy ist für mich in den letzten Monaten extrem wichtig geworden.» Nebst den Besuchen der Familie fehlte auch das monatliche Essen mit ihren drei Freundinnen. Doch die vier Frauen haben einen anderen Weg gefunden, sich auszutauschen: Über den Gruppenchat namens «Clübli». «Wenn man etwas in das Clübli schreibt, geht das an alle – das ist sehr praktisch», erklärt die Seniorin.

Die Krise gut überstanden

Insgesamt findet Nelly Zaugg, dass sie ziemlich gut mit der Corona-Krise umgegangen sei. Während ihres Aufenthalts in der Reha-Klinik genoss sie draussen oft die wunderbare Aussicht auf den Thunersee. «Das hat mir viel Kraft gegeben», erinnert sie sich. Auch ihrer Leidenschaft, dem Basteln, konnte sich die ehemalige technische Zeichnerin widmen. So hat sie für ihre Enkelin eine Kugel aus Ton angefertigt oder für ihre zahlreichen selbstgemachten Karten Servietten ausgeschnitten. Wieder zu Hause angekommen, konnte sie es kaum erwarten, ihrem anderen Hobby wieder nachzugehen: dem Fitness. «Ich trainiere immer an 11 Geräten, mache 2×20 Übungen und nehme dafür ein Gewicht von 15 bis 20 Kilo», erzählt die 88-Jährige ganz selbstverständlich. «Mein Fitnessprogramm hat mir sehr gefehlt – es tut mir einfach gut», grinst sie.



Wenn sich Rahel Diers und Michael Müller sehen, geniessen sie die Zeit gerne in der Natur.

Liebe auf Distanz

Für Rahel Diers und Michael Müller hat das Thema Nähe eine ganz spezielle Bedeutung, denn die beiden leben seit zwei Jahren in einer Fernbeziehung. Zuerst wohnte die Strafrichterin in Stuttgart, heute liegen noch mehr Kilometer zwischen den beiden, da sie nach Hamburg gezogen ist. Michael Müller hingegen ist Geschäftsführer eines IT-Dienstleisters in Zürich. Sich mal eben zu treffen, ist oft nicht möglich. Das Beziehungsleben ist deshalb streng durchgetaktet: «Wir planen unsere Treffen immer drei bis vier Monate im Voraus – das gibt uns ein Gefühl von Sicherheit», erklärt Rahel Diers. So schafft es das verlobte Paar, sich an drei Wochenenden im Monat zu sehen. Während der Woche kommen digitale Kanäle wie WhatsApp oder Skype ins Spiel. Den Partner virtuell in ihren Alltag zu integrieren, sei besonders wichtig, erzählt der 32-Jährige: «Wir schreiben einander täglich lange Textnachrichten, erzählen darin von unserem Tag, was wir gerade machen oder was uns beschäftigt. Durch die regelmässige Kommunikation fühlen wir uns ein Stück näher.» Aber auch kleine Überraschungen lindern die Sehnsucht, sei es ein Blumenstraus mit einer persönlichen Nachricht oder ein Osterpaket mit süssen Leckereien. «In einer Fernbeziehung sind solche Gesten noch wichtiger als sonst», erklärt Rahel Diers. Und auch bei der Arbeit huscht den beiden ab und zu ein Lächeln über das Gesicht, wenn plötzlich ein neues Bild mit einer Nachricht auf ihrem digitalen Bilderrahmen erscheint.

Der Wendepunkt

Im Frühling kam ihre bisher so gut organisierte Beziehung plötzlich ins Wanken. Mit dem Ausbruch der Corona-Krise wurden die Grenzen geschlossen und alle Flüge gestrichen. Für Rahel Diers und Michael Müller begann eine harte Zeit. «Ehrlich gesagt: Wir sind fast durchgedreht», erzählt Rahel Diers. Das Schlimmste seien die immer wiederkehrenden Hoffnungsschimmer gewesen, erinnert sich Michael Müller: «Die Behörden haben immer wieder gesagt, dass eine Ausnahmegewilligung für unverheiratete Paare möglich sei, doch schliesslich ist nichts passiert. Das war sehr niederschmetternd.» Für insgesamt acht Wochen konnten sich die beiden

Fortsetzung Folgeseite

nicht sehen. Anfang Mai hielt es Michael nicht mehr aus, er schnappte sich die Autoschlüssel und fuhr los in der Hoffnung, dass ihn jemand zu seiner Liebsten lässt. Bei drei Grenzübergängen ist er abgeblitzt, beim vierten klappte es dann. «Ein deutscher Zollbeamter hatte Mitleid mit mir und hat mich reingelassen.» Wie das Wiedersehen war? «Nach 12 Stunden Autofahrt bin ich nach dem gemeinsamen Essen einfach nur todmüde ins Bett gefallen», lacht er. Eine Woche später traf sich das Paar dann in Stockholm, da Schweden das einzige Land mit offenen Grenzen war. Weitere drei Wochen später wurde der Grossteil der Massnahmen aufgehoben.

Die Corona-Krise hat den beiden ganz klar vor Augen geführt, dass sie ihrer Beziehung auf Distanz ein Ende setzen wollen. «Die Fernbeziehung ist zu aufwendig, zu unsicher und wir möchten nie mehr abhängig sein von externen Faktoren», betont Michael Müller. Ende September gibt sich das Paar in Italien das Jawort. Ob sie in die Schweiz ziehen wird oder er nach Deutschland – das sei noch nicht ausdiskutiert, meinen die beiden. Klar ist aber: Sie wollen näher beieinander leben.

Nahe bei den Kundinnen und Kunden

Die Corona-Krise hat auch den Alltag der KPT innert weniger Tage auf den Kopf gestellt. Mitte März verlegten die meisten Mitarbeitenden ihren Arbeitsplatz nach Hause, statt physischer Sitzungen gab es nun Telefongespräche. Die räumliche Distanz hinderte uns aber nicht daran, weiterhin persönlich für Sie da zu sein. Denn gerade in herausfordernden Zeiten ist es wichtig, dass Sie sich auf einen zuverlässigen Partner verlassen können.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen einfach mal Danke sagen. Danke, dass Sie uns vertrauen und wir Sie zu unseren Kundinnen und Kunden zählen dürfen.

Gesucht: Ihre persönliche Corona-Geschichte

Wie haben Sie den Lockdown im Frühling erlebt? Wie gehen Sie mit dem Thema Nähe um und welche Ereignisse haben Ihr Leben in den letzten Monaten besonders geprägt? Schreiben Sie uns eine E-Mail und erzählen Sie uns Ihre persönliche Geschichte. Die wichtigsten Erkenntnisse daraus werden wir in einen Artikel auf kpt.ch/magazin einfließen lassen.



Wir freuen uns auf Ihre Erfahrungen:
magazin@kpt.ch

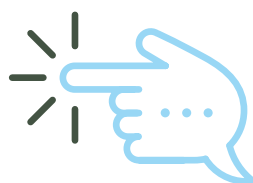
Im Ausland optimal geschützt

Sie wohnen aus beruflichen Gründen im Ausland oder möchten auswandern? Wir begleiten Sie auf diesem Weg und sorgen für die nötige Sicherheit. Mit unseren massgeschneiderten Krankenversicherungen sind Sie im Ausland bestens versichert.



Jetzt mehr erfahren:
kpt.ch/wegzug

Weltweiter
Schutz

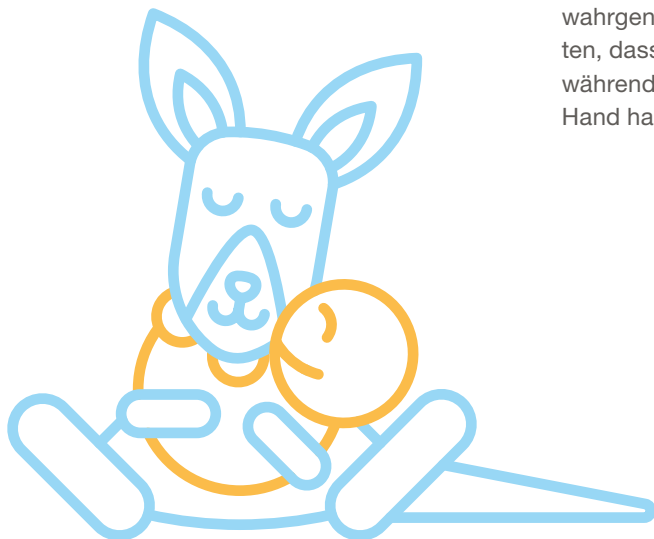


Körpersprache

Wie oft wir uns bei Gesprächen berühren, ist regional sehr unterschiedlich. Eine Studie zeigt, dass Männer aus Puerto Rico ihren Gesprächspartner etwa 180-mal pro Stunde berühren – Amerikaner oder Engländer tun dies nur etwa 3-mal: eine interkulturelle Herausforderung.

Näheempfinden: reine Gefühls-sache

Nichts liegt uns ferner, als Ihnen zu nahe zu treten. Redewendungen wie diese machen deutlich, wie unser Bedürfnis nach Nähe oder nach einer angemessenen Distanz unsere Körperwahrnehmung und unser Verhalten prägt: fünf Fakten über unser Näheempfinden.

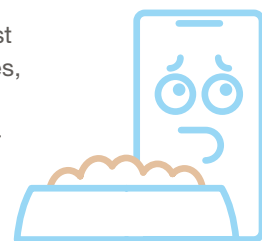


Haut auf Haut

Weil Brutkästen und Pflegepersonal fehlten, begannen Pflegefachkräfte in Kolumbien, Frühchen jeden Tag mehrere Stunden der Mutter oder dem Vater auf die nackte Brust zu legen: Die Sterberate sank deutlich. Heute wird die «Känguru-Methode» weltweit angewendet.

Hauptsache etwas

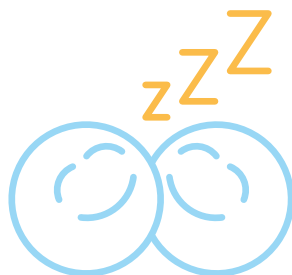
Das Bedürfnis des Menschen nach Berührung ist gross: Das zeigt auch die stetig steigende Anzahl von Haustieren. Neu ist das ständige Anfassen des Smartphones, das immer mehr als eigener Körperteil wahrgenommen wird. Zahnärzte berichten, dass viele Patienten ihr Handy während der Behandlung in der Hand halten möchten.



Gesunde Streicheleinheiten



Unser grösstes und sensibelstes Sinnesorgan, die Haut, schüttet bei angenehmen Berührungen das «Kuschelhormon» Oxytocin aus. Studien zeigen, dass viel Körperkontakt den Blutdruck sinken lässt – und Heilungsprozesse beschleunigt, indem das Stresshormon Cortisol abgebaut wird.



Gut bedeckt

Sogenannte Therapiedecken gegen Schlafstörungen sind im Inneren mit kleinen Glasperlen beschwert. Sie verteilen ihr Gewicht gleichmässig über den Körper: Das wirkt wie eine Umarmung. Stress und Angstlevel sinken, man findet Ruhe und schläft besser ein.

Telemedizin in Zeiten von Corona

Noch nie war die Telemedizin so bedeutend wie in diesem Jahr. Statt in die Arztpraxis zu gehen, holen die Schweizerinnen und Schweizer vermehrt telefonischen Rat ein. Welche Erfahrungen das telemedizinische Beratungszentrum Medi24 während des Lockdowns gesammelt hat, erzählt uns der CEO Lebrecht Gerber.



Herr Gerber, wie hat Medi24 die Corona-Krise erlebt?

Es war eine sehr herausfordernde Zeit.

Einerseits mussten wir die Mitarbeitenden sicher ins Homeoffice bringen – andererseits kämpften wir mit extrem vielen Anrufen. Jedes Mal, wenn der Bundesrat kommuniziert hat, hat sich die Zahl unserer Anrufe fast verdoppelt.

Sie mussten also stets schnell auf die Medienkonferenzen reagieren?

Ja, genau. Die Menschen waren verunsichert und haben uns umgehend angerufen. Das ging ca. drei bis vier Wochen so. Danach haben sich vor allem Menschen mit mentalen Problemen gemeldet, die Mühe mit den behördlichen Einschränkungen hatten. Anfang Mai haben wir dann festgestellt, dass sich die Menschen mit der Situation arrangiert haben. Dann wurde es wieder etwas ruhiger bei uns.

Sie haben eine sehr intensive Zeit erlebt. Wie konnten Sie die vielen Anrufe bewältigen?

Einerseits haben wir viel zusätzliches Personal aufgebaut, andererseits mussten wir kreativ und innovativ sein. Auf unserer Website haben wir zum Beispiel schnell einen digitalen Corona-Check lanciert, der anhand eines Fragebogens eine erste Einschätzung ermöglichte. So konnten wir rund 55'000 Anfragen abfedern und unseren Kunden erst noch einen nützlichen Service bieten.

Ein weiterer innovativer Service, den die KPT und Medi24 zusammen lanciert haben, ist DoctorChat – wie ist dieses Angebot angekommen?

Dieses Pilotprojekt haben wir kurz vor der Krise lanciert. Die Idee dahinter ist, dass man per WhatsApp oder SMS schnell einen verlässlichen medizinischen Rat einholen kann. Während der Coronazeit, in der man das Haus nicht verlassen sollte, war der ärztliche Chat-Service natürlich besonders hilfreich. Der digitale Arzthelfer wurde rege genutzt und kam bei den Nutzern sehr gut an. Gemäss einer Befragung haben rund 84 % den Service als gut bewertet. Aufgrund der hohen Zufriedenheit und der Nutzerzahlen haben wir entschieden, DoctorChat weiterzuführen.

Haben Sie das Gefühl, dass Sie den Menschen in der Coronazeit nähergekommen sind?

Ja, vor allem, weil sie nicht mehr zum Arzt wollten. Sie waren froh, wenn sie das Haus nicht verlassen mussten und uns stattdessen anrufen konnten. Damit konnten wir ihnen Sicherheit geben. Während der Krise dauerten die Gespräche auch deutlich länger. Die Menschen hatten primär auch das Bedürfnis, mit jemandem zu sprechen. Die Akzeptanz der Telemedizin hat in dieser Zeit sicher noch einmal zugenommen – aber auch jene unserer digitalen Services.

Was sind die heutigen Bedürfnisse der Kunden? Über welchen Kanal wollen sie mit einem Arzt sprechen?

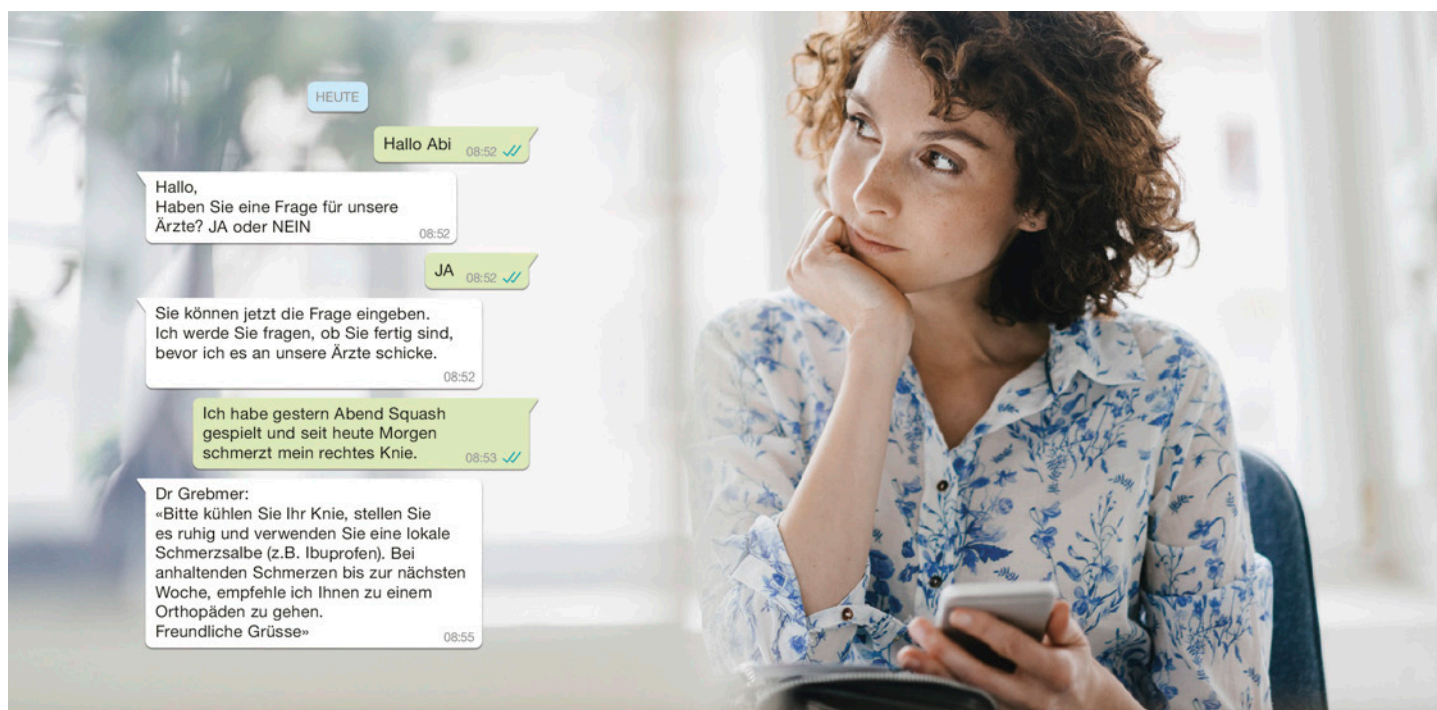
In der Coronazeit wurde vielen bewusst, dass man bei medizinischen Problemen nicht immer gleich zum Arzt gehen muss. Es gibt auch andere Möglichkeiten, einen kompetenten medizinischen Rat einzuholen. Habe ich

Kostenlose telefonische Beratung

Telemedizin ist nicht nur praktisch, sondern für KPT-Kundinnen und -Kunden auch kostenlos. Sie profitieren rund um die Uhr und weltweit von einer schnellen medizinischen Sofortberatung.



Wählen Sie dazu einfach die SOS-Nummer:
+41 (0)58 310 99 99



zum Beispiel ein leichtes Ziehen im Unterbauch, kann ich das ohne grossen Aufwand schnell mithilfe von DoctorChat abklären. Wenn es hingegen ein komplexeres oder akutes Problem ist, greife ich lieber zum Telefon. So kann ich mein Anliegen ausführlicher erklären. Die verschiedenen Kanäle stehen nicht in Konkurrenz zueinander – sie ergänzen sich sinnvoll.

Fehlt den Patienten bei den digitalen Services nicht die persönliche Nähe?

Das ist unterschiedlich. Wir haben festgestellt, dass Herr und Frau Schweizer momentan lieber telefonieren als videochatten, weil das eine gewisse Distanz schafft. Was sie sich aber wünschen, ist eine einfühlsame Beratung. Eine Videokonsultation eignet sich eigentlich nur, wenn man den Patienten mehrmals hintereinander sieht, um ein Vertrauensverhältnis aufzubauen.

Die Patienten wollen also manchmal auch eine gewisse Distanz?

Genau, besonders bei sensiblen Themen, über die viele nicht gerne sprechen. Wir merken, dass die Fragen am Telefon oder auch einen über Online-Kanal einfacher gestellt werden können.

Ist digital und persönlich für Sie ein Widerspruch?

Aus unserer Sicht nicht. Wir sagen immer: für den richtigen Moment den richtigen Kanal. Möchte ich lieber anonym bleiben oder schnell meine Beschwerden abklären, sind die digitalen Services das Richtige. Je komplexer es wird, desto mehr menschliche Komponenten schalten wir dazu.

Das ist DoctorChat

Als erste Krankenkasse in der Schweiz hat die KPT zusammen mit Medi24 Ende Februar 2020 den digitalen Arzthelfer lanciert. Mit diesem Service erhalten Sie einfach und bequem eine professionelle ärztliche Erstabklärung – und zwar über Ihren bevorzugten Messaging-Kanal wie WhatsApp oder SMS.

 Jetzt ausprobieren:
kpt.ch/doctorchat

Von zu Hause aus versorgt

Das Grundversicherungsmodell KPTwin.easy kombiniert Telemedizin und Medikamentenversand. Haben Sie gesundheitliche Beschwerden, rufen Sie das telemedizinische Beratungszentrum Medi24 an. Benötigen Sie Medikamente, bestellen Sie diese ganz bequem von zu Hause aus bei der Online-Apotheke Zur Rose. Dieses Modell ist nicht nur in der Krise nützlich – Sie sparen damit auch Zeit und Geld.

 Mehr erfahren:
kpt.ch/wineasy

12 bis
20 %
Prämien-
rabatt

Warum wir mehr echte Nähe brauchen

Jeder Mensch trägt den Wunsch nach körperlicher und emotionaler Nähe in sich. Es wird jedoch immer schwieriger, dieses Bedürfnis im Alltag zu befriedigen. Was können wir dagegen tun? Eine Psychotherapeutin liefert Erklärungen und gibt Tipps.

Berührungen bauen Stress ab, und Umarmungen schütten Glückshormone aus. Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen Nähe. «Der intensive Kontakt mit anderen Menschen ermöglicht uns Rückmeldungen zu unserem Sozialverhalten», erklärt Anna Dorothea Keller-Brand, Psychotherapeutin aus Biel mit eigener Praxis.

Das beginnt schon bei Säuglingen, die zum Überleben nicht nur Nahrung, sondern auch körperlich-seelische Nähe benötigen. Ähnlich sieht es bei Erwachsenen aus. Die Frage nach der idealen Menge beantwortet Keller-Brand nicht mit Minuten, Zentimetern oder einer Anzahl Streicheleinheiten. Zu unterschiedlich seien die Bedürfnisse, abhängig von Alter, Biografie und Persönlichkeit.

Tatsächlich gibt es Menschen, die eine so grosse Sehnsucht nach Verbundenheit haben, dass sie immer wieder in Abhängigkeitsbeziehungen zu nahestehenden Personen landen. Umgekehrt gibt es jene, die keine engeren Kontakte zulassen. Prägend für ein gesundes und natürliches Verhältnis zu anderen Menschen sind die ersten Lebensjahre: «Wer als Kind zuverlässige Nähe durch Bezugspersonen erlebt, entwickelt ein Urvertrauen gegenüber Mitmenschen.» Das ist gemäss Keller-Brand eine wichtige Voraussetzung dafür, dass man als Erwachsener auch längere Phasen des Alleinseins überstehen kann.

Technologie ist kein Ersatz

Nun könnte man meinen, dass die technologischen Möglichkeiten den persönlichen Kontakt gut ersetzen. Immerhin tauschen sich manche Menschen ständig über Social Media, E-Mail, Chat oder Videokonferenz mit Freunden und Bekannten aus. «Auf digitalen Plattformen sind wir mit der ganzen Welt vernetzt», sagt Keller-Brand. «Gleichzeitig werden wir immer einsamer, denn online erleben wir unsere Mitmenschen nicht mit allen Sinnen.» Es besteht somit die Gefahr, dass der digitale Austausch (zu) oberflächlich ist. Wenn uns etwas nicht passt, können wir einfach wegklicken, statt uns der Situation zu stellen.



«Echte Nähe kann man nicht einfach wegklicken», so die Psychotherapeutin Anna Dorothea Keller-Brand.

Das Smartphone ist also keinesfalls ein angemessener Ersatz für Körperkontakt. Der Mensch benötigt wirkliche Nähe. Voraussetzung für vertraute Beziehungen und Kontakte zu anderen ist gemäss der Psychotherapeutin eine gesunde Nähe zu sich selbst:

«Suchen Sie nach Ihrem tieferen Wesenskern und vergessen Sie Ihre Sorge, wie Sie auf andere wirken. Hören Sie stattdessen auf die innere Stimme und machen Sie, was Ihnen wirklich guttut.»

Denn nur wer sich selbst gut kennt und akzeptiert, kann auch im Umgang mit anderen Menschen authentisch sein. Und Glaubwürdigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für den Aufbau von echter, gesunder Nähe zu anderen. Dieser letzte Schritt erfordert jedoch Mut. Deshalb hat die Psychotherapeutin ein paar praktische Tipps für Sie:



Tipp 1: Die Freizeit aktiv gestalten

Mit anderen den Feierabend geniessen, zusammen essen, sich zu Spiel oder Sport treffen oder die Natur erleben: Jede gemeinsame Aktivität ist besser, als alleine einen Abend vor dem Fernseher oder im Internet zu verbringen. Denn wie heisst es doch so schön: Geteiltes Glück verdoppelt sich, geteiltes Leid soll sich angeblich halbieren.



Tipp 2: Rituale einführen

Damit das Feierabendbier mit Kollegen oder der Sonntagsbrunch in der Familie keine Ausnahmeveranstaltung wird, sollten Sie eine gewisse Regelmässigkeit schaffen: zum Beispiel einmal im Monat – oder zumindest bei jedem Jahreszeitenwechsel.



Tipp 3: Abschiede akzeptieren

Wer offen auf andere zugeht, kann auch mal enttäuscht oder sogar verlassen werden. Gehen Sie dieses Risiko ein. In jeder gewagten Nähe ist ein möglicher Abschied inbegriffen. Auch der gehört zum Leben und zu unserer Entwicklung.



Tipp 4: Alleinsein üben

Wer alleinstehend oder ohne Familie ist, hat es schwieriger, Nähe zu leben. Üben Sie daher ganz bewusst, sich allein zu fühlen und dabei ganz sich selbst zu sein. Das geht zum Beispiel in einem Schaumbad oder bei einem Spaziergang in der Natur. Die aktive Beziehungspflege können Sie damit aber nicht ersetzen.



Tipp 5: Für andere da sein

Als Gesellschaft sollten wir uns kreativ um diejenigen kümmern, die selbst nicht mehr die Kraft dazu haben. Schon kleine Aufmerksamkeiten bereiten Freude und schaffen ein Gefühl von Nähe: ein Telefonanruf, ein Kaffeeschwatz, ein Ausflug auf eine Sonnenterrasse oder das Erledigen von Einkäufen für andere Menschen.

Wir unterstützen Ihre Aktivitäten

Lernen Sie Menschen mit gleichen Interessen kennen: zum Beispiel im Fitnessstudio, beim Yoga, beim Tanzen oder in einem Ernährungskurs. An Aktivitäten, die Ihrer Gesundheit dienen, beteiligen wir uns mit bis zu 600 Franken im Jahr.



Jetzt mehr erfahren:

kpt.ch/activeplus

Bis zu
CHF 600.–
dank
ActivePlus

Nähe und Distanz: Das rät die Expertin

Warum hat jeder Mensch ein anderes Nähe-Bedürfnis? Was hat das mit der Kindheit zu tun und wie können wir Beziehungen stärken? Anna-Dorothea Keller-Brand liefert im Gespräch Erklärungen und gibt nützliche Tipps.



Podcast hören: kpt.ch/naehe

Faszination Mensch: eine Bereicherung fürs Leben

Sie coacht leidenschaftlich gerne, ist fasziniert vom menschlichen Wesen und entspannt sich am besten mit einem Pinsel in der Hand: die Personalentwicklerin Sarah Pfau.

«Wenn meine Freunde Redebedarf hatten, kamen sie oft zu mir.» Sarah Pfau aus dem freiburgischen Ueberstorf wusste schon früh, dass sie andere Menschen unterstützen möchte. Und genau das macht die Strahlefrau heute als Personalentwicklerin bei der KPT. Sie coacht Führungspersonen, leitet Workshops und schreibt strategische Konzepte. Die Nähe zu den Menschen steht bei der Freiburgerin stets im Zentrum: «Das komplexe Wesen Mensch fasziniert mich – also alles, was einen Menschen ausmacht oder was er fühlt», erzählt sie mit strahlenden Augen. Mitarbeitende bei der Selbstentwicklung zu begleiten, empfindet Sarah als Bereicherung. «Zu sehen, wie sich Menschen im Verlaufe des Coachings entwickeln, ist das Schönste an meinem Beruf.»

Die 36-Jährige unterstützt nicht nur andere Menschen, sie trägt auch Sorge zu sich selbst. Das macht sie mit Meditation und Yoga, beim Hörbuchhören oder indem sie ihrer künstlerischen Ader freien Lauf lässt. «Beim Malen bin ich im Flow und kann meine Welt mit Pinsel und Farbe zum Ausdruck bringen», schwärmt die junge Frau. Nebst dem Malen schreibt Sarah auch gerne Karten. «Ich berühre Menschen gerne mit Worten – deshalb liebe ich das Schreiben.» Ein Herzenswunsch von ihr ist, einmal ein eigenes Buch zu schreiben. Den Ausgleich zu ihrer ruhigen Seite schafft Sarah Pfau mit Sport, insbesondere dem Fitboxen. «Das ist schnell und fordert mich – genau das, was ich für meine physische und mentale Fitness brauche», erklärt sie. Warum ein Teller Spaghetti auf dem Bild zu sehen ist? «Ich bin eine Allesesserin und auch bekannt als Vielfrass», lacht sie. Gutes Essen – am besten kombiniert mit einem Glas Wein – sei für sie pure Lebensqualität. Und wie in ihrem Beruf dürfen auch hier die spannenden Diskussionen mit den Mitmenschen nicht fehlen.





Ihr neuer digitaler Medikamenten-Assistent: Medi+

Eine regelmässige Medikamenteneinnahme erfordert Disziplin und eine gute Organisation. Deshalb bieten wir Ihnen ein Plus an Unterstützung: Zusammen mit der Online-Apotheke Zur Rose lancieren wir eine digitale Medikamenten-Plattform, die Ihr Leben vereinfacht.

Wie heisst das Schmerzmittel schon wieder? Und wann muss ich das Blutdruckmittel genau einnehmen? Wer regelmässig und vielleicht auch mehrere Medikamente einnehmen muss, weiss: Den Überblick zu behalten, ist eine Herausforderung. Damit Sie Ihre Medikamente und Einnahmen künftig noch besser im Griff haben, bieten wir Ihnen jetzt kostenlos einen neuen Online-Service an. Medi+ ist immer an Ihrer Seite – Sie nutzen die Plattform auf Ihrem Computer oder mobil auf Ihrem Smartphone.

Als KPT-Kundin oder -Kunde können Sie das neue Angebot Medi+ ab sofort kostenlos nutzen – und zwar unabhängig davon, wo Sie Ihre Medikamente beziehen.

Jetzt registrieren

Melden Sie sich jetzt für Medi+ an und profitieren Sie von zahlreichen Vorteilen.



Mehr erfahren auf: kpt.ch/mediplus

Die Funktionen:

- **Übersicht:** Sie sehen auf einen Blick, welche Medikamente Sie wann einnehmen sollen.
- **Medikamentenliste:** Auf Medi+ finden Sie eine Liste mit allen Medikamenten, die Sie eingenommen haben und einnehmen. Das erleichtert Ihnen und Ihrem Arzt den Überblick und die Kontrolle über die Wechselwirkungen.
- **Scan- und Suchfunktion:** Sie möchten ein neues Medikament erfassen? Suchen Sie es in der Datenbank oder scannen Sie den Strichcode – und schon erscheint es in Ihrer Übersicht.
- **Einnahmeplan:** Mit Medi+ erstellen Sie einen übersichtlichen Einnahmeplan, der Sie rechtzeitig erinnert. So nehmen Sie jedes Medikament am richtigen Tag, zur richtigen Uhrzeit und in der richtigen Dosis ein.
- **Rezepthinterlegung:** Senden Sie Ihr Originalrezept ganz einfach an Zur Rose. Dieses wird anschliessend auf Medi+ hinterlegt, sodass Sie die Medikamente direkt nachbestellen können.
- **Datentransfer:** Auf Wunsch profitieren Sie von einer Datenübertragung aus den KPT-Systemen. Wenn Sie möchten, werden Ihre Stammdaten sowie alle abgerechneten Medikamente automatisch an Medi+ übertragen.

Mit digitalen Lösungen der Krise trotzen

Die Pandemie zeigt: Not macht tatsächlich erfinderisch. Viele Organisationen und Private schufen zu Beginn der Corona-Krise Angebote, um Menschen einander näher zu bringen – und manchmal auch, um sie vor zu viel Nähe zu schützen.

Als der Bundesrat im März die ausserordentliche Lage ausrief, machten sich schweizweit intelligente Köpfe an die Arbeit. Als Teil einer Organisation oder aus eigener Initiative lancierten sie Online-Gruppen, Websites und Apps für die Nachbarschaftshilfe oder entwickelten diese weiter. Die meisten Angebote können auch heute noch genutzt werden. Wir stellen sechs Projekte vor und lassen zwei Macherinnen sowie einen Macher zu Wort kommen.

Facebook-Gruppe «Gärn gschee – Bärn hiuft»

In fast jeder Schweizer Region riefen Private auf Facebook eine Gruppe für Nachbarschaftshilfe ins Leben. Die Idee: Wer Unterstützung benötigt, verfasst einen Beitrag – wer helfen kann, antwortet. Auch im Berner Aargau war viel Hilfsbereitschaft zu spüren. Vermittelt wurden nicht nur Einkaufshilfen, sondern auch Gesellschaftsspiele, Bücher, ein E-Bike, Parkplätze für Mitarbeitende des Inselspitals und viele Sozialkontakte.



Markus Maurer

Der Digitalexperte betreut zusammen mit neun anderen Freiwilligen die Gruppe «Gärn gschee – Bärn hiuft».

«Wir haben eine Facebook-Gruppe gegründet, um den Menschen genau dort ein Vermittlungsangebot zu bieten, wo sie unterwegs sind. Obwohl wir keine App entwickeln mussten, ist der Aufwand gross, denn eine rege genutzte Gruppe braucht Betreuung. Das Angebot hat unzählige schöne Geschichten hervorgebracht. Ein Herr aus der Ostschweiz zum Beispiel fand eine Person, die sich nun in Bern um seine betagte Mutter kümmert. Solange Corona nicht endgültig vorbei ist, bleibt die Gruppe in Betrieb – danach schauen wir weiter.»

Gesprechtsplattform «Binenand»

Einfach reden – damit die emotionale Nähe nicht zu kurz kommt. Auf der Website «Binenand» ist genau das möglich. Nur Ton, kein Video, kein Profilbild und keine Ahnung, bei wem man landet. Das System verbindet nämlich zufällig und anonym zwei Fremde. Ja, das braucht etwas Mut, verspricht aber interessante Gespräche und Nähe zu Menschen, denen man sonst kaum je begegnen würde.

binenand.com



Kafi Freitag

Die für ihren Ideenreichtum bekannte Zürcherin liess «Binenand» in kürzester Zeit entwickeln.

«Als Coach weiss ich: Wir sind nicht für die Isolation gemacht, wir brauchen andere Menschen zum Reden. Darum steht bei «Binenand» das Gespräch im Zentrum, nichts anderes. Meine Hoffnung ist, dass sich so Menschen treffen, die sich gut verstehen und im besten Fall in Kontakt bleiben. Das Interesse war von Anfang an riesig und das Feedback positiv: Wer es probiert, findet es toll. Ich freue mich, dass diese Freude anhält. Solange sich Menschen drauf tummeln, soll «Binenand» am Leben bleiben.»

Helfer-App «Five up»

Hinter «Five up» stehen unter anderem das Schweizerische Rote Kreuz und die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft. Mit der 2019 lancierten App vernetzen sich Privatpersonen, Vereine und Organisationen öffentlich oder in geschlossenen Gruppen mit Freiwilligen. So können kleine und grosse Projekte mit wenig Aufwand koordiniert werden. In der Corona-Krise haben sich die Nutzungszahlen vervielfacht.

fiveup.org

Die App ist im Apple App Store und im Google Play Store verfügbar.

Die offizielle App «SwissCovid»



Sie hilft, Kontaktketten nachzuverfolgen, damit potenziell angesteckte Personen freiwillig in Quarantäne gehen können. Dazu registriert die App, in wessen Nähe man sich aufhält, und meldet, wenn jemand aus diesem Personenkreis später positiv auf Covid-19 getestet wird. Alles vollkommen anonym und ohne Standortdaten aufzuzeichnen. Besonders wichtig: Das System funktioniert dann am besten, wenn möglichst viele die App nutzen.

Verfügbar im Apple App Store und im Google Play Store

Online-Training von «Paarlife»



Wenn Paare über Wochen gemeinsam zu Hause sitzen, kann die ständige Nähe auch zu viel werden. Die Universität Zürich hat unter ihrem Angebot «Paarlife» während des Lockdowns ein kostenloses Online-Training aufgeschaltet, in dem Paare lernen können, besser mit Stress und Konflikten umzugehen. Das interaktive Training mit Theorie, Instruktionsvideos und Übungen wird weiterhin kostenlos angeboten.

online-therapy.ch/paarlifestudie

Kommunikations-system «CARU»



Man stelle sich einen kleinen Lautsprecher auf dem Tisch oder auf der Kommode vor. Wenn das Grosi reinspricht, antwortet nicht die künstliche Stimme eines Voice Assistants, sondern der eigene Sohn oder die Enkelin. CARU bringt per Sprachbefehl die Familie näher zusammen. Und wenn einmal etwas passiert, ist das smarte Gerät auch ein Notrufsystem.

caruhome.com



Maximiliane Basile

Die Bielerin hatte die Idee zu «Five up» und ist CEO der eigens gegründeten Five up Community AG.

«Will man über Facebook oder WhatsApp ein Projekt koordinieren, entsteht rasch eine unübersichtliche Nachrichtenflut. Deshalb haben wir eine eigene App entwickelt – mit genau den richtigen Funktionen, um Helferinnen und Helfer zu finden und zielgerichtet mit ihnen zu kommunizieren. Dann kam Corona und wir entwickelten die App für diese neue Situation weiter. Mit vielen Erfolgserlebnissen: Wir vermittelten jemanden für einen Einsatz auf einer abgelegenen Alp, brachten aber auch Leute zusammen, die einfach nur plaudern wollen. So entstanden nebst Hilfspartnerschaften auch Freundschaften.»

Krankenkasse und Corona: die wichtigsten Antworten

Das neue Coronavirus hat vieles auf den Kopf gestellt. Eines aber nicht: Sie können weiterhin auf uns zählen. Auch in Zeiten von Social Distancing sind wir persönlich für Sie da und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Der Mensch mag Gewohnheiten und strebt nach Stabilität und Sicherheit – gerade in Zeiten grosser Veränderungen wie der Corona-Krise. Diesen Rückhalt wollen wir Ihnen, als Ihre Krankenkasse mit dem Plus, geben. Nachfolgend beantworten wir häufig gestellte Fragen rund um Ihre Krankenversicherung.

Welchen Einfluss hat die Corona-Krise finanziell auf die KPT?

Die KPT verfügt über eine solide finanzielle Basis, sodass allfällige Mehrkosten für coronabedingte Behandlungen ohne Weiteres gedeckt werden können.

Wozu hat eine Krankenkasse Reserven?

Krankenversicherer müssen jederzeit die Gesundheitskosten ihrer Versicherten bezahlen können – auch in aussergewöhnlichen Situationen wie einer Pandemie. Darum fliessen die Überschüsse aus der Grundversicherung in die Reserven, sodass auch unerwartet hohe Ausgaben stets gedeckt sind.

Wer bezahlt meinen Coronavirustest?

Grundsätzlich übernimmt der Bund diese Kosten vollumfänglich. In den Kosten enthalten sind sowohl die ärztlichen Leistungen im Zusammenhang mit dem Test als auch die Laborkosten. Die Rechnungen werden vom Arzt oder vom Spital jedoch weiterhin zuerst an die KPT geschickt, weshalb Sie eine Abrechnung ohne Kostenbeteiligung von uns erhalten. Anschliessend lösen wir eine Sammelrückforderung beim Bund aus.

Wer bezahlt eine allfällige Coronabehandlung?

Die Grundversicherung übernimmt die Kosten für Arzt oder Spital sowie für notwendige Medikamente. Die Franchise und der Selbstbehalt gehen zu Ihren Lasten.

Wie kann ich meine Versicherungsangelegenheiten sicher von zu Hause aus erledigen?


Mit der KPT App fotografieren Sie einfach Ihre Rechnungen und laden diese via Smartphone hoch, im Kundenportal KPTnet reichen Sie Rechnungen als PDF ein. Damit ersparen Sie sich den Gang zur Post und erhalten Leistungsabrechnungen schnell ausbezahlt. Bei Fragen ist Ihre persönliche Kundenberaterin oder Ihr persönlicher Kundenberater gerne für Sie da – und zwar am Telefon, per E-Mail, via KPTnet oder KPT App.

Was bezahlt die KPT, wenn ich im Ausland erkrankte?

Innerhalb der EU/EFTA übernimmt die Grundversicherung in der Regel die Kosten für medizinisch notwendige Behandlungen gemäss den gesetzlichen Vorgaben vor Ort. In allen anderen Ländern sind Kosten bis zum doppelten Betrag, der für die Behandlung im eigenen Wohnkanton zu bezahlen wäre, gedeckt. Nehmen Sie unbedingt Ihre KPT-Card auf Auslandsreisen mit – Sie finden darauf auch die SOS-Nummer. Am besten klären Sie vor der Abreise mit Ihrer persönlichen Kundenberaterin oder Ihrem persönlichen Kundenberater ab, ob Ihre Versicherung für den geplanten Auslandsaufenthalt ausreicht.

Optimal geschützt auf Reisen

Erkrankungen und Unfälle im Ausland können sehr teuer werden. Schützen Sie sich deshalb mit passenden Zusatzversicherungen vor unliebsamen Überraschungen. Wertvollen Rundumschutz bietet beispielsweise die Krankenpflege-Comfort-Versicherung. Sie beinhaltet eine Reise- und Ferienversicherung für acht Wochen und übernimmt Heilungs-, Transport- und Rettungskosten bei Erkrankungen oder Unfällen im Ausland.

 Mehr erfahren:
kpt.ch/comfort

8 Wochen
sicher
unterwegs

CHF 50.–
Rabatt

Zeit für sich: entspannen mit dem E-Reader Tolino Vision 5

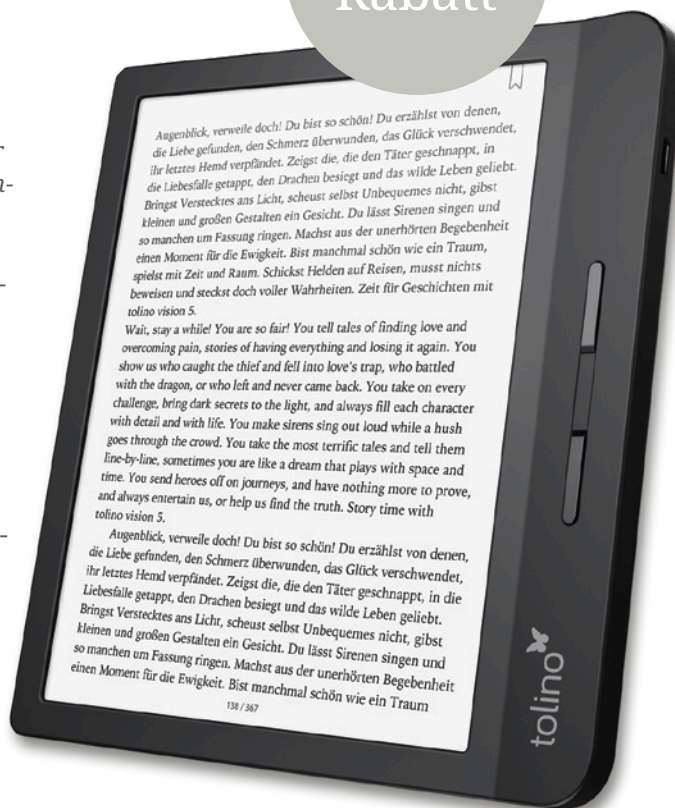
*Herbstzeit ist Lesezeit: Tauchen Sie mit dem E-Reader Tolino Vision 5 in spannende Geschichten ein und gönnen Sie sich eine Auszeit. Die ergonomisch optimierte Form und das 7-Zoll-Display bieten eine grosse Lese-
fläche. Dank automatischer Displayrotation, Wasserschutz und SmartLight profitieren Sie von perfektem Lesekomfort.*

Bestellen und profitieren

Profitieren Sie vom Vorzugspreis von 179 statt 229 Franken (inkl. Verpackung und Versand). Das Angebot gilt bis zum 31. Oktober 2020 oder solange Vorrat. Tippen Sie den Link orellfuesli.ch/kpt im Browser ein und legen Sie den Tolino Vision 5 in Ihren Warenkorb. Geben Sie anschliessend den Gutscheincode **TLNVS5KPT** im dafür vorgesehenen Feld ein. Der Rabatt wird automatisch abgezogen.



Jetzt bei Orell Füssli bestellen:
orellfuesli.ch/kpt



Dialog

Ihre Meinung ist uns wichtig

In der neusten AmPuls-Studie haben wir für das KPT Magazin ausgezeichnete Bewertungen erhalten. Dafür danken wir Ihnen ganz herzlich.



Wir sind auch weiterhin froh um Ihre Rückmeldungen. Teilen Sie uns Ihre Meinung mit und treten Sie mit uns in Kontakt: 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.

Riskante Nähe

Wir wollen Nähe nicht pauschal schönreden. Im Rahmen unseres Präventionsauftrags stellen wir Ihnen neun Situationen vor, in denen Sie mit dem richtigen Abstand jede Gefahr vermeiden.

Katze



Peitscht die Katze genervt mit dem Schwanz, ist eine Schwertlänge Abstand angezeigt. Missachten Sie diese Regel, sind Sie am Ende beide sehr aufgekratzt.

Weidezaun



Einen Toaster Abstand sollten Sie zu Ihrem Wanderkollegen halten, während er den elektrischen Weidezaun für Sie hochhält.

Schleckschrank



Zwischen Ihnen und dem Süssigkeitschrank müssen etwa ein Dutzend Zuckerrüben Platz finden, sonst wird das Verlangen grösser als der Wille zur gesunden Ernährung.

Wespen



Bleiben Sie ruhig, die tun nichts. Drei Stachelnängen zum geöffneten Auge sollten Sie aber Distanz halten, sonst blinzeln Sie sich die Wespe versehentlich unters Lid.

Mikrofon



Mindestens vier Zungen sollten bei der Videokonferenz zwischen Ihrem Mund und das Mikrofon passen, wenn Sie bei emotionalen Sitzungen keinen Wasserschaden am Gerät riskieren wollen.

Spinne



Etwa ein Staubsaugerrohr sollte zwischen Ihnen und dem komischen Fleck an der Wand liegen, bevor Sie ausgeschlossen haben, dass da eine giftige Springspinne sitzt.

Pilzpastetli



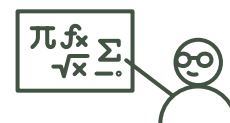
Halten Sie eine Magen-Darm-Länge Abstand zu Onkel Sepps Pastetli mit selbst gesammelten Waldpilzen. Und schenken Sie ihm doch bitte ein Pilzbestimmungsbuch.

Bildschirm



Drei Brillenlängen muss das Gesicht vom Smartphone entfernt sein. Das reduziert das Risiko einer Kurzsichtigkeit und verhindert, dass Pixel an der Nasenspitze hängen bleiben.

Lehrer



Falls Sie Mathe in der Schule gehasst haben und später zufällig Ihren Lehrer auf der Strasse sehen, kommen Sie ihm nicht näher als die Quadratwurzel aus Pi mal die eulersche Zahl.