



mag

Die Gesundheit der Frau

«Ich helfe den Eltern,
ihr Selbstvertrauen
zu stärken»

Elisa Kerrache,
selbstständige Hebamme

groupemutuel

Mai 2024

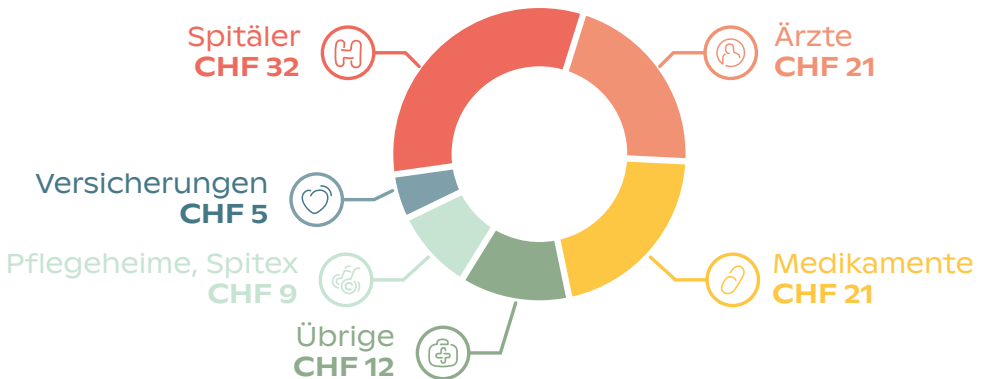
3,7%

So hoch ist der Anstieg der Gesundheitskosten im Jahr 2023 laut Schätzungen von Ende März 2024. Der höchste Anstieg in den letzten zehn Jahren, ohne Berücksichtigung des Covid-Zeitraums.

Das sind keine guten Nachrichten, denn bereits 2022 stiegen die Gesundheitskosten mit 4 Prozent und 2021 mit 6,3 Prozent stark an. Der Anstieg über drei Jahre beträgt somit fast 14 Prozent. **Die Kosten steigen also weiter, während der durchschnittliche jährliche Anstieg in den letzten 20 Jahren bei etwa 3 Prozent lag.**

Da die Prämien die Kosten decken müssen, scheint ein weiterer Anstieg in diesem Herbst unvermeidlich. Eine schlechte Nachricht für die Prämienzahlenden. **Die Qualität des Schweizer Gesundheitssystems ist nach wie vor hervorragend, aber seine Finanzierung wird zunehmend komplizierter.**

Kostenverteilung für CHF 100 Prämien



Impressum

Herausgeber: Groupe Mutuel – Rue des Cèdres 5 – 1919 Martigny

Redaktion: Lisa Flueckiger, Jean-Christophe Aeschlimann, Matthias Vautier, Christelle Travelletti, Pascal Vuistiner

Konzept und Gestaltung: Jean-Philippe Chevassu

Internet: groupemutuel.ch/gmmag • **E-Mail:** gmmag@groupemutuel.ch

Fotos: Thomas Masotti, getty Images • **Druck:** Schellenberg Druck AG – Schützenhausstrasse 5 – 8330 Pfäffikon ZH • **Publikation:** Gesamtauflage: 630 000 Ex. zweimal jährlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch.

Groupe Mutuel Mag ist eine Publikation für die Versicherten der Groupe Mutuel. Das Magazin wird auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt – für eine nachhaltige Forstwirtschaft.

gedruckt in der
schweiz



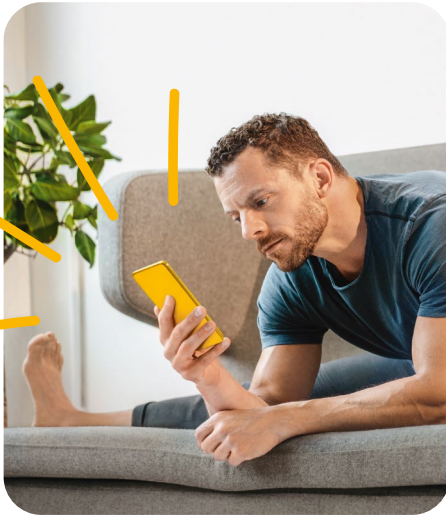
myclimate
WirtL. Nachhaltig
Drucksache

myclimate.org/01-24-837047



Machen Sie sich das Leben einfach!

Die App der Groupe Mutuel, die über Google Play und App Store heruntergeladen werden kann, bietet rund um die Uhr Zugang zu **Informationen über Ihre Krankenversicherung – wo und wann Sie wollen!**



600 000 Versicherte nutzen das Kundenportal bereits: **Schliessen Sie sich ihnen an!**



- Mithilfe neuer Kategorien und Filter
- **finden Sie Ihre Dokumente** wie Abrechnungen oder Versicherungsnachweise **ganz einfach.**

.....

- **Schnelle Einschätzung Ihrer Symptome mit dem Symptom-Checker Ada!** Durch Beantworten einiger Fragen erhalten Sie eine Liste möglicher Ursachen für Ihre Symptome und Empfehlungen für weitere Schritte.

.....



4,7 von 5 Sternen im App Store!



Kundenmeinung

«Mit der Nutzung des Kundenportals **geht alles viel schneller.** Ich muss nichts mehr per Post an die Groupe Mutuel schicken, **ich spare Portokosten, ich kann die Rechnungen einfach einscannen und übermitteln.»**

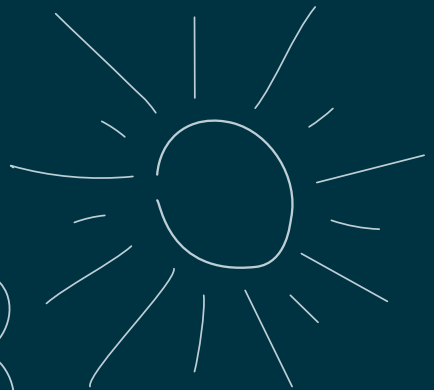
Dominik, 48 Jahre alt

Anders als allgemein angenommen machen nicht alle Krankheiten Sommerferien.

Sonnenstich, Sonnenbrand, Reisekrankheit oder Sommergrippe: Beachten Sie unsere Tipps für einen unbeschwerten Sommer.

Unsere Tipps gegen Sommer- krankheiten

1 Sonnenstich



- **Die Sonne** zwischen 11 und 16 Uhr **meiden**
- **Eine Kopfbedeckung tragen**
- **Mindestens 2 Liter Wasser** pro Tag trinken
- Intensive **körperliche Anstrengung vermeiden**

2

Sonnenbrand

- Regelmässig **Sonnencreme auftragen** (Lichtschutzfaktor 30/50)
- **Zwischen 11 und 16 Uhr im Schatten** bleiben
- Bei Verbrennungen **die Haut** mit feuchten Kompressen **kühlen**
- **Feuchtigkeitsspendende Gels** bevorzugen



3

Reise- krankheit

- Vor der Abreise **entsprechende Arzneimittel einnehmen**
- Immer **geradeaus schauen**
- Während der Reise **nicht lesen**
- **Richtig atmen** und regelmässig **frische Luft schnappen**

4

Sommer- grippe

- Stress **reduzieren** und Ruhepausen einlegen
- Klimaanlage **vermeiden**
- **Nicht zu oft in die Sonne** gehen
- **Viel** Wasser oder Kräutertee **trinken**



Die Groupe Mutuel **bietet Selbstständigerwerbenden umfassenden Schutz** aus einer Hand gegen finanzielle Risiken bei Erwerbsunfähigkeit, Invalidität und Tod. Ausserdem ermöglicht **eine Sparlösung den Aufbau eines Kapitals für den Ruhestand mit Steuervorteilen.**

Sie sind selbstständig? So sichern Sie sich optimal ab

Selbstständigkeit bedeutet nicht nur Unabhängigkeit und Flexibilität, **sondern auch, sich selbst um seine Sozialversicherungen zu kümmern.**

- Im Gegensatz zu Arbeitnehmenden unterliegen Selbstständigerwerbende nicht obligatorisch dem Gesetz über die berufliche Vorsorge (BVG) oder der Unfallversicherung nach UVG. Dies bedeutet, dass sie während einer unfreiwilligen Unterbrechung ihrer Erwerbstätigkeit bis zum Erhalt einer möglichen Rente der Invalidenversicherung (IV) kein Ersatzeinkommen beziehen. Es ist also äusserst wichtig, diese Lücken zu schliessen.
- Die Groupe Mutuel hat die passenden Lösungen für Selbstständige, mit einer Taggeldversicherung, die bei Krankheit oder Unfall eine Leistungsauszahlung während 730 Tagen und zahlreiche Vorteile bietet:
 - **Versicherungssumme** auf Grundlage eines im Voraus festgelegten Lohns
 - **Versicherungsschutz bei Krankheit oder bei Krankheit und Unfall**
 - Möglichkeit, den **versicherten Lohn** innerhalb von 36 Monaten **ohne erneute Gesundheitsprüfung anzupassen**
 - Möglichkeit, den **Versicherungsschutz** zur Abdeckung des Invaliditäts- und Todesfallrisikos zu ergänzen



[groupemutuel.ch/de/Unternehmen/
Ihre-Unternehmenssituation/Ich-bin-selbststaendig.html](https://groupemutuel.ch/de/Unternehmen/Ihre-Unternehmenssituation/Ich-bin-selbststaendig.html)



Carole ist Physiotherapeutin und möchte sich selbstständig machen. Dazu braucht sie eine Erwerbsausfallversicherung. Sie erfährt, dass die Groupe Mutuel attraktive Erwerbsausfallversicherungen anbietet, aber auch individuelle Lebensversicherungen mit Deckung bei Tod und Invalidität sowie Alterssparmöglichkeiten. Zudem erhält sie Informationen über die Möglichkeiten, ihr Vorsorgekapital der 2. Säule auf einem Freizügigkeitskonto bei der Groupe Mutuel anzulegen.



«Ich helfe den Eltern, ihr Selbstvertrauen zu stärken»

Die Geburt eines Kindes stellt das Leben der frischen Eltern auf den Kopf. **Als Hebamme begleitet und berät Elisa Kerrache werdende Eltern.** Wir haben mit ihr über die Herausforderungen des modernen Elternseins gesprochen.





Zur Person

Elisa Kerrache hat ihre Ausbildung zur Hebamme 2014 abgeschlossen und danach auf einer Abteilung für Risikoschwangerschaften gearbeitet. **Seit 2020 ist sie selbstständige Hebamme im Wallis. Sie plädiert für mehr gegenseitiges Verständnis zwischen den Eltern.**





Ein digitaler Begleiter: Schwangerschaft+

Dank unserer Partnerschaft mit Philips **profitieren unsere Versicherten von der kostenlosen Premiumversion von Schwangerschaft+** der meistgenutzten **Schwangerschafts-App** der Schweiz. Die App bietet Ihnen Zugang zu exklusiven Inhalten, Videokursen wie Schwangerschaftsyoga, interaktiven Tools wie Wehen- und Trittzählern sowie Expertentipps zu Schwangerschaft und Geburt.



Eine Doula als Ergänzung zu Hebamme und Arzt

Eine Doula begleitet die Geburten als Ergänzung zur Hebamme und zum medizinischen Personal. **Gewisse Zusatzversicherungen der Groupe Mutuel (Optimum und Premium) zahlen einen Pauschalbetrag für Leistungen von Geburtsbegleiterinnen** die von Doula CH anerkannt sind.

Wo kann ich eine Hebamme finden?

Der Schweizerische Hebammenverband führt ein schweizweites Hebammenverzeichnis (hebammensuche.ch). **Elisa empfiehlt werdenden Eltern, die Hebamme bereits vor der Geburt zu treffen**, um ihr Vorstellungen und Bedürfnisse mitzuteilen.

Herzlich willkommen bei der Hebammensuche des Schweizerischen Hebammenverbandes.

Hier finden Eltern Angebote zur Geburtsvorbereitung, Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbetreuung, Stillberatung oder zur Rückbildungsgymnastik in besonderen Situationen wie Risikoschwangerschaft, Still- Geburt oder Kindesverlust ist die Betreuung und Beratung durch die Hebamme als Fachperson eine wesentliche Stütze.

[Mehr erfahren](#)

Geben Sie direkt zur Hebammensuche und finden Sie eine Hebamme in Ihrer Nähe

Ihr Kanton

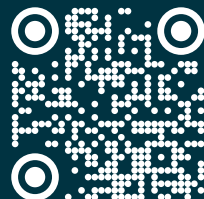
Ihre PLZ

Suchen

«Wir engagieren uns für alle Hebammen, tätig im klinischen und ausserklinischen Setting, in der Forschung, Lehre oder sich in Ausbildung befindend.»

Sie planen einen Spitalaufenthalt?

Wenn Sie über eine Spitalzusatzversicherung verfügen, **können Sie vor Ihrem Spitalaufenthalt unsere Liste der anerkannten Spitäler und Ärzte einsehen.**



Tipps

Bei der Groupe Mutuel stehen Ihnen alternative Grundversicherungsmodelle zur Auswahl. **Die Leistungen sind dieselben wie im Standardmodell, Sie profitieren jedoch von einer günstigeren Prämie.** Im Gegenzug verpflichten Sie sich, die Grundsätze des Modells zu befolgen.

Alternative Versicherungsmodelle

Bei gesundheitlichen Problemen ist für Behandlungsempfehlungen immer die entsprechende erste Anlaufstelle zu kontaktieren.



PrimaFlex und SanaTel

Die Empfehlungen werden von einem Partner (Apotheke oder Telemedizin) abgegeben.
Sie können frei entscheiden, welche Behandlungen Sie in Anspruch nehmen möchten.



PrimaFlex, PrimaCare und OptiMed

Die Empfehlungen werden von Ihrem von uns anerkannten Hausarzt abgegeben.
Sie befolgen sie und übermitteln uns eine von ihm unterschriebene Überweisungsbestätigung, sollte er Sie an einen Spezialisten überweisen.

Wenn ein Versicherter einen Arzt aufsucht, ohne die Grundsätze seines Modells zu beachten, **übernimmt die Groupe Mutuel als eine der wenigen Versicherungen die Kosten.** Der Kunde wird jedoch schriftlich an seine Verpflichtungen erinnert. Nach zwei Schreiben wird er ins Standardmodell mit freier Arztwahl mutiert und verliert so bis zum Ende des laufenden Jahres den Prämienrabatt.



Neue PrimaFlex- Partnerapo- theken ab 1. Juni 2024:

Ab dem 1. Juni 2024 können PrimaFlex-Versicherte zusätzlich zu den bestehenden Partnerapotheken wie Amavita, Sun Store, Coop Vitality, Medbase, BENU und PharmOnline weitere, meist unabhängige Apotheken **für kostenlose Beratungen und Untersuchungen aufsuchen.**

Unser Partnerapotheken-Netzwerk (Liste auf unserer PrimaFlex-Webseite) **umfasst damit neu rund die Hälfte aller Apotheken in der Schweiz. Das sind rund 900 Apotheken!**

Sponsoring

Laufen Sie mit der Groupe Mutuel quer durch die Schweiz

Ihre Versicherung ist Partnerin von zahlreichen Laufsportveranstaltungen in der ganzen Schweiz. Mit Startplätzen zum halben Preis unterstützt Sie die Groupe Mutuel in Ihren Bemühungen für einen gesunden Lebensstil und Ihren sportlichen Aktivitäten.

Wie erhalte ich einen Code?

Auf der laufend aktualisierten Seite unserer Laufsportveranstaltungen können Sie auf **«Vom Angebot profitieren»** klicken, sobald die Anmeldefrist läuft. Geben Sie Ihre BAG-Nummer (auf Ihrer Versichertenkarte zu finden) ein und Sie erhalten einen Rabattcode, den Sie bei der Anmeldung auf der Website der Laufveranstaltung eingeben können.

: **Achtung: Die Anzahl Startplätze zum halben Preis ist beschränkt** daher lohnt es sich, Ihre Teilnahme frühzeitig zu planen.



[groupemutuel.ch/
laufsport](https://groupemutuel.ch/laufsport)

«Wake up and run»

Die Groupe Mutuel ist nationale Partnerin von Wake up and run, einem 5 Kilometer langen Lauf ohne Zeitmessung in 15 Schweizer Städten, gefolgt von einem Frühstück. **Für den Lauf in Ihrer Nähe gibt es ebenfalls Startplätze zum halben Preis.**

Alpian

Digitale Bank nur einen Fingertipp entfernt

Wussten Sie, dass man in fünf Minuten ein Bankkonto einrichten und es vollständig über sein Smartphone verwalten kann? Die Experten von Alpian möchten den Premium-Service der Privatbanken für alle zugänglich machen. Dazu bieten sie den Versicherten der Groupe Mutuel Vorzugskonditionen wie:

- ➔ **Kostenlose Kontoführung** für 12 Monate
- ➔ **Willkommensbonus von CHF 200.-**, der bei der Eröffnung auf Ihr Konto überwiesen wird
- ➔ **50% Rabatt** auf die Alpian-Modekollektion auf shop.alpian.com



Wie löse ich das Angebot ein?

Geben Sie bei der Eröffnung des Kontos in das dafür vorgesehene Feld den Code **GMAL24** ein. Besondere Bedingungen gelten.

+alpian Swiss Banking Excellence

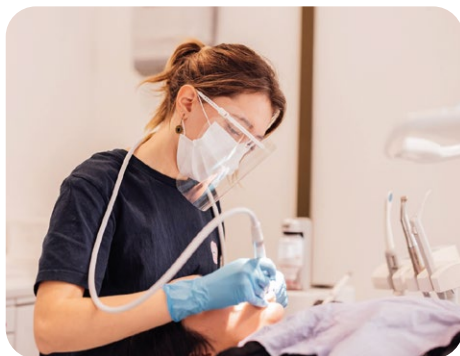
bd@alpian.com
alpian.com

CHD Clinique Hygiène Dentaire

Zahnpflege für alle

Eine regelmässige Zahnreinigung bei einer Dentalhygienikerin ist wichtig, um die Mundgesundheit zu erhalten, Zahnproblemen vorzubeugen und so langfristig medizinische Kosten einzusparen.

- ➔ Unser Partner Clinique Hygiène Dentaire unterstützt Sie dabei, denn er bietet unseren Versicherten einen Rabatt von **20% auf alle zahnärztlichen Behandlungen** (Zahnreinigung, Karies, Kieferorthopädie usw.)
- ➔ Ausserdem profitieren Sie von **Öffnungszeiten zwischen 7 und 21 Uhr und Terminen innerhalb von 48 Stunden** in den Kliniken in Genf Cornavin, Genf Eaux-Vives, Meyrin, Lausanne Sallaz, Lausanne Bessières und Yverdon-les-Bains



Wie löse ich das Angebot ein?

Weisen Sie bei Ihrem ersten Besuch Ihre Groupe-Mutuel-Versichertenkarte vor und geben Sie den Code **GM24** an.



cliniquehygienedentaire.ch
+41 58 590 60 20

Swiss Visio

Gut sehen ohne Kontaktlinsen und Brille

Die refraktive Chirurgie umfasst Laser-Augenbehandlungen, mit denen Sehstörungen wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Astigmatismus und Alterssichtigkeit korrigiert werden.

Diese präzise, schnelle und schmerzfreie Behandlung kann in Lausanne oder Zürich durchgeführt werden.

↳ Unser Partner Swiss Visio bietet Ihnen einen **Vorzugspreis von CHF 1'600 pro Auge an** (statt CHF 2'400)



Wie löse ich das Angebot ein?

Kontaktieren Sie Swiss Visio, um einen Termin für den Test zur Durchführbarkeit der Behandlung zu vereinbaren, und erwähnen Sie, **dass Sie bei der Groupe Mutuel versichert sind**. Der Test kann auch in Sitten, Zürich, Neuenburg oder Genf durchgeführt werden.



refractive@swissvisio.net
swissvisio.net

058 274 23 00 (Lausanne) / 058 274 23 30 (Zurich)

Objectif Thalasso

Ihre Thalassowoche in den Pays de la Loire

Das wahre Leben ist auch, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und sich eine Wellness-Auszeit an der Atlantikküste zu gönnen. Dafür bietet Ihnen unser Partner Objectif Thalasso einen Entspannungsaufenthalt an:

- ↳ **7 Nächte, Halbpension**
- ↳ Kur «Erholung», **24 Behandlungen in 6 Tagen**
- ↳ **Zugang zum «Fitnessbereich»** von 9 bis 20 Uhr
- ↳ Zimmer (Doppelbelegung) **ab CHF 1'495.– pro Person**



Wie löse ich das Angebot ein?

Per Telefon oder E-Mail. **Geben Sie bei der Reservation das Kennwort Groupe Mutuel und Ihre BAG-Nummer** (auf Ihrer Versichertenkarte) an.

Objectif Thalasso

info@objectif-thalasso.ch
objectif-thalasso.ch
0848 85 86 85



Und das ist noch nicht alles.

Weitere Angebote und Vorteile werden auch das ganze Jahr über auf unseren verschiedenen Plattformen veröffentlicht. Erfahren Sie mehr über die leClub-Angebote unter groupemutuel.ch/leclub oder in Ihrem Kundenportal über die mobile App oder das Online-Portal der Groupe Mutuel.



Das wahre Leben ist
**ein Lebensversicherer an meiner,
deiner, unserer
Seite.**

groupe **mutuel**
Gesundheit und Vorsorge



Unsere Empfehlungen für Ihre Vorsorge
<https://prevoyance.groupemutuel.ch/>

614125