



Dossier
**Psychische
Erkrankungen
nehmen stark zu**

«Es ist mir schwergewesen, die Depression zu akzeptieren»

Infografik
**Generika: Gleiche Wirkung,
hohes Sparpotenzial.**
Seiten 8 und 9

Praktische Tipps
**Ihr Kundenportal macht
Ihnen das Leben einfach.**
Seite 10

Seiten 4 bis 7

Simona Spinotta, 35, ist in der Abteilung Schadenmanagement bei der Groupe Mutuel tätig. Sie liebt ihren Job, und es ist ihr wichtig, die Erwartungen der Versicherten so gut wie möglich zu erfüllen.



Simonas Lächeln

Simona lebt mit ihrem Lebensgefährten Massimo und ihren beiden Töchtern, der achtjährigen Vittoria und der sechsjährigen Ludovica, in Lausanne. Sie kam vor vier Jahren in die Schweiz. Kurz zuvor hatte sie in Modena ihren Master in Rechtswissenschaften gemacht. Ihr neues Leben am Genfersee gefällt ihr sehr.

Und sie liebt ihren Job. **Morgens bearbeitet sie Rechnungen, nachmittags beantwortet sie Briefe und geht auf die Fragen der Versicherten ein.** «Ich habe Freude am Kontakt mit Menschen. Es ist schön, die Versicherten direkt anzurufen und ihre Erwartungen so gut wie möglich zu erfüllen. **Ein Problem lösen, den Versicherten begleiten und ihm eine zufriedenstellende Lösung anbieten – das motiviert mich und macht mir Spass.»**

Simona ist eine fröhliche Natur. Sie ist lebhaft, motiviert und fühlt sich rundum glücklich. «Einfachheit ist die Grundlage für alles, und Freundlichkeit ist für mich eines der wichtigsten Dinge. Ich versuche immer, mit anderen so umzugehen, wie ich möchte, dass man mit mir umgeht.» Eine Form von Weisheit? Simona lächelt: «Vielleicht.»

Simona reist gern, liebt gutes Essen und treibt Sport, zum Beispiel CrossFit, nachdem sie in jungen Jahren Hochleistungsschwimmerin war und später das Boxen für sich entdeckt hatte.

Ein Sprichwort oder ein Gedanke für schwierige Momente? «An schwierigen Tagen sage ich mir: <Nimm es ruhig, heute Abend gehst du nach Hause zu deinen Töchtern und deinem Partner>. Das gibt mir Gelassenheit.»

Die Zahl des Tages

9

In Milliarden Franken: **die Kosten für Medikamente, die 2022 von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung getragen wurden.** Dies entspricht **25 Prozent der Gesundheitskosten in der OKP.** Eine Zahl, die in den letzten Jahren stetig gestiegen ist und **in den letzten zwölf Monaten um 5,3 Prozent zugenommen hat.**

Es gibt eine Lösung, um diese Kosten zu senken: die Erhöhung des Anteils der Generika, die viel billiger sind als die Originalrezepturen. Um die Verwendung von Generika zu fördern, **hat die Groupe Mutuel PrimaFlex auf den Markt gebracht.** Bei diesem Grundversicherungsmodell werden Generika ohne Franchise übernommen. Mehr dazu auf den Seiten 8 und 9.



Anpassung der Versicherungsbedingungen KVG

Die ergänzenden Ausführungsbestimmungen zur obligatorischen Krankenpflegeversicherung gemäss KVG (AVB KVG) der Groupe-Mutuel-Versicherer werden demnächst angepasst. **Diese AVB gelten automatisch für alle Versicherten, die bei uns über eine obligatorische Krankenpflegeversicherung verfügen.** Sie finden die neuen AVB und die Details zu den Anpassungen unter groupemutuel.ch/de/avb. Die Dokumente sind auch unter der Telefonnummer **0848 803 111** oder in einer unserer Agenturen erhältlich.

Inhalt



- 4 Dossier**
Depression und Medikamentensucht.
«Es ist mir schwergefallen, die Depression zu akzeptieren.»
- 6 Dossier**
«Kinder reagieren sensibler auf Stress.»
- 8 Infografik**
Generika: Gleiche Wirkung, hohes Sparpotenzial.
- 10 Praktische Tipps**
Ihr Kundenportal macht Ihnen das Leben einfach.
- 12 Wie viel kostet es?**
Refraktive Chirurgie ab CHF 1600.– pro Auge.
- 13 Für Sie getestet**
Die Heuschnupfen-Saison hat so früh wie nie begonnen.
- 14 Der Mensch im Zentrum**
Unser Engagement für die Gesundheit aller.
- 15 Vorsorgetipps**
Hauptsache Vorsorgen, vor allem für Frauen.

leclub

- 16 Ihre neuen Vorteile**
Entdecken Sie eine Auswahl von LeClub®-Vorteilen und den neuen Wettbewerb.

Impressum

Herausgeber

Groupe Mutuel
Rue des Cèdres 5
1919 Martigny

Redaktion

Jean-Christophe Aeschlimann
Lisa Flueckiger
Serkan Isik
Pascal Vuistiner

Konzept und Gestaltung

Jean Philippe Chevassu

Illustrationen

Nicolas Bonvin (Seite 13)

Bilder

Thomas Masotti (Seite 2),
Adobe Stock

Internet

groupemutuel.ch/gmmag

E-Mail

gmmag@groupemutuel.ch

Publikation

Zweimal jährlich auf Deutsch,
Französisch und Italienisch

Druckerei

Schellenberg Druck AG
Schützenhausstrasse 5
8330 Pfäffikon ZH
Gesamtauflage: 875 000 Ex.

Groupe Mutuel Mag ist eine
Publikation für die Versicherten
der Groupe Mutuel.

Das Magazin wird auf
FSC-zertifiziertem Papier
gedruckt – für eine nach-
haltige Forstwirtschaft.

gedruckt in der
schweiz



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C007631

Nach einem Unfall in jungen Jahren hat sich **Heidi Lehner** immer auf die Linderung ihrer körperlichen Beschwerden konzentriert. Dass auch ihre Psyche leidet, haben weder sie noch ihre Ärzte erkannt. Um ihre wiederkehrende Depression in den Griff zu bekommen, musste sie ausserdem zuerst von den starken Medikamenten loskommen, die ihr immer wieder verschrieben wurden. **Sie erzählt, wie sie das geschafft hat.**

Depression und Medikamentensucht

«Es ist mir
schwergewallen,
die **Depression**
zu akzeptieren»

Ihr Leben nahm früh eine ungeplante Wendung. Was ist passiert?

Kurz vor der Matura wurde ich beim Sportunterricht umgerannt und fiel bewusstlos zu Boden. Danach konnte ich sechs Monate nur liegen, hatte Schmerzen, und es war mir immer schlecht. Später stellte sich heraus, dass wohl drei Halswirbel angebrochen waren und ich eine halbseitige Hirnblutung hatte. Ich musste meinen Traum, Ärztin zu werden, begraben.

Sie konnten die Schule nicht abschliessen. Trotzdem haben Sie sich Erfolg erarbeitet.

Ich fand eine Ausbildung in der angewandten Linguistik, die keine Matura voraussetzte und bei der ich viel im Liegen absolvieren konnte. Ich habe meinen Mann kennengelernt und geheiratet und war als Übersetzerin und Sprachlehrerin tätig, bis die Kinder kamen.

Sie waren gegen aussen sehr erfolgreich, doch irgendwann ging es nicht mehr?

Ich stieg, als die Kinder grösser waren, wieder ins Berufsleben ein, was mir viel Spass bereitet hat. Aber dabei habe ich mich überstrapaziert. Die Menopause begann, und ich konnte mir nicht eingestehen, dass ich nicht mehr alles so stemmen konnte wie früher. Zudem hatte ich auch wieder häufiger Schmerzen und so stark Migräne, dass ich nur noch erbrechen musste.

Was haben Sie dagegen unternommen?

Ich habe mich immer nur auf meinen Körper konzentriert. Ich wurde dreimal am Rücken operiert. Ich dachte, die Ärzte flicken mich zusammen und dann ist alles wieder gut. Aber ich habe nicht realisiert, dass ich auch auf mein Inneres hätte hören sollen. Ich habe alle Warnsignale ignoriert und wollte gleich wieder Vollgas geben.

Innerlich ging es Ihnen nicht gut?

Nein, ich war tief in einer Depression. Ich habe nicht mehr gegessen, nicht mehr geschlafen, hatte an nichts mehr Freude. Nicht einmal über die Nachricht, dass ich Grossmutter werde, konnte ich mich freuen. Irgendwann kannte mich mein eigener Mann

nicht mehr. Für mich war alles Einheitsbrei.

Dazu haben Sie auch viele Medikamente geschluckt?

Nach dem Unfall bekam ich Valium und Rohypnol. Später wurden meine Medikamente aufgrund meines Schlafmangels neu eingestellt, und ich bekam Zolpidem, das neue «Wundermittel». Aber ich wusste nicht, dass man nach zwei Wochen bereits abhängig wird. Ich habe dieses Medikament über zehn Jahre lang genommen und war damit wie in Watte gepackt. Nur hat der Effekt immer schneller nachgelassen, also habe ich mehr genommen. Am Schluss habe ich bis zu 20 Zolpidem pro Tag geschluckt.

Irgendwann konnte ihr Mann nicht länger zusehen?

Er brachte mich zur Suchtberatungsstelle ARUD. Aber dort bin ich erhobenen Hauptes wieder herausmarschiert. Ich sollte süchtig sein? Das liess mein Stolz nicht zu. Ich habe mir eingeredet, dass ich es allein schaffe, die Medikamente zu reduzieren.

Hat das funktioniert?

Überhaupt nicht. Vier oder fünf Tage später war ich nur noch ein Häufchen Elend und habe mich ins Sanatorium Kilchberg einweisen lassen. Dort musste ich einen kalten Entzug absolvieren. Bei meiner Medikamentenmenge war das wie ein Heroinentzug. Das war sehr hart. Aber ich habe danach nie mehr eine einzige dieser Tabletten geschluckt!

Und Sie bekamen auch eine Psychotherapie?

Das erste Mal in meinem Leben wurde meine Depression überhaupt diagnostiziert. Für die Ärzte in Kilchberg war sonnenklar, was ich hatte, aber ich hörte es zum ersten Mal. Ich lernte, wie ich damit umgehen kann, und trainierte meine emotionalen Kompetenzen.

Wie war die Zeit nach der Klinik?

Als ich nach Hause durfte, war alles wie neu. Ich spürte so viel Freude, war so klar im Kopf. Als würde mir mein Leben nochmals neu geschenkt werden. Aber ohne den geschützten Rahmen der Klinik fing die Arbeit erst richtig an. Ich musste im Alltag lernen, nicht mehr über meine Kräfte hinaus zu leben, zu sagen, wenn es nicht geht. Meine Depression kommt

immer wieder. Meine Aufgabe ist es nun, die Vorboten zu erkennen, mich zu spüren. Und nicht wieder reinzulaufen oder mich mit Tabletten abzufüllen.

⋮ **«Ich kann den anderen nichts geben, wenn es mir selbst nicht gut geht.»**

Wie geht es Ihnen heute?

Es ist nun vier Jahre her, seit ich in der Klinik war, und nun kann ich langsam sagen, dass ich eine innere Balance gefunden habe. Aber sie kann auch schnell wieder kippen. Ich hatte im Jahr 2021 eine schwere Rückenoperation mit weiteren Schrauben, und ich habe täglich Schmerzen. Ich bin mir nun bewusst, dass diese eine Wechselwirkung mit der Psyche haben. Deswegen kann ich mich zum Beispiel beim Sport auch besser zurückhalten, denn ich weiss, mein Körper hält nicht mehr so viel aus. Früher hätte ich einfach gemacht. Ich hatte diese Jetzt-erst-recht-Mentalität.

Was hat Ihnen geholfen?

Zuerst ist es mir schwergefallen, die Depression zu akzeptieren. Ich hatte doch alles im Leben und bin auch eher ein sonniges Gemüt. Dankbarkeit hierfür, mein Umfeld und mein Glaube haben mir sehr geholfen. Es ist wichtig, einen Ort der Geborgenheit zu haben, einen Boden unter den Füßen. Es braucht aber auch grossen Willen und Einsatz. Einfach zuhause sitzen und warten, dass die Depression vorbeigeht, das geht nicht. Es ist viel Arbeit.

Was möchten Sie anderen mitgeben?

Es ist wichtig, sich in dieser hektischen Zeit selbst zu spüren und sich zu fragen, wie es einem geht. Bin ich im Gleichgewicht oder mit dem Kopf weit vorn, und die Füsse sind noch ganz hinten? Das ist Selbstfürsorge. Das ist mir wichtig geworden. Und dafür darf man sich einsetzen, auch wenn es mal Streit in der Familie bedeutet. Denn ich kann den anderen nichts geben, wenn es mir selbst nicht gut geht.

Kinder reagieren sensibler auf Stress

Seit 2010 nimmt die Anzahl Kinder und Jugendlicher mit psychischen Erkrankungen stark zu. Wir begeben uns auf Ursachensuche mit **Frau Professor Susanne Walitza, Direktorin der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie** der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.



Woran liegt es, dass Kinder und Jugendliche immer häufiger psychisch erkranken?

Wir sehen einerseits eine vermehrte Nachfrage. Diese kann damit zusammenhängen, dass psychische Störungen nicht mehr so stark stigmatisiert werden und sich die Familien mehr Hilfe holen. Das ist begrüssenswert.

Andererseits stellen wir aber auch einen Anstieg aufgrund von vermehrter Angst, Depressionen und Essstörungen in den letzten Jahren fest. Krisen wie die Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine und der Klimawandel gehen nicht spurlos vorbei. Viele Jugendliche reagieren auf Stress sensibler als Erwachsene. Sie haben noch weniger Lebenserfahrung, und Bewältigungsstrategien müssen erst entwickelt werden. Die Eltern sind wichtige Vorbilder. Wenn auch sie durch die Krisen stark belastet sind, reduzieren sich positive Faktoren, die bei der Stressbewältigung helfen können. Wir stellen ausserdem fest, dass Jugendliche sehr unter dem Leistungsdruck in der Schule leiden. Das Klassenklima und Mobbing können ebenfalls eine grosse Rolle spielen.

Was sind die häufigsten Probleme bei Kindern und Jugendlichen?

Wir sehen seit ca. zehn Jahren eine besondere Zunahme von

Depressionen, depressiven Symptomen wie sozialer Rückzug, Schlafstörungen und das Gefühl, Aufgaben nicht mehr bewältigen zu können. Stark zugenommen hat auch der pathologische Medienkonsum. Mädchen verbringen zeitweise bis zu sechs Stunden in den sozialen Medien und Jungs beim Gamen. Wenn dadurch echte soziale Kontakte ersetzt werden, wird das problematisch.

Auf welche Anzeichen sollten Eltern achten?

Wenn sich das gewohnte Verhalten stark ändert, zum Beispiel durch einen Leistungseinbruch in der Schule oder wenn die bisherigen Interessen wie Freunde und Hobbys nicht mehr wichtig sind. Oder wenn sich alles nur noch ums Essen oder die sozialen Medien dreht sowie selbstschädigendes Verhalten oder Schlafstörungen vorliegen, sollten Eltern aktiv werden. Hier darf man lieber einmal zu viel bei Experten nachfragen, denn je eher man psychische Probleme fachgerecht behandelt, umso besser ist die Prognose.

Und Eltern sollten ihre Kinder immer wieder ansprechen. Auch in der Pubertät, wenn Kind und Eltern das Gefühl haben, eine «andere Sprache» zu sprechen, sollte man sich nicht scheuen, nachzufragen.

Wie stärke ich mein Kind?

Es ist wichtig, im Umfeld ein positives und unterstützendes Klima zu schaffen. Das betrifft die Familie, Freunde und auch die Schule.

Wichtig ist, über psychische Gesundheit genauso sprechen zu können wie über Kopfschmerzen oder die Grippe. Ausserdem sollten die Eltern auch sich selbst

Sorge tragen. Völlig erschöpfte Eltern können ihren Kindern keine Vorbilder mehr sein.



Psychische Erkrankungen können alle treffen

Psychische Erkrankungen sind immer noch ein Tabuthema und mit viel Scham behaftet. Obwohl sie in der Schweizer Bevölkerung weit häufiger vorkommen, als man denkt.



Eine von zwei Personen hat **einmal im Leben** eine psychische Krankheit.

9%

der **Schweizer Bevölkerung** leiden an Depressionen.

Der Anteil der **betroffenen Jugendlichen** hat sich zwischen 2017 und 2020/21 **mehr als verdoppelt**. Bei den 10- bis 24-Jährigen sind psychische Erkrankungen bereits die **häufigste Ursache für eine Hospitalisierung**.

+26%

Spitalaufenthalte wegen psychischer Störungen bei **Mädchen und Frauen von 10 bis 24 Jahren** zwischen 2020 und 2021.



1 von 100 der 10- bis 14-jährigen Mädchen wurde im Jahr 2021 wegen einer psychischen Störung hospitalisiert.

Stress bei der Arbeit

Auch in der Arbeitswelt nimmt der Druck stetig zu, mit Folgen für die psychische Gesundheit. Es drohen Überforderung, Ängste und Burn-out. Die Fälle von Arbeitsunfähigkeit aufgrund psychischer Erkrankungen haben im Jahr 2022 um 20 Prozent zugenommen.

Wenn Sie sehen, dass es einem Kollegen bzw. einer Kollegin nicht gut geht, dann sprechen Sie es an. **wie-geht-es-dir.ch** bietet Tipps für ein solches Gespräch.



An wen kann ich mich wenden?

In der Schweiz gibt es verschiedene Anlaufstellen für psychische Probleme oder wenn man jemanden zum Reden braucht.

Die Dargebotene Hand Sorgen-Hotline	143
Pro Juventute Hilfe für Kinder und Jugendliche	147
Pro Mente Sana Kostenlose psychosoziale Telefonberatung	0848 800 858
Notfallzentrale der psychiatrischen Universitätsklinik Zürich	058 384 20 00 (Erwachsene)
	043 499 26 26 (Kinder und Jugendliche)
ARUD Suchtberatungsstelle	058 360 50 50
Mein Ohr für dich Einfach mal reden	0800 500 400

Generika: Gleiche Wirkung, hohes Sparpotenzial

Was ist der Unterschied zwischen Originalmedikamenten und Generika?

Ganz einfach: der Preis!

Wussten Sie, dass Generika bis zu 70 Prozent günstiger sind? Folgende Beispiele zeigen, wie Patientinnen und Patienten mit PrimaFlex zu tiefen Kosten gesund werden können.

Nicole, 8,
hyperaktiv

Originalmedikament: **Concerta 27 mg**
Menge: **60 Stück**
Preis: **CHF 95.75**
Kosten für die Versicherte für ein Jahr: **CHF 574.50**

Generika: **Methylphenidat 27 mg**
Menge: **60 Stück**
Preis: **CHF 83.85**
Kosten für die Versicherte für ein Jahr: **CHF 50.40**

Schon in der ersten Klasse stellte sich heraus, dass die an sich stets gesunde Nicole hyperaktiv ist und Mühe hat, während des Unterrichts aufmerksam zu sein. Um die Hyperaktivität einzudämmen, bekommt Nicole pro Tag eine Tablette des Medikaments Concerta. **Eine Packung mit 60 Tabletten kostet CHF 95.75.** Falls für Nicole keine weiteren medizinischen Kosten während des Jahres aufkommen, **bezahlen die Eltern also im Jahr CHF 574.50 für das Originalmedikament**, denn die Jahresfranchise ihrer Grundversicherung beträgt CHF 600.–.

Es gibt jedoch eine Lösung, wie die Familie mit **nur CHF 50.40** im Jahr für die gleiche Behandlung wegkommen kann. **PrimaFlex übernimmt** bei Wahl des Generikums Methylphenidat **die Kosten, ohne die Franchise zu belasten.** Bei einer Franchise von CHF 600 müssten die Eltern also **nur den Selbstbehalt von CHF 8.40** pro Packung à CHF 83.85 bezahlen. Für sechs Packungen sind das CHF 50.40.

Michel, 67,
hoher Cholesterinspiegel

Originalmedikament: **Crestor 20 mg**
Menge: **100 Stück**
Preis: **CHF 123.50**
Kosten für den Versicherten pro Packung: **CHF 123.50**

Generika: **Rosuvastatin 20 mg**
Menge: **100 Stück**
Preis: **CHF 61.50**
Kosten für den Versicherten pro Packung: **CHF 6.15**

Mit dem Alter bekam Michel einen zu hohen Cholesterinspiegel. Dabei hilft das Medikament Crestor. Da Michel Anfang Jahr zum Grundversicherungsmodell PrimaFlex gewechselt ist, fragt er in der Apotheke nach einem Generikum, das die gleiche Wirkung hat.

Und er wird mit Rosuvastatin fündig. 100 Tabletten dieses Generikums **kosten mit CHF 61.50 halb so viel wie das Original.**

Obwohl Michel seine Franchise noch nicht verwendet hat, **zahlt er dank PrimaFlex nur 10 Prozent Selbstbehalt des Preises**, also CHF 6.15 pro Packung. Hätte er das Originalmedikament gewählt, müsste er CHF 123.50 bezahlen.

Bruttokosten Medikamente in Millionen CHF

Abdeckungsgradbereinigt, gegliedert nach ATC-Ebene 3 und Jahr

Bezeichnung	ATC-3	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2013–2021
Immunsuppressiva	L04	521	542	638	736	824	924	1008	1093	1181	127%
Krebstherapeutika	L01	448	454	476	549	646	701	822	948	1068	138%
Augenkrankheiten	S01	203	224	250	282	305	313	352	352	375	85%
Antithrombotische Mittel	B01	155	175	197	224	255	280	293	317	333	115%

Stand am 30. August 2022. **Autor:** Patrick Walter – santésuisse. **Quellen:** SASIS – Tarifpool und Datenpool / santésuisse – Abdeckungsgradbereinigung



PrimaFlex

Mit dem neuen Grundversicherungsmodell PrimaFlex ist der Bezug von Generika von der Franchise ganz ausgenommen. So möchte die Groupe Mutuel die Verbreitung von Generika erhöhen, Versicherte bei den Medikamentenkosten entlasten und gleichzeitig einen Beitrag leisten, die Gesundheitskosten zu stabilisieren.

Weitere Informationen:
groupemutuel.ch/de/primaflex

Katja, 32, Krebs

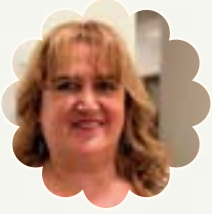
Originalmedikament: **Revlimid 25 mg**
Menge: **21 Stück**
Preis: **CHF 3188.20**
Kosten für die Versicherte (erste Packung): **CHF 2568.80**

Generika: **Lenalidomid 25 mg**
Menge: **21 Stück**
Preis: **CHF 1005.–**
Kosten für die Versicherte (erste Packung): **CHF 100.50**

Für Katja war die Krebsdiagnose ein Schock. Weil sie vorher stets gesund war, hat sie immer eine hohe Franchise von CHF 2500 gewählt. Das Originalmedikament Revlimid für ihre Krebsbehandlung kostet CHF 3188.20. Katja muss somit für die erste Packung **CHF 2568.80 bezahlen** (CHF 2500.– Franchise + CHF 68.80 Selbstbehalt).

Durch einen Freund wurde sie letztes Jahr auf PrimaFlex von der Groupe Mutuel aufmerksam. Er erklärte ihr, dass sie beim Bezug von Generika nur den Selbstbehalt von 10 Prozent bezahlen müsse, auch wenn sie ihre Franchise von CHF 2500.– noch nicht verwendet hat.

Das Generikum Lenalidomid kostet rund CHF 1005.– und somit **mehr als zwei Drittel weniger als das Original**. So würde sie in ihrem Fall nur CHF 100.50 anstatt CHF 2568.80 bezahlen.



«Eine wahre Freude»

«Das Kundenportal der Groupe Mutuel, das ich seit zwei Jahren auf meinem Computer nutze, ist eine wahre Freude. Es ist unkompliziert und schnell, eine Rückerstattung anzufordern. Sogar für jemanden wie mich, der im Umgang mit der IT nicht besonders sicher ist, funktioniert es problemlos. Ausserdem wird alles gespeichert, und man findet alle nützlichen Informationen.»

Anna Nastasi (52), Kosmetikerin



«Alle Informationen sind vorhanden.»

«Ich nutze die App seit rund eineinhalb Jahren und bin sehr zufrieden damit. Man spart Papier und hat Zugriff auf alle seine Daten. Ich mag den nachhaltigen Aspekt und dass die verfügbaren Informationen immer aktuell sind. Die App ist unkompliziert und benutzerfreundlich.»

Marc Woodtli (22), Elektroplaner



«Mit einem Klick hat man alles, was man braucht.»

«Ich nutze die App seit etwa zwei Jahren. Sie ist schnell und zuverlässig. Bei dem hektischen Leben, das wir führen, brauchen wir praktische und unkomplizierte Dinge. Die App ist eine All-in-one-Lösung, eine einzige App für alle Bedürfnisse. Es ist möglich, den Verlauf aufzurufen und direkt Kontakt zur Groupe Mutuel aufzunehmen. Mit einem Klick hat man alles, was man braucht.»

Luca Salomone (40), Kundenberater in einer Bank



Das Kundenportal
macht das Leben
einfach.

Mit der App der Groupe Mutuel oder über die Website **verwalten Sie Ihre Krankenversicherungen**, wo und wann Sie wollen. Schnell, einfach und praktisch.

Rechnungen digital oder in Papierform – Sie haben die Wahl!

- ➔ Sobald Sie Ihr Konto eingerichtet haben, werden **Ihre Rechnungen für Prämien und Kostenbeteiligungen direkt in Ihrem Kundenportal unter «Meine Rechnungen» hinterlegt**. Sie werden per E-Mail oder auf Ihrem Smartphone über den Eingang eines Dokuments benachrichtigt.
- ➔ Wenn Sie die Papieroption bevorzugen, aktivieren Sie einfach **«Wahl des Papierkanals» unter «Konto und Einstellungen»**.

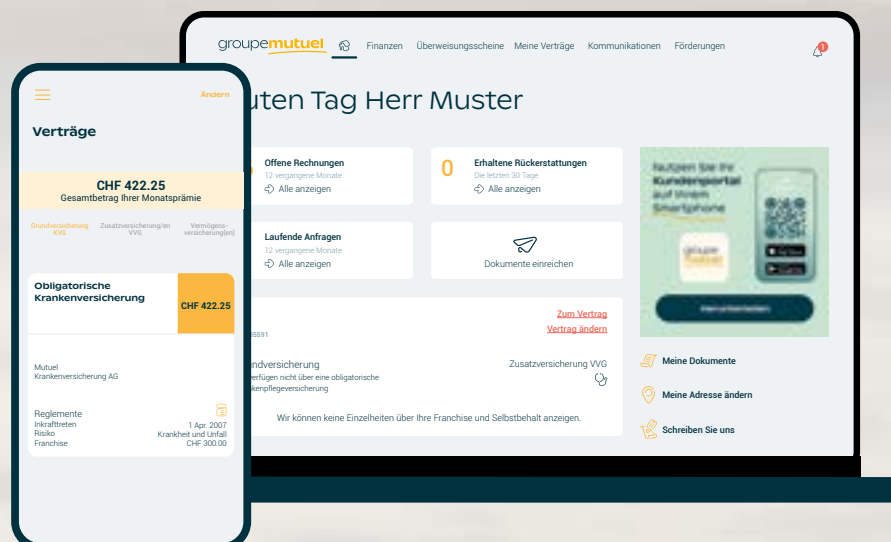
Sie haben jederzeit die **Übersicht über Ihre Versicherung und jene der ganzen Familie**.

Rechnungen für Behandlungen

Sie können Ihre Rechnungen und Überweisungsbestätigungen einfach scannen und einsenden sowie jederzeit den Status Ihrer Rückerstattungen und den Verlauf Ihrer Franchise nachverfolgen.

Dokumente

Sie sehen alle Ihre Dokumente an einem Ort (Versicherungsausweise, Kostenbeteiligungsrechnungen, Briefe, Steuerbestätigungen etc.) und können Ihre Benachrichtigungen auswählen, damit Sie nichts verpassen.



Verträge

Sie gewinnen Zeit, indem Sie Ihre Verträge und Kundendaten selbst ändern.

groupemutuel.ch/kundenportal

Versichertenkarte

Die Versichertenkarte ist im digitalen Format für Sie und Ihre Familie verfügbar (für die Grundversicherung).

Nutzen Sie die beste App!
Das Institut Suisse des Tests Qualité (ISTQ) hat das Kundenportal der Groupe Mutuel zur **besten Kunden-App des Krankenversicherungsmarkts 2022** gekürt.



Die refraktive Chirurgie ist eine seit mehr als 35 Jahren bewährte Technik zur Korrektur von Sehstörungen mit einem Laser. Nach der Behandlung ist die Patientin oder der Patient nicht mehr auf die tägliche Nutzung von Brillen oder Kontaktlinsen angewiesen.

Refraktive Chirurgie ab CHF 1600 pro Auge

Die refraktive Chirurgie ist für alle Patienten ab dem Alter von 20 Jahren geeignet, deren Sehvermögen stabilisiert ist und die unter einer der folgenden Sehstörungen leiden:

- **Kurzsichtigkeit** (die häufigste Sehstörung. Dabei ist eines der Augen zu lang und/oder die Hornhaut zu stark gekrümmt. Dadurch entsteht eine verschwommene Sicht auf weit entfernte Objekte.)
- **Weitsichtigkeit** (Weitsichtigkeit wird durch ein zu kurzes Auge verursacht. Dadurch ist eine scharfe Sicht naher Objekte nur mit starker Anstrengung zum Fokussieren möglich, die als Akkommodation bezeichnet wird.)
- **Astigmatismus** (ein Fehler in der Hornhautkrümmung. Eigentlich sollte die Hornhaut rund wie ein Tischtennisball sein. Liegt Astigmatismus vor, ist die Krümmung verformt, wodurch eine ovale Form wie bei einem Rugby-Ball entsteht.)
- **Alterssichtigkeit** (ein häufiger Sehfehler, der auf die Alterung des Auges zurückzuführen ist und sich ab dem Alter von 40 Jahren in Form einer Verschlechterung der Nahsicht bemerkbar macht.)

Heute gibt es vier verschiedene Behandlungsmöglichkeiten (SMILE, Femto-LASIK, PRK, ICL-Implantat), wobei die für den Patienten am besten geeignete Behandlung bei der Arztkonsultation festgelegt wird.

Das **SMILE-Verfahren** ist eine Laserbehandlung der neusten Generation zur gleichzeitigen Korrektur von Kurzsichtigkeit und Astigmatismus. Die Technik bietet aktuell den grössten **Komfort**, und die Heilung erfolgt besonders **schnell**.

Bei einer Laserbehandlung, bei der beide Augen gleichzeitig behandelt werden können, erfolgt die Operation ambulant und unter Lokalanästhesie. Bei einer endookularen Operation, bei der ein Implantat eingesetzt wird, kann jeweils nur ein Auge behandelt werden, ambulant und unter Lokalanästhesie.

Die Behandlung ist ab **CHF 1600 pro Auge** verfügbar, der Tarif hängt vom Verfahren ab.

Die Heuschnupfen-Saison hat so früh wie nie begonnen



Allergiker sind in diesem Jahr schon seit Jahresbeginn mit juckender Nase und geröteten Augen unterwegs. Wegen der milden Temperaturen flogen Pollen viel früher als üblich durch die Luft. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Beschwerden auch ohne Medikamente mildern können.

Mildes Wetter sorgte für frühen Start

Die aussergewöhnlich hohen Temperaturen um den Jahreswechsel haben die Blütenentwicklung von verschiedenen Pflanzen beschleunigt. Kaum zu glauben, aber Meteo Schweiz hatte bereits ab dem 28. Dezember 2022 erste Haselpollen registriert. Pollenallergiker und -allergikerinnen durften aber vorübergehend aufatmen. Regen und Schnee hatten die Pollen immer wieder ausgewaschen.

Häufigste allergische Erkrankung

Jede vierte bis fünfte Person leidet in der Schweiz an Heuschnupfen. Grundsätzlich kann jeder Mensch erkranken, wobei Heuschnupfen aber oft vererbt wird. Sind also Mutter und Vater betroffen, steigt das Risiko bei ihren Kindern auf über 60 Prozent.

Zum Glück können einfache Vorsichtsmassnahmen helfen, die Beschwerden zu reduzieren. Das Allergiezentrum Schweiz gibt folgende Tipps und Tricks, um Niesattacken, verstopfte Nase und tränende Augen auch ohne Medikamente zu vermeiden:

- Während der Pollensaison nur kurz stosslüften. Bei längeren Regenphasen kann ausgiebiger gelüftet werden.
- Regelmässige Reinigung der Teppiche und Möbel.
- Draussen eine Sonnenbrille tragen.
- Abends die Haare waschen, damit möglichst wenig Pollen ins Bett gelangen.
- Die getragenen Kleider ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen.
- Die Nase morgens und abends mit Meerwasserspray oder Kochsalzlösung spülen.
- Freizeitaktivitäten dem Pollenflug anpassen, mit beispielsweise Indoorsport oder Wassersport.

• Wer weiss, wann welche Pollen fliegen, kann ihnen besser ausweichen und Beschwerden verhindern.

• Genaue Informationen zum Pollenflug in der Schweiz finden sich auf der Website des Allergiezentrum Schweiz: **[pollenundallergie.ch](https://www.pollenundallergie.ch)**

Unser Engagement für die Gesundheit aller

Die Fondation Groupe Mutuel unterstützt seit 2019 gemeinnützige Organisationen bei ihren Tätigkeiten zur Gesundheitsförderung in der Schweiz. Im letzten Jahr hat die Stiftung fast CHF 470 000.– an über 50 gemeinnützige Organisationen gespendet, die sich zum Beispiel **für die Gesundheit von Kindern, die Krebsforschung sowie für die psychische Gesundheit einsetzen.**

Ausserdem wurden Versicherte unterstützt, die sich aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls in einer finanziellen Notlage befanden und deren Ausgaben nicht von der Grundversicherung gedeckt wurden.

Um das Verständnis des Schweizer Gesundheitssystems zu verbessern und Denkanstösse für Optimierungen und eine bessere Kostenkontrolle zu geben, **unterstützt die Stiftung zudem wissenschaftliche Studien zu Gesundheitsförderung und Prävention.**

Im Jahr 2023 engagiert sich die Fondation Groupe Mutuel für nicht gewinnorientierte Förderungsprojekte, die **die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Senioren verbessern.** Informationen hierzu finden Sie auf unserer Website: groupemutuel.ch/fondation



Kranken Kindern ein Lachen ins Gesicht zaubern: Planètes Enfants Malades

Die Stiftung Planètes Enfants Malades **bringt den Kindern und Jugendlichen, die im Waadtländer Universitätsspital in Lausanne behandelt werden, Glück und Freude.** Sie begleitet und unterstützt auch die Familien und regt innovative Projekte in der pädiatrischen medizinischen Forschung an.

Die Fondation Groupe Mutuel hat 2022 eine ausserordentliche Spende von CHF 50 000.– gesprochen, um im neuen Kinderspital in Lausanne, das 2024 eröffnet wird, eine kinderfreundliche Innendekoration zu ermöglichen.

Ausserdem haben die Mitarbeitenden der Groupe Mutuel in einer Bewegungschallenge im Rahmen von «schweiz.bewegt» über eine Million Bewegungsminuten gesammelt, worauf die Stiftung CHF 1000.– pro 250 000 Minuten, also insgesamt CHF 4000.– für die Kinder im Spital gespendet hat.

Bewegung hält gesund – die Groupe Mutuel engagiert sich für den Laufsport

An folgenden Veranstaltungen profitieren Versicherte der Groupe Mutuel von 50 Prozent Rabatt auf das Startgeld*:

29.4.2023

Stadtlauf Brig-Glis

7.5.2023

Frauenlauf Basel

13.5.2023

Marathon des terroirs du Valais

13.5.2023

Grand Prix von Bern

18.6.2023

Frauenlauf Winterthur

15.7.2023

Tour des Alpes

12.8.2023

Sierre-Zinal

11.–13.8.2023

St. Moritz Running Festival

10.9.2023

Stadtlauf St. Gallen

16.9.2023

La Foulée Bleck

23.–24.9.2023

StraLugano

14.10.2023

Hallwilerseelauf

29.10.2023

Lausanne Marathon

18.11.2023

Corrida Bulloise

09.12.2023

La Trotteuse-Tissot

10.12.2023

Zürcher Silvesterlauf

* Plätze limitiert

Hauptsache Vorsorgen, vor allem für Frauen

Von Vorsorgelücken sind besonders Frauen betroffen, die in unserem Sozialsystem oft benachteiligt werden. Wie kann man sich als Frau vor solchen Lücken schützen und seine finanzielle Unabhängigkeit sichern?

Eine längere Pause in der beruflichen Laufbahn oder eine Teilzeitbeschäftigung können zu erheblichen Einbussen bei der Altersrente führen.

Wenn eine erwerbstätige Frau sich für eine Berufspause entscheidet, zahlt sie nicht mehr in die Pensionskasse ein und wird bei der Pensionierung erhebliche Lücken aufweisen. Bei einer Teilzeitbeschäftigung ist die Situation ähnlich, denn die Beiträge an die Pensionskasse werden aufgrund des geringeren Beschäftigungsgrads stark reduziert. Da sich ihr Altersguthaben dadurch verringert, wird auch ihre Altersrente niedriger ausfallen.

Die private Vorsorge optimieren

Der erste Schritt besteht darin, seine aktuelle Situation zu analysieren und zu ermitteln, wie hoch die zu erwartenden Renten aus der ersten und zweiten Säule bei der Pensionierung sein werden. Wichtig ist auch, **sich so früh wie möglich um die private Vorsorge zu kümmern**, unter anderem durch regelmässige Einzahlungen in die Säule 3a, und **die Höhe der Einzahlungen an die Entwicklung des Einkommens anzupassen**.

Die Sparbeträge anpassen

Veränderungen gehören zum Leben. In diesem Hinblick können **moderne und flexible Vorsorgelösungen** hilfreich sein, wie beispielsweise die Versicherung **VarialInvest** mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen garantierter Investition und Fondsanlage mit attraktivem Renditepotenzial. Zudem kann der Anlageplan bei dieser Versicherung ganz einfach an veränderte Ziele und Lebensumstände angepasst werden.

Vorsorgen ist entscheidend

Jede Situation ist einzigartig, und es gibt keine allgemeinen Lösungen.

Unsere Fachpersonen nehmen sich gern Zeit für eine persönliche Beratung.



Maximalbeträge Säule 3a für 2023:

Erwerbstätige Personen mit Pensionskasse dürfen maximal **CHF 7056.–** einzahlen.

Erwerbstätige Personen ohne Pensionskasse dürfen bis zu 20% des Nettoeinkommens, maximal aber **CHF 35280.–** einzahlen.

Mathilde, 40, zwei Kinder, hat ihr Arbeitspensum bei der Geburt ihres ersten Kindes auf 50 Prozent reduziert. Sie verdient aktuell CHF 3500.– pro Monat, d. h. CHF 42000.– pro Jahr.

Wie wird sich die Reduzierung ihres Arbeitspensums auf ihre zukünftigen Altersrenten auswirken?

Arbeitspensum	50% Einkommen: CHF 42000/Jahr	100% Einkommen: CHF 84000/Jahr
AHV-Altersrente 1. Säule (Stand 2023)	CHF 21576	CHF 27516
BVG-Altersrente 2. Säule	CHF 6068 (BVG-Minimum)	CHF 21032 (BVG-Minimum)
Total	CHF 27644	CHF 48548

Bei den Renten aus der zweiten Säule sind die Auswirkungen erheblich. Da Mathilde zu 50 Prozent arbeitet, wird ihre BVG-Altersrente deutlich sinken, in ihrem Fall um mehr als 71 Prozent.

Daher ist es für sie entscheidend, **die Möglichkeiten der Säule 3a nutzen zu können**. Die Beiträge werden es ihr langfristig ermöglichen, **ein Kapital aufzubauen**, um so die Leistungen im Ruhestand zu verbessern, und gleichzeitig **Steuern zu sparen**, da die Beiträge von ihrem steuerpflichtigen Einkommen abgezogen werden können.



Abonnieren Sie unseren Newsletter, und Sie **erhalten die neuen Angebote als exklusive Vorpremiere**:
groupemutuel.ch/leclub



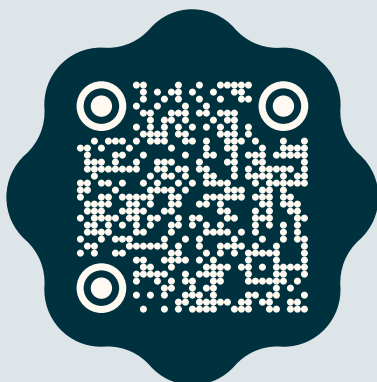
Unsere grössten Vorteile finden Sie in den Ausgaben der Versichertenzeitung Mag sowie in den Flyern, die mit den Rechnungen verschickt werden.



Die LeClub®-Angebote werden **vollständig von den Partnergesellschaften finanziert** und stehen in keinem Zusammenhang mit den Versicherungsprämien.



Ihre persönlichen Daten werden nicht bei der Auswahl und Ausarbeitung unserer Angebote benutzt. Sie werden nicht an unsere Partner übermittelt. Einzig Ihre Adressdaten werden für die Verbreitung dieser Angebote berücksichtigt.



Unter groupemutuel.ch/leclub finden Sie alle LeClub®-Angebote.

leclub

Objectif Thalasso

20%
Rabatt

Ihre Thalassowoche in der Region Pays de la Loire

Alliance Pornic Hotel Thalasso & Spa

Vom 30. März bis 29. Juli, vom 27. August bis 30. September und vom 22. Oktober bis 4. November 2023

- Doppelzimmer Küste: CHF 1750.–
- Einzelzimmer Küste: CHF 2150.–
- Doppelzimmer Ozean: CHF 1950.–
- Einzelzimmer Ozean: CHF 2450.–

Inbegriffene Leistungen:

- 7 Nächte Halbpension
- Kur «Erholung» 24 Behandlungen in 6 Tagen
- Digitale Reiseunterlagen
- Bearbeitungsgebühren und Annullationskostenversicherung

Vom 1. bis 21. Oktober und vom 5. November bis 2. Dezember 2023

- Doppelzimmer Küste: CHF 1595.–
- Einzelzimmer Küste: CHF 1950.–
- Doppelzimmer Ozean: CHF 1750.–
- Einzelzimmer Ozean: CHF 2095.–



› Ihr Vorteil:

20% Rabatt auf Ihre Thalasso-Woche

› Wie löse ich das Angebot ein?

Unter der Telefonnummer 0848 85 86 85 oder per E-Mail an info@objectif-thalasso.ch. Geben Sie bei der Reservation das Kennwort **Groupe Mutuel** und Ihre **BAG-Nummer** an.

› Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gültig vom 30.03.23 bis 02.12.23 (ausser die Wochen 23.04.23-07.05.23 und 14.05.23-21.05.23), je nach Verfügbarkeit, für Reservationen vor dem 30.04.23. Aufenthaltspreis pro Person in Schweizer Franken, je nach Wechselkurs am Tag der Reservation.

Objectif Thalasso
CENTRE NATIONAL DE RECHERCHES

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

BADI Culture

23%
Rabatt

Ihre nachhaltigen Reise-Accessoires

Suchen sie ein Geschenk oder etwas Schickes für ihren nächsten Ausflug, dann lassen sie sich von BADI Culture inspirieren. Die hochwertigen und nachhaltigen Produkte von BADI Culture sind in der Schweiz entworfen und werden verantwortungsvoll in Europa und Südafrika gefertigt.



➤ Ihr Vorteil:

23% Rabatt auf das ganze BADI Culture Sortiment.

➤ Wie löse ich das Angebot ein?

Geben Sie bei Ihrer Bestellung auf badiculture.com den Code **GM2023** im Warenkorb ein.

➤ Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gültig bis 31. Dezember 2023. Rabatt nur im BADI Culture Onlineshop verwendbar. Der Rabatt ist nicht kumulierbar mit anderen.

BADI
Culture

hello@badiculture.com
badiculture.com

Freedreams

42%
Rabatt auf den freedreams
Hotelgutschein

Exklusive Preisvorteile in Hunderten erlesenen Hotels!



Der freedreams Hotelgutschein ist Ihr Schlüssel für unschlagbar günstige Kurzferien.

- 3 Nächte für 2 Personen sind bereits abgedeckt
- Riesige Auswahl erlesener Hotels in 18 europäischen Ländern
- Ersparnis bis 60% gegenüber einer regulären Hotelbuchung
- Grosse Themenvielfalt (Wellness-, Berg- Familienhotels, u.v.m.)
- Hotelgutschein 1 Jahr gültig, bei Bedarf kostenlos verlängerbar

Um ihre Zimmer besser auszulasten, bieten die Hotels den freedreams Kunden eine Ersparnis von bis zu 60% bei Buchung von 3 Nächten, wenn im Hotel das Frühstück und Abendessen eingenommen werden. Entscheiden Sie sich bewusst für Ferien in der Nähe und entdecken Sie neue Regionen unweit von zuhause.

➤ Ihr Vorteil:

freedreams Hotelgutschein:
CHF 49.– statt CHF 85.–

➤ Wie löse ich das Angebot ein?

Jetzt bestellen auf
freedreams.ch/de/leclub

➤ Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gültig bis 31. Dezember 2023.

free-dreams
Lass dich verwöhnen - erregt dich

0848 88 11 88
info@freedreams.ch

20%
Rabatt

Ein Erlebnis schenken

Mit mehr als 3,5 Millionen verkauften Geschenkboxen pro Jahr in Frankreich und Europa ist die Smartbox Group europäischer Marktführer im Bereich Erlebnisgeschenke.

Seit rund 20 Jahren entwickeln wir Tausende von Erlebnissen und Abenteuern zum Verschenken. Von bewährt bis aussergewöhnlich, Smartbox hat es sich zur Aufgabe gemacht, allen die Möglichkeit zu bieten, ihren Angehörigen einmalige Erlebnisse zu schenken.

Mit Smartbox sorgen Sie für unvergessliche Momente. Allein, zu zweit, in der Familie oder mit Freunden, ob abenteuerlich, bereichernd, entspannend, überraschend oder köstlich, Erlebnisse in der Nähe oder auf zu neuen Horizonten: Smartbox schenkt die Emotionen unvergesslicher Erinnerungen.



Ihr Vorteil:

Rabatt von 20%. Kein Mindesteinkauf. Gültig für alle Geschenkboxen, Lieferkosten inklusive

Wie löse ich das Angebot ein?

Geben Sie bei Ihrer Bestellung auf smartbox.ch den Code **MUTUELCHFR2023** ein.

Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gültig bis 31. Dezember 2023.

smartbox

smartbox.ch
0800 200 578

50%
Rabatt

Von vielen attraktiven Vorteilen profitieren



Mit Sunclub Premium* können Sie in allen SUN STORE Apotheken/Parfümerien von vielen attraktiven Vorteilen profitieren.

- Bei jedem Einkauf erhalten Sie 10% Rabatt und sammeln gleichzeitig Treuepunkte, auch auf Ihren Rezepten.
- Für jeweils 500 Punkte sichern Sie sich einen Gutschein im Wert von CHF 5.-.
- Sie profitieren am 10. jedes Monats von 19% Rabatt auf das gesamte berechnete Sortiment**.
- Sie können regelmässig exklusive Sunclub-Aktionen nutzen.

Ihr Vorteil:

- 50% Rabatt auf Ihre Mitgliedschaft im Sunclub Premium:
- CHF 15.- statt CHF 30.- / 1 Jahr
- CHF 25.- statt CHF 50.- / 2 Jahre

Wie löse ich das Angebot ein?

Weisen Sie **Ihre Versichertenkarte** in Ihrer SUN STORE Apotheke/Parfümerie vor.

Gültigkeit und Bedingungen:

- Angebot gültig bis 31. Dezember 2023.
- * Sunclub Premium ist nur in Apotheken erhältlich
- ** siehe AGB unter sunstore.ch/de/agb

SUN STORE

058 852 81 81
info@sunstore.ch
sunstore.ch

Ab CHF **1600.–**
pro Auge

Swiss Visio

Refraktive Chirurgie, besser sehen – ohne Brille, ohne Kontaktlinsen

Die refraktive Chirurgie umfasst eine Reihe von Laser Augenbehandlungen, mit denen Sehstörungen wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Astigmatismus und Alterssichtigkeit korrigiert werden. Diese schnelle und schmerzfreie Behandlung kann in Zürich oder Lausanne durchgeführt werden. Ihr Eignungstest kann auch in Sitten oder Genf stattfinden.

➤ Ihr Vorteil:

Ab CHF 1600.– pro Auge statt CHF 2400.–

➤ Wie löse ich das Angebot ein?

Kontaktieren Sie das Swiss-Visio-Zentrum Ihrer Wahl, um einen Termin für den Eignungstest zu vereinbaren. Erwähnen Sie dabei Ihre Mitgliedschaft bei der Groupe Mutuel. Sollte die Behandlung nicht durchgeführt werden, wird Ihnen der präoperative Test in Rechnung gestellt (CHF 200.–). Diese Operation wird von der Krankenversicherung nicht übernommen. Kontakt: 058 274 23 00
Zürich: 058 274 23 30

➤ Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gilt bis 31. Dezember 2023.



refractive@swissvisio.net
swissvisio.net

2 Wochen
Gratis-Training

Update Fitness

Testen Sie während zwei Wochen kostenlos unser Angebot

Testen Sie unsere Fitnesscenter kostenlos während 14 Tagen. Sie haben auch die Möglichkeit, ein Training mit einem Coach durchzuführen. Dieser erstellt für Sie ein Programm, basierend auf Ihren Bedürfnissen und Zielen.



➤ Ihr Vorteil:

- Kostenlose Trainings an rund 70 Standorten
- Einführungstraining mit einem Coach

➤ Wie löse ich das Angebot ein?

Anmeldung online mit diesem QR-Code



➤ Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gültig bis 30. September 2023, nicht kumulierbar, ausschliesslich für Nichtmitglieder.



info@update-fitness.ch
update-fitness.ch

Wettbewerb Mag



Gewinnen Sie bei unserem Partner Le Grand Bellevue Gstaad

1. bis 4. Preis: 1 Gutschein im Wert von **CHF 250.–**

Frage 1:

Wie hoch ist aktuell der Anteil der Menschen in der Schweiz, die an Depressionen leiden?

- 9% 36% 79%

Frage 2:

Wie heisst die App der Groupe Mutuel?

- Portal Groupe Mutuel Versichertenportal Kundenportal

Name und Vorname:

.....

PLZ/Ort:

.....

Adresse:

.....

E-Mail:

.....

Teilnahmebedingungen

Bis zum 31. Mai 2023 unter groupemutuel.ch/wettbewerb oder per Post mit diesem Coupon in einem frankierten Couvert an folgende Adresse: Groupe Mutuel, Marketing, Rue des Cèdres 5, Postfach, 1919 Martigny. Es besteht kein Kaufzwang. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Preise werden nicht bar ausbezahlt und können nicht übertragen werden. Die Gewinner sind einverstanden, dass ihr Name veröffentlicht wird. Mitarbeitende der Groupe Mutuel und von Le Grand Bellevue Gstaad sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

SIQT | Schweizer Institut
für Qualitätstests GmbH



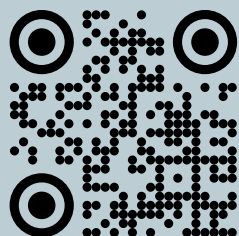
1. PLATZ
Krankenkassen

Befragung 09/2022, siqt.ch/4320
1. Platz von 12 Apps



Das wahre Leben ist

eine App auf Nummer sicher



Laden Sie die
App der Groupe
Mutuel herunter



groupe **mutuel**

Das wahre Leben, aber sicher.