Groupe Mutuel
Mag #4
Oktober 2021
Das Versichertenmagazin
Gesundheit | Prävention | Infos | Nähe

Meine Tochter hat mir das Leben gerettet

SEITEN 4–5

Entdecken Sie unser Dossier zu Krebs: Betroffenenberichte, Expertenmeinungen, Zahlen und Prävention.

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni
Versichert. Genau jetzt.

SUCHT
Kosten von 7,7 Milliarden Franken

Seite 11

PRÄVENTION
Drei Lebensmittel, die Sie vermeiden sollten

Seite 13

37%

DIES IST DER PROZENTSATZ DER SCHWEIZER, DIE ANGEBEN, DASS IHR VERTRAUEN IN DAS RENTENSYSTEM GESUNKEN IST. DIE AUSWIRKUNGEN VON COVID-19 SIND ALSO DEUTLICH SPÜRBAR. INSBESONDERE DAS VERTRAUEN IN DIE AHV IST GESUNKEN – SIE GILT ALS WENIGER STABIL ALS DIE ZWEITE UND DIE DRITTE SÄULE.

Die Pandemie, die seit mehr als 18 Monaten andauert, verschlechtert die Stimmung der Schweizer Bevölkerung auch hinsichtlich des Rentensystems. Die Befürchtung, dass der eigene Lebensstandard drastisch sinken könnte, nimmt zu – insbesondere bei Frauen, Selbstständigerwerbenden und Haushalten mit geringem Einkommen. Dies zeigt eine exklusive, Ende August veröffentlichte schweizweite Umfrage, die im Juni 2021 von MIS Trend in Zusammenarbeit mit «Le Temps» und der Groupe Mutuel durchgeführt wurde.

Auf die Frage, ob der Lebensstandard beibehalten werden könne oder gesenkt werden müsse, antworteten 38 Prozent der Frauen, dass eine Verschlechterung drohe, im Vergleich zu lediglich 24 Prozent der Männer. Auch 38 Prozent der Haushalte mit niedrigem Einkommen befürchten eine Kürzung, verglichen mit nur 20 Prozent derjenigen mit einem hohen oder sehr hohen Einkommen.

57 Prozent der Befragten glauben, dass die jüngeren Generationen insgesamt einen niedrigeren Lebensstandard haben werden. Dieser Vertrauensverlust ist insofern paradox, als das Schweizer Vorsorgesystem, das auf den drei Säulen beruht, die Gesundheitskrise wirtschaftlich relativ gut überstanden hat. In der zweiten Säule beispielsweise wird der Deckungsgrad der Pensionskassen als sehr gut eingestuft.

Prüfen Sie attraktive Alternativen zur Optimierung Ihrer Versicherung

DER HERBST IST IN DER KRANKENVERSICHERUNGSBRANCHE EINE WICHTIGE JAHRESZEIT. INSBESONDERE FÜR UNSERE KUNDSCHAFT IST ER EINE GUTE ZEIT, SICH GEDANKEN ZUR KRANKENVERSICHERUNG ZU MACHEN UND SIE AN DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE ANZUPASSEN.

SIE SIND BEI BESTER GESUNDHEIT UND BRAUCHEN KAUM MEDIZINISCHE HILFE?

ZIEHEN SIE EINE ERSTE TELEFONISCHE BERATUNG VOR, BEVOR SIE ZUM ARZT GEHEN?

ODER SIND SIE EIN FAN VON VIDEOTELEFONIE?

UNTER UNSEREN ALTERNATIVEN VERSICHERUNGSMODELLEN IST FÜR JEDEN ETWAS DABEI.

Alternativen zur traditionellen Grundversicherung ab 1. Januar 2022:

OptiMed
Grosse Wahlfreiheit für Erwachsene und freie Arztwahl für Kinder.
OptiMed, Hausarztmodell mit Liste.

PrimaCare
Für alle, die ein Vertrauensverhältnis mit dem eigenen Hausarzt aufgebaut haben.
PrimaCare, Hausarztmodell ohne Liste.

PrimaPharma
Für Sparfüchse, welche die Apotheke als erste Anlaufstelle bevorzugen.
PrimaPharma, Apothekenmodell.

CallDoc, PrimaTel, SanaTel
Für digital affine Kunden, die unnötige Arztkonsultationen vor Ort vermeiden möchten.
CallDoc, PrimaTel und SanaTel, Telemedizinmodelle.

PRÜFEN SIE ZUDEM, OB SIE IHRE FRANCHISE ERHÖHEN MÖCHTEN.
denn je höher die Franchise, desto tiefer die Prämie. Dies ist eine gute Sparmöglichkeit, wenn Sie nicht oft medizinische Leistungen in Anspruch nehmen.

VERGLEICHEN SIE DIE VERSCHIEDENEN PRODUKTE AUF UNSERER WEBSEITE ODER RUFEN SIE UNS AN: **0800 808 848.**

LeClub

Aqua Parc

16

4 DOSSIER – KREBS
Meine Tochter hat mir das Leben gerettet

6 DOSSIER – KREBS
Krebs in Zahlen

7-9 DOSSIER – KREBS
Drei Interviews

10 AKTUELLES
Team Groupe Mutuel

11 IM FOKUS
Sucht verursacht Kosten von 7,7 Milliarden Franken

12 SCHÜTZENHILFE
VVG-Revision

13 NÜTZLICHE TIPPS
Vermeintlich gesunde Lebensmittel

14 MITTENDRIN
Unsere Tessiner Athletin

15 STUDIE
Verbesserung des Gesundheitswesens

IMPRESSUM

Herausgeber: Groupe Mutuel, Rue des Cèdres 5, Postfach, CH-1919 Martigny

Redaktion: Jean-Christophe Aeschlimann, Monica Caligari, Lisa Flueckiger, Loïc Mühlemann, Serkan Isik, Christelle Travelletti, Pascal Vuistiner

Konzept und Gestaltung: Nicolas Bonvin, Jean Philippe Chevassu

Erscheinungsweise: Vierteljährlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch

Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag

E-Mail: gmmag@groupemutuel.ch

Fotos: Adobe Stock, Thomas Masotti (Seiten 1,3,4,9,10)

Druck: media-f sa, Druckerei Saint-Paul, Freiburg

Gesamtauflage: 875 000 Exemplare

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

gedruckt in der schweiz

MIX Paper from responsible sources FSC® C020089

«MEINE TOCHTER HAT MIR DAS LEBEN GERETTET»

ENDLICH SCHWANGER! FABIENNE BARTHOLDI UND IHR EHEMANN SIND ÜBERGLÜCKLICH. DOCH BEI EINER ROUTINEUNTERSUCHUNG GIBT ES AUFFÄLLIGKEITEN. BALD STELLT SICH HERAUS: DAS KIND IST GESUND, DOCH DIE 25-JÄHRIGE FABIENNE LEIDET AN LYMPHDRÜSENKREBS. EIN KAMPF UM DAS LEBEN VON MUTTER UND KIND BEGINNT.

Fabienne, deine Erkrankung ist mittlerweile fünf Jahre her. Was ist damals passiert?
Im Dezember 2015 wurde ich endlich schwanger. Die ersten Wochen verliefen normal, doch dann zeigte der Ersttrimester-Test Auffälligkeiten. Meine Ärztin teilte uns mit, dass unser Kind eine Wahrscheinlichkeit von 1:600 für Trisomie 13/18 hat. Für uns brach eine Welt zusammen, da wir so lange versucht hatten, schwanger zu werden. Nach langem Zögern entschlossen wir uns, einen Gentest zur genaueren Abklärung durchführen zu lassen. Und dann kam an einem Sonntagmorgen der Anruf.

An einem Sonntagmorgen?
Ja, wir waren kaum aufgestanden, als das Telefon klingelte. Da wusste ich sofort, dass etwas nicht stimmte. Meine Ärztin bestellte uns für denselben Abend ins Krankenhaus. Wir hatten keine Ahnung, was los war. Ich kann mich noch heute an diesen Raum erinnern, in den sie uns bat. Zuerst kam die gute Nachricht: Unser Kind war gesund. Doch bei mir stimmte etwas nicht. Es bestand der Verdacht auf Lymphdrüsenkrebs. Das Wort «Krebs» traf mich wie ein Schlag. Mein Mann begann zu zittern. Es war schlimm, gleichzeitig konnte ich mir noch wenig darunter vorstellen.

Wie ging es weiter?
Die erste Sorge galt meinem Kind. Was passiert nun mit ihr? Die Ärztin erklärte mir, dass es meinem Kind gut ginge und dass es, in der Fruchtblase eingeschlossen, nicht mit dem Lymphsystem verbunden sei. Aber eine Chemotherapie, die ich brauchte, konnte ich schwanger nicht durchführen, ohne meine Tochter zu gefährden.

«Ich wusste sofort, dass ich für dieses Kind kämpfen wollte.»

Du musstest dich also zwischen Kind und Chemo entscheiden?
Für mich war das keine Frage. Ich wusste sofort, dass ich für dieses Kind kämpfen wollte. Glücklicherweise gaben mir die Ärzte nach den ersten Untersuchungen grünes Licht, um mit der Chemotherapie bis nach der Schwangerschaft zu warten, obwohl ich im Oberkörper mit Tumoren regelrecht übersät war. Jessica hat mir das Leben gerettet; ohne diese Entdeckung während der Schwangerschaft hätten die Tumoren auch Venen abdrücken und zu Schlaganfall oder Herzinfarkt führen können.

Konntest du deine Schwangerschaft überhaupt geniessen?
Ja, ich hatte eine sehr schöne Schwangerschaft, abgesehen von der Krebsdiagnose. Aber die konnte ich ausblenden, denn ich wusste ja, dass ich mit der Therapie noch warten musste. Dann bringt es nichts, sich sechs Monate lang den Kopf zu zerbrechen. Ich habe es genossen, die ersten Tritte zu spüren und meinen Bauch wachsen zu sehen. Das habe ich zusammen mit meinem Mann als sehr schön erlebt. Ausserdem konnten wir uns auch nicht zu sehr an den grossen Fragen aufreiben, denn wir mussten ja auch noch ein Kinderzimmer einrichten und Babykleider besorgen.

Wie verlief die Geburt?
Ich habe meine Tochter in der 37. Schwangerschaftswoche zur Welt gebracht. Die Geburt war anstrengend, aber es lief alles gut. Ich konnte sie auf natürliche Weise zur Welt bringen, und wir konnten dann die ersten zwei Wochen mit ihr richtig geniessen und uns erholen.

Und dann musstest du gleich mit der Chemotherapie beginnen. Wie hast du diese Zeit erlebt?
Ich hatte solche Angst davor. Du weisst ja nicht, wie du darauf ansprichst. Ich musste alle zwei Wochen für zweieinhalb Stunden ins Spital. Ich war kraftlos, müde, und mir sind die Haare ausgefallen. Eine Chemotherapie vergisst du nie mehr in deinem Leben. Sie ist schmerzhaft, kräftezehrend und auch für alle rundherum anstrengend. Aber sie hilft eben auch. Ich würde das wieder tun. Du gehst einmal durch die Hölle, aber Gott sei Dank kommst du in den meisten Fällen wieder zurück.

Daneben hattest du noch ein Kind zuhause. Wie hast du das geschafft?
Der Spagat zwischen Chemo und Baby ist schwierig. Das schaffst du nicht allein. Manchmal hatte ich nicht einmal genug Kraft, um mein Kind zu halten. Dann musste mein Mann oder meine Schwiegermutter zu Hilfe kommen. Wir wurden von unserer Familie toll unterstützt, und es hat uns auch zusammengeschweisst. Ich bin dankbar, dass ich meine Tochter aufwachsen sehen konnte. Ich habe ihr erstes Lachen erlebt, war bei den ersten Schritten dabei. Sie hat mir auch enormen Halt gegeben, denn ich wusste: Mein Kind braucht mich.

Wo hast du sonst noch Unterstützung bekommen?
Bei der Krebsliga. Wir haben uns dort spontan mit einer Beraterin getroffen. Bei uns ging es vor allem um mögliche Unterstützung bei der Kindesbetreuung. Und finanziell haben sie uns geholfen, als mit der Therapie und den Parkgebühren beim Spital so viele Rechnungen bei uns eingetroffen sind. Ausserdem habe ich von der IV eine Perücke bezahlt bekommen. Das hat mir sehr geholfen. Es ist zwar nur äusserlich, aber ich musste mich dadurch nicht die ganze Zeit erklären.

Was möchtest du anderen in dieser Situation mitgeben?
Man soll sich die Hilfe holen, die es gibt, und Unterstützung annehmen. Ich war froh, wenn ich mal nicht die Starke sein musste. So konnte ich auch meine Kraft einteilen. Und man sollte nicht zu oft auf Google nachschauen *(lacht),* sondern sich mit den seriösen Broschüren informieren. Ich möchte mit meiner Geschichte zeigen, dass man es schaffen kann. Dass man sich nicht einfach hängen lassen soll, weil man denkt, man sei allein. Ob privat oder bei offiziellen Stellen, wenn man nachfragt, bekommt man Hilfe. Denn die Hilfe braucht man wirklich!

Wie geht es dir heute?
Mir geht es sehr gut. Ich hatte grosses Glück, auch dass ich einen Krebs mit hoher Überlebenschance hatte. Mein Körper hat natürlich eine Zeit lang gebraucht, um sich wieder zu erholen. Aber mittlerweile muss ich nur noch einmal pro Jahr in die Kontrolle. Ich bin guter Dinge, dass der Krebs nicht mehr zurückkommt. Aber wir wären auch vorbereitet, falls doch.

Wie hat dich dein Erlebnis verändert?
Ich plane nicht mehr so weit im Voraus. Ich nehme die Dinge mehr, wie sie kommen, und mache, worauf ich Lust habe. Wir geniessen die Zeit, die wir miteinander haben, sehr. Ich selbst bin entspannter, rege mich weniger wegen Kleinigkeiten auf. Und ich schaue mehr zu mir selbst. Das hat sich meine ganze Familie zu Herzen genommen. Wir hören mehr auf die Zeichen, die uns unser Körper gibt.

Fabienne Bartholdi und ihre Tochter

KREBS
Praktische Informationen

Unterstützung bei Krebs

An wen kann ich mich wenden?
Krebsliga
Unterstützt Betroffene und Angehörige, bietet Beratungen, Informationen und Tipps zur Prävention
0800 11 88 11
www.krebsliga.ch/region
helpline@krebsliga.ch

Mein Kind hat Krebs, was nun?
Kinderkrebs Schweiz
Vermittelt regionale Selbsthilfe für Eltern, Anlaufstelle für Survivors
+41 61 270 44 00
info@kinderkrebs-schweiz.ch

Was übernimmt meine Krankenkasse? Wie kann ich meine Rechnungen bezahlen?
Unser Kundendienst berät Sie gern zur Kostenübernahme durch Grund- und Zusatzversicherungen und prüft mit Ihnen die Möglichkeit einer individuellen Zahlungsvereinbarung.
Groupe Mutuel, Kundendienst
0848 803 111

Welche Stellen helfen sonst noch weiter?
Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen IV-Stelle über die Vergütung von Hilfsmitteln wie Perücken, Brustprothesen und Rollstühlen.

Check-ups: Sind sie wirklich nötig?

Grundsätzlich gilt, je früher eine Krebserkrankung festgestellt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Doch nicht alle Vorsorgeuntersuchungen sind gleich geeignet. Von der Krebsliga werden folgende drei Screenings empfohlen:

Brustkrebs
Bei Frauen ab 50 Jahren ohne spezifische Risiken ist eine Mammografie alle zwei Jahre sinnvoll. In Kantonen mit Screening-Programm übernimmt die Krankenkasse die Kosten in diesem Abstand.

Gebärmutterhalskrebs
Regelmässige Krebsabstriche sollten bei der Frauenärztin ab dem ersten Geschlechtsverkehr vorgenommen werden. Die ersten zwei Abstriche werden von der Krankenkasse übernommen, danach bei unauffälligem Befund alle drei Jahre.

Darmkrebs
Regelmässige Tests auf Blut im Stuhl oder eine Koloskopie sind bei Personen zwischen 50 und 69 Jahren angezeigt. Krankenversicherer übernehmen die Tests alle zwei Jahre und die Kosten für eine Darmspiegelung alle zehn Jahre.

KREBS IST NICHT MEHR TABU

Jedes Jahr sind rund 42 500 Personen in der Schweiz von Krebs betroffen. Die Häufigkeit pro 100 000 Einwohner hat in den vergangenen 30 Jahren leicht zugenommen, doch die gute Nachricht ist, dass die damit verbundene Sterblichkeit im gleichen Zeitraum um mehr als 30 Prozent abgenommen hat. Die Gründe dafür sind zahlreich: Fortschritte bei der Behandlung, effizientere Prävention und auch die Enttabuisierung ermöglichen eine bessere Information – individuell und in der Gesellschaft als Ganzes. Noch vor wenigen Jahrzehnten war es nicht selten, dass das Wort «Krebs» in der Familie tabu war. Doch dies hat sich deutlich geändert, auch wenn die Krankheit weiterhin starke Emotionen auslöst. Trotz dieser Fortschritte sterben jährlich mehr als 17 000 Personen an den Folgen von Krebs.

Professor Pierre-Yves Dietrich, Leiter des Departements Onkologie am Universitätsspital Genf (HUG), kommt auf diese Entwicklungen zurück: «Seit 20 Jahren haben drei Schlüsselelemente die Entwicklung der Behandlungsansätze vorangetrieben. Als Erstes eine interdisziplinäre Sicht, durch die eine bessere Koordination der verschiedenen Beteiligten möglich ist (Onkologen, Radiologen, Pflegefachleute etc.).»

«Die personalisierte Medizin ist bereits Realität.»

«Dadurch können die Kompetenzen in Medizin und Pflege, aber auch in der Wissenschaft vereint werden – im Interesse des Patienten.» Als Zweites sieht er einen integrativen Ansatz als sehr gute Entwicklung. «Es ist wichtig, den Patienten in die Entscheidungen miteinzubeziehen und einen konstanten Dialog mit ihm und seinem Umfeld herzustellen. Heute können wir oft zwei oder drei verschiedene Behandlungsansätze anbieten, die je nach Situation des Erkrankten angepasst werden. In der Onkologie ist die personalisierte Medizin bereits seit mehr als zehn Jahren Realität.» Und schliesslich ist er überzeugt, dass die Biologie und verschiedene Wissenschaften, wie die Gentechnik oder die künstliche Intelligenz, grosse Vorteile bringen. «Alle Fortschritte, die in den vergangenen Jahren erzielt wurden, stammen aus verbesserten Kenntnissen in der Biologie. Ein Zusammenführen von Kompetenzen ist unerlässlich.»

Die Herausforderungen beim Retten von Leben, aber auch bei der Verbesserung der Lebensqualität von Patientinnen und Patienten, die mit Krebs leben, bleiben gross. In der Schweiz geht man davon aus, dass 2030 mehr als 500 000 Personen mit Krebs leben oder davon geheilt sein werden. «Der medizinische Fortschritt muss weiterverfolgt werden, doch es ist vor allem wichtig, der Gesellschaft Zeit zu geben, die Kranken zu integrieren. Sie ist nicht bereit dafür, Menschen, die sich auf dem Weg der Besserung befinden oder mit Krebs leben, zu unterstützen und anzunehmen», schlussfolgert Professor Dietrich.

Professor Dietrich sieht es täglich und ist überzeugt: «Die Organisation im Bereich Gesundheit auf Kantonsebene bremst die Entwicklungen in der Onkologie und der Medizin.»

Die überregionale Spitalplanung ist eine Notwendigkeit

In der Westschweiz gibt es bereits eine vorteilhafte Zusammenarbeit, z. B. über das Swiss Cancer Center Léman (SCCL). Doch dass die Spitalplanung und die Budgetverwaltung auf Kantonsebene erfolgen, erleichtert die Vereinigung von Kompetenzen und Ressourcen nicht. «Der Kantönligeist fördert die Weitergabe der Information nicht», fasst Professor Dietrich zusammen.

+50 Jahre

Krebsneuerkrankungen können in jedem Alter auftreten, aber das Risiko nimmt mit dem Alter zu.

87 Prozent aller Krebspatientinnen und -patienten sind bei der Diagnose älter als 50 Jahre.

42 500

neue Krebsfälle pro Jahr in der Schweiz

Die vier häufigsten Arten von Krebs:

- **Prostatakrebs**
- **Brustkrebs**
- **Lungenkrebs**
- **Dickdarmkrebs**

DIE BEHANDLUNG DER ZUKUNFT

Seit rund 20 Jahren gibt es beeindruckende Fortschritte bei der Krebsbehandlung. Dadurch wurden die Prognosen in zahlreichen Situationen verbessert. Krebs bleibt jedoch eine häufige Todesursache in westlichen Ländern; deshalb hat die Krankheit in der Forschung einen hohen Stellenwert. Doch wie sieht die Behandlung der Zukunft aus? Darüber haben wir mit Professor George Coukos gesprochen, Leiter des Departements Onkologie am Centre hospitalier universitaire vaudois (UNIL CHUV) und Direktor des Ludwig Institute for Cancer Research am Standort Lausanne.

Welches sind die vielversprechendsten Technologien?

Heute setzen wir verstärkt auf die Zelltherapie, eine Immuntherapie. Diese Behandlungen basieren auf der Mobilisierung des menschlichen Immunsystems. Wir wissen, dass T-Zellen (eine Art weisser Blutkörperchen) Krebstumoren erkennen und, in bestimmten Fällen, bekämpfen können. Somit verfügen wir über zwei Ansätze. Der erste ist die Stimulation der T-Zellen in vivo, damit sie gestärkt werden und Krebszellen bekämpfen. Der zweite Ansatz ist noch vielversprechender: die genetische Verbesserung der T-Zellen im Labor, bevor sie der erkrankten Person injiziert werden. Dies wird Gentherapie genannt. Klinische Versuche, die sich an der Gentechnologie und der künstlichen Intelligenz inspirieren, laufen.

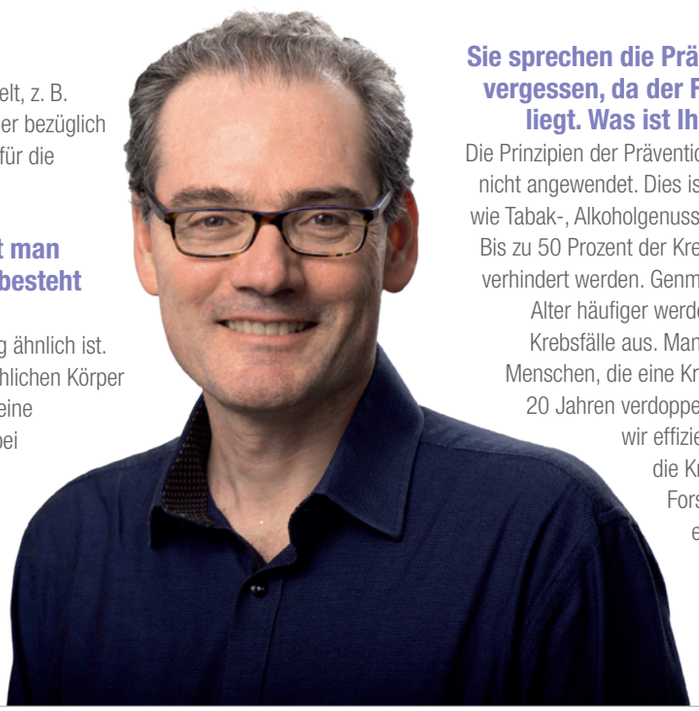
> „LAUSANNE IST HEUTE EIN WELTWEITER PIONIER BEZÜGLICH DIESER THERAPIEN."

Betrifft dies alle Arten von Krebs?

Die Zelltherapie wurde zuerst für Blutkrebs entwickelt, z. B. Lymphome. Lausanne ist heute ein weltweiter Pionier bezüglich dieser Therapien, und wir können Immuntherapien für die meisten Arten von Krebs entwickeln.

In der medizinischen Forschung spricht man auch von einer «Krebsimpfung». Worin besteht dieser Ansatz?

Man spricht von einer Impfung, weil die Behandlung ähnlich ist. Es werden Zellen, Proteine oder RNA in den menschlichen Körper injiziert, um die Blutkörperchen zu stimulieren und eine Krankheit zu bekämpfen. Der grösste Unterschied bei der Krebsbehandlung ist, dass wir die Diagnose stellen, bevor wir diese «Impfungen» injizieren. Diese Behandlungen haben zum Ziel, Rückfälle zu vermeiden.



Sie sprechen die Prävention an. Diese wird oft vergessen, da der Fokus auf der Behandlung liegt. Was ist Ihre Vision in dem Bereich?

Die Prinzipien der Prävention sind bekannt, doch sie werden nicht angewendet. Dies ist jedoch nötig, um Risikofaktoren wie Tabak-, Alkoholgenuss und Übergewicht zu vermindern. Bis zu 50 Prozent der Krebsfälle könnten durch Prävention verhindert werden. Genmutationen, die mit zunehmendem Alter häufiger werden, machen die andere Hälfte der Krebsfälle aus. Man geht davon aus, dass die Anzahl Menschen, die eine Krebsbehandlung brauchen, sich in 20 Jahren verdoppelt haben wird. Deshalb benötigen wir effiziente Therapien, wie Zelltherapien, die Krebs endgültig heilen können. Die Forschung in diesem Bereich ist also essenziell und dringend, und dazu sind grosse Geldbeträge nötig, insbesondere über Spenden.

Eine gekaufte Mütze = eine geschenkte Mütze

Die tolle Initiative einer jungen Walliserin. Hut ab für das Projekt für Chemotherapie-Mützen.

Kein Warten nötig, um seine Träume umzusetzen. Manchmal reicht es schon, einfach zu handeln, um zu helfen. So hat die 27-jährige Fanny Crittin in ihrem Nähatelier in Saxon (VS) ihr Projekt **«Chemotherapie-Mütze»** konzipiert und gestartet – mit viel Herz und grosser Leidenschaft.

Das System **«Eine gekaufte Mütze = eine geschenkte Mütze»** hat sie eingeführt, weil sie sich nicht wohlfühlte dabei, einen Gewinn «auf dem Rücken» von kranken Frauen zu machen. Dieses einfache und effiziente System gibt Personen, die dies möchten, die Möglichkeit, eine Mütze zum Verschenken zu kaufen. Diese wird produziert und danach an ein Spital geschickt, für eine Frau, die an Krebs leidet.

Eine Mütze zum Verschenken können Sie hier bestellen:
www.auxpetitesaiguilles.ch oder in den sozialen Netzwerken (Facebook und Instagram) oder direkt im Shop unter Terminvereinbarung.

Aux petites aiguilles
Fanny Crittin
Rue de Gottefrey 14
1907 Saxon

Zwei Fragen an Linda Kamal,

Gründerin der Stiftung OTIUM

Welche Aufgabe hat die Stiftung OTIUM?

Unser Ziel ist, Therapeuten, die eine kranke Person betreuen, sowie die betreuenden Angehörigen unter einem Dach zu vereinen. Wir arbeiten Hand in Hand mit den medizinischen Fachpersonen und Spitälern und leisten sowohl während als auch nach der Behandlung Hilfe. Wir sind eine gemeinnützige Stiftung, die durch Spenden und Gönner finanziert wird. Die meisten unserer Leistungen sind für alle Menschen zugänglich und kostenlos.

Inwiefern kam Ihre persönliche Erfahrung bei der Gründung der Stiftung zum Tragen?

Ich habe zwar keinen medizinischen Hintergrund, bin aber 2012 an Krebs erkrankt. Das war ein Schock, aber ich habe damals viel recherchiert und Unterstützung gesucht. Massgeschneiderte Lösungen zu finden, war ganz schön kompliziert, und ich musste verschiedene Einrichtungen aufsuchen. Krebspatienten haben einen prall gefüllten Kalender, mit unzähligen Terminen, die sie wahrnehmen müssen. Ich träumte von einem Ort, an dem alles stattfindet und der von den medizinischen Fachkräften anerkannt ist. Wir haben diese Möglichkeit dann eingehend geprüft und konnten schliesslich dank der Hilfe der Gönner die Stiftung OTIUM gründen.

Die Angehörigen und die Begleitung spielen eine entscheidende Rolle.

Die Krebsdiagnose ist nicht nur für die Betroffenen ein Schock, sondern auch für ihre Angehörigen. Die Kinder, Eltern und Geschwister müssen diese Nachricht ebenso erst einmal verdauen und dann, wie die erkrankte Person, damit leben. Betroffene und betreuende Angehörige werden mit einer Vielzahl gemeinsamer Fragen konfrontiert: Wie begleiten? Wie helfen? Was sind die Folgen? Und so weiter. Die Stiftung OTIUM mit Sitz in Genf hat sich auf die Begleitung spezialisiert. Linda Kamal erklärt: «Die Angehörigen und die Begleitung spielen eine entscheidende Rolle. Diese Aspekte sind genauso wichtig wie die Behandlung selbst. An Krebs erkrankte Menschen, die von ihren Angehörigen umgeben sind und begleitet werden, stehen diese schwierige Situation gelassener und mit einer besseren Einstellung durch. Wir sehen das jeden Tag. Der Umgang mit Gefühlen, die Wahrnehmung des Lebens oder der Blick anderer beeinflussen den Behandlungsprozess, aber vor allem das Wohlbefinden. Die medizinische Behandlung darf auf keinen Fall von der Begleitung getrennt werden, die Therapie muss beide Aspekte integrieren.» Mit diesem Ansatz werden Betroffenen und ihren Angehörigen mehr als 40 Aktivitäten zur Verbesserung ihrer Lebensqualität angeboten.

CENTRE OTIUM SOUTIEN CANCER

Zusammenarbeit zwischen der Groupe Mutuel und der Stiftung OTIUM

Die Fondation Groupe Mutuel unterstützt OTIUM. Aber das ist noch nicht alles. Die Stiftung OTIUM hat in Zusammenarbeit mit der Groupe Mutuel und der Fédération des Entreprises Romandes Genève (FER Genève) ein neues Angebot für Unternehmen auf die Beine gestellt, um krebskranke Angestellte sowie Angestellte, die krebskranke Angehörige betreuen, zu unterstützen. Ziel dieser Initiative ist es auch, Führungskräfte und Personalverantwortliche im Umgang und in der Bewältigung dieser schwierigen Situationen im Unternehmen zu schulen.

Weitere Informationen: www.otium.center

Team Groupe Mutuel – here we go again!

DAS TEAM SITTEN UNTER DER LEITUNG VON GRÉGORY QUENNOZ WÄHREND EINER DER MONATLICHEN SITZUNGEN

NACH EINER MEHR ALS EINEINHALBJÄHRIGEN PAUSE KONNTE DAS TEAM GROUPE MUTUEL ANFANG JULI 2021 ENDLICH WIEDER STARTEN. DIE AUSGEWÄHLTEN VERSICHERTEN AUS DER GANZEN SCHWEIZ HABEN IM RAHMEN DES LAUFPROJEKTS BEREITS UNZÄHLIGE TRAININGSEINHEITEN UND DEN KERZERSLAUF ABSOLVIERT.

Den Laufstil effektiver gestalten, das Training variieren, neue Impulse setzen, Zeiten oder Ausdauer verbessern – die Ziele, die sich die diesjährigen Teilnehmenden gesetzt haben, sind vielfältig. Der Weg führt in jedem Fall über die individuellen Trainingspläne, die von der Swiss Olympic Medical Center Sitten erstellt werden, sowie die Treffen in den regionalen Gruppen. Neben dem sportlichen Aspekt steht der Teamgedanke im Zentrum des Projekts, auch wenn wegen der Pandemie einige Änderungen vorgenommen werden mussten. Die Motivation der Teammitglieder ist jedoch weiterhin ungebrochen. Wir freuen uns, jeden Einzelnen auf seinem Laufabenteuer bis Ende Jahr zu begleiten. Laufend aktuelle Informationen zum Team Groupe Mutuel finden Sie auf unseren Facebook- und Instagram-Seiten.

Sucht verursacht Kosten von 7,7 Milliarden Franken

DAS NEUE JAHR RÜCKT NÄHER, UND ES WERDEN BEREITS GUTE VORSÄTZE GESCHMIEDET. DAS RAUCHEN AUFGEBEN, WENIGER ALKOHOL TRINKEN ODER GESÜNDER ESSEN – ZUM JAHRESWECHSEL NIMMT SICH JEDER DRITTE VOR, MINDESTENS EIN LASTER AUFZUGEBEN.

Dass es in der Schweiz weiterhin nötig ist, das Suchtverhalten zu mässigen, zeigt ein Blick auf die hohen Kosten, die Abhängigkeiten verursachen. Diese belaufen sich gemäss der Studie «Volkswirtschaftliche Kosten der Sucht» auf insgesamt 7,7 Milliarden Franken. Der Tabak ist mit 3,9 Milliarden Franken der weitaus grösste Kostenfaktor. An zweiter Stelle folgt der Alkohol mit rund 2,8 Milliarden. Der Restbetrag verteilt sich auf illegale Drogen mit 0,9 Milliarden und Geldspielsucht mit 61 Millionen Franken.

Was viele ausblenden: Diese Kosten werden von der Allgemeinheit getragen und belaufen sich auf mehr als 1 Prozent des Bruttoinlandprodukts. Pro Kopf machen sie 900 Franken im Jahr aus. Ein Grossteil, rund 4,8 Milliarden Franken, entfallen auf den Staat und die Sozialversicherungen.

Ich schaffe das!

Ob Hypnose, Akupunktur, Akupressur, Entwöhnung mithilfe von Kursen oder immer mehr Onlinebehandlungen: Es gibt mittlerweile viele Techniken, um das Rauchen aufzugeben, sein Wohlfühlgewicht zu erreichen oder dem Alkohol abzuschwören. Je schwerer die Sucht ist, umso eher ist professionelle Hilfe nötig, die bis zu einer stationären Therapie führen kann. Gegen kleinere Laster können Sie auch probieren, selbst den Kampf aufzunehmen.

Folgende Tipps können Ihnen helfen, typische Neujahrsvorsätze besser umzusetzen:

1

Sich Zeit lassen
Machen Sie sich nicht unnötigen Druck, gleich an Neujahr alle Vorsätze einzuhalten. Suchen Sie sich stattdessen ein realistisches Datum aus, ab dem Sie Ihre Vorsätze umsetzen wollen.

2

Auswahl treffen
Wer sich zu viele Vorsätze fürs neue Jahr vornimmt, ist schnell überfordert und frustriert. Sich realistische Ziele zu setzen, ist das A und O des Erfolgs.

3

Vorsätze aufschreiben
Es ist bekannt: Wenn wir etwas aufschreiben, wird es realer und gewinnt sofort an Bedeutung.

4

Vorsatzpartner finden
Gemeinsam ist man stärker. Das gilt auch für Vorsätze. Suchen Sie sich jemanden aus Ihrem Freundeskreis, der oder die den gleichen Vorsatz fürs neue Jahr fasst.

Machen Sie sich Gedanken über Ihren Alkoholkonsum?

Sind Sie besorgt, weil Sie zu häufig Glücksspiele spielen?

Sind Sie zu oft online?

Rat und Hilfe finden Sie bei Sucht Schweiz unter:
www.suchtschweiz.ch

Revision des Versicherungsvertragsgesetzes – was ist neu?

DAS VERSICHERUNGSVERTRAGSGESETZ (VVG) REGELT DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN VERSICHERERN UND IHREN KUNDEN IN DER PRIVATVERSICHERUNG (KRANKEN- UND UNFALLZUSATZVERSICHERUNG, LEBENS- UND VERMÖGENSVERSICHERUNG). UM DEN DERZEITIGEN BEDÜRFNISSEN DER KONSUMENTEN GERECHT ZU WERDEN UND SIE BESSER ZU SCHÜTZEN, WURDE DIESES GESETZ REVIDIERT. DIE ÄNDERUNGEN TRETEN PER 1. JANUAR 2022 IN KRAFT. WIR ERKLÄREN.

ZWEI WESENTLICHE AUSWIRKUNGEN FÜR DIE VERSICHERTEN DER GROUPE MUTUEL:

1. Das neue Gesetz erleichtert den elektronischen Geschäftsverkehr. Neu kann die Kommunikation zwischen Kunde und Versicherer neben der Schriftform mit handschriftlicher Unterschrift auch per E-Mail, über unser Portal GMnet oder unsere App GMapp erfolgen. Damit die Anfragen gültig sind und der Datenschutz gewährleistet ist, ist eine formelle Identifizierung der versicherten Person notwendig. Diese erfolgt durch die Prüfung der E-Mail-Adresse oder der Anmeldedaten für unsere digitalen Kanäle.

2. Um zu lange Versicherungsvertragslaufzeiten zu vermeiden, können Versicherungsverträge künftig nach drei Jahren (und danach auf Ende eines Jahres) mit einer Frist von drei Monaten gekündigt werden. Diese neue Regel ist bei den Laufzeiten bereits berücksichtigt, die auf den Kranken- und Unfallzusatzversicherungspolicen sowie auf den Rechtsschutzversicherungspolicen 2022 aufgeführt sind, die im Oktober 2021 verschickt werden. Dabei ist zu beachten, dass dieses Kündigungsrecht bei der Krankenzusatzversicherung nur dem Versicherungsnehmer zusteht.
Im Bereich Lebensversicherung gelten spezifische Regeln: Die Kündigung ist zum ersten Mal nach einem Versicherungsjahr möglich.
Weitere Neuheiten, z. B. der Umfang an Informationen, die der Versicherer seinen Versicherten vor Vertragsabschluss bereitstellen muss, oder die Einführung eines Widerrufsrechts, gelten für Verträge, die ab dem 1. Januar 2022 abgeschlossen werden.

Die Gesetzesrevision wurde zum Anlass genommen, um an bestimmten besonderen Versicherungsbedingungen redaktionelle Änderungen und/oder kleinere Verbesserungen der Versicherungsdeckung vorzunehmen. Diese neuen Versicherungsbedingungen gelten ab sofort für laufende Verträge, haben jedoch keinerlei Auswirkung auf die Versicherungsprämie.

**Auf der Webseite www.groupemutuel.ch/revision-vvg findet sich ein detaillierter Überblick der Gesetzesänderungen und der revidierten Versicherungsbedingungen.
Die Dokumente können auch telefonisch angefordert oder in einer der Agenturen der Groupe Mutuel abgeholt werden.**

Zögern Sie nicht, uns bei Fragen zu kontaktieren. Unser Kundendienst ist von Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr unter der Nummer 0848 803 111 gern für Sie da.

Drei vermeintlich gesunde Lebensmittel, die Sie vermeiden sollten

Wer sich entscheidet, gesund zu essen oder abzunehmen, tendiert oft dazu, mehr gesunde Produkte zu konsumieren. Manche dieser Lebensmittel enthalten jedoch viele Zuckerzusätze und Konservierungsmittel. Zusammen mit der Ernährungsberaterin und myDiabCheck-Trainerin Aurelia Corbaz helfen wir Ihnen dabei, den Überblick zu behalten.

«Ich lade meine Kundinnen und Kunden immer dazu ein, zu den Wurzeln zurückzukehren, zu natürlichen und unverarbeiteten Produkten, und – vor allem – selbst zu kochen. Die Leute denken oft, dass das komplizierter sei und mehr Zeit brauche, aber das stimmt nicht», erklärt Aurelia Corbaz, Ernährungsberaterin in Lausanne.

1. Fruchtsäfte und Smoothies

Fruchtsäfte und Smoothies sind die Stars auf dem Frühstückstisch. Industrielle Fruchtsäfte und Smoothies enthalten jedoch eine grosse Menge Wasser und Zucker. Aber auch frisch gepresste Fruchtsäfte sollten in Massen genossen werden (vorzugsweise nur einmal pro Woche). Sie alle lassen unseren Blutzucker in die Höhe schnellen, weil sie es unserem Verdauungstrakt nicht ermöglichen, die Nahrung durch Kauen zu verarbeiten. Deshalb meint unser Körper, wir würden einfach Wasser mit Zucker trinken.

Der Ernährungstipp von Aurelia:

Essen Sie morgens lieber ganze Früchte. Wenn Sie sie trotzdem auspressen möchten, behalten Sie wenigstens das Fruchtfleisch und einige Stücke.

2. Granola

Granola ist ein Favorit unter Foodies und reich an Ballaststoffen. «Aber das selbst gemachte und das industrielle Müesli haben nicht den gleichen Nährwert. In der Supermarktversion sind zugesetzte Zucker wie Fruktosesirup, Glukose und Konservierungsstoffe enthalten, die der Körper nicht auf die gleiche Weise aufnehmen kann», erklärt Aurelia Corbaz.

Der Ernährungstipp von Aurelia:

Machen Sie Ihr eigenes Granola aus unverarbeitetem Getreide (z. B. Hafer), Kürbiskernen, Cashews, Obst und Ahornsirup oder Honig.

3. Reiswaffeln

Alle essen Reiswaffeln, weil sie denken, sie seien gesund und weniger süss als Guetsli. Wir geben sie auch gern den Kindern als Snack mit. In Wirklichkeit ist es Reis oder Mais, der gepufft wurde und einen glykämischen Index hat, der durch das Dach schiesst. Darüber hinaus wurde in einigen Reiswaffeln sogar das Schwermetall Arsen gefunden.

Der Ernährungstipp von Aurelia:

Ich schlage vor, Sie geben Ihrem Kind eine gute Scheibe Vollkornbrot mit Butter und etwas Zartbitterschokolade obendrauf.

Brauchen Sie einen Coach?

Entdecken Sie unsere App

vivapp

www.vivapp.ch

Sieben weitere «gesunde» Produkte, bei denen man vorsichtig sein sollte

Weitere vermeintlich gesunde Lebensmittel sind verarbeitete glutenfreie und vegane Produkte, Randenchips, Fruchtjoghurts, Hummus, Reismilch, Margarine und alle Produkte mit der Bezeichnung «zuckerfrei». Alle Details finden Sie in unserem Blog «Gesundheit und Prävention»: **www.groupemutuel.ch/vermeintlich-gesunde-Lebensmittel**

Letizia Martinelli – unsere Tessiner Nachwuchssportlerin

SIE IST MATURANDIN, TRIATHLETIN UND PATEN-ATHLETIN DER GROUPE MUTUEL: LETIZIA MARTINELLI. AUFGEWACHSEN IN EINER SPORTLICHEN FAMILIE, HAT SIE DAS WETTKAMPFFIEBER IM BLUT. ABER AUCH IN DER SCHULE HAT SIE HOCH GESTECKTE ZIELE. EIN SPAGAT, DER FÜR DIE 18-JÄHRIGE TESSINERIN NICHT IMMER EINFACH IST.

Betritt man das Haus der Martinellis in der Nähe von Lugano, stechen Medaillen, Diplome und Sportausrüstungen gleich ins Auge. Der Sport ist omnipräsent. Das kommt nicht von ungefähr: Letizia ist nicht die einzige Sportlerin in der Familie, auch ihre Eltern und ihre beiden Brüder lieben die Bewegung. So überrascht es nicht, dass Letizia schon früh mit Ballett und Turnen begonnen hat. Weil ihr das aber zu langweilig war, schloss sie sich mit sieben Jahren ihrem älteren Bruder an, der im örtlichen Schwimmverein trainierte. Durch einen Coach kam Letizia schliesslich zum Triathlon. Zurzeit trainiert die Tessinerin rund 18 Stunden pro Woche im Schwimmbecken, auf dem Velo oder der Laufstrecke. Und das neben dem Gymnasium, das sie im nächsten Sommer mit der Matura abschliessen wird. Damit aber nicht genug: Letizia möchte danach Biologie oder Medizin studieren, den Triathlon aber weiterhin ausüben. Viel Zeit für Freizeitaktivitäten bleibt bei diesem Programm nicht. Dennoch findet sie jeden Tag aufs Neue die Motivation, die es braucht, die Balance zwischen Sport und Schule auf sich zu nehmen. Sie findet sie vor allem in den guten Resultaten und Emotionen, die Sport und Schule ihr tagtäglich geben. Seit diesem Jahr ist die Groupe Mutuel über die Stiftung Schweizer Sporthilfe Patin von Letizia. Die junge Athletin ist dankbar für die finanzielle Unterstützung, denn der Triathlon ist eine teure Sportart. Noch mehr als über das Geld freut sich die Tessinerin darüber, dass jemand ausserhalb der Familie an sie glaubt und sie unterstützt. Wenn es nach ihr ginge, könnte es bis an die grossen internationalen Wettkämpfe so weitergehen.

Eine Martinelli war in diesem Jahr bereits an den Olympischen Spielen in Tokio mit dabei: Letizias Mutter Ursula wurde als Schiedsrichterin für die Wasserballspiele aufgeboten. Olympia-Luft schnuppern und dabei die Schweiz repräsentieren – ein Traum, den auch Letizia träumt. Und dafür verzichtet sie auch gern auf vieles. Wir unterstützen sie auf diesem Weg.

Schauen Sie sich Letizias Video online an: www.groupemutuel.ch/youtube

«ANSTATT EINES PREISWETT-BEWERBS BESTEHT DANN EIN QUALITÄTS-WETTBEWERB.»

Elvira Häusler, Senior Consultant und Expertin für das Gesundheitswesen bei Muller Healthcare Consulting.

Value-based Healthcare: der Patientennutzen im Zentrum

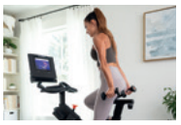
WIE KÖNNEN WIR UNSER GESUNDHEITSSYSTEM FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN VERBESSERN, OHNE FÜR WEITERE KOSTEN ZU SORGEN? GEMÄSS DEM ANSATZ DER VALUE-BASED HEALTHCARE, ALSO EINER WERTBASIERTEN GESUNDHEITSVERSORGUNG, SOLL DEM PATIENTENNUTZEN EINE GRÖSSERE BEDEUTUNG ZUKOMMEN. ELVIRA HÄUSLER, SENIOR CONSULTANT UND EXPERTIN FÜR DAS GESUNDHEITSWESEN BEI MULLER HEALTHCARE CONSULTING, HAT SICH DAMIT BEFASST.

Frau Häusler, wie erklären Sie den Ansatz der Value-based Healthcare?
Vereinfacht geht es um die bestmögliche Versorgung für jeden Patienten mit den bestehenden Ressourcen. Wenn wir heute beispielsweise einer Patientin eine neue Hüfte einsetzen, gilt der Eingriff als erfolgreich, wenn die Patientin das Spital zum vorgesehenen Datum verlässt. Ob diese Operation überhaupt notwendig war und ob die Patientin mit dem Ergebnis zufrieden ist, wird noch zu selten beachtet. Dieser Zufriedenheit kommt bei der Value-based Healthcare eine grössere Bedeutung zu. Gemeint ist damit z. B. ein Gewinn an Lebensqualität, an mentaler Gesundheit und Beweglichkeit über den gesamten Behandlungszeitraum. Ein erfolgreicher Einsatz von Value-based Healthcare verlangt in einem ersten Schritt eine aktive Involvierung des Patienten und eine enge Zusammenarbeit aller Beteiligten. Ein weiterer Schritt ist, die Kosten über den ganzen Patientenpfad hinweg zu betrachten und die Qualität der Behandlung an die Vergütung zu koppeln.

Wie passt die Value-based Healthcare ins Schweizer System?
Das Schweizer System zeichnet sich durch hohe Qualität, aber auch hohe Kosten aus. Gleichzeitig wird die Bevölkerung älter, aber mit zunehmendem Alter meist nicht gesünder. Es entsteht also der Eindruck, dass wir irgendwo an Wert verlieren. Genau hier setzt die Value-based Healthcare an: Sie soll helfen, Über-, Unter- oder Fehlversorgung zu vermeiden und die richtige Versorgung zum richtigen Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen. Das trägt nicht nur dazu bei, dass die Kosten eingedämmt werden können, sondern auch dazu, dass sich die Versorgung an den Patienten und ihren Bedürfnissen orientiert.

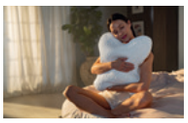
Welche Vorteile verspricht man sich davon?
Anstatt eines Preiswettbewerbs besteht dann ein Qualitätswettbewerb. Alle Beteiligten haben das gleiche Ziel, den Behandlungserfolg beim Patienten, und sie handeln entsprechend langfristig. Dies erhöht die Patientenzufriedenheit und kann mitunter Kosten senken. Der Blick ins Ausland zeigt bereits das Potenzial der Value-based Healthcare: In den Niederlanden konnte die Klinikkette Santeon mit multidisziplinären Teams und patientenzentrierter Versorgung z. B. die Zahl der vermeidbaren stationären Aufenthalte um fast 30 Prozent und die Rate erneuter Operationen bei Brustkrebspatientinnen um bis zu 74 Prozent senken.

LeClub®



Nordictrack

Jardin des Monts



Anthamatten Meubles

mymuesli

Objectif-Thalasso

MrLens.ch

Alpamare

Unter www.groupemutuel.ch/leclub finden Sie alle LeClub®-Angebote.
Abonnieren Sie unseren Newsletter, und Sie erhalten die neuen Angebote als exklusive Vorpremiere: www.groupemutuel.ch/leclub.
Unsere grössten Vorteile finden Sie in den vier Ausgaben von GMmag sowie in den Flyern, die im Mai und im November 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.

Nordictrack

ES WAR NOCH NIE SO EINFACH, FIT ZU SEIN!

20% RABATT

NordicTrack als Weltmarktführer im Bereich Heimfitness bietet eine breite Palette von Geräten an:

- Heimfahrräder
- Laufbänder
- Rudergeräte
- Interaktiver Spiegel
- Cable-Trainer etc.

Gehen Sie mit der in den Geräten integrierten Applikation iFit auf Entdeckungsreise und nehmen Sie Ihren persönlichen Coach mit nach Hause. Entdecken Sie täglich neuen Inhalt unter den 17 000 verfügbaren Videos.

IHR VORTEIL
20% Rabatt auf jeden Einkauf, nicht gültig für laufende Aktionen

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?
Geben Sie bei Ihrer Bestellung auf **nordictrack.ch** den Code **GM2021** ein.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN
Angebot gültig bis 31. Dezember 2021.

NordicTrack

info@nordictrack.ch
www.nordictrack.ch

Jardin des Monts

BERGKRÄUTERGARTEN

20% RABATT

Jede Pflanze des Bergkräutergartens – ob wild oder biologisch angebaut – wird mit grösster Sorgfalt von Hand geerntet.

Getrocknet, frisch oder als Extrakt möchten wir diesen kostbaren Kräutern neuen Glanz geben, damit Sie sie wiederentdecken können:

- Natürliche Kosmetikprodukte
- Kräutertees oder Süssigkeiten
- Hochwertige Zutaten
- Schweizer Bioprodukte

Der Terrassenanbau im Pays-d'Enhaut haucht mit Thymian, Melisse, Malve und Kamille einer vergessenen Alp auf 1350 m ü. M. neues Leben ein und bringt Farbe und wohltuende Düfte auf den Berg.

IHR VORTEIL
20% Rabatt auf das gesamte Sortiment

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?
Geben Sie bei Ihrer Bestellung auf **jardindesmonts.ch** den Code **GROUPEMUTUEL20** ein.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN
Angebot gültig bis 29. März 2022. Angebot gilt ausschliesslich für Privatkunden.

027 722 20 36
info@jardindesmonts.ch
www.jardindesmonts.ch

JARDIN DES MONTS

Anthamatten Meubles

ERGONOMISCHE TEMPUR-KISSEN

BIS ZU 40% RABATT

Die Kissen wurden in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten entwickelt. Sie passen sich der Körperform an und halten die Wirbelsäule so gerade wie möglich.

Das Modell Shape ist ideal für Personen, die auf der Seite oder dem Rücken schlafen. Das flachere, sternförmige Design unterstützt jede Liegeposition, kommt aber durch die seitlichen Aussparungen besonders Bauchschläfern entgegen.

Beide Modelle sind mit der neuen SmartCool-Technologie ausgestattet, die ein Gefühl von Frische schenkt.

IHR VORTEIL
- Ergonomisches Schlafkissen TEMPUR Shape M, Masse: 50 x 31 x 10/7 cm: **Fr. 99.–** statt Fr. 169.–
- Ergonomisches Schlafkissen TEMPUR All-Around: **Fr. 129.–** statt Fr. 209.–

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?
Geben Sie bei Ihrer Bestellung auf **anthamatten.ch/promotion-tempur** den Promotionscode **antha21** ein.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN
Angebot gültig bis 31. Dezember 2021, nicht mit anderen Angeboten oder Ermässigungen kumulierbar. Inkl. MwSt. und Versandkosten. Sofort lieferbar, solange Vorrat.

027 766 40 40
www.anthamatten.ch

anthamatten MEUBLES

mymuesli

MÜESLIS IM PRAKTISCHEN 2GO-BECHER

6ER MYMUESLI2GO PROBIERPAKET

Mit mymuesli2go haben Sie Ihr Lieblingsmüesli immer und überall dabei.

Die praktischen Portionsbecher passen in jede Tasche und bieten genug Platz für Milch, Joghurt oder frische Früchte. Einfach Deckel ab, Milch dazu und loslöffeln!

Sichern Sie sich Ihr Probierpaket mit 6 feinen Bio-Müesli Sorten: Brombeer Granola, Honig Nuss Müesli, Beeren Müesli, Berry White Choc, Super Choc und Strawberry Cheesecake.

IHR VORTEIL
Gratis mymuesli2go Probierpaket mit 6 Sorten Bio-Müesli im Wert von Fr. 17.90 ab einem Mindesteinkaufswert von Fr. 15.–

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?
Lösen Sie das Angebot auf **mymuesli.ch/t43x** ein.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN
Angebot gültig bis 30. Dezember 2021. Mindesteinkaufswert Fr. 15.–. Begrenzte Stückzahl, nur solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar.

mymuesli

www.mymuesli.ch

OBJECTIF THALASSO

IHRE THALASSOWOCHE IN DEN PAYS DE LA LOIRE

20% RABATT

Alliance Pornic Resort Thalasso & Spa
Inbegriffene Leistungen:
- 7 Nächte Halbpension
- Kur «Erholung» (24 Behandlungen in 6 Tagen)
- Reiseunterlagen
- Bearbeitungsgebühren und Annullationskostenversicherung

Vom 2. Januar bis 12. Februar 2022
Doppelzimmer Küste: Fr. 1650.–
Einzelzimmer Küste: Fr. 1890.–
Doppelzimmer Ozean: Fr. 1790.–
Einzelzimmer Ozean: Fr. 2070.–

Vom 13. Februar bis 30. Juli 2022
Doppelzimmer Küste: Fr. 1750.–
Einzelzimmer Küste: Fr. 2070.–
Doppelzimmer Ozean: Fr. 1930.–
Einzelzimmer Ozean: Fr. 2290.–

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** an.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN
Angebot gültig vom 2. Januar bis zum 30. Juli 2022 (ausser die Wochen vom 17. bis zum 24. April und vom 22. bis zum 29. Mai), je nach Verfügbarkeit, für Reservationen vor dem 31. Dezember 2021. Aufenthaltspreis pro Person in Schweizer Franken, je nach Wechselkurs am Tag der Reservation. Flexible Annullationsbedingungen.

Objectif Thalasso
VOTRE PARTENAIRE BIEN-ÊTRE

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

MrLens.ch

KONTAKTLINSEN, SONNENBRILLEN UND LESEBRILLEN

20% RABATT

Sichern Sie sich jetzt Ihren 20% Groupe-Mutuel-Rabatt und bestellen Sie einfach und schnell Ihre Kontaktlinsen, Sonnenbrillen und Lesebrillen bei MrLens.ch:

- Telefonische Beratung von 7.30 bis 18.00 Uhr
- Schnelle Lieferung
- Versand ab Schweizer Lager

IHR VORTEIL
- Das ganze Jahr **20% Rabatt** auf das gesamte Sortiment
- Kauf auf Rechnung möglich

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?
- Tragen Sie online auf **MrLens.ch** im Gutschein-Feld den Code **GM und Ihre AHV-Nummer** ein. Beispiel: GM7563047500962
- Telefonisch unter 041 741 28 87 mit obengenanntem Kennwort.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN
Angebot gültig bis 31. Dezember 2021.
Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten, gültig für das ganze Sortiment, ausgenommen ausgewählte Marken gemäss AGB und bereits reduzierte Artikel.

MrLens.ch

041 741 28 87
info@mrlens.ch
www.mrlens.ch

Alpamare

SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

20% RABATT

Rutschen und Baden inmitten von tropischen Pflanzen und Maya-Ruinen
Neben der längsten und spektakulärsten Wettrutschbahn, der Jungle Run, warten 11 weitere unverwechselbare Rutschbahnen auf Sie. Ein Erlebnis sind auch das Rio Mare Flussbad oder das grosse Wellenbad im Jungle-Look mit tropischen Pflanzen und 1,20 Meter hohen Brandungswellen. Erholung ist garantiert in der Alpa-Therme mit Whirlpool, der Sole-Therme, bei einer Massage oder in der Sauna. Und für die jüngsten Gäste gibt es einen Kleinkinderbereich mit 5 Rutschbahnen, ein Kinderplanschbecken und eine grosse Auswahl an Wasserspielen.

IHR VORTEIL
20% Rabatt auf die regulären Einzeleintritte für Sie und 3 Begleitpersonen

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?
Gegen Vorweisen der Versichertenkarte oder Abgabe dieses Inserates an der Alpamare-Eingangskasse.

GÜLTIGKEITEN UND BEDINGUNGEN
Angebot gültig bis 17. Dezember 2021. Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen und exkl. Kleinkind-Tarif. Pro Versichertenkarte können maximal 4 Personen vom Rabatt profitieren. Covid-Zertifikatspflicht für alle Besucher ab 16 Jahren.

alpamare

055 415 15 15
alpamare@alpamare.ch
www.alpamare.ch

Farmy

Wettbewerb GMmag

Gewinnen Sie bei unserem Partner Farmy einen der folgenden Preise:
1. Preis: 1 Gutschein im Wert von Fr. 300.–
2. Preis: 1 Gutschein im Wert von Fr. 200.–
3. bis 7. Preis: 1 Gutschein im Wert von Fr. 100.–

Frage 1:
Wie viele Krebsfälle werden jährlich in der Schweiz erkannt?
☐ 10 000 ☐ 30 000 ☐ 42 500

Frage 2:
Wie heisst die neue Gesundheits-App der Groupe Mutuel?
☐ vivapp ☐ vivasanté ☐ vivalavida

Frage 3:
Wo befindet sich der Terrassenanbau des Jardin des Monts?
☐ Im Pays du Saint-Bernard ☐ Im Pays-d'Enhaut
☐ Im Pays des Merveilles

Name und Vorname: _____ Adresse: _____

PLZ/Ort: _____ E-Mail: _____

Teilnahmebedingungen

Unter www.groupemutuel.ch/wettbewerb, bis zum 31. Dezember 2021 oder per Post mit diesem Coupon in einem frankierten Couvert an folgende Adresse:
Groupe Mutuel, Unternehmenskommunikation, Rue des Cèdres 5, Postfach, 1919 Martigny
Es besteht kein Kaufzwang. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinner/-innen werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Preise werden nicht bar ausbezahlt und können nicht übertragen werden. Die Gewinner/-innen sind einverstanden, dass ihr Name veröffentlicht wird. Mitarbeitende der Groupe Mutuel und von Farmy sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

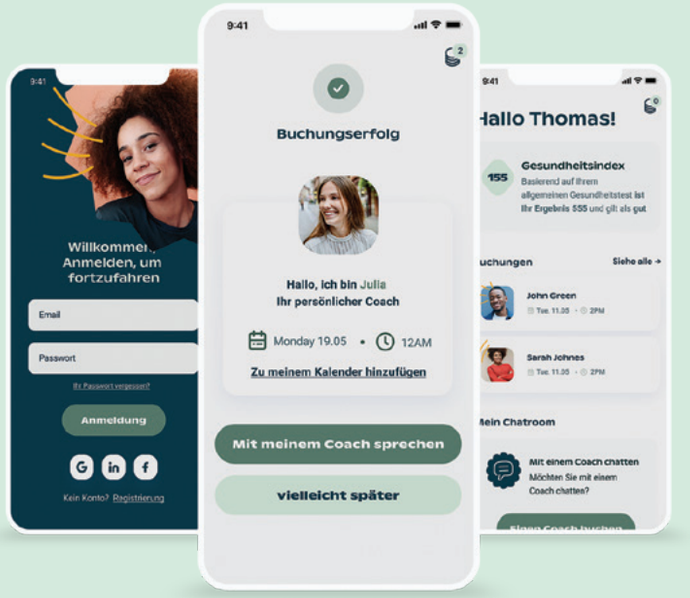
Krankenverischerung
0848 803 111
info@groupemutuel.ch

Lebensversicherung
0848 803 999
leben@groupemutuel.ch

Vermögensversicherung
0848 803 222
kunden@groupemutuel.ch

Die neue App der Groupe Mutuel

vivapp



Würden Sie sich gern besser fühlen?

Entdecken Sie eine Coaching-App, die Sie dabei unterstützt, Ihre Gewohnheiten im Alltag zu ändern. Erreichen Sie ein neues Wohlbefinden für Körper und Geist – mit einer Methode, die auf Sie zugeschnitten ist und Sie konkret und menschlich ans Ziel begleitet.

vivapp.ch

Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden.

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play