

A woman with long brown hair, wearing a light-colored jacket and dark pants, is sitting on a path covered in fallen autumn leaves. She is holding a black dog on a leash. The background is a sunlit forest with trees and foliage in shades of yellow and orange.

mag

So bietet man Stress die Stirn

Der Erfahrungsbericht von Dominique Schwab

Einordnung: die Zahl

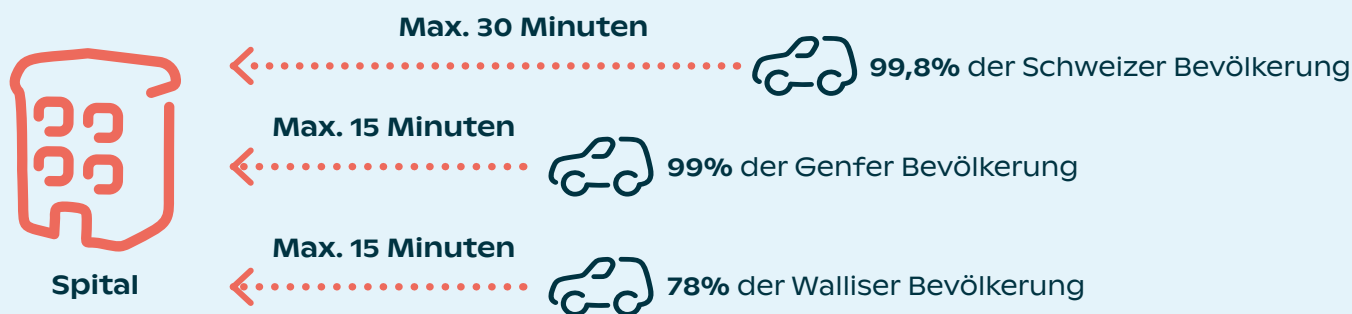
99,8%



der Schweizer Bevölkerung wohnen höchstens 30 Autominuten vom nächsten Spital entfernt. 75 Prozent haben gar die Wahl zwischen sage und schreibe acht Spitälern!

Rund 99,8 Prozent der Schweizer Bevölkerung wohnen höchstens 30 Autominuten vom nächsten Spital entfernt. Diese Zahl variiert je nach Region: So wohnen in Genf sogar 99 Prozent der Bevölkerung weniger als eine Viertelstunde vom nächsten Spital entfernt, im Wallis sind es 78 Prozent.

Für mehr als 80 Prozent der Schweizer Bevölkerung ist die medizinische Grundversorgung in weniger als 30 Autominuten erreichbar, sogar, wenn man Privatkliniken ausschliesst.



Impressum

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

Redaktion: Lisa Flückiger, Pascal Vuistiner, Adrien Jacquéroz, Martin Kamber

Konzept und Gestaltung: Jean-Philippe Chevassu

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

Fotos: Thomas Masotti, Getty Images, Adobe Stock

Druck: Schellenberg Druck AG – Schützenhausstrasse 5 – 8330 Pfäffikon ZH

Publikation: Gesamtauflage: 515 000 Ex. zweimal jährlich auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch. Groupe Mutuel Mag ist eine Publikation für die Versicherten der Groupe Mutuel. Das Magazin wird auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt – für eine nachhaltige Forstwirtschaft.

gedruckt in der
schweiz



Qualität zahlt sich aus: Neue Vergütungsregelung für alternativmedizinische Therapien

Die Groupe Mutuel passt ab April 2026 ihre Vergütungsstruktur für alternativmedizinische Therapien an – mit einem klaren Ziel: **die Qualität der Behandlung für unsere Kundinnen und Kunden weiter zu stärken und Prämien erhöhungen zu begrenzen.**

Die Alternativmedizin umfasst zahlreiche Disziplinen und damit auch eine Vielfalt an Ausbildungswegen für Therapeutinnen und Therapeuten mit teils unterschiedlichen Anforderungen. Während die einen nur einen Kurs oder eine kurze Grundausbildung durchlaufen haben, studieren andere bis zum Master-Abschluss.

Diese unterschiedlichen Ausbildungsniveaus werden neu in der Vergütung der Therapien berücksichtigt. Während alle wie bisher anerkannt und abgedeckt sind, wird eine neue Tarifobergrenze eingeführt, bei der Therapeuten mit einer Grundausbildung einen niedrigeren Tarif erhalten als solche mit einer weiterführenden Ausbildung.

Für Sie als Kundin oder Kunde bedeutet das: mehr Transparenz und eine gezielte Förderung hochwertiger Behandlungen. Die Anpassung schafft faire Bedingungen für alle Therapeuten sowie Anreize, sich weiterzubilden – und stärkt damit langfristig die Qualität im Bereich der Komplementärmedizin.



Wo finde ich einen geeigneten Therapeuten?

In unserer interaktiven Therapeutensuche finden Sie anerkannte Therapeuten und Praxen in Ihrer Nähe.

Erfolgsrezept für einen stressfreien Tag

1

Am Morgen



Versuchen Sie, jeden Tag um die gleiche Zeit aufzustehen. Starten Sie mit drei positiven Gedanken in den Tag und atmen Sie tief ein und aus. **Ihr Körper kommt so völlig entspannt in Gang.**

Setzen Sie auf frische, gesunde Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen und Proteinen sind, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und Peaks des Stresshormons Cortisol zu vermeiden. **Achten Sie auch darauf, den ganzen Tag genug Wasser zu trinken!**

2

Frühstück



3

Achtsamkeitsübungen



Nehmen Sie sich am Vor- oder Nachmittag einen Moment Zeit und achten Sie ganz bewusst auf Ihre Umgebung. Welche Farben sehen Sie? Welche Geräusche und Gerüche nehmen Sie wahr? **Das hilft, Ihren Geist wieder ins Lot zu bringen.**

Chronischer Stress schadet nicht nur der Psyche, sondern auch der körperlichen Gesundheit. Mit diesen einfachen Gewohnheiten fühlen Sie sich in Ihrem Körper und Ihrem Geist pudelwohl!



4 Am Mittag

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, gehen Sie spazieren, strecken Sie sich und achten Sie sich auf einen bewussten, langsamen Atem, **um sich zu entspannen.**



Treffen Sie Personen, die Ihnen guttun, und bewegen Sie sich (Spazieren, Joggen, Yoga, Schwimmen, Tanzen oder Velofahren). **Das senkt den Cortisolspiegel, fördert die Schlafqualität und hilft, den Kopf zu leeren.**



5
Kontakte
und
Bewegung

6 Am Abend

Vermeiden Sie Bildschirmzeit und sorgen Sie mit einem Abendritual für einen erholsamen Schlaf (Lesen, sanfte Musik, Meditieren), **um die Melatoninproduktion anzuregen und sich zu entspannen.**



Teilzeitarbeit, tiefere Löhne und Erwerbspausen haben Konsequenzen für die Altersvorsorge. **Insbesondere Frauen sind dadurch nicht genügend fürs Alter abgesichert.** Wie Sie das verhindern können, zeigen wir hier.

Achtung Vorsorgelücke!



„IN DER SCHWEIZ HABEN FRAUEN IM DURCHSCHNITT EINE UM EINEN DRITTEL TIEFERE RENTE ALS MÄNNER.“



Sich frühzeitig mit der Vorsorge fürs Alter zu befassen, ist für alle wichtig. **Doch insbesondere Frauen sind von Lücken in der Altersvorsorge, dem sogenannten Gender Pension Gap betroffen.**

Wieso weisen Frauen oft eine tiefere Rente auf?

Die Vorsorgelücken bei Frauen sind oft auf ihre Erwerbsbiografien zurückzuführen. Frauen arbeiten in der Schweiz häufiger Teilzeit als Männer, und es ist der Beschäftigungsgrad, der für die Renten massgebend ist. Dazu weisen sie häufiger Unterbrüche aufgrund von Care-Arbeit oder unbezahltem Urlaub, in denen gar nicht in die Altersvorsorge eingezahlt wird. Hinzu kommt der Lohnunterschied zwischen Frauen und Männern und die längere Lebenserwartung der Frauen.

Die Folgen sind insbesondere in der 2. Säule gross. Im BVG weisen Frauen gar eine um 47 Prozent niedrigere Rente auf als Männer.

Rund die Hälfte von ihnen können sogar keine Rente aus der Pensionskasse beziehen, weil sie während des Erwerbslebens kein Vermögen ansparen konnten.

Wie lassen sich bereits bestehende Lücken schliessen?

- Befassen Sie sich rechtzeitig mit Ihrer Vorsorge und identifizieren Sie mögliche Lücken sowie auch zukünftige Situationen.
- Prüfen Sie freiwillige Einzahlungen in die AHV oder einen Einkauf in die 2. Säule.
- Schliessen Sie eine Vorsorgeversicherung ab, um sich gegen unvorhergesehene Ereignisse abzusichern.
- Zahlen Sie wenn möglich in die 3. Säule ein.

Neu: Einkäufe in die 3. Säule

Ab dem 1. Januar 2026 können Beitragslücken in der 3. Säule, die ab 2025 entstanden sind, zum ersten Mal geschlossen werden. Hierfür muss jedoch im laufenden Jahr der Maximalbetrag bereits ausgeschöpft sein, und auch der nachgezahlte Betrag darf den für das entsprechende Jahr festgelegten Höchstbetrag nicht überschreiten. Zudem muss für beide Jahre (aktuelles Jahr und nachzahlendes Jahr) ein AHV-pflichtiges Einkommen bestehen.



VariaInvest Kids – Verwirklichen Sie die Träume Ihrer Kinder

Mit der Sparversicherung VariaInvest Kids sparen Sie ein Guthaben für Ihre Kinder an und sichern diese gleichzeitig ab, wenn Ihnen etwas zustossen sollte. Mit Anlageplänen je nach Risikoprofil und flexibler Anpassung des Investitionsplans finden Sie die passgenaue Lösung für Ihre Situation.

«Stress war in meinem Leben immer ein Faktor»

Regelmässig und gut dosiert hilft uns Stress, fit und dynamisch zu bleiben, doch permanenter Stress ohne Erholung ist schädlich. Der Erfahrungsbericht der 31-jährigen Dominique Schwab aus dem freiburgischen Düdingen:

«Mit Adrenalin funktionierte ich bestens, ohne überhaupt nicht»

Stress war in meinem Leben immer ein Faktor. Als Kind war ich oft auf mich allein gestellt. Als ich sieben war, vermutete man ADHS, mit 20 eine «emotional-instabile Persönlichkeitsstörung mit Borderline». Erst seit Kurzem weiss ich, dass ich eine komplexe posttraumatische Belastungsstörung habe.



A woman with her hair in a bun, wearing a white hooded jacket and dark pants, is walking through a forest. The ground is covered in fallen autumn leaves, and the trees in the background have vibrant orange and yellow foliage. The scene is captured in a cinematic style with soft lighting.

«Jeder Mensch hat eine Achillesferse, die unter ständigem Stress nachgibt»

Meine Eltern hatten sich getrennt, als ich zehn war, die Scheidung zog sich hin, und ich lebte allein mit meiner Mutter. Nach meinem Lehrabschluss als Pharmaassistentin kam das Burn-out. Ich war völlig in der Schwebel, verspürte den Druck, möglichst rasch zu arbeiten. In dieser Phase unternahm ich einen Suizidversuch. Ich hatte mich immer über Leistung definiert, mit Adrenalin funktionierte ich bestens, ohne überhaupt nicht.

Ich war ständig unter Strom. Das führte zu einem ungesunden Essverhalten, einer chronisch entzündeten

Magenschleimhaut, Kopfweg, Konzentrationsstörungen und plötzlichen Hautausschlägen. Es ist noch nicht lange her, da hatte ich über Monate geschwollene Lymphknoten und Halsweh, dazu grundlos Fieber. Im Berner Inselspital erfuhr ich, dass die Forschung zu diesem Phänomen noch in den Kinderschuhen steckt, dass aber Stress eine wichtige Rolle spielt.

Jeder Mensch hat eine Achillesferse, die unter ständigem Stress nachgibt und zu unspezifischen Erkrankungen wie meinem Halsweh führen kann.



Auftanken am Schiffenensee: Für die Mutter einer neunjährigen Tochter sind Ausflüge in die Natur unverzichtbar geworden.

Ich entschied mich in Absprache mit meiner Hausärztin, die Antibiotika abzusetzen. Kurze Zeit war ich danach sehr krank, aber dann besserten sich erst die Magenbeschwerden, dann sank das Fieber.

Ich konnte das nur tun, weil ich in meiner Therapie seit längerem intensiv Achtsamkeit praktiziere und mir so Vertrauen in meine eigene Körperwahrnehmung erarbeitet habe. Dazu muss man erst einmal erkennen, wie sich die einzelnen Körperteile anfühlen, was die Sinne registrieren. Auch beim Sport gelingt das: Ich war nie eine begeisterte Sportlerin, aber heute gehe ich einmal pro Woche ins Gym.

«Die eine
stressreaktion
gibt es nicht»

Prof. Dr. phil. Leila M. Soravia ist stellvertretende Chefspsychologin und Forschungsgruppenleiterin der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern (UPD) und Forschungsleiterin der Klinik Südhang in Kirchlindach.

Ist Stress immer ungesund?

Nein, keineswegs, ein gewisses Mass an Stress macht uns leistungsfähig und hilft uns, dynamisch zu bleiben. Stressvermeidung kann also nicht das Ziel sein. Es geht vielmehr darum, den Stress zu regulieren, indem wir auch Zeit für die Regeneration einplanen.

Was geschieht in uns, wenn wir gestresst sind?

Erleben wir eine Situation als stressig, tritt unser autonomes Nervensystem in Aktion, die Atmung wird schneller, die Herzfrequenz steigt. Kurzfristig wird dadurch Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet, sodass wir auf die Belastung reagieren können. Hält der Reiz aber an, brauchen wir mehr Energie, die durch das Hormon Cortisol herbeigeschafft wird.

Warum ist Stress eine Ursache verschiedenster Erkrankungen?

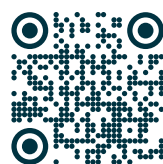
Dauerstress mit erhöhtem Cortisolspiegel bindet sehr viel Energie, sodass andere Körpersysteme heruntergefahren werden. Dazu gehört auch das Immunsystem, weshalb wir anfälliger für psychische und auch somatische Erkrankungen werden. Die Bandbreite ist riesig, weil die Stressauslöser, die Stressverstärker – also die Bewertung einer Situation aufgrund eigener Erfahrungen – und auch die körperliche Stressreaktion sehr individuell sind.

Stress am Arbeitsplatz hat spürbare gesundheitliche Auswirkungen

23%

Gemäss den Daten des Bundesamts für Statistik (BFS) empfindet fast ein Viertel (23 Prozent) der Schweizer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer Stress am Arbeitsplatz, Tendenz steigend. Überdurchschnittlich stark betroffen sind unter 30-Jährige und Frauen. Gemeint sind damit nicht nur die Auswirkungen auf die Psyche, **sondern auch auf den Körper: erhöhtes Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schwächung des Immunsystems, Muskelbeschwerden, Verdauungsproblemen und Schlafstörungen.**

Die Arbeitgeber spielen eine wichtige Rolle, nicht nur um solche Auswirkungen zu verhindern, sondern auch um das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu verbessern, und das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) leistet einen direkten Beitrag dazu.



Mehr zum Fachwissen der Groupe Mutuel im Bereich BGM.

Arztrechnungen: Das ändert sich 2026

Am 1. Januar 2026 treten verschiedene Änderungen bei der Abrechnung von medizinischen Leistungen in Kraft.

Alles Wissenswerte zu den Rechnungen gibts hier.

Sämtliche Rechnungen kommen neu in einem einheitlichen Format daher, das von allen Leistungserbringern verwendet wird. Dazu gehört unter anderem der QR-Code mit Angaben zur Bearbeitung der Rechnung. Falls die Rechnung direkt an Sie adressiert ist, **müssen Sie sämtliche Seiten einreichen, also auch die mit dem QR-Code, denn ohne diese kann die Rechnung nicht bearbeitet werden.** Beim Tiers-payant-Prinzip (das heisst, wenn die Rechnung direkt an uns adressiert wird) erhalten Sie zur Info eine Kopie der Rechnung. Die Kopie ist nur für Ihre Unterlagen gedacht und muss nicht eingereicht werden. Diese Neuerungen schaffen mehr Transparenz und helfen Ihnen, die Kosten Ihrer medizinischen Leistungen besser zu verstehen.

Bei Fragen zur Bearbeitung von Rechnungen erreichen Sie uns unter 0848 803 111 oder im Kundenportal unter «Hilfe & Kontakt». Bei medizinischen Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Natürlich helfen wir Ihnen bei Zweifeln oder Unklarheiten gerne weiter.



Rechnungen überprüfen: So gehts

Auch wenn die Rechnung direkt an die Versicherung geht, lohnt es sich, sie zu überprüfen. Unsere Tipps:

1. **Datum der Behandlung:** Sind die aufgeführten Behandlungsdaten richtig?
2. **Ist die angegebene Dauer korrekt?** Überprüfen Sie bei Leistungen, die nach dem TARDOC-Modell abgerechnet werden, ob die angegebene Zeit der effektiven Behandlungszeit entspricht.
3. **Wurden das verrechnete Material und die Medikamente in der verrechneten Anzahl abgegeben?** Achten Sie sich besonders auf die Verpackungsgrößen und die in Rechnung gestellte Anzahl.
4. **Wurden die verrechneten Leistungen auch tatsächlich erbracht?** Kontrollieren Sie anhand der Bezeichnung des verrechneten Rechnungspostens, ob die Leistung von einem Arzt erbracht wurde.

Wichtige Informationen zur Unterstützung bei der Zahlung der Prämien (Prämien-verbilligungen)

Wir erhalten regelmässig Anfragen zu den Prämienverbilligungen. Dabei geht oft vergessen, dass es die Kantone sind, die über die Prämienverbilligungen befinden. Ausschlaggebend für den Anspruch ist die finanzielle oder familiäre Situation der Versicherten.

Sie haben Fragen zu den Prämienverbilligungen oder den Prämienrechnungen? Weitere Informationen finden Sie unter www.groupemutuel.ch/rechnungen

Steuerbestätigung 2025

Ihre Steuerbestätigung erhalten Sie jedes Jahr bis Anfang Februar:

- im Kundenportal
- per Post, wenn Sie dies in der Vergangenheit gewünscht haben

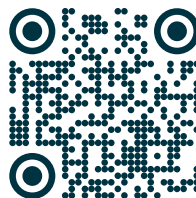
Jetzt Zugang zum Kundenportal einrichten und alle Unterlagen zentral an einem Ort haben!



Diese Tipps erleichtern Ihnen das Leben

Im **Kundenportal** haben Sie jederzeit den vollen Überblick über Ihre Rechnungen. Ihre Rechnungen sind in wenigen Klicks eingescannt und eingereicht, was die Rückerstattung noch schneller macht. Dasselbe gilt für Verträge und sonstige Dokumente. Alle Ihre Unterlagen sind einfach zugänglich an einem Ort. Verträge und persönliche Daten können Sie selbstständig anpassen. Auch haben Sie Ihre Versichertenkarte stets griffbereit (für die Grundversicherung in der App).

Sie haben noch keinen Zugang zum Kundenportal? Jetzt die App herunterladen, loslegen und Zeit sparen!



CHD Clinique Hygiène Dentaire

Zahnbehandlungen für alle!

Zahnhygiene und -medizin, (Schönheits-) Operationen und Kieferorthopädie für alle:

Die CHD bietet eine breite Palette an Behandlungen in einer angenehmen, professionellen Atmosphäre. Die ausgewiesenen Fachpersonen legen viel Wert auf eine individuelle Begleitung.

⇒ Die Clinique Hygiène Dentaire bietet unseren Versicherten **einen Rabatt von 20 Prozent auf alle Zahnbehandlungen** (Zahnsteinentfernung, Karies, Kieferorthopädie usw.)

⇒ Die Kliniken in Genf Cornavin, Genf Eaux-Vives, Meyrin, Lausanne Sallaz, Lausanne Bessières und Yverdon-les-Bains überzeugen mit **grosszügigen Öffnungszeiten von 7 bis 21 Uhr und Wartezeiten von nur zwei Tagen.**



Wie kann ich von diesem Angebot profitieren?

Bei jedem Termin Ihre Versichertenkarte und den Code **GM26** vorweisen.



cliniquehygienedentaire.ch
+41 58 590 60 20

Outdooractive

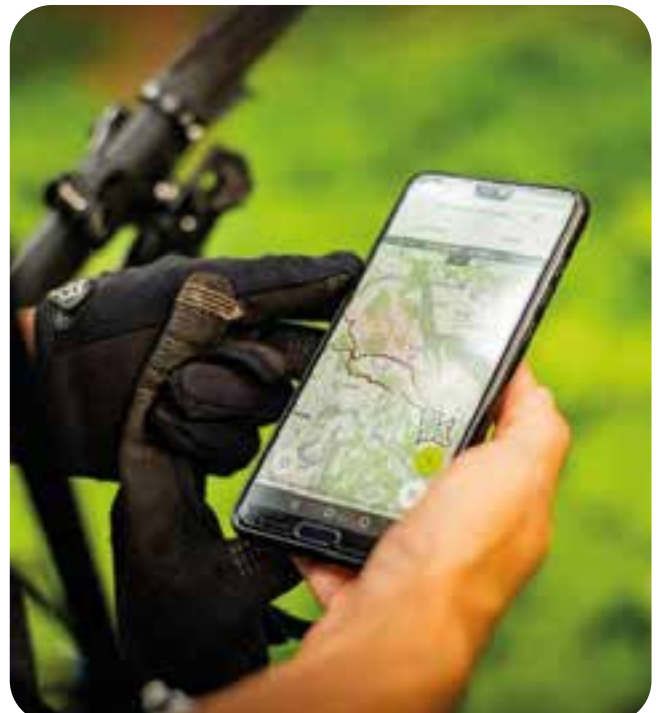
Wandern, Velofahren und, und, und!

Lust, die Schweiz im Frühling neu zu entdecken?

Outdooractive ist die grösste Outdoor-Plattform der Schweiz und Europas für Wander- und Velorouten und vieles mehr. Detaillierte Wegbeschreibungen und praktische Tipps für Abenteuer in der Natur, überall und jederzeit in der App oder online.

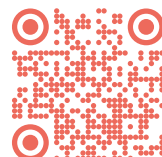
⇒ **Offlinekarten**, Routenplaner und weitere praktische Tools

⇒ **30% Rabatt** auf das Abo Pro+



Wie kann ich von diesem Angebot profitieren?

Bei der Anmeldung einfach den Code **Mutuel25D23QF** eingeben.



outdooractive

info@outdooractive.com
outdooractive.com

Weitere Informationen und Bedingungen sind unter groupemutuel.ch/leclub abrufbar.

leclub

Swissbabyservice.ch

Herzlichen Glückwunsch!

Die Groupe Mutuel ist Partnerin von **swissbabyservice.ch**.

swissbabyservice.ch bietet frischgeborenen Eltern eine grosse Auswahl an Windeln und Babyprodukten von Marken wie Pampers, Swilet (Bio), Libero (schwedische Premium-Pampers) und Pingo (Schweiz). Und ab einem Bestellwert von CHF 65 ist die Lieferung sogar kostenlos. Das lästige Schleppen der Einkäufe hat damit ein Ende!

➔ **25% Rabatt auf alle Bestellungen auf swissbabyservice.ch (ausgenommen Geschenkgutscheine).**



Wie kann ich von diesem Angebot profitieren?

Geben Sie bei Ihrer Bestellung im Feld «Rabattcode» **GM2026** ein.



SWISSBABYSERVICE.CH

info@swissbabyservice.ch
swissbabyservice.ch

SCHWANGERSCHAFT+

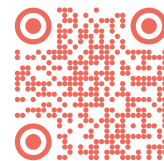
Kostenloser Premium-Zugang

Gönnen Sie sich die Premium-Begleitung für eine sorgenfreie Schwangerschaft. Die beliebteste Schwangerschaftsapp bietet jeden Tag nützliche Tipps und Videos.

- ➔ Schwangerschaft+ herunterladen und Konto erstellen
- ➔ **Kundenportal** öffnen
- ➔ Unter «Meine Gesundheit» auf «Für Sie da» klicken, dann unter «Schwangerschaft+ entdecken» auf **«Premium aktivieren»**

Nicht verpassen! Im Philips-Shop gibts weitere attraktive Angebote:

www.groupemutuel.ch/de/leclub/philips



PHILIPS



Und das ist noch nicht alles!

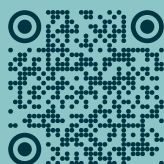
Das ganze Jahr über kommen auf groupemutuel.ch/leclub oder in Ihrem **Kundenportal** laufend neue Angebote, Partner und exklusive Vorteile hinzu.

Das wahre Leben ist
Überraschungen
im Rahmen
halten .



groupe **mutuel**

Vorsorge



**Jetzt den QR-Code scannen
und eine individuelle Vorsorgeanalyse buchen!**

614125