

Guter und schneller Kundenservice ist für die Groupe Mutuel eine Priorität. Lesen Sie die Erfahrungsberichte von sechs zufriedenen Versicherten, darunter Christine Gadler und ihr Sohn David aus Corcelles (NE).



## Mittendrin

SEITE 4

### NAHAUFNAHME

Interview mit  
Michael Drieberg



Seite 13

### VOR ORT

Porträt von  
Noémie (17)



Seite 14

# 50'342

DABEI HANDELT ES SICH UM DIE ANZAHL AKTIVER GMAPP-NUTZER PER 31. OKTOBER 2018: EIN BEACHTLICHER ANSTIEG, DER SICH MIT AKTUELL RUND 300 NEUEN NUTZERN PRO WOCHE FORTSETZT.

Mit der kostenlosen Applikation GMapp können Sie auf Ihrem Smartphone sämtliche Funktionen von GMnet nutzen. Ausführliche Informationen und das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Website [www.groupemutuel.ch](http://www.groupemutuel.ch) unter «Mein Bereich» oben rechts auf dem Bildschirm.

Sobald Ihr Antrag auf Zugang bestätigt wurde, erhalten Sie die Post von uns nur noch in elektronischer Form und rufen Ihre Dokumente schnell und einfach online ab. Ab jetzt führen Sie Ihre Zahlungen ausschliesslich online aus. Wenn Sie Ihre Rechnungen lieber am Post- oder Bankschalter bezahlen, ist GMnet nicht die passende Lösung. Mit GMnet und GMapp bietet Ihnen die Groupe Mutuel eine Online-Plattform und eine sichere sowie kostenlose Mobile-App, um Ihnen die Verwaltung Ihrer Krankenversicherungsverträge zu erleichtern. Zugleich tragen Sie zur Senkung der Kosten bei.

## Die Hauptvorteile

- Elektronische Übermittlung Ihrer medizinischen Rechnungen zur Rückerstattung
- Übersicht über Ihr Versichertenkonto mit allen Familienmitgliedern
- Protokoll der Aktivitäten auf Ihrem Profil
- Einfacher und gesicherter Zugriff (Zwei-Faktor-Authentifizierung)
- Interaktiv und intuitiv bedienbar
- Verwaltung Ihrer Zahlungstermine
- Überblick über Ihre laufenden Verträge und Möglichkeit, diese online anzupassen



**4** MITTENDRIN  
**“Wie durch ein Wunder”**

**8** IM FOKUS  
**Die Grippe**

**9** GESUNDHEITSTIPP  
**Heilkraft aus der Natur**

**10** INFOGRAFIK  
**Alterung der Bevölkerung**

**12** NÜTZLICHE TIPPS  
**Versicherung Legis<sup>digit@</sup>**

**13** NAHAUFNAHME  
**Interview mit Michael Driberg**

**14** VOR ORT  
**Porträt von Noémie (17)**

**16** LECLUB  
**Wärme spendende Vorteile**



# ANSPRUCH AUF PRÄMIENVERBILLIGUNG

## Praktische Anleitung

DIE KRANKENVERSICHERUNGSPRÄMIEN STEIGEN AN, DIE KAUFKRAFT SINKT. WENN IHNEN DIE SITUATION BEKANNT VORKOMMT, WARTEN SIE NICHT LÄNGER UND PRÜFEN SIE, OB SIE ANSPRUCH AUF PRÄMIENVERBILLIGUNG HABEN.

Die Grundlage unseres Gesundheitssystems ist der Zugang zu medizinischen Leistungen für alle. Die Grundversicherung ist ein grosser Topf, den wir mit unseren Prämien speisen und auf den wir bei gesundheitlichen Problemen zurückgreifen können. Für den Fall, dass wir unseren Prämienbeitrag nicht entrichten können, haben Bund und Kantone das System der Prämienverbilligung geschaffen.



**Je nach persönlicher Situation unterscheidet sich das Vorgehen, um eine Prämienverbilligung zu beantragen.** Wenn Sie Sozialhilfe beziehen, wird Ihnen automatisch eine Prämienverbilligung zugesprochen. Wenn nicht, müssen Sie in Ihrem Wohnkanton einen Antrag stellen.



**In jedem Kanton sind die Voraussetzungen für die Prämienverbilligung anders.** Beziehen Sie eine IV- oder AHV-Rente? Der Betrag Ihrer Rente ist massgebend für den Betrag der Prämienverbilligung.



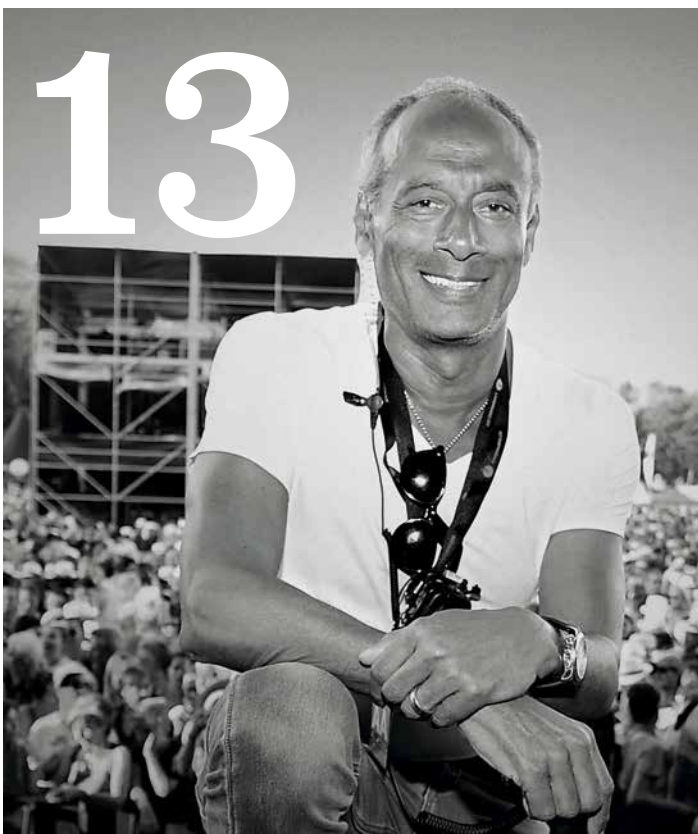
**Wenn Sie keine finanzielle Unterstützung erhalten, hängt Ihr Anspruch auf Prämienverbilligung von Ihrem Haushaltseinkommen und der Anzahl Personen im Haushalt ab.** Die kantonale Verwaltung stützt sich dabei auf Ihre letzte Steuererklärung. Wenn sich Ihre Situation seither geändert hat, können Sie dies den zuständigen Behörden mitteilen, damit Ihr Anspruch auf Prämienverbilligung angepasst wird.



**Wenn Ihr Antrag auf Prämienverbilligung angenommen wurde, erhalten Sie die Verbilligung auf indirekte Weise.** Das bedeutet, dass die Prämienverbilligung Ihrem Krankenversicherer überwiesen wird, der Ihnen nur die Differenz in Rechnung stellt.



Alle Informationen für die Prämienverbilligung in Ihrem Kanton und wie Sie vorgehen müssen, um diese zu beantragen, finden Sie, indem Sie den nebenstehenden QR-Code scannen.



9



# «Wie durch ein Wunder»

LAURENCE CHATELANAT AUS DEM KANTON FREIBURG IST SEIT JE BEI DER GROUPE MUTUEL VERSICHERT. SIE SCHÄTZT SICH GLÜCKLICH, «NIE KRANK» ZU SEIN, IST FRÖHLICH, OPTIMISTISCH UND VOLLER TATENDRANG. NIEMAND WÜRDEN VERMUTEN, DASS SIE DEM TOD SCHON SEHR NAH WAR. LAURENCE ERZÄHLT UNS MEHR DARÜBER SOWIE VON IHREN ERWARTUNGEN AN IHREN KRANKENVERSICHERER. ZUDEM SCHILDERN FÜNF WEITERE VERSICHERTE, WAS SIE AN DER KUNDENBETREUUNG UND DEN LEISTUNGEN DER GROUPE MUTUEL SCHÄTZEN.

**Die Groupe Mutuel beantwortet durchschnittlich 164'000 Anrufe pro Monat oder 7'800 Anrufe pro Tag.**

Qualität des Kundenservice, rasche Bearbeitung der Anfragen, faire Prämien und Effizienz bei der Bezahlung der Rechnungen – sind diese Kriterien erfüllt, sind die Versicherten zufrieden. Die Groupe Mutuel hat dies in einer Zeit, in der die Digitalisierung immer mehr Lebensbereiche erfasst, zu einer Priorität gemacht. Erfahrungsberichte von sechs zufriedenen Versicherten – ja, die gibt es – und von Professor Jean-Henry Morin, Spezialist für Informationssysteme (siehe Interview auf Seite 7).

**Laurence Chatelanat:**

«In meinem bisherigen Leben hätten drei Ereignisse fast in einer Katastrophe geendet. Als ich zehn Jahre alt war, wurde ich im Dorf Trey (VD) von einem Auto angefahren und zehn Meter weggeschleudert. Der Fahrer hatte mich nicht gesehen. Ich hätte gelähmt sein können, aber glücklicherweise hob mich die Person, die sich um mich kümmerte, nicht hoch. Es folgten zwei Monate Spitalaufenthalt und Rehabilitation. Meine Eltern mussten sich wegen der Kostenübernahme durch die Versicherung nie Sorgen machen. Das war eine grosse Erleichterung.»

«Mit 18 bekam ich eine Blasenentzündung, die meine Nieren angriff. Ich hatte 41 Grad Fieber, und im Spital passierte ein Behandlungsfehler. Mir wurde eine Dosis medizinisches Jod injiziert, daraufhin hatte ich einen Herzinfarkt. Um mich zu retten, wurden mir die Rippen gebrochen. Auf der Intensivstation schwebte ich drei Tage in Lebensgefahr. Danach lag ich eine Woche auf der Isolierstation. Ich bin für die allgemeine

Abteilung versichert, doch die Groupe Mutuel hat mir nie zusätzliche Kosten in Rechnung gestellt. Schon wieder war ich glücklich mit meiner Versicherung.»

«Und mit 21, damals lebte ich in Lausanne, hatte ich einen Tumor im Ohr. Acht Stunden, und unter Vollnarkose, dauerte der mikro- und laserchirurgische Eingriff, mit dem Risiko einer Lähmung einer Gesichtshälfte. Ich war drei Monate arbeitsunfähig, auch in dieser Zeit hat mich meine Versicherung unterstützt. Und wieder hatte ich Glück mit meiner Versicherung.»

«Im Spital in Payerne reden sie von einem Wunder. Heute könnte mich ein einziger Tropfen Jod töten. In meiner Handtasche habe ich deshalb immer einen entsprechenden Hinweis dabei. Dennoch ist mir bewusst, dass meine Stunde irgendwann schlagen wird.»

«Ich war mit den Leistungen meines Krankenversicherers immer sehr zufrieden. Und ruft man die Hotline der Groupe Mutuel an, so hat man nie das Gefühl, bloss eine Nummer zu sein. Die Antworten und Ratschläge sind professionell – das schätze ich sehr. Zudem finde ich es gut, dass man nicht mehrmals telefonieren und nachfragen muss. Es funktioniert einfach.»

«Seit Kurzem bin ich auf GMnet. Dort sind die Abrechnungen detailliert aufgeführt, auch der Selbstbehalt. Am Anfang habe ich nicht alles verstanden, aber eine Mitarbeiterin der Groupe Mutuel hat es mir dann genau erklärt.»



**“Ich schätze das familiäre Klima bei der Groupe Mutuel.”**

Laurence Chatelanat (54),  
administrative Leiterin, Avenches (VD)

VANESSA GRANDI IST VOR ACHT JAHREN IN DIE SCHWEIZ GEKOMMEN UND SEITHER BEI DER GROUPE MUTUEL VERSICHERT. SIE NUTZT DIE DIGITALE APPLIKATION GMAPP UND SAGT SCHMUNZELND, DIESE HABE SOGAR IHR LEBEN VERÄNDERT.

«Dank GMapp weiss ich immer genau, was übernommen wird und welcher Betrag unter die Franchise fällt, egal ob in der Grund- oder in der Zusatzversicherung. Zudem kann ich den Status meiner Rechnungen jederzeit einsehen. Alles geht viel schneller. Sobald ich eine Rechnung erhalte, scanne ich sie und reiche sie via App ein. Die Rückerstattung erfolgt dann innert zwei Wochen. **Papierkrieg und verloren gegangene Dokumente sind Geschichte.** Weiter kann ich mit der App die Verträge meiner Familienmitglieder einsehen und verwalten, beispielsweise denjenigen meines Sohnes. Ich weiss auch, dass ich bei Fragen, wie etwa über die Höhe der erstatteten Beträge, direkt über die App ein E-Mail an meinen Berater schicken kann und innert 24 Stunden eine Antwort erhalte.»



Vanessa Grandi (34), Einkaufsleiterin, Rolle (VD)



David Gadler (26), Lehrer, Neuenburg;  
Christine Gadler (45), Fahrerin für Kinder in Sonderschulen, Corcelles (NE)

FÜR DAVID GADLER IST GMAPP EINE ÜBERAUS PRAKTISCHE ANWENDUNG. SEINE MUTTER CHRISTINE WIRD SIE DEMNÄCHST WOHL AUCH NUTZEN.

**David Gadler:** Ich habe die Anwendung GMapp diesen Sommer installiert und finde sie total praktisch. Die erste Rechnung reichte ich nach einem Besuch beim Osteopathen ein – Foto der Rechnung machen, schicken und fertig. Nicht mal zwei Tage später erhielt ich eine Bestätigung, dass die Rückerstattung entsprechend meiner Franchise erfolgen werde. Und nach wenigen Tagen war das Geld auf meinem Konto. Ich nutze die App häufig. **Ausserdem ist es umweltfreundlich, alles online zu erledigen.** Auch das Laufsport-Angebot der Groupe Mutuel finde ich genial. Ich habe am Sierre-Zinal-Lauf teilgenommen und nur die Hälfte der Startgebühr bezahlt.»

**Christine Gadler:** «Ich war mit den Erstattungen der Groupe Mutuel immer zufrieden. Und in absehbarer Zeit werde ich GMapp auch nutzen. Was ich von einer Versicherung erwarte? Eine rasche Rückerstattung. Und dass die Kundenanrufe schnell entgegengenommen werden – was bei der Groupe Mutuel leider nicht immer der Fall ist.»

DARIO SUTER WÄHLT SEINEN VERSICHERER IN ERSTER LINIE WEGEN «SEINES GUTEN PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNISSES».

«Momentan bereite ich meine Hochzeitsreise vor. Dazu gehören auch Impfungen. Die Zahlungsbelege habe ich via GMapp geschickt, eine praktische Anwendung, mit der ich viele Dinge direkt erledigen kann. Ich finde den digitalen Auftritt der Groupe Mutuel sehr gut. Mir ist es wichtig, dass der Versicherer mich als Kunden und Versicherten kennt. Jetzt, wo er Informationen über meine Impfungen hat, wäre es cool, wenn er mir vor meinen nächsten Ferien proaktiv einen persönlichen Service anbieten würde. Ein gutes Verhältnis zwischen Versicherer und Versicherten ist wichtig. Wenn der Preis das einzige Kriterium ist, dann wird das schwierig. Und Multichannel ist eh die Zukunft.»



Monique Durrafourg (58), Genf

MONIQUE DURRAFOURG IST MIT DER VERWALTUNG DER RECHNUNGEN UND DEN RÜCKERSTATTUNGEN DER GROUPE MUTUEL ZUFRIEDEN. GIBT ES DENNOCH VERBESSERUNGSMÖGLICHKEITEN? MANCHMAL WARTET MAN AM TELEFON ZU LANG.

«Es gab ein Missverständnis mit einem Gesundheitszentrum, das mein Sohn aufgesucht hatte. Ich erhielt von diesem Zentrum keine klaren Antworten auf meine Fragen. Daraufhin habe ich die Groupe Mutuel kontaktiert, die sehr gut reagiert hat. Ich konnte ihr alle Rechnungen schicken, und sie kümmerte sich darum. **Ich bin sehr froh, bei der Groupe Mutuel versichert zu sein.** Sie fragt bei Langzeitbehandlungen mitunter nach, aber ich hatte nie wirklich Bedenken, insbesondere als ich zwei Unfälle hatte – zuerst die Schulter, dann das Handgelenk. Beide Male konnte ich nicht mehr Auto fahren. Was sich bei der Groupe Mutuel verbessern liesse? Die Wartezeit am Telefon ist bisweilen lang. Da gibt es noch Verbesserungspotenzial. Aber mit der Verwaltung der Rechnungen und der raschen Rückerstattung bin ich ausgesprochen zufrieden.»



Dario Suter (32), Mitbegründer des Startups digitalrocket, Wil (SG)

**Jean-Henry Morin, Professor für Informationssysteme an der Universität Genf und Fellow der Digital Society Initiative an der Universität Zürich, ist der Meinung, die Digitalisierung werde es dem Kunden ermöglichen zu wählen, was am besten zu ihm passt.**

## «DER KONSUMENT WIRD PROAKTIV»

### **Die Digitalisierung schreitet voran. Wie sieht die Beziehung zwischen Unternehmen und Kunden aus?**

Der Kunde oder Konsument wird in der digitalen Welt immer mehr eingebunden – und dies bereits ab der Konzipierung des Produkts oder der Dienstleistung. Dieses Konzept wird Collaborative Design genannt. Der Konsument wird proaktiv, das heisst, er wird sich beteiligen und mit dem Anbieter, bei dem er konsumiert, in Dialog treten. Man konsumiert, was man selbst mitkonzipiert hat. Wenn heute Produkte, Güter oder Dienstleistungen erarbeitet werden, gibt es drei Schwerpunkte: die technische Machbarkeit, die wirtschaftliche Tragfähigkeit und die Wünschbarkeit.

### **Was ist mit Wünschbarkeit gemeint?**

Es bedeutet, sich die Frage zu stellen: Werden die Personen, für die ich etwas ausarbeite, das Ergebnis auch wollen? Es ist die Erfahrung des Nutzers, die im Zentrum steht. Der Konsument ist die Informationsquelle, um zu erfahren, was er will, was er mag, was er braucht und was ihm fehlt. Dies ist eine Art Empathie, die ganz am Anfang steht und zu einer Customer Journey führen kann – der Reise des Konsumenten.

### **Für die Vertrauensbildung ist es für den Kunden oder Versicherten auch wichtig zu wissen, dass seine Daten gesichert übermittelt werden.**

Das Potenzial im digitalen Bereich ist vielversprechend, doch es gibt auch Vorbehalte. Es besteht eine digitale Verantwortung, welche die Wirtschaft als Ganzes übernehmen muss. Insbesondere bezüglich Transparenz, Bearbeitung, Aufbewahrung und Sicherheit von Daten, Verwendungszweck und Dauer der Aufbewahrung etc. Heute ist dieser Bereich ein Teil von Privacy by Design, dem Schutz der Privatsphäre, und dies von der Konzipierung der Dienstleistung oder des Produkts an, wie von der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) vorgegeben. Hinzu kommt Privacy by Default, der standardmässige Schutz des Privatlebens. Das bedeutet, das Privatleben des Konsumenten wird geschützt, ohne dass er aktiv werden muss.

### **Werden Unternehmen und Kunden zusammen weitergehen?**

Die Unternehmen werden lernen zusammenzuarbeiten. Die allgemeine Tendenz geht in diese Richtung. Wer es unterlässt, wird in Rückstand geraten, denke ich. Eine positive Folge davon: das Aufkommen einer nachhaltigen Entwicklung, also des Gedankens, Produkte und Dienstleistungen zu erarbeiten, die näher an den Bedürfnissen der Kunden sind: kein Verkauf mehr von Produkten mit geplantem Verschleiss.



Eine Grippe ist unangenehm. Aber ist sie auch gefährlich? Laut dem Krankenversicherungsverband santésuisse werden jährlich zwischen 1'000 und 5'000 Patienten wegen Grippe im Spital behandelt. Im Winter 2016/17 sind in der Schweiz insgesamt mehr als 330'000 Personen an der Grippe erkrankt.

Je nach Schwere der Epidemie sterben in der Schweiz jedes Jahr bis zu 1'500 Personen, hauptsächlich ältere Menschen.

# DIE GRIPPE

JEDES JAHR SIND BIS ZU 400'000 PERSONEN IN DER SCHWEIZ VON DER GRIPPE BETROFFEN. GEMÄSS BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT BETRAGEN DIE BEHANDLUNGSKOSTEN 100 MILLIONEN FRANKEN. DAZU KOMMEN WIRTSCHAFTLICHE KOSTEN VON 200 MILLIONEN FRANKEN.



## Behandlungskosten

Eine Konsultation beim Arzt wegen Grippe kostet 50 bis 60 Franken. Die Medikamente, die verschrieben oder frei in der Apotheke bezogen werden, kosten noch einmal etwa 25 bis 40 Franken. Ein Spitalaufenthalt kann bis zu mehrere tausend Franken kosten, denn die Grippe löst oft Begleiterkrankungen aus, wie z. B. eine Lungenentzündung.

In einer kürzlich veröffentlichten Studie des Bundesamts für Gesundheit werden die jährlichen Behandlungskosten auf 100 Millionen Franken geschätzt.

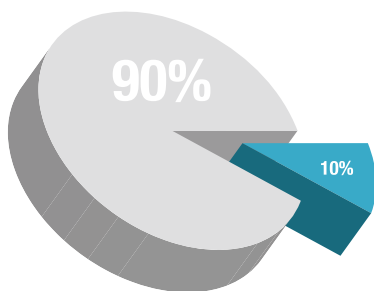
**Die Abwesenheit eines Mitarbeiters wegen Grippe kostet das Unternehmen durchschnittlich Fr. 5'400.– pro Fall.**

## Wirtschaftliche Kosten von 200 Millionen Franken

Zu den Behandlungskosten kommen die wirtschaftlichen Kosten von 200 Millionen Franken im Zusammenhang mit dem Verlust von Arbeitsstunden. Laut Spezialisten der Groupe Mutuel für betriebliches Gesundheitsmanagement kostet die Abwesenheit eines Mitarbeiters wegen Grippe ein Unternehmen durchschnittlich Fr. 5'400.– pro Fall. Ein Abwesenheitstag eines Mitarbeiters kostet seinen Arbeitgeber durchschnittlich Fr. 300.– Lohn und das Doppelte dieses Betrags an indirekten Kosten (soziale Kosten, Produktivitätseinbussen, Vertretung etc.). Eine Abwesenheit wegen Grippe verursacht also durchschnittliche Kosten von Fr. 5'400.– pro Fall  $[(Fr. 300.– + Fr. 600.–) \times 6 \text{ Abwesenheitstage}]$ .

## HINTERGRÜNDE

# Selbstbehalt



**In der obligatorischen Krankenpflegeversicherung beteiligen sich die Versicherten nach Erreichen der Franchise mit 10% an den weiteren Kosten.**

Der Höchstbetrag dieses Selbstbehalts wird vom Gesetz auf Fr. 700.– pro Jahr für Erwachsene festgelegt. Für Kinder beträgt der Höchstbetrag Fr. 350.–.

Die jährliche Kostenbeteiligung setzt sich bei Erwachsenen also aus dem Selbstbehalt von Fr. 700.– und der gewählten Franchise zusammen. Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre) bezahlen Fr. 350.– und den Betrag der Franchise.

Mit diesen beiden Elementen der Kostenbeteiligung – der Franchise und dem Selbstbehalt – will der Gesetzgeber einen verantwortungsvollen und überlegten Umgang mit unserem Gesundheitssystem fördern.



GESPRÄCH MIT GERMAINE COUSIN-ZERMATTEN  
UND IHREM SOHN RAYMOND IN SAINT-MARTIN (VS)  
ÜBER DIE KRAFT DER KRÄUTER UND  
PFLANZENGEHEIMNISSE AUS ALTER ZEIT.



# HEILKRAFT AUS DER NATUR



**Germaine und Raymond**

Germaine Cousin-Zermatten wartet schon auf uns, gemütlich, zufrieden und ruhig. Mit einem schelmischen Funkeln in den Augen, flankiert von ihrem Sohn, mit dem sie im Tandem arbeitet. Sie ist bereit, ihre Vision und ihre Werte rund um die Heilkraft der Pflanzen mit uns zu teilen. «Ich bin 93 Jahre alt. Da sehe ich das Leben etwas anders. Und ich habe Zeit.» Für diejenigen, die mehr über ihre eindruckliche Lebensgeschichte erfahren möchten, gibt es Bücher, Sendungen und Artikel. Oder noch besser: ein Besuch in ihrem Dorf. Deshalb sind wir heute da und möchten von ihr Tipps, wie man gesund durch den Winter kommt. Sie finden hier zwei Kuren nach altbewährten und sehr einfachen Rezepten.

Mehr zur Frühlings- und zur Herbstkur erfahren Sie auf [www.santissa.com](http://www.santissa.com)

«Es handelt sich weder um Medizin noch um Therapie. Vielmehr geht es um altüberliefertes Wissen, bei dem es in erster Linie auf Beobachtung, Gefühl und Überlegung ankommt. Gehandelt wird erst danach. Ganz einfach. Wer es ausprobieren möchte, kann dies ohne Weiteres tun. Niemand wird gezwungen. Ich sage nur, dass sich Pflanzen oft als wertvolle Verbündete erweisen. Das ist alles.»

Germaine ist fit und rüstig. Sie könnte stundenlang über ihre Lieblingspflanzen, Wundersalben und Leidenschaften erzählen. Doch wie jede Kaminfeuergeschichte hat auch diese ein (vorläufiges) Ende.

«In meinem Alter möchte ich halt meine Gesundheit schonen und wünsche mir einen möglichst schmerzlosen Tod, wenn möglich an einem Abend, denn so würde ich noch einen letzten Tag genossen haben.» Damit ist fast alles gesagt. Ihr Sohn hört aufmerksam zu. In seinem Blick sind Stolz und Zuneigung zu lesen.

## Die Zeit zwischen Ende August und Ende November ist ideal für eine Herbstkur.

Im Herbst sollte als Erstes eine Entschlackungskur gemacht werden, um die Leber zu entgiften und zu aktivieren. Danach bietet sich eine dreiwöchige Kur zur Stärkung der Abwehrkräfte an. Dafür verwenden Sie am besten eine der folgenden Pflanzen oder eine Mischung davon: Lapacho, Brennnessel, Astragalus, Kichererbse, Echinacea, Thymian, Quendel. Ergänzen können Sie den Kräutertee mit einem oder mehreren Produkten wie Pollen, Propolis, Honig, Gelée royale und Spurenelementen: Kupfer, Gold und Silber.

Eine vorbeugende Kur ist besonders sinnvoll im Frühling und im Herbst, wenn die Pflanzen mit neuer Kraft ausschlagen oder sich zur Winterruhe zurückziehen. Im Sommer und im Winter können je nach Bedarf Kuren gemacht werden. Eine Entschlackungskur im Winter ist aber nicht empfehlenswert, denn sie belastet den Stoffwechsel.

## Die Zeit zwischen Ende März und Ende Juni ist ideal für eine Frühlingskur.

Im Frühling ist es wichtig, die Leber zu entgiften. Dafür eignen sich folgende Pflanzen: Artischocke, Boldo, Mariendistel, Wegwarte, Löwenzahn und Rosmarin. Die Kur mit einer oder mehreren Pflanzen soll drei Wochen dauern. Sie besteht hauptsächlich aus Kräutertees oder Urtinkturen.

**Kräutertee:** Während drei Wochen täglich zwei bis fünf Tassen trinken. Dann mindestens eine Woche aussetzen und falls nötig wiederholen.

**Urtinktur:** Dreimal pro Tag 20 bis 25 Tropfen in ein Glas Wasser geben und vor den Mahlzeiten trinken. Ihr Drogist kann Sie bei der Wahl der Pflanzen beraten.

Wenn Sie die Nieren reinigen wollen, können Sie nach der dreiwöchigen Entschlackungskur während weiteren drei Wochen eine Kur mit einer oder mehreren der folgenden Pflanzen machen: Bärentraube, Goldrute, Habichtskraut, Mädesüß, Meisterwurz.

# 3



## Welches sind die Hauptgründe?

### CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

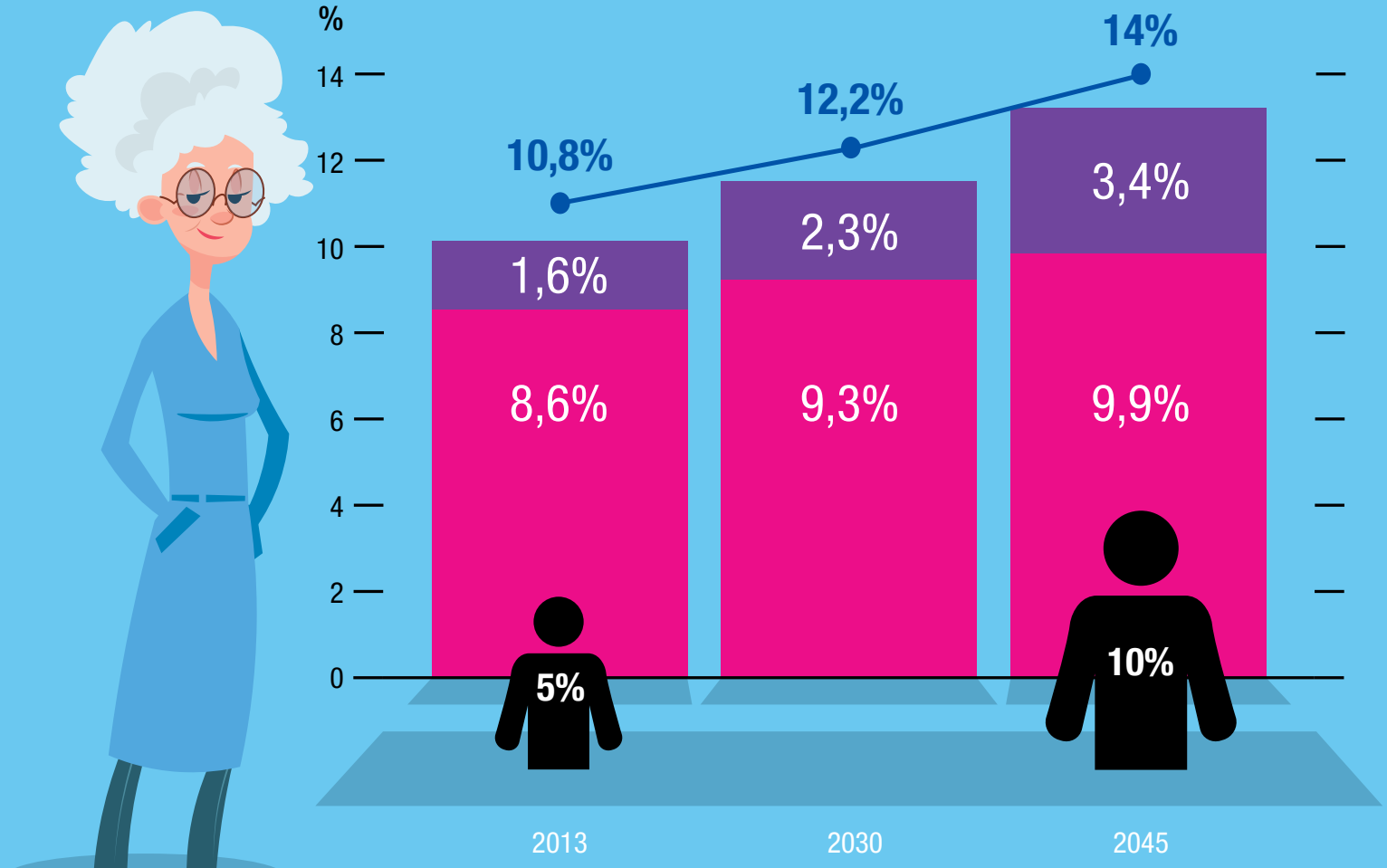
Die Kosten von chronischen Erkrankungen (z. B. Herzkrankheiten, Schlaganfall, Krebs, chronische Atemwegserkrankungen und Diabetes) machten 2011 80% der gesamten Gesundheitskosten in der Schweiz aus.

### LEBENSENDE

Bei einer alternden Bevölkerung sind Kostenanstiege unausweichlich: Im letzten Lebensjahr sind die Gesundheitskosten der 30 letzten Tage sechsmal höher als jene der 30 ersten Tage.

### KOSTEN DER LANGZEITPFLEGE

Zwischen 2010 und 2015 sind die Kosten der Langzeitpflege im Jahresdurchschnitt um 4% angestiegen (von 12,2 Mrd. auf 14,7 Mrd. Franken).



## Feststellung

**Wir werden immer älter.** 2015 machten die über 80-Jährigen 5% der Bevölkerung aus. Ihr Anteil wird sich 2045 auf 10% verdoppeln. Seit dem Inkrafttreten des Krankenversicherungsgesetzes (KVG) 1996 hat sich die Lebenserwartung der Schweizer Bevölkerung um vier Jahre erhöht. Sie wird weiter steigen und 2030 voraussichtlich bei 90 Jahren liegen. Gemäss dem Referenzszenario des Bundesamtes für Statistik wird der Anteil der über 65-Jährigen von 18% im Jahr 2015 auf 22,8% im Jahr 2030 und 26,4% im Jahr 2045 steigen.

## Folge

**Die Gesundheitskosten steigen ungebremst weiter.** Der Anteil der Ausgaben für die Gesundheit wird von 10,8% im Jahr 2013 auf 12,2% im Jahr 2030 und 14% im Jahr 2045 steigen. Die Situation ist sogar noch alarmierender, denn die 12%-Marke ist bereits überschritten worden. Als Ergebnis davon sind Haushalte und insbesondere Familien mit Kindern mit ständigen Erhöhungen konfrontiert.

# 1

# 2





# GESUNDHEITSKOSTEN IM ALTER: DAS EWIGE DILEMMA

WIR WERDEN IMMER ÄLTER. DAS IST EINE TATSACHE, ÜBER DIE MAN SICH FREUEN DARF, BESONDERS WENN MAN GESUND BLEIBT. ANDERERSEITS ABER HAT SIE SCHWERWIEGENDE FOLGEN FÜR DAS SCHWEIZER GESUNDHEITSSYSTEM: DIE GESUNDHEITSKOSTEN EXPLODIEREN, UND ES IST KEIN ENDE IN SICHT. NATÜRLICH KÖNNTE MAN DEN KOPF WEITERHIN IN DEN SAND STECKEN. DOCH ES GIBT AUCH LÖSUNGSANSÄTZE, MIT DENEN DER ZUSAMMENBRUCH UNSERES GESUNDHEITSSYSTEMS ABGEWENDET WERDEN KÖNNTE.

Die Infografik stellt die wichtigsten Herausforderungen so einfach wie möglich dar und legt die tatsächlichen Zahlen und Fakten auf den Tisch. Diese sollten aber keinen Anlass mehr zu Diskussionen und Kontroversen geben, sondern vielmehr als Grundlage für eine nachhaltige Finanzierungsstrategie des Schweizer Gesundheitswesens dienen.

Die Neuausrichtung der Finanzierung des Gesundheitssystems sollte ein Gleichgewicht zwischen privaten und öffentlichen Leistungserbringern herstellen. Ziel dabei ist das Wohlbefinden möglichst vieler Bürgerinnen und Bürger zu einem fairen Preis in einem liberalen Umfeld.



-  Total Gesundheit (in % des BIP)
-  Langzeitpflege (in % des BIP)
-  Gesundheit ohne Langzeitpflege (in % des BIP)
-  Anteil der über 80-Jährigen

## 4

### Einige Denkansätze

**Die Endrechnung könnte teuer werden.** Der Bundesrat geht in seinem Bericht von 2016 von einem zusätzlichen Aufwand der öffentlichen Hand von 1,5% (Bund), 17,6% (Kantone) und 4,2% (Gemeinden) des Steuereinkommens aus. Nach den Projektionen müssten die Kantone 2045 bei den Gesundheitsausgaben insgesamt ein Defizit von rund 10,5 Milliarden Franken mit Steuererhöhungen von nahezu 18% des Steuerertrags finanzieren. Doch ist das sinnvoll, und ist es tragbar?

**Verantwortungsbewusstsein.** Ein liberaler Markt ist durch einen möglichst hohen Grad an Eigenverantwortung gekennzeichnet. Dieser Grundsatz gilt gleichermaßen für Versicherer wie auch für Leistungserbringer und Versicherte.



**Prävention.** Mit einer besseren Prävention ist die Bevölkerung im Alter sowohl körperlich als auch psychisch gesünder, was sich positiv auf die Gesundheitskosten auswirken würde.



**Frühzeitige Beratung.** Werden die Behandlungsmöglichkeiten frühzeitig mit dem Arzt besprochen, lehnen die meisten Patienten eine intensive medizinische Versorgung am Lebensende ab.



**Roboter.** Angesichts des Pflegepersonalmangels stellen Roboter eine interessante Alternative dar, wie das Beispiel Japan zeigt.



#### Quellen:

Die in dieser Infografik verwendeten Angaben und Zahlen stammen aus Berichten des Bundesrats und des Bundesamtes für Statistik sowie aus internen Quellen der Groupe Mutuel.

Mehr Informationen finden Sie, wenn Sie den nebenstehenden QR-Code scannen.



# Achtung Gefahr: soziale Netzwerke und Online-Einkäufe

IM INTERNET IST DIE GEFAHR DES IDENTITÄTSDIEBSTAHLS ALLGEGENWÄRTIG.  
WIE KANN ICH MICH WIRKSAM SCHÜTZEN?

In den vergangenen Jahren haben sich soziale Netzwerke unaufhörlich weiterentwickelt. Nur wenige Personen sind nicht auf mindestens einer Plattform wie Facebook, Instagram oder LinkedIn angemeldet.

Auch Online-Shops boomen. Das Bundesamt für Statistik hat vor Kurzem die Resultate einer Befragung veröffentlicht, die 2017 bei der Schweizer Bevölkerung

durchgeführt wurde: 72% der Bevölkerung zwischen 16 und 74 Jahren haben mindestens einmal etwas im Internet gekauft, in der Europäischen Union lag der Anteil 2017 bei 48%.

Aus bestimmten Dienstleistungen wie der Reservation eines Fluges oder dem Mieten eines Ferienautos ist der E-Commerce kaum mehr wegzudenken. Doch online ist es viel einfacher, seine wahre Identität zu verschleiern, als in der realen Welt. Deshalb ist die Gefahr von Identitätsmissbrauch besonders ausgeprägt.

Im Internet betreffen allfällige Streitigkeiten oft ausländische Gesellschaften, was zu sprachlichen Problemen führen kann. Die Verteidigung Ihrer Rechte wird noch schwieriger, wenn ausländisches Recht anwendbar ist.



**72% der Schweizer Bevölkerung zwischen 16 und 74 Jahren haben bereits mindestens einen Einkauf online getätigt**

**Die Rechtsschutzversicherung Legis<sup>digit</sup>® deckt Sie bei Streitigkeiten bezüglich Kauf- oder Verkaufsverträgen oder bei betrügerischem oder böswilligem Identitätsmissbrauch im Internet.** Sie bietet technische Unterstützung bei Identitätsmissbrauch sowie Rechtsverteidigung durch die Anwälte und Juristen unseres Partners, der Dextra Rechtsschutz AG. Wenn nötig, z. B. bei Gerichtsverfahren, übernimmt die Versicherung Legis<sup>digit</sup>® die Kosten eines unabhängigen Anwalts bis zu einem Höchstbetrag von Fr. 10'000.– pro Jahr. Die Versicherung gilt weltweit und die Monatsprämie beträgt Fr. 6.– (Fr. 5.– in Kombination mit einer Versicherung Legis<sup>privat</sup> oder Legis<sup>duo</sup>).

Verlangen Sie jetzt eine Offerte  
Tel. 0800 808 848 – E-Mail: [offerten@groupemutuel.ch](mailto:offerten@groupemutuel.ch)



## Eine Uhr, die Stürze verhindert

Vor einigen Wochen wurde die oben abgebildete Smartwatch lanciert. Diese ist aus einer Zusammenarbeit zwischen dem Institut Forschung Wirtschaftsinformatik der HES-SO Valais-Wallis, dem Innovationscenter für unterstützende Technologien der Schweizer Paraplegikerstiftung (Centre d'innovation pour les technologies d'assistance, IAT) und dem französischen Startup LifePlus entstanden. Eine Uhr, die hilft, Stürze zu erkennen und vorherzusehen, ein Mix aus Smart-Objekt und künstlicher Intelligenz. Sie misst die Aktivität im Haushalt, speichert körperliche Parameter (Herzfrequenz, Körpertemperatur etc.), kann mit einem SOS-Knopf einen Alarm auslösen und automatisch Stürze erkennen und Hilfe rufen.

Ein neues Kapitel in der Präventionsmedizin? «Ja!», antwortet Dominique Genoud, Professor am Institut Forschung Wirtschaftsinformatik der HES-SO Valais-Wallis und Leiter des DUDE-LAB, entschieden. Zusammen mit seinen Studenten hat er den (wahrhaft) intelligenten Teil des Programms entwickelt, mit dem Stürze von normalen Tätigkeiten unterschieden werden können. Wichtiges Detail: Die Uhr zeigt auch die Zeit an.

[www.dude-lab.pro](http://www.dude-lab.pro)

**MICHAEL DRIEBERG** DER CHARISMATISCHE CHEF VON LIVE MUSIC PRODUKTION HAT TOLLE ABENTEUER ERLEBT. EIN TREFFEN MIT EINEM MENSCHEN, DER DAS PRIVILEG HATTE, SEINE TRÄUME WAHR WERDEN ZU LASSEN.



**Wie sind Sie zum Beruf des Konzertveranstalters gekommen?**

Ich komme eigentlich nicht aus diesem Milieu. Begonnen habe ich in der Informatik. Nachdem ich mein Geschäft verkauft hatte, habe ich die Marketingstruktur des Leysin Rock Festivals gekauft (Anm. d. Red.: Auf dem Festival scheint ein Fluch zu lasten, denn während allen sieben Ausgaben regnete es). Sobald ich im neuen Metier Fuss gefasst hatte, wollte ich nichts anderes mehr tun. Es ist schöner, Träume und Emotionen zu verkaufen, als andere Produkte. Das war eine Art Offenbarung.

**Wann war das?**

Vor 30 Jahren.

**Und wie hat es begonnen?**

Es war ein Blitzstart. Ich dachte schon immer unternehmerisch, und ich setzte mich deshalb dafür ein, die Billettsteuer für Veranstaltungen in Genf, welche die Branche belastete, abzuschaffen. Mit einer Gruppe von Freunden haben wir eine entsprechende Abstimmung für uns entschieden.

**Was passierte danach?**

Meinen Freunden und mir war es ein wichtiges Anliegen, einen grossen Veranstaltungsraum in der Schweiz zu bauen, den es bis dahin nicht gab. Es gab nur die grossen Eishallen, besonders in der Deutschschweiz. So wurde die Arena hier am Flughafen von Genf geschaffen. Diese erste Phase gefiel mir sehr.

**Wie viele Konzerte haben Sie veranstaltet?**

Rund 3'000, denke ich.

**Ist Ihnen die Arbeit nie verleidet?**

Nein, wenn man das Glück hat, mit Musik arbeiten zu können, gibt es das nicht. Es tut sich ständig etwas. Die Musikstile kommen und gehen. Trends auch. Deshalb ist es nie das Gleiche. Und ich hatte unglaubliches Glück: Im Stade Olympique de la Pontaise (das Fussballstadion in Lausanne) konnten wir U2, Michael Jackson und Pink Floyd buchen. Das war eine glückliche Zeit – Top-Musiker aus der ganzen Welt, die in die Romandie kamen.

**Und heute?**

Rund 50% unserer Tätigkeit bestehen aus der Organisation von Konzerten. Der Rest sind Musicals, die Pferdeshow von Zingaro, «Sion sous les Étoiles» und das Management der Salle Métropole in Lausanne. Aber auch Theater, Tanzveranstaltungen und andere Formen der Kunst. Alles steht einem offen, und neue Ideen können sprudeln. Das ist das Faszinierende daran.



Mit dem nebenstehenden QR-Code gelangen Sie zum vollständigen Interview.

# 30 JAHRE TRÄUME UND EMOTIONEN



**«Manchmal reicht schon ein kurzes Lächeln, damit alles besser geht.»**

**Wer bin ich?**

Ich wurde am 9. Mai 2001 in Zürich geboren und wohne in Basel. Momentan besuche ich das Gymnasium Leonhard. Meine Leidenschaft ist die Musik. Man kann mir auf YouTube, Instagram und SoundCloud folgen.

**Warst du schon mal krank oder hast dich verletzt?**

Nur kleinere Sachen, z. B. Zahnbehandlungen. Einmal bin ich beim Arzt ohnmächtig geworden. Man hat mich in die Notfallaufnahme gebracht, aber es war nichts Schlimmes.

**Warst du mit der Groupe Mutuel zufrieden?**

Ja, mein Krankenversicherer hat immer alles problemlos bezahlt.

**Liebingsorte in der Schweiz?**

Ich mag Biel und seine Hockeymannschaft sehr, also vielleicht die Tissot Arena. Oder Bern mit seiner Altstadt sowie die Skigebiete Portes du Soleil und Verbier.

**Liebingsorte weltweit?**

London und Spanien.

**Ein Ort zum Träumen?**

Tokio.

**YouTube:** Nola Music  
**SoundCloud:** Nola Music  
**Instagram:** nola.music

**S**ankt Jakob ist hier allgegenwärtig – Fussballstadion, St. Jakobskirche, St. Jakobshalle (Swiss Indoors), St. Jakob-Arena (Eisbahn) und Gartenbad & Sportbad St. Jakob (Freibäder). Hier hat Noémie einen Grossteil ihrer Kindheit verbracht.

**Zuhause.** «Ich mag das Haus, in dem ich wohne, sehr gern. Im Garten fühle ich mich wohl», erzählt uns die junge Baslerin lächelnd, als sie uns empfängt. Hat das Wohnen in der Nähe dieser bedeutenden Orte bei Noémie die Begeisterung für den Sport geweckt? «Ich treibe jeden Tag Sport, ich liebe es, mich zu bewegen: Eiskunstlauf, Laufen, Skifahren, Snowboarden. Der Sport hilft mir, den Kopf frei zu bekommen.» Wir befinden uns auf der Terrasse des Hauses. Die Sonne scheint, das Plätzchen hat Charme, die Bäume und anderen Pflanzen geben dem Quartier einen etwas mediterranen Stil. «Also, das Gespräch zuerst, und danach zeige ich Ihnen zwei Orte, die mir in Basel besonders gefallen, wie abgemacht?» Los gehts. «Wenn ich nicht in der Schule bin oder Sport treibe, findet man mich hier, in meinem Studio im Keller. Ohne Musik könnte ich nicht leben.» Das Schlüsselwort des heutigen Tages ist gefallen: Musik. Die Musik ist seit je Noémies grosse Leidenschaft. «Ich mag fast alle Stilrichtungen. Mein Vater hat mich dazu gebracht, den Rock'n'Roll zu lieben, als ich klein war: Buddy Holly, die Beach Boys, Creedence etc. Ich mag auch den Blues sehr – klassischen Blues wie Lightnin' Hopkins –, Jazz,

Countrymusik, aber auch französischen Rap, und ich liebe Filmmusik, besonders Hans Zimmer, einer meiner Favoriten.»

**Im Studio im Keller.** Der Raum wurde von Noémie eingerichtet: Mischpult, Gitarren, Keyboard, Schlagzeug, aber auch Computer, alte Kinostühle und Fernseher. Die Wände sind violett oder von einem grossen Plakat der Basler Altstadt bedeckt, die schwere Tür zeugt davon, dass das Haus während des Kalten Kriegs erbaut wurde, als die Keller auch als Atombunker dienten. An der Tür hängen zwei Schilder: ein Open/Closed-Schild und eines mit den Zungen der Rolling Stones mit Länderflaggen. «Ich schreibe Songs, seit ich zehn Jahre alt war, komponiere Texte in verschiedenen Sprachen, nehme jedes Instrument einzeln auf, bereite das Lied am Mischpult auf und mache Videoclips. Bild und Ton, ich mache alles.»

**Am Ufer der Birs, wo sie in den Rhein fliesst.** Wir sind hinaus an die nahe gelegene Birs gegangen. Der Ort ist romantisch, und man kann sich gut vorstellen, dass der Sommer hier angenehm sein muss. «Ich mag die Birs und das Birköpfli, man kann grillieren, schwimmen, Velo fahren.» Schnell kommen wir wieder auf die Musik zu sprechen: «Als ich klein war, habe ich mich sofort in den Klang des Violoncellos verliebt. Ich sagte zu mir selbst: Das ist es! Ich spiele es noch heute, ich bin Mitglied des Basler Jugendorchesters First Symphony. Später habe ich mein erstes Keyboard erhalten, so habe ich begonnen zu komponieren. Da war ich wohl etwa achtjährig. Danach hatte ich eine Gitarre von Aldi – meine Mutter wollte zuerst sicher sein, dass es nicht bloss eine Laune ist –, dann bekam ich eine kleine Gitarre von meinem Onkel Guy. Diese Gitarre benutze ich noch immer, der Sound ist fantastisch, und ich habe mit ihr gelernt zu spielen.»

Der Nachmittag neigt sich dem Ende zu, die Farben des Spätsommers vermitteln eine gewisse Nostalgie, die schon seit je über der Stadt am Rhein schwebt.

# NOÉMIE – DEN KOPF VOLLER TRÄUME

UNWEIT VOM JOGGELI IN BASEL, EINER DER BEDEUTENDSTEN STÄTTEN DER STADT AM RHEIN, WOHT NOÉMIE. IHRE LEIDENSCHAFT IST DIE MUSIK. SIE SINGT, SPIELT, KOMPONIERT, SCHREIBT, PRODUZIERT – BILD UND TON. FOLGEN SIE IHR AUF YOUTUBE, INSTAGRAM UND SOUNDCLOUD.

**Mit dem Tram geht es zurück in die Stadt, in die «Mitte», ein grosses Café in der Nähe des Marktplatzes.**

«Ich mag diesen Ort, jede Art von Leuten kommt hierher. Es ist schön, weil es so gross ist. Man kann hier arbeiten und sich auf etwas konzentrieren oder mit den Leuten sprechen, die Atmosphäre ist sehr gesellig. Basel ist sehr multikulti, Leute aus der ganzen Welt sind hier. In meiner Schule sind 30 bis 40% Ausländer, noch mehr Schüler haben einen Elternteil, der aus dem Ausland stammt. Keiner ist ausgeschlossen.»

# LeClub®

Winter 2019



**Aktion Laufsport**



**Aromatische Kräuter  
Grand-St-Bernard**



**Smart Scale**



**Karin Herzog**



**Zermatt Unplugged**



**Hotel Hof  
Weissbad\*\*\*\*sup**



Unter [www.groupemutuel.ch/leclub](http://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](http://www.groupemutuel.ch/leclub). Die LeClub®-Angebote werden vollständig von den Partnergesellschaften finanziert und stehen in keinem Zusammenhang mit den Versicherungsprämien, mit Ausnahme des Angebots Laufsport in dieser Ausgabe. 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.

## Aktion Laufsport

# PROFITIEREN SIE AN DEN FRÜHLINGSLÄUFEN

# 50%

RABATT AUF IHR STARTGELD

### Bewegung hält fit und ist die beste Gesundheitsvorsorge

Die Groupe Mutuel sponsert deshalb verschiedene Laufsportveranstaltungen. Sie als Kunde stehen dabei im Vordergrund: Wir unterstützen Sie im Bestreben, etwas für Ihre Gesundheit zu tun und gewähren Ihnen Startgeld-Ermässigungen von bis zu 50%!

### Starten Sie gut in die neue Laufsaison!

An folgenden Läufen profitieren Sie als Groupe Mutuel-Versicherte(r) von der Startgeld-Reduktion:

- 23.02.2019, **Bremgarter Reusslauf**
- 16.03.2019, **Kerzerslauf**
- 11.05.2019, **GP Bern**
- 25.05.2019, **StraLugano**

### WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

- Wählen Sie unter [www.groupemutuel.ch/leclub](http://www.groupemutuel.ch/leclub) das Angebot aus, das Sie interessiert.
- Geben Sie Ihre BAG-Nummer (auf Ihrer Versichertenkarte) im dafür vorgesehenen Feld ein, und Sie erhalten den Rabattcode für die Anmeldung.
- Melden Sie sich direkt auf der Seite der Laufveranstaltung an und geben Sie den Aktionscode bei der Bestätigung an.

### GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Gilt nur bei Online-Anmeldungen. Spezifische Bedingungen finden Sie im entsprechenden Angebot unter [www.groupemutuel.ch/leclub](http://www.groupemutuel.ch/leclub).

Die Privatversicherer der Groupe Mutuel und die von der Groupe Mutuel verwalteten Gesellschaften beteiligen sich finanziell an der Ermässigung, die Sie bei diesem Angebot erhalten.



**Groupe Mutuel**  
Assurances  
Versicherungen  
Assicurazioni

Website [www.groupemutuel.ch/leclub](http://www.groupemutuel.ch/leclub)



**Aromatische Kräuter Grand-St-Bernard**  
**PASTILLEN AUS WALLISER FRÜCHTEN UND KRÄUTERN**

**25%** RABATT

**Pastillen aus Luizet-Aprikose und Zitronenmelisse sowie Williamsbirne und Pfefferminze**

Entdecken Sie zwei köstlich-fruchtige Pastillen, die in Zusammenarbeit mit dem Walliser Unternehmen Pharmalp entwickelt wurden.

Sie sind wunderbar weich und kombinieren das Aroma von zwei typischen Walliser Früchten, der Williamsbirne und der Luizet-Aprikose, mit der Frische von Alpenkräutern. Walliser Früchte und Kräuter mit Bio-Zitronenmelisse und Pfefferminze.



**Produktion der Frucht- und Kräuterextrakte sowie der Pastillen ausschliesslich in der Schweiz.**

**IHR VORTEIL**

**25% Rabatt** beim Kauf von vier Dosen Bonbons (zwei von jeder Sorte): **Fr. 22.20** statt Fr. 29.60 (plus Versandkosten)

**WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?**

Geben Sie den Promotionscode **GM2019** auf **www.herbes-bio.ch** ein.

**GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN**

Angebot gültig bis 28. Februar 2019, solange Vorrat

E-Mail [info@rostal.ch](mailto:info@rostal.ch)  
 Website [www.herbes-bio.ch](http://www.herbes-bio.ch)



**Smart Scale**  
**SMARTE WAAGE**



MEHR ALS **40%** RABATT

**Diese intelligente Waage hilft Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen!**

Sie misst das Körpergewicht, den Body Mass Index (BMI), die fettfreie Masse und den Körperfettanteil. Zudem liefert die Smart-Waage von Connect Gewichtsstatistiken und Entwicklungstrends in Grafiken und Zahlen. Die kabellose Synchronisierung funktioniert ganz einfach über Bluetooth 4.0. Die Daten können mit der App «MooFit» verwaltet und ausgewertet werden.

**BESONDERHEITEN**

- Max. Tragkraft: 180 kg
- Body Mass Index (BMI)
- Berechnung von Muskel- und Knochenmasse
- Anteil an Körperfett und Körperwasser
- Dimensionen: 325 x 310 x 28 mm
- Garantie: 24 Monate

**IHR VORTEIL**

**Smart-Waage Connect Scale zum Preis von Fr. 59.90** statt Fr. 107.– (inkl. Porto)

**WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?**

Geben Sie unter **www.connectsport.ch/scale** den Rabattcode **gmconnectscale** ein.

**GÜLTIGKEIT**

Angebot gültig bis 31. März 2019

Tel. 032 755 95 00  
 Website [www.connectsport.ch](http://www.connectsport.ch)



Karin Herzog

## GLATTE HAUT AM MORGEN UND FRISCHE-EFFEKT AM ABEND

MEHR ALS **30%** RABATT

### Testen Sie den Express-Effekt!

Neueste Innovation von Karin Herzog, um Ihre Haut zu glätten, zu entspannen und wieder strahlen zu lassen.

#### AM MORGEN

Morgens erfrischt und glättet die Creme EE Express Effect Ihre Haut sofort.

#### AM ABEND

Abends versorgt die Essential Mask Ihre Haut die ganze Nacht mit Feuchtigkeit und Sauerstoff und wirkt straffend.



#### IHR VORTEIL

Mehr als 30% Rabatt auf zwei innovative Anti-Falten-Produkte:

Fr. 99.– statt Fr. 149.–

- EE Express Effect, glättende Gesichtscrème, 30 ml
- Essential Mask, Anti-Falten-Maske mit strahlendem Frische-Effekt, 50 ml

#### WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

- Unter [www.karinherzog.com/de/gm](http://www.karinherzog.com/de/gm)
- Per Telefon: 021 791 72 91
- Per E-Mail: [info@karinherzog.ch](mailto:info@karinherzog.ch)

Geben Sie bei Ihrer Bestellung Ihre BAG-Nummer (auf Ihrer Versichertenkarte) und Ihre vollständigen Kontaktdaten an.

#### GÜLTIGKEIT

Angebot gültig bis 11. März 2019

Tel. 021 791 72 91

E-Mail [info@karinherzog.ch](mailto:info@karinherzog.ch)

Website [www.karinherzog.com/fr/gm](http://www.karinherzog.com/fr/gm)

**Karin Herzog**  
SWISS MADE  
WORLD LEADER IN OXYGEN SKINCARE

Zermatt Unplugged

## KONZERTTICKETS FÜR DAS ZERMATT UNPLUGGED 2019 MIT

**20%** RABATT



#### Unvergessliche Momente am Fusse des Matterhorns

Ein Pop-Poet aus Deutschland, eine Schweizer Ausnahmekünstlerin, ein weltbekannter Strassenmusiker, ein französischer Chansonnier, eine britische Künstlerin der Extraklasse, ein Rapper aus Hamburg: Vielfältiger könnten die Acts des Zermatt Unplugged 2019 kaum sein. Profitieren Sie von einem 20%-Rabatt auf folgende Konzerte:

	ZELTBÜHNE	THE ALEX
09.04.2019	Passenger	Sophie Hunger
10.04.2019	Francis Cabrel	Tom Odell
11.04.2019	Culture Club	Johannes Oerding
12.04.2019	James Bay	Michael Kiwanuka
13.04.2019	Jessie J	Samy Deluxe

#### IHR VORTEIL

##### 20% Rabatt auf:

- Tickets Kat. 2 für die Zeltbühne
- Alle Tickets für The Alex

#### WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

- Angebot unter [www.zermatt-unplugged.ch/de/le-club](http://www.zermatt-unplugged.ch/de/le-club) aufrufen
- Gewünschten Künstler auswählen
- Promotion anklicken und BAG-Nummer (auf Ihrer Versichertenkarte) eingeben
- Plätze wählen (max. zwei Tickets pro Versicherte/n)

#### GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig bis am 31. März 2019. Gilt für das Zermatt Unplugged vom 9. bis 13. April 2019. Es können maximal zwei Tickets pro Versicherte/n bezogen werden. Die Anzahl reduzierter Tickets pro Tag ist limitiert.

Tel. 027 967 69 33

Website [www.zermatt-unplugged.ch](http://www.zermatt-unplugged.ch)

 **ZERMATT UNPLUGGED**  
9-13 AVRIL 19

Hotel Hof Weissbad\*\*\*\*sup

## ENTSPANNT INS NEUE JAHR

# 20% RABATT

Eintauchen, entspannen, staunen und geniessen im frisch renovierten Wellnesshotel Hof Weissbad inmitten der Appenzeller Winterlandschaft.



### IHR VORTEIL

#### Aufenthalt von drei Nächten mit Frühstücksbuffet

- Im Doppelzimmer **Fr. 552.–** pro Person statt Fr. 690.–
- Im Einzelzimmer **Fr. 612.–** statt Fr. 765.–

#### Aufenthalt von fünf Nächten mit Frühstücksbuffet

- Im Doppelzimmer **Fr. 920.–** pro Person statt Fr. 1'150.–
- Im Einzelzimmer **Fr. 1'020.–** statt Fr. 1'275.–

### INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit lokalen Produkten (Aufpreis Fr. 40.– pro Person für ein Vier-Gänge-Abendessen, Auswahl aus 18 Gerichten)
- Freie Benutzung Innen-/Aussenbad (33 °C), Wellnessbereich und Saunalandschaft
- Freie Benutzung des Fitnessraums, des Skiraums und der Skiwachsaurüstung
- Täglich wechselndes Aktivitätenprogramm. Kostenloser Shuttlebus nach Appenzell (4 km)
- Ferienkarte für freie Fahrten mit der Appenzeller Bahn und allen Bergbahnen, freie Eintritte in Museen und viele Vergünstigungen im Appenzellerland

### WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

Reservation per Telefon oder E-Mail direkt im Hotel Hof Weissbad mit dem Code **Groupe Mutuel**. Weisen Sie beim Check-in Ihre Versichertenkarte vor (eine Versichertenkarte pro Zimmer).

### GÜLTIGKEIT

Angebot gültig bis 11. April 2019

Tel. 071 798 80 80

E-Mail [hotel@hofweissbad.ch](mailto:hotel@hofweissbad.ch)  
Website [www.hofweissbad.ch](http://www.hofweissbad.ch)

**hofweissbad**  
appenzell und gesundheit

## GMmag-WETTBEWERB

**hofweissbad**  
appenzell und gesundheit

Gewinnen Sie mit unserem Partner, dem Hotel Hof Weissbad\*\*\*\*sup, einen der folgenden Preise:

- 1. und 2. Preis: eine Nacht für zwei Personen mit Frühstücksbuffet, im Wert von Fr. 460.–**
- 3. Preis: Gutschein für ein Sonntagsbuffet für zwei Personen, im Wert von Fr. 134.–**

### Frage 1:

Von welcher persönlichen Leidenschaft spricht unsere Versicherte Noémie (17) bei ihrem Treffen mit GMmag?

### Frage 2:

Wie hoch ist der maximale Selbstbehalt, der für Erwachsene Teil der Kostenbeteiligung in der Grundversicherung ist?

### Frage 3:

In welchem Kanton befindet sich das Hotel Hof Weissbad\*\*\*\*sup?

### Ihre Antworten

-----

-----

-----

Name und Vorname: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

BAG-Nummer (auf Ihrer Versichertenkarte): \_\_\_\_\_

### Teilnahmebedingungen

Teilnahme bis 15. März 2019 unter [www.groupemutuel.ch/wettbewerb](http://www.groupemutuel.ch/wettbewerb) oder per Post mit diesem Talon in einem frankierten Couvert an folgende Adresse:

Groupe Mutuel – Kommunikation – Rue des Cèdres 5 – Postfach – CH-1919 Marigny.

Die Antworten finden Sie im GMmag. 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. Die Mitarbeitenden der Groupe Mutuel und der Hof Weissbad AG sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

## 34 Agenturen, 5 Service-Center

Öffnungszeiten: 7.45–12.00 Uhr und 13.30–17.30 Uhr  
(freitags und vor Feiertagen bis 17.00 Uhr)



Unser Kundendienst ist von  
Montag bis Freitag von  
8.00 bis 18.00 Uhr für Sie da:

**0848 803 111**



Florence,  
Maria Eugénia und Océane  
in der Agentur Martigny

### REGIONALE AGENTUREN

<b>5000 Aarau</b>	Buchserstrasse 12	<b>1218 Grand-Saconnex</b>	Route de Ferney 211	<b>1950 Sitten</b>	Rue de la Blancherie 41
<b>5400 Baden</b>	Stadtturmstrasse 19	<b>1914 Isérables</b>	Place de l'Eglise 3	<b>4500 Solothurn</b>	Lagerhausstrasse 1
<b>4052 Basel</b>	St. Alban-Anlage 46	<b>1006 Lausanne</b>	Av. de la Rasude 8	<b>9000 St. Gallen</b>	Poststrasse 12
<b>1996 Basse-Nendaz</b>	Chemin de la Place 30	<b>1010 Lausanne</b>	Route d'Oron 1	<b>7500 St. Moritz</b>	Via Maistra 24
<b>3011 Bern</b>	Waisenhausplatz 25	<b>6900 Lugano</b>	Viale Stefano Franscini 40	<b>3600 Thun</b>	Frutigenstrasse 24E
<b>2502 Biel/Bienne</b>	Mühlebrücke 2	<b>6003 Luzern</b>	Hirschmattstrasse 40	<b>1872 Troistorrents</b>	Place du Village 24
<b>3902 Brig-Glis</b>	Gliserallee 10	<b>1920 Martigny*</b>	Rue des Cèdres 5	<b>1752 Villars-sur-Glâne</b>	Rte du Petit-Moncor 6
<b>1630 Bulle</b>	Rue de Vevey 11	<b>1870 Monthey</b>	Avenue du Théâtre 4	<b>8400 Winterthur</b>	Tösstalstrasse 7
<b>7000 Chur</b>	Grabenstrasse 9	<b>2000 Neuenburg</b>	Faubourg de l'Hôpital 9	<b>8001 Zürich</b>	Widdergasse 1
<b>2800 Delémont</b>	Quai de la Sorne 22	<b>4600 Olten</b>	Ringstrasse 15	<b>8050 Zürich-Oerlikon</b>	Birchstrasse 117
<b>1700 Freiburg</b>	Rue de Locarno 9	<b>1937 Orsières</b>	Route du St-Bernard 61		
<b>1201 Genf</b>	Rue Argand 3	<b>3960 Siders</b>	Rue de Pradec 1		

\* Hauptsitz



#### Sie mögen keine Papierstapel?

Mit GMnet und GMapp tauschen Sie sich kosten- und papierlos mit der Groupe Mutuel aus – einfach und gut gesichert.

Mehr dazu: [www.groupemutuel.ch/gmnet](http://www.groupemutuel.ch/gmnet)



#### Krankenversicherung

0848 803 111

[info@groupemutuel.ch](mailto:info@groupemutuel.ch)



#### Lebensversicherung

0848 803 999

[leben@groupemutuel.ch](mailto:leben@groupemutuel.ch)



#### Vermögensversicherung

0848 803 222

[kunden@groupemutuel.ch](mailto:kunden@groupemutuel.ch)

### IMPRESSUM

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

**Redaktion:** Tanya Lathion, Jean-Christophe Aeschlimann, Christian Feldhausen, Pascal Vuistiner

**Konzept und Gestaltung:** Jean Philippe Chevassu

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch

**Internet:** [www.groupemutuel.ch/gmmag](http://www.groupemutuel.ch/gmmag)

**E-Mail:** [gmmag@groupemutuel.ch](mailto:gmmag@groupemutuel.ch)

**Fotos:** Olivier Maire (Seiten: 1, 2, 5 und 6), Sophie Stieger (Seiten: 1, 6 und 14), Tony Kunz (Seite: 9), Cellule PROD (Seite: 20)

**Druck:** media-f sa, Druckerei Saint-Paul, Freiburg – Gesamtauflage: 850'000 Exemplare

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

Das Magazin wird  
ausschliesslich auf chlorfreiem  
Papier gedruckt – für eine  
nachhaltige Forstwirtschaft.

gedruckt in der  
**schweiz**