

Dossier

Ernährung und Gesundheit in und nach der Pandemie

Seiten 6 bis 11

Praktische Tipps
**Wie kann ich meine
Krankenversicherungs-
prämie senken?**

Seite 4

Neuheit
**PrimaFlex – das erste
alternative Versicherungs-
modell der Schweiz, das die
Prävention fördert.** Seite 5

Wie viel kostet es?
**So viel kosten
Velounfälle.**

Seite 12



Maude – die Ruhe in Person

Maude Favre, 38, arbeitet seit 2018 als Teamleiterin im Contact-Center in Villars-sur-Glâne (FR) bei der Groupe Mutuel. Sie ist Mutter von zwei Kindern im Alter von 15 und 13 Jahren und lebt mit ihrem Partner, der ebenfalls zwei Kinder hat (11 und 6 Jahre alt), auf dem Land im Kanton Freiburg. Welche Eigenschaften muss man für die Tätigkeit im Contact-Center mitbringen?

«Man muss in der Lage sein, Belastungen standzuhalten, ruhig zu bleiben, sich an die Anfragen und die Erwartungen der Kunden anzupassen. Und man muss gut mit Menschen umgehen können, um den Versicherten optimal weiterzuhelfen. Auch grosse Stressresistenz ist wichtig. Eine Mitarbeiterin nimmt pro Tag circa 60 Anrufe entgegen.»

Maude hat viele Facetten. Ihre Muttersprache ist Französisch, aber sie spricht auch Schwyzerdütsch.

«Ich bin ein offenes Buch, lächelnd, kontaktfreudig, ich liebe das Leben und die Menschen. Ich mag es, wenn etwas los ist, ich reise gern und möchte so viele Länder wie möglich kennenlernen.»

Und in der Schweiz?

«Meine Familie kommt aus dem Greyerzerland, daher fühle ich mich dieser Region sehr verbunden. Ebenso wie Montagny, wo ich aufgewachsen bin, und Estavayer am Ufer des Neuenburgersees.»

Maudes Hobbys?

«Ich bin eher kreativ, und ich liebe Tätowierungen. Jedes Tattoo hat eine Bedeutung. Im Sommer mache ich gern Stand-up-Paddling mit den Kindern.»

Maudes Musikgeschmack?

«Ich mag Funk, Soul, James Brown und Aretha Franklin, Portishead und Nick Cave, aber auch Rammstein und Matthieu Chedid, ich lege mich nicht auf eine Musikrichtung fest. Musik gehört fest zu meinem Leben dazu.»

Gibt es ein Sprichwort oder ein Bild, das ihr hilft, schwere Zeiten durchzustehen?

«Ein Satz, den mein Vater immer sagte: Mit allem rechnen, sich über nichts wundern. Von allem, was uns im Leben passiert, ob positiv oder negativ, können wir etwas lernen und mitnehmen.»

Inhalt



- 4 Praktische Tipps**
Wie kann ich meine Krankenversicherungsprämie senken?
- 5 Neuheit**
PrimaFlex – das erste alternative Versicherungsmodell der Schweiz, das die Prävention fördert.
- 6 Dossier**
Fokus auf das Essverhalten der Schweizer Bevölkerung. Eine repräsentative Umfrage zeigt, wie sich das Essverhalten während und nach der Pandemie verändert hat.
- 12 Wie viel kostet es?**
So viel kosten Velounfälle.
- 13 Praktische Tipps**
Premium – die neue Versicherung für ambulante Behandlungen und Präventionsmassnahmen mit einzigartigen Leistungen für Ihre Gesundheitsausgaben.
- 14 Für Sie getestet**
FemTech – ein Zukunftsprojekt.
- 15 Vorsorgetipps**
VarialInvest – eine massgeschneiderte Vorsorge. François Murer, Leiter Entwicklung Gesundheit und Vorsorge bei der Groupe Mutuel, gibt uns einen Einblick.

leclub

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

Impressum

Herausgeber

Groupe Mutuel
Rue des Cèdres 5
1919 Martigny

Redaktion

Jean-Christophe Aeschlimann
Vanessa Sadecky
Serkan Isik
Pascal Vuistiner

Konzept und Gestaltung

Jean Philippe Chevassu

Illustrationen

Nicolas Bonvin (Seiten 12 und 14)

Bilder

Thomas Masotti (Seiten 2 und 15),
Atelier UBEZIO (Seite 11),
Adobe Stock

Internet

www.groupemutuel.ch/gmmag

E-Mail

gmmag@groupemutuel.ch

Publikation

Dreimal jährlich auf Deutsch,
Französisch und Italienisch

Druckerei

Schellenberg Druck AG
Schützenhausstrasse 5
8330 Pfäffikon ZH
Gesamtauflage: 875000 Ex.

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

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

gedruckt in der
schweiz



MIX
Papier aus verantwor-
tungsvollen Quellen
FSC® C007631

Wie kann ich meine Grundversicherungsprämie senken?

Die Prämien sind ein grosser Posten im Haushaltsbudget. Mit ein paar Tricks können Sie die Prämienkosten verringern. Dies gilt umso mehr, wenn sich Ihre persönliche Situation oder die Ihrer Familie von einem Jahr zum anderen geändert hat.

Haben Sie zum Beispiel nach einer Pause wieder angefangen zu arbeiten, Ihr erstes Kind bekommen oder kürzlich den Wohnort gewechselt?

Die Bekanntgabe Ihrer Prämien 2023 im kommenden Herbst ist eine gute Gelegenheit, sich einen Überblick über Ihren Krankenversicherungsschutz zu verschaffen.

- Dabei sind zwei wesentliche Punkte zu beachten, wenn Sie von günstigeren Prämien profitieren wollen:
- Die Höhe Ihrer Jahresfranchise und das Versicherungsmodell, das Ihren Bedürfnissen am besten entspricht, wobei diese beiden Optionen auch kumulierbar sind.

- **Jahresfranchise**
- Eine hohe Franchise führt zu Prämienenkungen, aber die Beteiligung an Ihren Gesundheitskosten ist dabei höher. Daher ist es wichtig, Ihre Franchise entsprechend Ihrer persönlichen und wirtschaftlichen Situation zu wählen.
- Gesunde Personen werden eine höhere Franchise bevorzugen, während Personen, die regelmässig Pflegeleistungen in Anspruch nehmen oder von ihrem Kanton eine hohe oder vollständige Übernahme ihrer Prämien (Prämienverbilligung) erhalten, eher eine niedrige Franchise wählen.

Maximale jährliche Prämienreduktion nach Franchise

Höhere Franchise
Sichern Sie sich eine Prämieeinsparung von bis zu **CHF 1540** pro Jahr und erwachsener Person bei einer Jahresfranchise von **CHF 2500**. Für Kinder sparen Sie bei einer Jahresfranchise von **CHF 600** bis zu **CHF 420** pro Jahr und Kind unter 19 Jahren.

Erwachsene ab 19 Jahren		Kinder von 0 bis 18 Jahren	
Franchisen	Ermässigungen*	Franchisen	Ermässigungen*
CHF 300.–	Keine	CHF 100.–	CHF 70.–
CHF 500.–	CHF 140.–	CHF 200.–	CHF 140.–
CHF 1000.–	CHF 490.–	CHF 300.–	CHF 210.–
CHF 1500.–	CHF 840.–	CHF 400.–	CHF 280.–
CHF 2000.–	CHF 1190.–	CHF 500.–	CHF 350.–
CHF 2500.–	CHF 1540.–	CHF 600.–	CHF 420.–

* Maximale jährliche Prämienreduktion

Alternative Grundversicherungsmodelle

Je nach Ihren gesundheitlichen Bedürfnissen und Ihrem Lebensstil können Sie eines unserer alternativen Modelle wählen. Dadurch zahlen Sie weniger Prämien, denn Sie erklären sich bereit, bestimmte Grundsätze einzuhalten (z. B. bei gesundheitlichen Problemen zuerst Ihren Hausarzt aufzusuchen). Im Jahr 2023 werden vier Modelle angeboten, darunter das neue Modell PrimaFlex, das maximale Flexibilität und Freiheit bietet (siehe Seite 5).

Alternative Versicherungsmodelle: unser Angebot 2023

	Ihre erste Anlaufstelle	Behandlungsschritte in Behandlungsprozess	Exklusive Vorteile in der Schweiz
PrimaFlex (neu)	Telemedizin 7 Tage die Woche, rund um die Uhr oder Apotheke oder Hausarzt/-ärztin	Freie Wahl der einzelnen Behandlungsschritte	Angebot an Präventionsmassnahmen und Liste mit Leistungen ohne Franchise
SanaTel	Telemedizin 7 Tage die Woche, rund um die Uhr	Freie Wahl der einzelnen Behandlungsschritte	
OptiMed	Hausarzt/-ärztin (aus einer Liste von Partnern)	Den Rat des Arztes / der Ärztin befolgen	
PrimaCare	Hausarzt/-ärztin	Den Rat des Arztes / der Ärztin befolgen	

Neues alternatives Versicherungsmodell

PrimaFlex: flexibel und innovativ



PrimaFlex, das erste alternative Versicherungsmodell in der Schweiz, das aktiv die Prävention fördert und für bestimmte Leistungen keine Franchise verrechnet, ist innovativ und bietet sehr attraktive Prämien.



Beim KVG-Grundversicherungsmodell PrimaFlex wählen die Versicherten bei jedem neuen Gesundheitsproblem den am besten geeigneten Ansprechpartner für ein Vorgespräch. So erhalten sie kostenlos wertvolle Ratschläge am Telefon über das medizinische Beratungszentrum von Medgate oder in einer Partnerapotheke. PrimaFlex-Versicherte können somit fundiert selbst entscheiden, welche medizinischen Schritte sie unternehmen werden. Und wenn die versicherte Person einen Hausarzt hat, kann sie diesen auch direkt konsultieren.

PrimaFlex ist auch das erste Modell in der Schweiz, das die Prävention aktiv fördert:

Medgate bietet kostenlos persönliche Beratung an. Zum Beispiel bei der Früherkennung von Brustkrebs, die Versicherten mit bestimmten Risikofaktoren verschrieben wird. Mit **PrimaFlex** können diese die Leistungen ohne Franchise beziehen. Zudem bieten die Partnerapotheken kostenlos Tests an, wenn die Apothekerin es für notwendig erachtet (z. B. zur Erkennung eines Diabetesrisikos).

Und PrimaFlex ist doppelt innovativ: Es ist nämlich das einzige alternative Modell in der Schweiz, das für bestimmte Leistungen, die den Kostenanstieg bremsen können, keine Franchise verrechnet (z. B. Generika).

Wie kann ich zu PrimaFlex wechseln?

Wenden Sie sich einfach an unsere Offertenabteilung unter **0800 808 848**. Da es sich um eine Grundversicherung handelt, gilt keine Altersgrenze, und Sie müssen auch keinen Gesundheitsfragebogen ausfüllen.

**Ab Oktober
2022**

Eine spezielle Hotline, die Sie bei Fragen rund um Ihre Prämien 2023* unterstützt

Ab dem 1. Oktober 2022, steht allen Versicherten der Groupe Mutuel eine neue kostenlose Nummer zur Verfügung.

Unsere Expertinnen und Experten sind für Sie da, um Ihnen rasch Antwort auf Ihre Fragen zu geben, Sie zu Ihren Prämien 2023* zu beraten und individuell die beste Lösung zu finden.

* werden Ihnen im Oktober 2022 per Post mitgeteilt




0800 808 088

Ab dem. 1. Oktober 2022

**Von Montag bis Freitag,
8.00 bis 20.00 Uhr
und am Samstag,
8.00 Uhr bis 12.00 Uhr.**

Fokus auf das Essverhalten der Schweizer Bevölkerung

während und nach
der Pandemie



Eine repräsentative Umfrage der Groupe Mutuel zeigt, wie sich das Essverhalten der Schweizer Bevölkerung in und nach der Pandemie verändert hat. Sie hat viel Disziplin: Zwei Drittel der Befragten haben selbst gekocht, und die Mehrheit hat nicht mehr Alkohol oder Süsses konsumiert.

Wie steht es um den Zucker- und den Alkoholkonsum sowie das Kochverhalten der Schweizer Bevölkerung? Diese und weitere Fragen zum Thema Ernährung und Gesundheit hat die Groupe Mutuel untersuchen lassen. Eine repräsentative Studie (1226 Teilnehmende im Alter von 15 bis 79 Jahren), die im April 2022 vom Marktforschungsinstitut Link im Auftrag der Groupe Mutuel durchgeführt wurde, zeigt auf, wie sich die Bevölkerung während der Pandemie nach eigener Einschätzung ernährt hat.

Neues Essverhalten bei jeder fünften Person

Während der Pandemie hat sich die Ernährung bei etwa einer von fünf Personen geändert. Dies lag vor allem daran, dass man mehr Zeit zum Kochen hatte oder zuhause gekocht hat. Bei den unter 30-Jährigen hat im Vergleich zu den anderen Altersgruppen ein grösserer Anteil die Ernährung umgestellt.

Die meisten Befragten haben laut eigenen Angaben während der Pandemie nicht mehr Alkohol getrunken. Dieser Anteil ist höher bei den Frauen. Mehr als zwei Drittel der Befragten haben ihren Konsum von süssen Produkten und Zucker nicht oder kaum erhöht, insbesondere die 45- bis 79-Jährigen. Dennoch spürte jede fünfte Person den Drang, sich nach der Pandemie gesünder zu ernähren.

Auch das Thema Nährstoffverteilung war ein Fokus der Studie. Die meisten Befragten folgen mehr oder weniger den Empfehlungen von Ernährungswissenschaftlern, vor allem in der Westschweiz und bei den Frauen.

Auf die Frage «Ernährungswissenschaftler empfehlen eine Nährstoffverteilung von 50 Prozent Kohlenhydraten, 30 Prozent Fett und 20 Prozent Eiweiss. Halten Sie das ein?» antworteten 58 Prozent der Umfrageteilnehmer und -teilnehmerinnen mit «Mehr oder weniger» (siehe erste Grafik).

Knapp ein Viertel der Befragten folgt den wissenschaftlichen Ernährungstipps nicht. Dabei sind es vorwiegend Männer, die diese ignorieren oder nichts davon wissen.

Ein Drittel der Befragten hatte Gewichtsschwankungen

Die Pandemie hat das Gewicht bei einem Drittel der Befragten beeinflusst. 10 Prozent der Befragten gaben an, dass sie abgenommen haben, und 23 Prozent, dass sie zugenommen haben.

Ein grösserer Anteil der 30- bis 44-Jährigen hat im Vergleich zu den anderen Altersgruppen zugenommen. Bei 68 Prozent blieb das Gewicht nach eigenen Angaben gleich (siehe zweite Grafik).

Die grössten Unterschiede zwischen Frauen und Männern zeigt sich neben der Beachtung von Nährstoffrichtlinien beim Fleischkonsum. Die meisten befragten Personen essen ein- bis zweimal pro Woche rotes Fleisch.

Die Umfrage zeigt deutlich, dass Männer mehr Fleisch essen. 13 Prozent der Männer geben an, Vegetarier zu sein. Bei den Frauen sind es 21 Prozent.

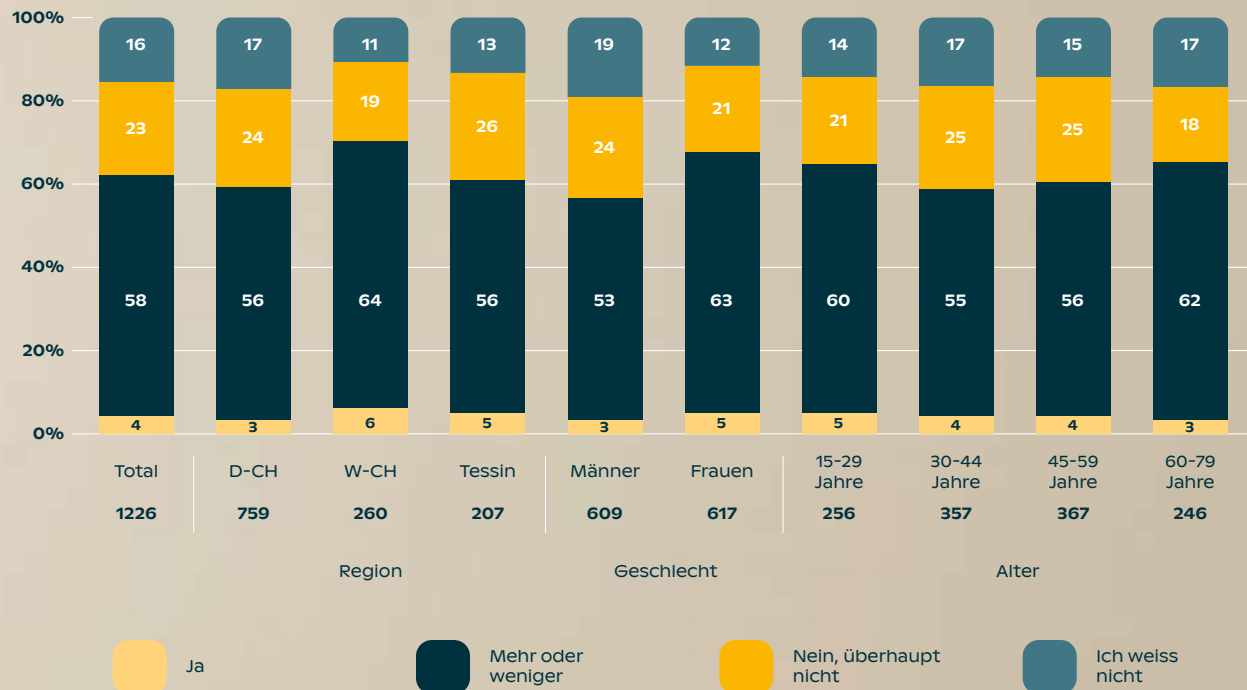
Essverhalten führte bei Jüngeren eher zu psychischen Problemen

Kaum eine befragte Person hatte während der Pandemie körperliche oder psychische Probleme, die durch ihr Essverhalten ausgelöst wurden. Jedoch hatte ein grösserer Anteil der 15- bis 29-Jährigen im Vergleich zu den anderen Altersgruppen deswegen psychische Probleme.

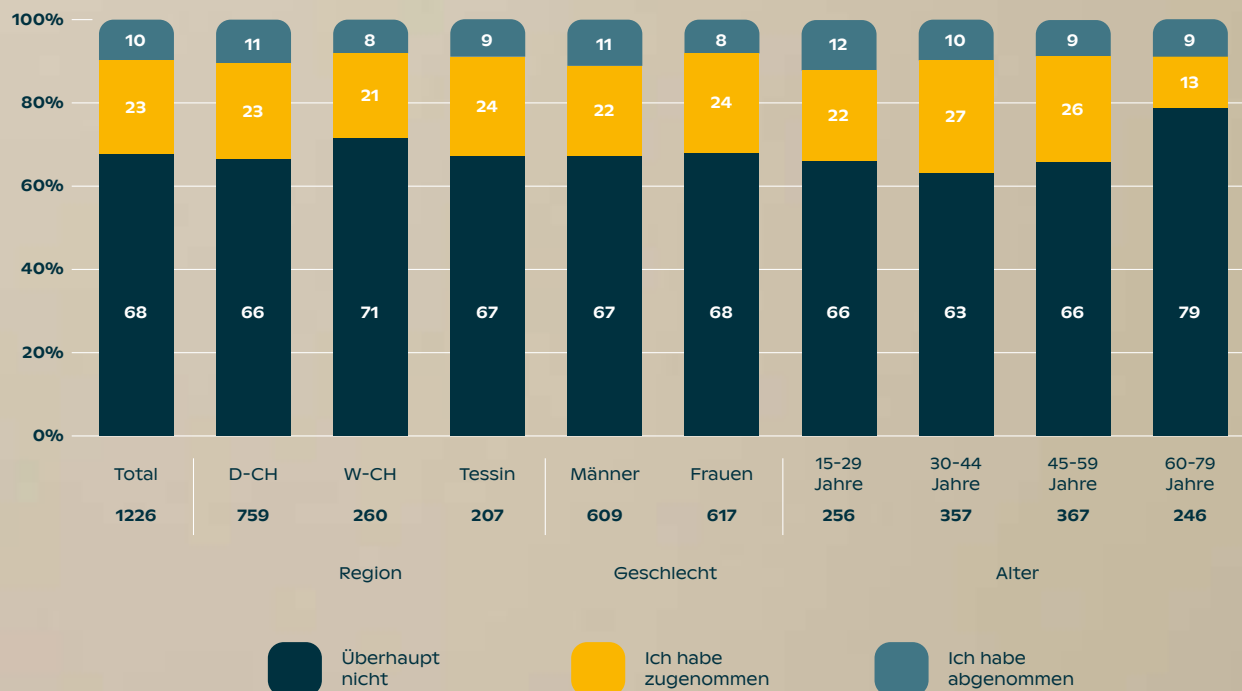
5 Prozent dieser Altersgruppe klagten über psychische Probleme. Bei allen Altersgruppen waren es nur 3 Prozent. Über körperliche Leiden klagten über alle Altersgruppen hinweg 4 Prozent. In der italienischsprachigen Schweiz litten 5 Prozent aller befragten Altersgruppen unter psychischen Problemen, die durch verändertes Essverhalten ausgelöst wurden.



Ernährungswissenschaftler empfehlen eine Nährstoffverteilung von 50 Prozent Kohlenhydraten, 30 Prozent Fett und 20 Prozent Eiweiss. Halten Sie das ein?



Hat die Pandemie Ihr Gewicht beeinflusst?



Gesunde Trostspender

In der Pandemie fand der Koch und Groupe-Mutuel-Botschafter René Schudel Trost darin, frisches Gemüse, das er lokal gekauft hatte, zu feinen Suppen zu verarbeiten und diese einzufrieren. Auch seine Kollegin Marie Robert ist ein Fan von Suppen als gesundem «Comfort Food». «Eine meiner Lieblingssuppen ist eine Dubarry-Creme mit Croutons und etwas Currypulver.»

Das Rezept für das Chili-Gazpacho von René Schudel finden Sie auf Facebook, Instagram, Youtube – und hier:



Sommerliches Chili-Gazpacho

Zutaten:

3 Tomaten
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 Gurke
1 Spitzpeperoni
1 grüne Peperoni
1 geschälte Zwiebel
1 Chilischote (Menge je nach Schärfevorliebe)
1 Handvoll Brotkrümel
1 Prise Salz und Pfeffer
Etwas Basilikum, Fleur de Sel und Pfeffer
zum Anrichten

1. Die Tomaten halbieren und die Hälften in eine richtig heiße Pfanne geben, damit sich die Poren verschließen. Drei Minuten anbraten. Beiseite stellen.

2. Die Knoblauchzehen mit einem EL Olivenöl in die Pfanne geben, erhitzen und herausnehmen, sobald die Zehen goldig braun sind. Vorsicht: Nicht zu lange, sonst wird der Knoblauch bitter.

3. Die angebratenen Tomaten und Knoblauchzehen im Küchenmixer leicht zerkleinern.

4. Gurke, Spitzpeperoni, grüne Peperoni, Zwiebel und Chilischote entkernen, klein schneiden und im Mixer zerkleinern.

5. Pfeffer, Salz und Brotkrümel ein paar Minuten mixen.

6. Die Suppe mit etwas Wasser verdünnen und mit einem EL Olivenöl abbinden. Je nach Geschmack noch einen Spritzer Knoblauchöl und/oder Honig hinzugeben. Mit etwas Basilikum, Fleur de Sel und Pfeffer anrichten.

«Es ist okay, sich nach einer mühsamen Sitzung **mit einer Glace zu belohnen**»



Ernährungs-
psychologin Ronia
Schiftan gibt Tipps, wie
es mit der gesunden
Ernährung klappt.

Groupe Mutuel:
**Frau Schiftan, gibt es aus
psychologischer Sicht
eine gute Faustregel für
gesunde Ernährung?**

Ronia Schiftan:

Für mich ist der Begriff «gesund» immer etwas vorbelastet. Eine freudige Beziehung zum Essen ist wichtig. Es bringt nichts, mich zu Verhaltensweisen zu zwingen, wenn es mir dabei nicht gut geht.

**Wie schafft man es, sich
in Stresssituationen wie
einer Pandemie gesund zu
ernähren?**

Wir Menschen reagieren in Bezug auf Essen und Stress sehr unterschiedlich. Den einen verschlägt es den Appetit, andere haben seit der Kindheit verinnerlicht, bei Stress mehr, unregelmässig oder dauernd zu essen. Ich sollte mich fragen: Welche Strategien habe ich, um mit negativen Emotionen umzugehen? Wer unter Stress zu «emotionalem Essen» tendiert, also die negativen Emotionen «weghabbert», kann auch andere Strategien erlernen.

Je abwechslungsreicher unsere Strategien sind, desto besser. Mal eine Glace als Belohnung nach einer mühsamen Sitzung, mal ein extralanger Spaziergang, und das dritte Mal lenken wir uns vielleicht mit einem langen Freundinnenquatsch von den negativen Emotionen ab.

**Ist es von Nutzen, wenn
man Lebensmittel in
Kategorien wie gut und
schlecht einteilt, oder
schädlich?**

Schädlich. Es ist immer eine Frage der Menge und der Kombination. Es ist ratsam, sich kennenzulernen und eigene Verhaltensweisen zu beobachten. Ein intuitiver Zugang zum Essen hilft. Man soll sich fragen: Was tut mir gut? Warum esse ich? Was löst das bei mir aus? Was bedeutet das für mich? Es bringt nichts, den ständig wechselnden Ernährungstrends zu folgen.

So viel kosten Velounfälle

Ob mit E-Bike oder normalem Velo, die Gesundheitskosten bei Zweiradunfällen sind beachtlich.

7600 Franken pro Unfall. So viel kostet laut der Schweizerischen Unfallversicherung Suva ein durchschnittlicher Velounfall. Die jährlich laufenden Kosten betragen dabei bei rund **21 600 Unfällen pro Jahr 192 Millionen Franken.**

E-Bike- und Velo-Unfallkosten werden in der Suva-Statistik nicht getrennt.

Dies, weil die Verunfallten bei der Unfallmeldung selten angeben, mit was für einem Zweirad sie verunfallt sind.

Sicher ist: In den letzten Jahren hat die Zahl der E-Bike-Unfälle stetig zugenommen. Laut dem Bundesamt für Strassen (ASTRA) nahm die Zahl der getöteten E-Bike-Fahrenden 2021 leicht zu.

2020 starben 15 Menschen, 2021 waren es 17. **Die Zahl der Schwerverletzten stieg von 2020 auf 2021 leicht an: von 521 auf 531.**



Mit einem schnellen E-Bike verunfallten 98 Personen schwer (2020: 114), bei den langsamen E-Bikes stieg die Zahl im Jahr 2021 auf 450. 2020 waren es noch 422 gewesen.

Bei den langsamen E-Bikes fällt die Gruppe der 65- bis 74-Jährigen negativ auf.

2021 gab es 115 Schwerverunfallte unter ihnen, 2020 waren es nur 78. Zum Vergleich: 2021 wurden 22 Velofahrende getötet (2020: 29) und 819 schwer verletzt (2020: 934).

Häufig wurde der schwere Unfall selbst verursacht.

Die Zunahme der E-Bike-Unfälle hängt natürlich auch damit zusammen, dass in der Schweiz mehr E-Bikes verkauft werden. Das ASTRA erhebt allerdings nicht, wie diese Korrelation aussieht. Klar ist, dass es bei einem neuen Verkehrsmittel wie dem E-Bike Massnahmen braucht, um es sicherer zu machen. Man bedenke, dass viele Autos noch bis vor gut 50 Jahren ohne Sicherheitsgurte und Airbags unterwegs waren.



Tagfahrlicht ist seit Frühling **Pflicht.**

Eine neue Präventionsmassnahme ist seit April 2022 in Kraft.

E-Bikes müssen seit diesem Datum ein Tagfahrlicht haben. Zudem müssen schnelle E-Bikes mit einem Geschwindigkeitssensor unterwegs sein. E-Bike-Fahrenden, die am Tag ohne Licht fahren, droht eine Busse von 20 Franken.

Eine Tachopflicht für schnelle E-Bikes kommt ab April 2024.

Ab dann müssen E-Bikes mit einer Tretunterstützung bis 45 Kilometer pro Stunde mit einem Geschwindigkeitsmesser ausgerüstet sein, damit die Höchstgeschwindigkeiten in Tempo-20- und Tempo-30-Zonen besser kontrolliert werden können. Wie viele Unfallopfer die neuen Massnahmen verhindern können, wird die nächste Unfallstatistik zeigen.



Mit Premium bietet die Groupe Mutuel einen neuen umfassenden und grosszügigen Versicherungsschutz für ambulante Behandlungen und Präventionsmassnahmen sowie einzigartige Leistungen für Gesundheitsausgaben des täglichen Bedarfs. Mehr zu diesem attraktiven Produkt.

Kranken- pflegezusatz Premium

Premium – viele Vorteile für die ganze Familie

Premium richtet sich sowohl an Einzelpersonen als auch an Familien. Von der medizinischen Versorgung bis hin zu Ausgaben des täglichen Bedarfs für Vorsorge und Verhütung bietet Premium eine breite Palette von Leistungen an, darunter:

Medizinische Versorgung

- Medikamente und Impfungen
- Alternativmedizin
- Kuren
- Zahnkontrollen und -behandlungen

Weitere Leistungen





- Brillen und Kontaktlinsen / Hilfsmittel
- Transport-, Such- und Rettungskosten
- Haushaltshilfe / Mahlzeiten zuhause

Für Kinder

- Kieferorthopädie
- Betreuung von kranken Kindern zuhause

Premium übernimmt interessante

Präventionsleistungen (z. B. Fitness, Beiträge für einen Sportverein, Gesundheitscheck, Ski- oder Schwimmbadabonnements). Ausserdem erstattet die Groupe Mutuel erstmalig die Kosten für ärztlich verschriebene Verhütungsmassnahmen sowie die Kosten der Apothekerin oder des Apothekers für die Abgabe von rezeptpflichtigen Medikamenten, ohne vorher eine Ärztin oder einen Arzt konsultieren zu müssen.

	Beispiele für Leistungen	Kosten	Übernahme durch Premium*
 Fitness	Jahres-Fitnessabo	CHF 800.–	CHF 400.– (50%, max. CHF 500.– pro Jahr)
 Verhütung	Verhütung (Einsetzen einer Hormonspirale)	CHF 400.–	CHF 360.– (90%, max. CHF 500.– pro Jahr)
 Sport	Jahresbeitrag für einen Tennisclub	CHF 200.–	CHF 180.– (90%, max. CHF 200.– pro Jahr)
 Brillen	Rechnung des Optikers	CHF 750.–	CHF 500.– (max. CHF 500.– alle 3 Jahre)

* Diese Zahlen sind Durchschnittswerte und können je nach versicherter Person variieren.

**Weitere Informationen finden Sie auf unserer speziellen Internetseite.
Wir sind auch unter 0800 808 848 gern für Sie da.**

FemTech

Ein Zukunftsprojekt

FemTech? Die englische Wortkreation aus «female» oder «feminine» (weiblich oder feminin) und «Technology» (Technologie) ist heute immer öfter zu hören und bezeichnet ein breites Spektrum an Technologien, die die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen verbessern sollen. Zoom auf FemTech.

Mehrere in den letzten Jahren veröffentlichte Studien liefern den Beweis: Das biologische Geschlecht beeinflusst die Gesundheit, ihre Wahrnehmung, ihre Prävention und ihre Behandlung. Deshalb könnte eine bessere Berücksichtigung des Geschlechts ein Schlüssel sein, um die Qualität der Prävention und der Pflege zu verbessern. Die wissenschaftlichen Kenntnisse, ebenso wie ihre klinische Nutzung, haben zu wahrnehmbaren Ungleichheiten zwischen Frauen und Männern geführt. Es gibt jedoch zahlreiche Bereiche, die spezifische Lösungen für feminine Fragen erfordern: Schwangerschaft, Menstruation, Fruchtbarkeit, Menopause etc.

Obwohl auf die Investitionen in Forschung und Innovation im Gesundheitswesen speziell für Frauen weltweit bisher nur ein Anteil von 4 Prozent auf FemTech entfällt, belief sich der Wert dieser 4 Prozent in der Schweiz 2021 auf rund 400 Millionen Franken, was unserem Land weltweit den vierten Platz einbringt.

2019 generierte der globale FemTech-Markt Einkünfte in Höhe von stattlichen 820 Millionen Dollar und bildet nunmehr eine vielversprechende Anlagekategorie für Investoren, mit einem geschätzten Marktwert von 75 Milliarden Dollar bis 2025.

Für Sophie Revaz, Mitglied der Generaldirektion der Groupe Mutuel, gibt es einen starken Zusammenhang zwischen Gesundheit und beruflicher Karriere für Frauen.

«Gute Gesundheit ist immer eine bessere Grundlage für eine erfolgreiche berufliche Karriere. Durch die Verbesserung der Gesundheit von Frauen leistet man auch einen Beitrag zur Verbesserung ihrer Erfolgschancen in der Berufswelt. Ausserdem kommen die Verbesserungen bei der Pflege, der Prävention und der Behandlung auch anderen Personen zugute, zum Beispiel den Partnern, den Kindern, dem Umfeld und der Gesellschaft im Allgemeinen.»



Bis 2025 wird der Wert des globalen FemTech-Markts auf 75 Milliarden Dollar geschätzt.

Der globale FemTech-Markt generierte 2019 Einkünfte in Höhe von 820 Millionen Dollar.

400 Millionen wurden 2021 von der Schweiz investiert.

Tech4Eva

Die Eidgenössische Technische Hochschule Lausanne (EPFL) und die Groupe Mutuel haben beschlossen, die Entwicklung von Startups im Bereich FemTech zu fördern und durch das Ökosystem des Innovation Park der EPFL und eine erstklassige Begleitung zu unterstützen. Angesichts des Erfolgs der ersten Ausgabe 2021,

bei der 60 Millionen Franken für Startups im Bereich der Frauengesundheit beschafft wurden, geht der in der Schweiz einzigartige Accelerator Tech4Eva in die zweite Runde, für die ein Auswahlkomitee unter mehr als 120 Kandidaturen 28 Startups aus der Schweiz und dem Ausland ausgewählt hat. Dank der

Partnerschaft des Innovation Park der EPFL und der Groupe Mutuel profitieren die ausgewählten Startups von einem der besten Gesundheitsökosysteme in Europa. Sie haben Zugang zu internationalen Kollaborationen und Investoren.

Sie möchten im Ruhestand Ihren Lebensstandard beibehalten? Die Groupe Mutuel lanciert VarialInvest, ein flexibles Produkt, das sich an alle individuellen Situationen anpasst. Ob Angestellter oder Selbstständigerwerbende, Familienmutter oder Single, junge Berufstätige, Seniorin oder Senior, VarialInvest passt sich an Ihre Interessen an.



Mehr zu VarialInvest:
www.groupemutuel.ch/youtube

VarialInvest,

Vorsorge nach Mass

François Murer, Entwicklungsleiter Gesundheit und Vorsorge bei der Groupe Mutuel, stellt uns das Produkt näher vor.

Diverse Studien zeigen, dass das Thema Vorsorge die Schweizerinnen und Schweizer beschäftigt...

Für die meisten Schweizerinnen und Schweizer werden die Leistungen aus der ersten und der zweiten Säule nicht reichen, um ihren Lebensstandard im Ruhestand beizubehalten. In der individuellen Vorsorge kann jede Person Entscheidungen für die eigene Vorsorge und die ihrer Familie treffen. Die dritte Säule ist eine essenzielle Ergänzung der individuellen Altersvorsorge. Sie ermöglicht es auch, die Familie oder sich selbst gegen Schicksalsschläge abzusichern (Invalidität, Todesfall).

Was sollte in diesem Kontext empfohlen werden?

In einem ersten Schritt werden Sie gefragt, was Ihnen wichtig ist. Zum Beispiel: Steuern sparen? Ein Sparziel erreichen? Ihre Situation im Ruhestand verbessern? Ihre Familie oder sich selbst absichern? Mit VarialInvest kann Ihnen die Groupe Mutuel passgenaue Lösungen anbieten, bei denen die Versicherten das gewünschte Sparziel oder den nötigen Versicherungsschutz wählen können. Das Produkt bietet einen Steuervorteil für die Säule 3a und in manchen Kantonen auch 3b (namentlich Genf und Freiburg), denn dort können die Prämien vom Einkommen abgezogen werden.

Gibt es noch weitere Vorteile?

Mit VarialInvest haben Sie die volle Kontrolle über die Verteilung Ihrer Prämien zwischen einem garantierten Sparziel, wenn Sie auf Vorsicht setzen, oder attraktiven Anlagefonds, wenn Sie Leistung bevorzugen. Im Lauf des Jahres sind ausserdem zusätzliche Zahlungen möglich. Der Kunde wählt den gewünschten Versicherungsschutz und kann seinen Vertrag an die Entwicklung seiner persönlichen Situation anpassen.

Das Leben verändert sich, das gilt heutzutage vielleicht mehr denn je.

VarialInvest ist jederzeit modulierbar. Nicht die Kunden müssen sich an das Produkt anpassen, das Produkt muss sich an das Leben der Kunden anpassen. Mit VarialInvest können Sie Ihren Vertrag beispielsweise pausieren, wenn Sie vorübergehend keine Möglichkeit haben zu sparen. Oder wenn Sie einen Bonuslohn erhalten haben, mehr in Ihre Vorsorge einzahlen.



Für weitere Informationen:
www.groupemutuel.ch/de/clients-prives.html



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



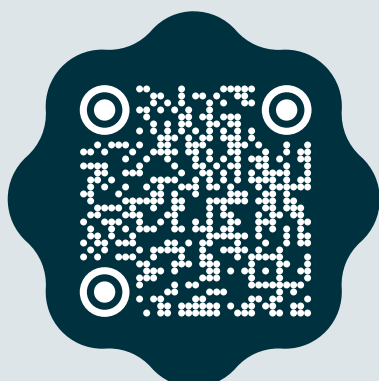
Unsere grössten Vorteile finden Sie in den drei Ausgaben von Mag sowie in den Flyern, die im Februar, Mai und November mit den Rechnungen verschickt werden.



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.



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

leclub



30%
Rabatt

BLACKROLL®

Training und richtige Haltung



Ob Koordinations- und Stabilisationstraining oder Training mit Zusatzgewichten – GYMBALL ist ein idealer Trainingspartner.

- Geruchsneutral und latexfrei
- Hergestellt in Deutschland
- Bis zu 500 kg belastbar
- Lässt sich auf eine Grösse von 56 bis 65 cm aufblasen
- Pumpe inbegriffen

Das Produkt eignet sich auch sehr gut für rückenfreundliches Sitzen bei der Büroarbeit.



- **Ihr Vorteil:**
GYMBALL und Pumpe für CHF 38.– statt CHF 54.–. Gratislieferung.
- **Wie löse ich das Angebot ein?**
Geben Sie bei Ihrer Bestellung auf blackroll.ch den Code **2022-GM** ein.
- **Gültigkeit und Bedingungen:**
Angebot gültig bis 31. Oktober 2022.

BLACKROLL®

info@blackroll.ch
blackroll.ch

50%
Rabatt

Gesund durch regelmässige Bewegung

Die Groupe Mutuel engagiert sich für Ihre Gesundheit. Deshalb sponsert sie mehrere Laufveranstaltungen in der ganzen Schweiz.

- 10.-11. September 2022 / **StraLugano**
- 11. September 2022 / **Stadtlauf St. Gallen**
- 15. Oktober 2022 / **Hallwilerseelauf**
- 23. Oktober 2022 / **Lausanne Marathon**
- 19. November 2022 / **Corrida Bulloise**
- 10. Dezember 2022 / **La Trotteuse-Tissot**
- 11. Dezember 2022 / **Zürcher Silvesterlauf**



› Ihr Vorteil:

50% Rabatt auf Volksläufe

› Wie löse ich das Angebot ein?

- Wählen Sie unter www.groupemutuel.ch/leclub in der Kategorie «Sport» den Lauf aus, für den Sie sich interessieren.
- Geben Sie die BAG-Nummer (zu finden auf Ihrer Versicherungskarte) in das dafür vorgesehene Feld ein, um Ihren Rabattcode zu erhalten.
- Registrieren Sie sich anschliessend auf der Webseite der gewählten Laufveranstaltung.

› Gültigkeit und Bedingungen:

Gilt nur bei Online-Anmeldungen. Die spezifischen Bedingungen für jeden Lauf finden Sie unter www.groupemutuel.ch/leclub

groupe**mutuel**

50%
Rabatt

Von vielen attraktiven Vorteilen profitieren



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

- Bei jedem Einkauf erhalten Sie 10% Rabatt und sammeln gleichzeitig Treuepunkte. Profitieren Sie zudem von exklusiven Vorteilen bei Ihren Rezepten.
- Für jeweils 500 Punkte sichern Sie sich einen Gutschein im Wert von CHF 5.-.
- Sie profitieren am 10. jedes Monats von 19% Rabatt auf das gesamte berechnete Sortiment**.
- Profitieren Sie regelmässig von exklusiven Sunclub Angeboten.

› Ihr Vorteil:

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

› Wie löse ich das Angebot ein?

Weisen Sie Ihre Versicherungskarte in Ihrer SUN STORE Apotheke-Parfümerie vor.

› Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gültig bis 31. Dezember 2022.

* Sunclub Premium ist derzeit nur in Apotheken erhältlich

** siehe AGB unter www.sunstore.ch/de/agb

 **SUN STORE**

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

1 Creme gekauft =
1 Creme geschenkt

Feuchtigkeit für Ihre Haut dank Sauerstoff



Die aus über 96% natürlichen Inhaltsstoffen hergestellte Linie «Oxygen & Fragrances» versorgt Ihre Haut den ganzen Tag mit Feuchtigkeit.

- Feuchtigkeitsspendend
- Sauerstoffspendend
- Leichte Textur, lässt sich gut auftragen
- Erfrischend, beruhigend, belebend oder nährend

Minze, Wassermelone, Rose, Kamille oder auch Schokolade. Entdecken Sie zwei Düfte zum Preis von einem!

Ihr Vorteil:

- Linie «Oxygen & Fragrances»: 1 Creme gekauft = 1 Creme geschenkt
- 10% Rabatt auf das gesamte Online-Sortiment. Nicht gültig für laufende Sonderaktionen und Kits.

Wie löse ich das Angebot ein?

Geben Sie bei Ihrer Bestellung auf karinherzog.ch den Code **GMSUMMER22** ein.

Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gültig bis 31. Oktober 2022.

Karin Herzog
SWISS MADE

info@karinherzog.ch
karinherzog.ch

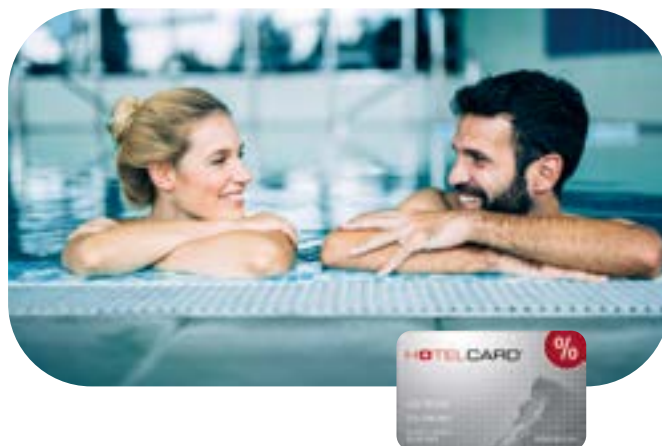
30%
Rabatt

In über 500 Hotels mit bis zu 50% Rabatt übernachten

Profitieren Sie auf hotelcard.com von **bis zu 50% Mitglieder-Rabatt** in über 500 Hotels in der Schweiz und den Nachbarregionen. Vom urchigen Gasthaus im Bündner Bergdorf bis zum 5-Sterne Wellness-Resort am Genfersee ist alles dabei. Sie entscheiden, wann, wo und wie oft Sie Ihre Hotelcard einsetzen möchten.

- Zugriff auf die besten Hoteldeals der Schweiz
- Breite Hotelauswahl das ganze Jahr
- Durchschnittliche CHF 100.- Ersparnis pro Übernachtung
- Unterstützung der lokalen Hotellerie
- Einfacher Buchungsprozess

Hotelcard verlangt keinerlei Provision von Hotels. Dafür offerieren diese Hotelcard-Mitgliedern exklusiv günstige Hotelpreise.



Ihr Vorteil:

- Hotelcard
- 1 Jahr Hotelcard für CHF 69.- statt CHF 99.-
- 2 Jahre Hotelcard für CHF 133.- statt CHF 173.-
- 3 Jahre Hotelcard für CHF 187.- statt CHF 247.-

Wie löse ich das Angebot ein?

Online: hotelcard.com/gmprofit
Telefonisch: **0800 083 083** (Rabattcode gmprofit)

Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gültig bis 31. Dezember 2022. Gilt nur für Neukunden und kann nicht zur Erneuerung einer bestehenden Hotelcard-Mitgliedschaft verwendet werden.

HOTELCARD

0848 711 717
office@hotelcard.com
hotelcard.com

Ab CHF **1600.–**
pro Auge

Refraktive Chirurgie, besser sehen – ohne Brille, ohne Kontaktlinsen

Die refraktive Chirurgie ist eine Gruppe von Laser Augen-behandlungen, mit denen Sehstörungen wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Astigmatismus und Alterssichtigkeit korrigiert werden. Diese schnelle und schmerzfreie Behandlung kann in Winterthur, Lausanne oder Neuenburg durchgeführt werden. Ihr Eignungstest kann auch in Sitten oder Genf stattfinden.

Ihr Vorteil:

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

Wie löse ich das Angebot ein?

- Kontaktieren Sie das Swiss-Visio-Zentrum Ihrer Wahl, um einen Termin für den Eignungstest zu vereinbaren. Erwähnen Sie dabei Ihre Mitgliedschaft bei der Groupe Mutuel. Sollte die Behandlung nicht durchgeführt werden, wird Ihnen der präoperative Test in Rechnung gestellt (CHF 200.–).
- Diese Operation wird von der Krankenversicherung nicht übernommen.
- Kontakt: Winterthur (058 274 23 30), Lausanne (058 274 23 00) und Neuenburg (058 274 22 40).

Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gilt bis 31. Dezember 2022.



refractive@swissvisio.net
laservision.swissvisio.net

20%
Rabatt

Wasserspass für die ganze Familie

Rutschen und Baden inmitten tropischer Pflanzen und Maya-Ruinen

Neben der längsten und spektakulärsten Wettrutschbahn, der Jungle Run, warten elf weitere unverwechselfähige Rutschbahnen auf Sie. Ein Erlebnis sind auch das Rio-Mare-Flussbad und das grosse Wellenbad mit 1,20 Meter hohen Brandungswellen. Erholung ist in der Alpa-Therme mit Whirlpool und in der Sole-Therme oder bei einer Massage sowie in der Sauna garantiert. Und für die jüngsten Gäste gibt es einen Kleinkinderbereich mit Rutschbahnen, ein Planschbecken und eine 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 an der Alpamare-Eingangskasse.

Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gültig bis 22. Dezember 2022. Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen und exkl. Kleinkind-Tarif. Pro Versichertenkarte können maximal 4 Personen vom Rabatt profitieren.



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

Wettbewerb mag

MIGROS
Online

Gewinnen Sie bei unserem Partner Migros Online einen der folgenden Preise:

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

Frage 1:

Wie viel kostet im Durchschnitt ein Velounfall in der Schweiz?

- ☐ CHF 2500.– ☐ CHF 5800.– ☐ CHF 7600.–

Frage 2:

Wie heisst das Produkt der Groupe Mutuel, das als erstes alternatives Versicherungsmodell in der Schweiz die Prävention fördert?

- ☐ Premium ☐ PrimaFlex ☐ PrimaCare

Name, Vorname:

.....

PLZ, Ort:

.....

Adresse:

.....

E-Mail:

.....

Teilnahmebedingungen

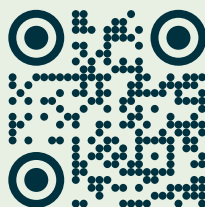
Bis zum 31. Oktober 2022 unter www.groupemutuel.ch/wettbewerb oder per Post mit diesem Coupon in einem frankierten Couvert an folgende Adresse: Groupe Mutuel, Marketing, Rue des Cèdres 5, Postfach, 1919 Martigny. Es besteht kein Kaufzwang. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Preise werden nicht bar ausbezahlt und können nicht übertragen werden. Die Gewinner sind einverstanden, dass ihr Name veröffentlicht wird. Mitarbeitende der Groupe Mutuel und von Migros Online sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Das wahre Leben ist mit flinken Daumen seine Versicherungen managen



Ihr Kundenportal

Laden Sie die App herunter
und erstellen Sie Ihr Konto



JETZT BEI
Google Play

Laden im
App Store

- › Scannen und sofortiges Einreichen Ihrer Rechnungen
- › Aufrufen Ihrer Dokumente und Rückerstattungen
- › Anpassung Ihrer Verträge und Kundendaten

Ihre Versichertenkarte immer griffbereit



groupemutuel.ch/kundenportal

groupe **mutuel**