



Groupe Mutuel

August 2021

Mag^{#3}

Das Versichertenmagazin

Gesundheit | Prävention | Infos | Nähe



Bei Hirnschlag zählt jede Minute

SEITEN 4 BIS 9

Lesen Sie den Erfahrungsbericht
von Sonja Weber (34), Zürich.



Versichert. Genau jetzt.

ALTERNATIVE MODELLE

Versicherungen, die Ihnen
das Leben erleichtern

Seite 12



MARIE ROBERT – RENÉ SCHUDEL

Botschafter der
Groupe Mutuel

Seiten 14–15



335 575

ÜBER DAS ONLINE-KUNDENPORTAL UND DIE KOSTENLOSE APP KÖNNEN SIE IHRE GESAMTEN DATEN UND DOKUMENTE IM ZUSAMMENHANG MIT IHRER KRANKENVERSICHERUNG UNKOMPLIZIERT SELBST VERWALTEN. DIESE MÖGLICHKEIT WIRD DERZEIT VON RUND 335 575 VERSICHERTEN DER GROUPE MUTUEL GENUTZT.

Sie können Ihre Daten, die durch einen persönlichen Benutzernamen, ein Passwort und einen Zugangscode geschützt sind, jederzeit bequem einsehen und sich so einen Überblick über alle Ihre Dokumente und Informationen verschaffen. Die Informationen werden in Echtzeit ausgetauscht, es gibt kein Warten und keinen Zeitverlust. Das Portal und die App sind einfach zu verwenden und interaktiv. Die persönlichen Daten und Verträge (Höhe der Franchise, Unfallschutz etc.) lassen sich mit nur wenigen Klicks verwalten. Zudem sind neue Funktionalitäten verfügbar, beispielsweise die Anzeige von Überweisungsbestätigungen für Versicherte mit einem Hausarztmodell. Versicherte können nun selbst entscheiden, welche Art von Informationen sie erhalten möchten (E-News, Verkaufsaktionen usw.) und ihre Kommunikationspräferenzen angeben (bevorzugtes Mittel und gewünschte Tageszeit).

Nutzen Sie Ihre virtuelle Versichertenkarte

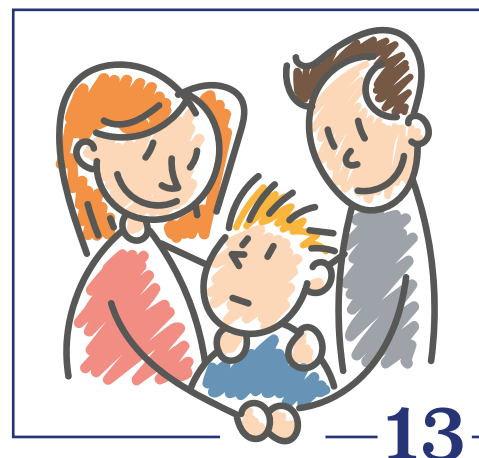
IMPFEN, TESTEN, VERMEHRTE UNTERSUCHUNGEN: WEGEN CORONA HÄUFEN SICH TERMINE, BEI DENEN DIE VERSICHERTENKARTE IMMER WIEDER GEZÜCKT WERDEN MUSS. GERADE IN DIESER ZEIT HAT SICH DIE VIRTUELLE VERSICHERTENKARTE BEWÄHRT. DANK UNSERER APPLIKATION GMAPP HABEN SIE SIE AUF IHREM MOBILTELEFON IMMER DABEI.

Die virtuelle Versichertenkarte bietet viele Vorteile: Melden Sie sich damit schnell und kontaktlos bei Ihrem Arzt, in der Apotheke oder im Spital an. Eine physische Karte, die auch Virenträger sein kann, ist für die Registrierung nicht mehr nötig. Sie müssen mit dem Mobiltelefon lediglich einen QR-Code scannen oder den angezeigten Barcode vorweisen und die Erlaubnis für den Datentransfer erteilen. Innerhalb von Sekunden erscheinen die Daten auf dem Bildschirm des Leistungserbringers. Das erleichtert auch die Arbeit der Medizinerinnen und Apotheker. Wenn sie die Angaben der Versicherten digital statt in Papierform erhalten, haben sie weniger Verwaltungsaufwand: eine klassische Win-win-Situation.

HAST DU MEINE VERSICHERTENKARTE GESEHEN?

Einen grossen Vorteil bietet die virtuelle Versichertenkarte für Familien: Gruppieren Sie mehrere Karten bequem im selben Benutzerkonto. Damit bleiben die Angaben der ganzen Familie immer zusammen und sind jederzeit verfügbar. Auch der Datenschutz ist gewährleistet. Die versicherte Person kann jederzeit bestimmen, wer Zugang zu den Kartendaten erhält.





LeClub 16

4 DOSSIER – HIRNSCHLAG
Bei Hirnschlag entscheidet die Zeit

6 DOSSIER – HIRNSCHLAG
Was ist ein Hirnschlag?

7 DOSSIER – HIRNSCHLAG
Erfahrungsberichte von Andreas Ulrich und Christine Odier

8 DOSSIER – HIRNSCHLAG
Zahlen und Fakten

9 INTERVIEW
Christian Kätterer, Neurologe

10 WAS KOSTET ES?
Motorradunfälle

AUSBILDUNG
Lehrstellen

11 GESUNDHEIT
Achtsamkeit

12 AKTUELLES
Vereinfachung der alternativen Modelle

13 NÜTZLICHE TIPPS
Kind und Spital

14 UNSERE BOTSCHAFTER
Marie Robert und René Schudel

16 LECLUB
Angebote für unsere Kunden

BEI EINEM HIRNSCHLAG ENTSCHEIDET DIE ZEIT

ES IST DIE HARTE REALITÄT: EIN HIRNSCHLAG KANN ALLE TREFFEN, ER KENNT WEDER ALTER NOCH ZEITPUNKT. UM DIE CHANCEN FÜR EINE GENESUNG ZU STEIGERN, MÜSSEN HIRNSCHLAGOPFER INNERHALB DER KRITISCHEN ERSTEN DREI STUNDEN EINE SPEZIALBEHANDLUNG ERHALTEN. DAS SCHAFFT LEIDER NUR DIE HÄLFTE.

Plötzliche Lähmung im Gesicht, im Arm oder im Bein, auf einmal nicht mehr fähig sein zu sprechen oder zu sehen, starker Schwindel mit Gehunfähigkeit: Das sind alles Symptome, die auf einen Hirnschlag hinweisen. Diese Signale zu erkennen und schnell zu handeln, kann Leben retten. Denn im Ernstfall zählt jede Minute.

Wie bemerkt man einen Hirnschlag?

Die Anzeichen erkennen: www.swissheart.ch

Sonja Weber (34), Zürich

Bis zum 29. März 2016 war Sonja Weber, diplomierte Psychologin der Universität Zürich, eine glückliche, gesunde und fröhliche junge Frau. Sie lebte mit Phil zusammen, arbeitete gern und viel, trieb regelmässig Sport: Rollschuhlaufen, Wandern, Klettern, Joggen und Velofahren.

Und dann, am 29. März 2016, erleidet Sonja mitten in einer Teamsitzung eine Hirnblutung. Sie verliert das Bewusstsein, kommt für einige Augenblicke wieder zu sich und kann sagen, dass sie ihre linke Seite nicht mehr spürt, bevor sie wieder das Bewusstsein verliert. Sie wird sofort in ein künstliches Koma versetzt und in der Hirslanden-Klinik in Zürich operiert.

Erinnert sie sich daran, etwas gefühlt oder gespürt zu haben?

«Nein, ich erinnere mich an nichts, nur ein vages Gefühl, Dinge zu sehen oder zu hören, aber ich erinnere mich an nichts Konkretes.»

«UND EINES TAGES – EIN SONNEN- SCHEIN.»

Als sie zwei Wochen später aufwacht, fühlt sie sich verloren. **«Es ist überhaupt nicht wie im Film, wenn der Held fragt: Was ist denn passiert? Nein, ganz und gar nicht, es ist eher eine lange Phase der Desorientierung.»**

Zu diesem Zeitpunkt ist Sonja linksseitig vollständig gelähmt und sitzt im Rollstuhl, hat aber zumindest das Glück, dass ihr Gesicht verschont geblieben ist. Heute kann Sonja mit einigen Schwierigkeiten gehen, aber ihr linker Arm und ihre linke Hand sind weiterhin weitgehend gelähmt. **«Ein Hirnschlag ist wie ein plötzliches Herausgerissenwerden aus dem Leben. Völlig unerwartet, wo ich doch bis dahin ein rundum gesundes Leben geführt habe.»**

Weiss man, warum es passiert ist?

«Ich hatte von Geburt an eine arteriovenöse Malformation, die unentdeckt geblieben war.»

Fortsetzung Seite 6



Die Rehabilitationszeit war lang, etwa zwei Jahre. Sonja verbrachte diese Zeit in zwei Kliniken, bevor sie dann in eine betreute Wohnung in Oberrieden (ZH) zog. Dort lag der Schwerpunkt auf der Wiedereingliederung in den Alltag – man lernt wieder, zu kochen, sein Zimmer aufzuräumen, seine Wäsche zu waschen, einkaufen zu gehen usw. Hier hat Sonja die grössten Fortschritte gemacht und wieder gelernt zu laufen.

«Ich hatte das Gefühl, nie wieder nach Hause gehen zu können. Was mir geholfen hat? Vor allem meine Familie, aber auch meine Freunde. Ohne sie hätte ich es nicht geschafft. Und beim Laufen geht es weiter vorwärts. Aber mein linker Arm ist leider immer noch sehr schwach.»

Sonjas Ziel ist es, wieder als Psychotherapeutin oder psychologische Beraterin tätig zu sein. Sie ist eine Kämpfernatur. **«All das hat mich stärker gemacht. Ich habe gelernt zu kämpfen – zu kämpfen, um Fortschritte zu machen.»**

Und damit ist die Geschichte noch nicht zu Ende: Eines Tages im Jahr 2019 tritt ein Sonnenschein in das Leben von Sonja und Phil: Ihre Tochter Aira erblickt das Licht der Welt. Ein kleines Mädchen als Zeichen der Liebe und der Hoffnung. **«Wissen Sie, ich kenne mehrere Geschichten von Menschen, deren Partner sie nach einer Hirnblutung verlassen hat.»**

Nun eine ganz allgemeine Frage: Magst du Musik?

«Ich höre gern Musik. Zum Beispiel Agnes Obel, Susanne Sundfør, ich mag auch Heavy Metal.»

Gibt es einen Traumort, den du mit Phil entdecken möchtest?

«Ich würde gern nach Südafrika gehen, ein Projekt, das wir im Dezember 2016 realisieren wollten, das aber durch meinen Unfall im März desselben Jahres verhindert wurde. Es sollten unsere Flitterwochen werden.»

Was würdest du den Lesern von GM Mag zum Schluss noch auf den Weg geben?

«Niemals aufgeben. Und lieber wertschätzen, was gut funktioniert, als die Dinge zu bemängeln, die nicht so gut laufen.»

Sonjas tiefer Blick, ihre Schönheit und ihr Charisma zeugen in der Tat von einer aussergewöhnlichen inneren Stärke.

Mehr Informationen

Die Patientenorganisation FRAGILE Suisse unterstützt Menschen mit einer Hirnverletzung und ihre Angehörigen in der ganzen Schweiz mit vielfältigen Dienstleistungen und setzt sich für sie ein.

www.fragile.ch

Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich dafür ein, dass weniger Menschen an Herz- und Gefässleiden erkranken oder einen Hirnschlag erleiden. Auf ihrer Website finden Sie beeindruckende Videos von Betroffenen, die aus ihrem Leben erzählen.

www.swissheart.ch

Vor fünf Jahren erlitt Christian Salamin einen schweren Schlaganfall – und diesen Sommer stellt er sich einer Riesenherausforderung: Mit seinem angepassten Velo will er 5400 Kilometer quer durch Europa zurücklegen. Bei seinem Projekt zur Sensibilisierung der Bevölkerung wird er von der Stiftung Groupe Mutuel unterstützt.

www.rideforstroke.com



Aber was ist eigentlich ein Hirnschlag?

Zu einem Hirnschlag (auch Schlaganfall) kommt es, wenn die Blutzufuhr in einem Bereich des Gehirns unterbrochen ist. **Man unterscheidet folgende Formen:**

- 1** In etwa **85 Prozent** der Fälle verstopft ein Blutgerinnsel ein Gefäss. Die Nervenzellen im betroffenen Bereich erhalten zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe. Sie werden rasch geschädigt und gehen zugrunde. Man nennt diesen Hirnschlag auch ischämischen Hirninfarkt.
- 2** Deutlicher seltener ist eine Hirnblutung. Dabei platzt ein Gefäss, worauf sich das Blut ins Hirngewebe ergiesst.
- 3** Ebenfalls seltener ist die Subarachnoidalblutung. Ein Blutgefäss im Bereich der Hirnhäute reisst ein, und das Blut fliesst zwischen Hirnhäute und Gehirn.

JEDER BETROFFENE HAT SEINE EIGENE GESCHICHTE

Andreas Ulrich (64), Dinhard (ZH)

«ICH HABE MEINE LEBENS-FREUDE WIEDERGEFUNDEN.»

Am 5. Mai 2004 wacht Andreas Ulrich auf und möchte aufstehen. Doch das geht nicht. Als seine Freundin ihn fragt, was los ist, sagt er nur: «Bla, bla.» Dreimal hintereinander. Seine Freundin ahnt Schlimmes, eilt zum Telefon und wählt die Nummer 144.

«Als ich eine Woche später im Universitätsspital Zürich aufwachte, war meine ganze rechte Seite gelähmt. Aber schon damals war ich überzeugt, dass ich mich erholen würde. Die wöchentlichen Besuche meiner Freundin haben mir natürlich sehr geholfen. Nach drei oder vier Wochen in der Klinik konnte ich zwar aufstehen, aber meinen Arm konnte ich immer noch nicht bewegen.» Es sollte sieben Jahre dauern, bis Andreas beim Laufen endlich richtige Fortschritte sah. Nach der Reha-Klinik ging er nach Hause nach Zürich, zu seiner Freundin Claudia. Sie sind zusammengeblieben, und später heirateten sie. **«Ich wollte ab 2005 wieder als Ingenieur arbeiten, zuerst 20 Prozent, dann 40 und später 60 Prozent. Aber es war offensichtlich, dass ich nicht mehr die gleichen geistigen Fähigkeiten hatte wie vorher. Und eines Tages wurde ich entlassen. Das war ein riesiger Schock. Seitdem bin ich Vollinvalide. Ich arbeite nun seit 2011 zu 20 Prozent bei FRAGILE Suisse, worüber ich sehr glücklich bin. Wenn ich Fortschritte gemacht habe, dann deshalb, weil ich immer daran geglaubt habe.»** Andreas hat zum Beispiel durch das Klettern die Beweglichkeit im rechten Arm grösstenteils wiedererlangt. **«Ich habe meine Lebensfreude wiedergefunden.»**



Julia Eugster, FRAGILE Suisse

«HIRNSCHLAG WIRD VON DER GESELLSCHAFT WEITGEHEND IGNORIERT.»



Für Julia Eugster, Leiterin Beratung bei FRAGILE Suisse, steht fest: **«Menschen mit einer Hirnverletzung bräuchten eine längere Betreuung als die, die sie heute erhalten. In vielen Fällen wird ihr Leben komplett auf den Kopf gestellt.»** Und da müssen sie die Kraft finden, das zu akzeptieren. Es ist ein langer Weg, für sie selbst natürlich, aber auch für ihre Familie und ihr Umfeld. Julia Eugster betont: **«Die Rückkehr ins wirkliche Leben ist ein wesentlicher Schritt in der Rehabilitation, und dieser Schritt braucht Zeit, viel Zeit.»** Daher die Notwendigkeit einer langfristigen Unterstützung.

Julia Eugster weist auch darauf hin, dass die Gesellschaft im Allgemeinen sehr wenig über den Hirnschlag weiss, obwohl die Zahl der Betroffenen hoch ist. **«Die Gesellschaft weiss nur wenig über die unsichtbaren Folgen eines Hirnschlags. Zum Beispiel, wenn eine Person nicht mehr so flüssend spricht oder die Dinge nicht mehr so schnell erledigt wie vorher. Oder wenn sich der Charakter ändert.»** Julia Eugster findet es schade, dass es in solchen Fällen oft an Verständnis fehlt und manchmal auch Ungeduld aufkommt.

Christine Odier (51), Bulle (FR)



«Es war im Juli 2011, ich war damals 41 Jahre alt. Ich spürte Schmerzen im Nacken und dachte, es sei nur Müdigkeit. Bis zu jenem Samstagmorgen, am 6. August, als ich zur Arbeit gehen wollte. Ich bin aufgestanden und im Badezimmer zusammengebrochen. Dann wurde ich mit dem Helikopter ins Inselspital in Bern gebracht. Doch ich erinnere mich an nichts. Ich wurde sofort operiert und blieb zwei Wochen dort, bevor ich in die Reha geschickt wurde, ebenfalls in Bern. Dort lernte ich während drei Monaten, wieder zu laufen. Ich habe gekämpft und gekämpft und gekämpft. Der Psychologe versuchte, mir zu verstehen zu geben, dass ich mich auf ein Leben mit einem Arm einstellen müsse, aber ich war nicht bereit, das zu hören. Heute kann ich meinen Arm zwar bewegen, aber ihn nicht ausstrecken und nichts mit meiner Hand machen.»

«ICH WAR VÖLLIG AUFGELOST.»

«Am Anfang war mein Mann an meiner Seite. Er sah, dass ich meine Fähigkeiten nicht vollständig wiedererlangte. Das verstand er nicht. Meine Familie hat mir sehr geholfen. Ich wollte wieder anfangen zu arbeiten, aber ich merkte, dass auch das nicht mehr möglich war. Nach vier Jahren bei meinen Eltern in Genf wollte ich wieder an meinen Wohnort zurückkehren, ich liebe die Gegend sehr.»

Christine Odier strahlt, voller Elan und Energie. **«Es hat lange gedauert, bis ich wieder sagen konnte: Das Leben ist schön. Heute bin ich selbstständig. Ich weiss, wo meine Grenzen sind, und versuche nicht mehr, sie um jeden Preis zu überschreiten. Beim Gedanken, mein früheres Leben nicht zurückzubekommen, war ich völlig aufgelöst. Doch jetzt weiss ich, dass ich ein anderes Leben habe, und ich bin zufrieden damit. Die Person, die ich mal war, ist weg. Aber eine neue ist da! (lächelt). Die Treffen mit anderen Betroffenen im Rahmen von FRAGILE Suisse haben mir ebenfalls dabei geholfen, mich wieder zu finden. Man sieht dort, dass man nicht allein ist.»**

Entdecken Sie die ganze Geschichte von Christine Odier unter www.groupe-mutuel.ch/youtube

Quellen: Schweizerische Herzstiftung, FRAGILE Suisse

ZAHLN UND FAKTEN ZUM HIRNSCHLAG

16 000

In der Schweiz erleiden jedes Jahr 16 000 Menschen einen Hirnschlag.

80%

Von den Betroffenen sind 80 Prozent über 65 Jahre alt.

30 Min.

Alle 30 Minuten erleidet jemand in der Schweiz einen Hirnschlag.

20%

Einer von fünf Betroffenen stirbt am Hirnschlag.

3

Der Hirnschlag ist die dritthäufigste Todesursache in der Schweiz und weltweit.

50%

Nur rund die Hälfte der Hirnschlagopfer erhält innerhalb der kritischen ersten drei Stunden eine spezialisierte Behandlung.



«DANK ERFOLGS-
ERLEBNISSEN HALTEN
WIR DURCH.»

CHRISTIAN KÄTTERER IST LEITENDER ARZT, NEUROLOGE, AUTOR SOWIE VATER UND EHEMANN. SEIT BALD 29 JAHREN UNTERSTÜTZT ER IN DER REHAB BASEL OPFER SCHWERER SCHLAGANFÄLLE. IM INTERVIEW ERKLÄRT DER 63-JÄHRIGE, WIE ER DEN MUT AUCH BEI SCHWERSTEN SCHICKSALS-SCHLÄGEN NIE VERLOREN HAT.

Herr Kätterer: Wo stehen wir mit der Hirnschlagbehandlung in der Schweiz?

Unser Versorgungskonzept ist sehr gut. Die Akutversorgung erfolgt in der Frühphase idealerweise in Zentrums Spitälern, die strenge Kriterien erfüllen müssen. Es gibt in der Schweiz 10 Stroke Center und 13 Stroke Units. Die Infrastruktur der Akutversorgung ist in der Schweiz sehr ausgereift.

Nicht alle Hirnschlagopfer erhalten rechtzeitig eine spezialisierte Behandlung. Wie kann man das verbessern?

Von der Infrastruktur und der Flächendeckung her ist es in der Schweiz möglich, Hirnschlagopfer sehr schnell in eine Stroke Unit oder in ein Stroke Center einzuweisen. Wir haben mit der Rega einen gut funktionierenden Lufttransport, und auch das Ambulanznetz am Boden ist sehr dicht. Um den Kampf gegen die Zeit zu gewinnen, ist es von grösster Bedeutung, die Symptome zu erkennen und so schnell wie möglich den Notruf zu wählen. Da ein Hirnschlag oft keine Schmerzen verursacht, ist das Erkennen nicht immer einfach.

Was können wir präventiv tun, damit es nicht zu einem Hirnschlag kommt?

Hoher Blutdruck ist der häufigste Risikofaktor. Auch Übergewicht und Bewegungsmangel spielen eine grosse Rolle. Nicht zu unterschätzen ist das Schlafapnoe-Syndrom. Es ist heutzutage gut behandelbar. Eine konsequente Behandlung mindert das Risiko eines Hirnschlags. Zudem sollte möglichst alles vermieden werden, was das Herzkreislaufsystem schädigen kann, zum Beispiel das Rauchen oder eine schlechte Work-Life-Balance.

Wie ertragen Sie persönlich solche oft schweren Schicksale?

Ich erinnere mich an eine Patientin mittleren Alters, die bei uns viele Monate in vollständiger Abhängigkeit von Pflege und Therapien war. Ihr Körper war nach einem Hirnschlag fast komplett gelähmt, ihr Bewusstsein war aber voll vorhanden. Sie konnte weder sprechen noch essen. Vier Jahre später bin ich ihr zufällig in einem Einkaufszentrum begegnet. Sie war dank Elektrorollstuhl selbstständig unterwegs, rollte auf mich zu und fragte mich mit einer sehr klaren Stimme: «Kennen Sie mich noch?» Solche verblüffenden Erfolgserlebnisse machen Mut. Denn vor vier Jahren hätte kein Mensch daran geglaubt, dass sie das erreichen kann.

Notfalltipps Hirnschlag: So können Sie helfen

144 

Sofort den Notruf 144 anrufen und die Überweisung in das nächstgelegene Spital mit «Stroke Center» oder «Stroke Unit» verlangen. Standortadresse, Name und Alter des Hirnschlagopfers bekannt geben.

Position

Den Patienten oder die Patientin mit flachem Oberkörper auf dem Rücken auf einer harten Unterlage lagern (wenn bewusstlos, in Seitenlage). Enge Kleider, Krawatte oder Büstenhalter öffnen.

Ernährung

Keine Medikamente oder Wasser geben: Verschluckungsgefahr!

Unterstützung

Beim Patienten oder bei der Patientin bleiben, das Gespräch suchen und beruhigen.

Motorrad- unfälle kosten am meisten

ANGENEHMES SOMMERWETTER, KURVENREICHE STRASSEN UND DIE SCHÖNEN LANDSCHAFTEN DER SCHWEIZ GEBEN TÖFFFAHRERN EIN GEFÜHL VON FREIHEIT. DIE MOTORRADSAISON IST IN VOLLEM GANG. DIE FASZINATION DES TÖFFFAHRENS HAT ABER AUCH IHRE SCHATTENSEITEN: MOTORRADUNFÄLLE ZIEHEN DIE HÖCHSTEN KOSTEN NACH SICH.

Ein Blick auf die Unfallstatistik zeigt: Motorradunfälle gehen deutlich mehr ins Geld als Unfälle mit dem Auto, Velo, Mofa oder Roller. Über die letzten Jahre betrachtet, kostet ein Motorradunfall im Schnitt 20 000 Franken und ein Unfall mit dem Auto 10 000 Franken. Der Grund: Töfffahrer verunfallen schwerer. Im Vergleich zu Unfällen mit anderen Strassentransportmitteln ist der Anteil schwerer Töffunfälle deutlich grösser. Das bedeutet, dass bei Motorradunfällen die Heilungskosten, Taggelder sowie Rentenleistungen pro Fall höher ausfallen als bei den übrigen Verkehrsunfällen.



Knochenbrüche und Mehrfach- verletzungen sind Kostentreiber

Besonders teuer sind Unfälle, die Frakturen und Mehrfachverletzungen nach sich ziehen. Motorradunfälle verursachen diese Art von Verletzungen häufiger als Unfälle mit anderen Strassentransportmitteln. Ein Verkehrsunfall ohne Frakturen kostet pro Fall rund 8000 Franken. Für einen Verkehrsunfall mit Frakturen zahlen die Versicherer mit rund 24 500 Franken dreimal so viel. Noch deutlicher ist der Unterschied bei Mehrfachverletzungen: Ein Verkehrsunfall ohne Mehrfachverletzung kostet pro Fall rund 5200 Franken. Ein Verkehrsunfall mit Mehrfachverletzungen kommt auf nahezu 19 600 Franken, also fast auf das Vierfache.

Quelle: Suva

AUSBILDUNG

Lehrstellen und Praktika in der Groupe Mutuel



Mit ihren 2700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der ganzen Schweiz engagiert sich die Groupe Mutuel stark für den Nachwuchs: Jährlich werden rund 60 junge Menschen ausgebildet. Für 2022 sucht sie Lernende und BM-W-Praktikantinnen und -Praktikanten. Die Ausbildungen finden hauptsächlich in den Service-Centern statt, es werden in Martigny, Sion, Lausanne, Villars-sur-Glâne und Zürich-Oerlikon verschiedene Möglichkeiten angeboten.

Sind Sie interessiert?

<https://job.groupemutuel.ch/ihre-moglichkeiten>

Die Bewerbungsphase beginnt Anfang September 2021.

Wieso Achtsamkeit uns weiterhilft

Wieder lernen, im Hier und Jetzt zu leben.

JOB, FAMILIE, FREIZEIT UND HAUSHALT – OFT WOLLEN ODER MÜSSEN WIR IM ALLTAG VIELE DINGE UNTER EINEN HUT BRINGEN. DIES LÖST BEI VIELEN MENSCHEN STRESS AUS. MEHR ACHTSAMKEIT KANN HELFEN, MOMENTE DER ENTSPANNUNG ZU SCHAFFEN. DOCH WAS STECKT EIGENTLICH GENAU HINTER DIESEM TREND? DER ZÜRCHER PSYCHOLOGE DANIEL SIGRIST BEANTWORTET DIE WICHTIGSTEN FRAGEN.

Daniel, wieso ist Achtsamkeit in unserem Alltag überhaupt nötig?

Unser Alltag ist sehr schnelllebig, und es werden viele verschiedene Erwartungen an uns gerichtet. Oftmals leben wir nicht mehr wirklich im gegenwärtigen Moment, sind mit unseren Gedanken noch in der Vergangenheit oder bereits in der Zukunft. Dadurch verpassen wir die kleinen Glücksmomente, von denen wir innerhalb eines Tages eigentlich zahlreiche erleben.

Was bedeutet denn Achtsamkeit genau?

Achtsamkeit bedeutet, einen Moment bewusst wahrzunehmen und ihn dann eben auch in vollen Zügen zu geniessen.

Mit Achtsamkeitstraining finden wir mehr zu uns, hören auf unsere inneren Wünsche und vertrauen unserem Bauchgefühl. Wir schätzen dann unser eigenes Leben wieder viel mehr.

Was bringt mir mehr Achtsamkeit langfristig?

Durch Achtsamkeit stärken wir unsere Ressourcen. Diese helfen uns, Herausforderungen zu meistern. Auch Sport, Treffen mit Freunden und Familie tragen hierzu bei. Viele Ressourcen zu haben, stärkt unsere Widerstandskraft, sozusagen unser «Immunsystem der Seele». Resiliente Personen bewältigen Lebenskrisen und Widrigkeiten ohne dauerhafte Schäden.

Vier Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag

Entspannungspausen einplanen

Kleine Entspannungspausen helfen, den Alltag zu bewältigen. Planen Sie diese regelmässig ein, tragen Sie sie zum Beispiel in Ihrer Agenda ein. Tägliche Bewegung und Entspannung sind enorm wichtig, um die Batterien wieder aufladen und neue Energie tanken zu können.

Sich auf die Atmung konzentrieren

Unsere Atmung eignet sich hervorragend für einen Moment der Ruhe. Einfach einige Minuten tief durchatmen, gleich hat man wieder einen klaren Kopf. Zählen Sie zum Beispiel die Länge Ihrer Atemzüge und fokussieren Sie sich so auf die Atmung und das Zählen.

Klein anfangen

Meditation kommt vielen anfangs etwas seltsam vor. Zu Beginn können fünf Minuten eine Ewigkeit sein. Starten Sie mit kurzen Momenten und verwenden Sie Ihre Atmung zur Unterstützung.

Täglich Glücksmomente notieren

Notieren Sie sich täglich drei Glücksmomente, für die Sie dankbar sind. Dadurch wird Ihr Fokus auf die positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gerichtet. Ihre Positivität wird verstärkt, es werden neue Ressourcen aktiviert, und Sie sind rundum glücklicher.

Vereinfachung der alternativen Versicherungsmodelle

MIT IHREN INNOVATIVEN ALTERNATIVEN GRUNDVERSICHERUNGSMODELLEN MÖCHTE DIE GROUPE MUTUEL EINEN BEITRAG ZUR SENKUNG DER GESUNDHEITSKOSTEN LEISTEN UND ZUGLEICH IHREN VERSICHERTEN EINE MÖGLICHST HOHE PRÄMIENREDUKTION ANBIETEN. DESHALB PASSEN WIR UNSERE HAUSARZTMODELLE AB 1. JANUAR 2022 AN. DABEI GEWINNEN DIE PRODUKTE AN KLARHEIT, UND DIE ADMINISTRATIVEN ABLÄUFE WERDEN VEREINFACHT. OPTIMIERTE GRUNDSÄTZE MIT NEUEN VORTEILEN – HIER ERFAHREN SIE MEHR DARÜBER.

Wer ist von den Massnahmen betroffen?

Die Massnahmen gelten ab 1. Januar 2022 und betreffen alle Versicherten mit einem alternativen Grundversicherungsmodell, bei dem der Hausarzt oder die Hausärztin die erste Ansprechperson ist:

- Versicherte, die das Modell PrimaCare oder SUPRAcare abgeschlossen haben (freie Wahl des Hausarztes); beide Modelle werden neu unter dem Namen «PrimaCare» geführt.
- Versicherte mit den Modellen Pflegenetz, Optimed und BasicPlus (Wahl eines Hausarztes aus einer Liste); diese Modelle sind nun unter dem Namen «OptiMed» zusammengefasst.

Was ändert sich?

Die überarbeiteten Versicherungsbedingungen sind klarer und ihre Anwendung praktischer:

1. Übermittlung einer Überweisungsbestätigung an den Versicherer vor der Konsultation eines Spezialisten

Ab 1. Januar 2022 können alle Allgemeinärzte und Spezialisten Überweisungsbestätigungen ausstellen, um so zusätzliche Konsultationen beim Hausarzt zu vermeiden.

2. Folgen der Nichteinhaltung der Versicherungsbedingungen

Bis jetzt wurden die Behandlungskosten in solchen Fällen nicht oder nur teilweise rückerstattet.

Ab dem 1. Januar 2022 werden die Kosten auch Versicherten vergütet, die die Regeln nicht eingehalten haben. Sie erhalten jedoch ein Schreiben mit einer Erinnerung an die Grundsätze ihres Versicherungsmodells. Nach mehrmaligen Verstössen wird der oder die Versicherte automatisch in das Standardmodell mit freier Arztwahl übertragen.

Was bleibt gleich?

Die Funktionsweise der Versicherungsmodelle bleibt gleich, und die Versicherten profitieren weiterhin von der Prämienreduktion ihres Modells.

Werden die Versicherten, die eines dieser Grundversicherungsmodelle abgeschlossen haben, persönlich über die Änderungen informiert?

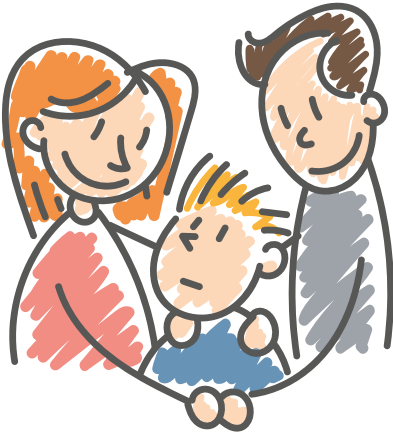
Ja, jede versicherte Person hat zwischen Juli und August 2021 eine detaillierte Mitteilung mit den neuen Versicherungsbedingungen erhalten (per Post oder über unsere Kundenportale GMnet und GMapp).



Die Details zu dieser Vereinfachung finden Sie unter www.groupemutuel.ch/maa

Mein Kind muss ins Spital – was kann ich tun?

OB GEPLANT ODER ALS NOTFALL, WENN KINDER INS SPITAL MÜSSEN, IST DAS IMMER EINE BELASTUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE. ZUSÄTZLICH ZUR SORGE UM DAS KRANKE KIND KOMMEN VIELE NEUE FRAGEN AUF DIE ELTERN ZU. ZUSAMMEN MIT DEM VEREIN KIND+SPITAL BEANTWORTEN WIR HIER DIE HÄUFIGSTEN, DAMIT SIE SICH ALS ELTERN GANZ AUF DAS WOHLBEFINDEN IHRES KINDES KONZENTRIEREN KÖNNEN.



Wie erkläre ich meinem Kind, dass es ins Spital muss?

Es ist wichtig, dass Kinder wissen, wann und wieso sie ins Spital müssen, denn Unbekanntes kann viel Angst machen. Sprechen Sie möglichst kindgerecht über den bevorstehenden Aufenthalt, darüber, was das Kind erwarten könnte, und beantworten Sie die gestellten Fragen. Auch beim Vorbereitungsgespräch mit Ihrem Kinderarzt sollte das Kind einbezogen werden und Fragen stellen dürfen. Idealerweise sprechen Sie bereits vor einem anstehenden Spitalaufenthalt mit Ihrem Kind über die Themen Gesundheit und Spital. Führen Sie das Kind spielerisch heran, lesen Sie mit ihm entsprechende Bücher oder besuchen Sie eine Spitalführung.

Darf ich im Spital bei meinem Kind sein?

Selbstverständlich dürfen Sie Ihr minderjähriges Kind ins Spital begleiten. Für die meisten Kinder ist die Nähe zu den Eltern während eines Spitalaufenthalts das Wichtigste überhaupt. Diese gelten nicht als Besucher, sondern gehören zum Kind. Ein Elternteil hat in der Regel auch die Möglichkeit, im Zimmer des Kindes zu übernachten.

An wen kann ich mich bei Problemen oder Fragen wenden?

Versuchen Sie, alle Fragen zu klären, die für Sie dringend oder beunruhigend sind. Je informierter Sie sind, umso entspannter werden Sie sein, was Ihrem Kind Sicherheit vermittelt. Die Ärzte, Pflegepersonen oder auch die Experten Ihrer Versicherung beantworten Ihnen gern Ihre Fragen.



Wie lange darf ich der Arbeit fernbleiben?

Gemäss Arbeitsrecht haben Eltern gegen Vorweisen eines Arztzeugnisses ein Anrecht auf drei bezahlte Tage, um ein krankes Kind zu betreuen. Seit dem 1. Juli 2021 haben Eltern schwer kranker Kinder zudem Anspruch auf einen 14-wöchigen Betreuungsurlaub, der über die Erwerbsersatzordnung geregelt ist.

Was kann ich tun, wenn mal niemand von der Familie da sein kann?

In vielen Spitälern gibt es Betreuungsangebote, oft von Freiwilligen oder Sozialpädagogen, wenn Sie mal nicht bei Ihrem Kind sein können.

kind+spital

Verein Kind+Spital

Kind+Spital ist ein Schweizer Verein für die Rechte und Bedürfnisse von Kindern im Gesundheitswesen. Auf der Grundlage der EACH-Charta setzt sich Kind+Spital für eine kindgerechte und familienorientierte Behandlung und Betreuung jedes Kindes im Spital ein, unabhängig von Alter und Erkrankung.

www.kindundspital.ch

GESPRÄCH MIT ZWEI STARKÖCHEN UND BOTSCHAFTERN DER GROUPE MUTUEL

SIE SCHWINGT DEN KOCHBESEN IM «CAFÉ SUISSE», ER BEGEISTERT DIE FERNSEHZUSCHAUER MIT SEINER OUTDOOR-KÜCHE. DIE REDE IST VON MARIE ROBERT UND RENÉ SCHUDEL. DIE BEIDEN INNOVATIVEN UND ERFOLGREICHEN GASTRO-UNTERNEHMER SETZEN SICH GERN ÜBER KONVENTIENEN HINWEG UND PFLEGEN IHREN EIGENEN KOCHSTIL: IDEENREICH, SAISONAL UND DOCH EINFACH NACHZUKOCHEN – WIE DIE BEIDEN REZEPTE, DIE SIE UNS HEUTE VERRATEN.

«Eine Portion Verrücktheit, das gehört bei mir einfach dazu!»

Marie Robert, erzählst du uns etwas über deinen Werdegang?

Wir haben das «Café Suisse» in Bex vor elf Jahren übernommen. Meine Philosophie war von Anfang an, mir keine Grenzen zu setzen, Mut zu zeigen und Herausforderungen zuversichtlich anzupacken. Heute bin ich nicht länger eine halbe Portion, ich bin als Frau viel reifer geworden.

Hast du schon als kleines Mädchen vom eigenen Restaurant geträumt?

Für mich war immer klar, dass ich eines Tages ein eigenes Unternehmen führen würde, in dem ich meine Kunden verwöhnen könnte und genau das machen würde, was mir Spass macht. Damit meine ich sowohl die Gestaltung der Räume wie auch die Küche.

Was ist dir in deiner Küche besonders wichtig?

Für mich ist es wichtig, lokal, regional und vor allem saisonal zu kochen. Dann möchte ich Kindern zeigen, was es heisst, «gut» zu essen, und einen «funny touch» auf ihren Teller zaubern.

Wie würdest du deinen Stil definieren?

Also ganz zuerst kommt Echtheit. Und dann eine Portion Verrücktheit. Das gehört bei mir einfach dazu!

Gazpacho mit Wassermelone, Tomaten und frischem Schafskäse



MARIE ROBERT



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Wassermelone
- 500 g sonnengereifte Tomaten
- 1 Gurke
- Salz, Pfeffer und Tabasco
- 200 g Olivenöl
- 200 g frischer Schafskäse



Wassermelone schälen und in der Zentrifuge verarbeiten oder mit dem Mixer pürieren.



Die ausgehöhlten Tomaten und die geschälte und entkernte Gurke pürieren.



Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.



Olivenöl dazugeben und alle Zutaten mischen.



Kühl stellen.



Gazpacho anrichten, Schafskäse darauf verteilen und kühl servieren.

René, wie würdest du deinen Kochstil beschreiben?

Ich koche unkompliziert, transparent und nachvollziehbar und versuche, meinen Kochstil verständlich rüberzubringen.

Was ist dir besonders wichtig beim Kochen?

Beim Kochen ist mir die frische Küche sehr wichtig. Ich schaue darauf, immer möglichst saisonale und regionale Zutaten zu verwenden, das steht für mich im Zentrum. Beim Zusammenstellen von Rezepten achte ich darauf, die Grundprodukte nicht gross zu verändern.

Welche Tipps hast du für Kochanfänger?

Mut haben, ausprobieren und Gerichte mehrmals wiederholen. Schiefgehen kann eigentlich fast nichts. Es hilft sicher auch, zu Beginn eher einfache Sachen auszuprobieren und nicht gleich mit etwas Kompliziertem zu starten.

Hausgemachter Frischkäse mit Gurken-Apfel-Minze-Salat



RENÉ SCHUDEL



Gurken gut waschen und klein schneiden.

Apfel waschen, ebenfalls klein würfeln und zusammen mit den Gurkenwürfeln in einer Schüssel mischen.

Limettenabrieb, Limettensaft und Olivenöl begeben.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Minzeblättchen über den Salat zupfen.

Frischkäse-Kugeln auf dem Salat anrichten und etwas schwarzen Pfeffer darübergeben.



Was bedeutet für dich Gesundheit?

Gesundheit ist für mich sehr wichtig und ein wertvolles Gut, das gepflegt werden sollte! Mit ausgewogener und reichhaltiger Ernährung können wir unsere Gesundheit auch selbst beeinflussen. Dafür ist es wichtig, selber zu kochen und frische regionale und saisonale Zutaten zu verwenden.



Frischkäse (Labneh)

Zutaten für 2 bis 3 Personen:

500 g Ziegenmilch-Joghurt
1 TL Salz
3 dl Olivenöl



Joghurt und Salz verrühren.

In ein mit einem sauberen Gaze- oder Passiertuch ausgelegtes Sieb geben. Sieb über eine Schüssel hängen.

Im Kühlschrank zugedeckt mindestens sechs Stunden abtropfen lassen.

Olivenöl in ein Einmachglas füllen.

Hände mit wenig Olivenöl befeuchten und aus der Frischkäsemasse kleine Kugeln formen und ins Einmachglas geben.

Tipps: Papier-Kaffeefilter verwenden, wenn kein Passiertuch vorhanden ist. Und falls die Masse noch etwas fester werden soll, abgetropftes Joghurt im Tuch ausdrücken.

Gurken-Apfel-Minze-Salat

Zutaten für 2 bis 3 Personen:

½ Salatgurke und 2 bis 3 Minigurken
1 grüner Apfel
½ Bund frische Minze
1 Limette, Abrieb und Saft
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker

LeClub®



swip



AlquaThera



Coros



HotelCard



Laufsport



SUN STORE



SWISS VISIO



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

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

Unsere grössten Vorteile finden Sie in den vier Ausgaben von GMmag sowie in den Flyern, die im Mai und im November mit den Rechnungen verschickt werden. Die LeClub®-Angebote werden vollständig von den Partnergesellschaften finanziert und stehen in keinem Zusammenhang mit den Versicherungsprämien, mit Ausnahme der Aktion 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.

swip

KOSMETIK 100% MADE
IN SWITZERLAND

30% RABATT

Die swip-Produkte wurden speziell entwickelt, um Ihren Körper bei den täglichen Anforderungen optimal zu unterstützen.

Eine bewährte Formel – **100% made in Switzerland** – mit natürlichen Inhaltsstoffen angereichert.

- **Sonnencreme** SPF 50+: nicht fettend, zieht schnell ein, schweiss- und wasserbeständig
- **Genesungsbalsam** mit erfrischendem Kryo-Effekt zur Linderung von Muskelermüdung und verschiedenen Entzündungen
- **Anti-Reibungscreme**: beugt wirksam Hautirritationen vor

IHR VORTEIL

30% Rabatt auf Ihre Bestellung (einschliesslich Bundle-Angebote)



WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

Geben Sie bei Ihrer Bestellung auf swip.swiss den Code **GM2021** ein.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig bis 31. Dezember 2021.

032 721 08 55
info@swip.swiss
www.swip.swiss

swip

AlquaThera BALANCE FÜR MEIN WOHLBEFINDEN

25% RABATT

Das moderne und klare Design des Wasserfilters fügt sich harmonisch in jede Umgebung ein. Die ergonomische Form sorgt für eine komfortable und einfache Handhabung.

- Behälter aus Glas, um den Plastikverbrauch zu reduzieren
- Rutschfeste Aufsetzfläche für sicheren Halt
- Eine integrierte LED-Anzeige gibt an, wann die Filterpatrone gewechselt werden sollte

Der Glaswasserfilter AlquaThera besteht aus hochwertigem Borosilikatglas. Dieses zeichnet sich durch seine Hitzebeständigkeit und verbesserte Wasserkonservierung aus.

Nehmen Sie am nächsten kostenlosen Webinar zum Thema Wasser teil! Es findet am 30. September um 18.00 Uhr statt. Weitere Informationen folgen auf den sozialen Netzwerken von @alquathera.



IHR VORTEIL

- Glasfilterkaraffe **Fr. 58.90** statt Fr. 78.50
- Kartusche für 150 Liter

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

Geben Sie bei Ihrer Bestellung auf shop.alquathera.ch den Code **GM252021** ein.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig bis 31. Dezember 2021.

032 835 20 24
contact@alquathera.ch
www.alquathera.ch



Coros VERBUNDEN MIT IHRER GESUNDHEIT

25% RABATT



COROS PACE 2 Premium Multisportuhr:
Leistungsmessungen beim Laufen, Radfahren und Schwimmen.

Getestet und perfektioniert von Athleten
für Athleten.

- Integrierte Herzfrequenzmessung am Handgelenk
- Die leichteste GPS-Uhr der Welt!
- 20 Tage Akkulaufzeit
- Wasserdicht und wetterfest
- Augenschonender Nachtmodus



Im Full-GPS-Modus hält der Akku 30 Stunden durch. Bei niedrigem Akkustand können Sie im UltraMax-Modus noch 60 Stunden herausholen. Mit einer Arbeitstemperatur von -20 bis +60 °C lässt sie Sie weder im Eis noch in der Wüste im Stich!

IHR VORTEIL

- COROS PACE 2 Multisportuhr für **Fr. 187.-** statt Fr. 249.90
- Versandkostenfrei

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

Geben Sie auf bucher-walt.ch/gm den folgenden Code ein: **coros2021**

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig bis 31. Oktober 2021.

032 755 95 00
electronic@bucher-walt.ch
www.bucher-walt.ch



Hotelcard

DIE BESTEN HOTELDEALS DER SCHWEIZ!

30% RABATT



Ob Wellness oder Städtetrip – entdecken Sie die besten Hotels in der Schweiz und entscheiden Sie sich bewusst für Ferien in der Nähe.

- Top Wellness-, Boutique- und Berghotels
- Einfacher Buchungsprozess
- Zugriff auf die günstigsten Hotel-Deals der Schweiz
- Alle zwei Wochen spannende Ausflugstipps und Ideen
- Beliebig oft einsetzbar

Hotelcard verlangt keinerlei Provision von Hotels. Dafür profitieren Sie als Mitglied exklusiv von 30 bis 50% günstigeren Hotelpreisen. Über 500 einmalige Hotels bieten ihre freien Kapazitäten auf hotelcard.com an und steigern so ihre Zimmerauslastung.

IHR VORTEIL

Hotelcard für ein Jahr: **Fr. 69.–** statt Fr. 99.–

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

Bestellen Sie unter hotelcard.com/leclub-21 Ihre persönliche Hotelcard.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig bis am 31. Oktober 2021. Gilt nur für Neukunden und kann nicht zur Erneuerung einer bestehenden Hotelcard-Mitgliedschaft verwendet werden.

0848 711 717
office@hotelcard.com
www.hotelcard.com

HOTELCARD®

Laufsport

GESUND DURCH REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

50% RABATT

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

Ihre Herausforderung – unser Engagement

Als Versicherte/-r der Groupe Mutuel profitieren Sie von einem Rabatt auf Ihre Anmeldung zu folgenden Anlässen:

- 05.09.2021 Winterthurer Frauenlauf
- 12.09.2021 Basler Frauenlauf
- 09.10.2021 Hallwilerseelauf
- 09.-10.10.2021 GP Bern
- 13.10.-03.11.2021 Lausanne Marathon
- 20.11.2021 Corrida Bulloise
- 11.12.2021 La Trotteuse-Tissot
- 12.12.2021 Zürcher Silvesterlauf

IHR VORTEIL

50% Rabatt auf Volksläufe



WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

- Wählen Sie unter 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.

Die Gesellschaften, die der Groupe Mutuel angeschlossen sind und/oder von ihr verwaltet werden, beteiligen sich finanziell an der Ermässigung, die Sie mit diesem Angebot nutzen können.

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

SUN STORE

PROFITIEREN SIE VON ATTRAKTIVEN VORTEILEN

50%

RABATT AUF IHRE
SUNCARD, KOSTENLOS
FÜR PRIMAPHARMA-
VERSICHERTE

- 10% Sofortrabatt
- 19% Rabatt jeweils am 10. jeden Monats auf das berechnete Sortiment (siehe AGB unter www.sunstore.ch/de/agb)
- 10% zusätzlicher Rabatt an Ihrem Geburtstag
- 30%-Gutschein bei jeder Kartenverlängerung

IHR VORTEIL

- **Fr. 15.–** statt Fr. 30.– / 1 Jahr
- **Fr. 25.–** statt Fr. 50.– / 2 Jahre
- Versicherte des Versicherungsmodells **PrimaPharma** erhalten die Karte kostenlos

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

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

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig bis 31. Dezember 2021. Es gelten die allgemeinen Verkaufsbedingungen von SUN STORE.



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

Swiss Visio

BESSER SEHEN – OHNE BRILLE, OHNE KONTAKTLINSEN

FR. **1600.–** PRO
AUGE

Die refraktive Chirurgie ist eine Gruppe von Laser-Augenbehandlungen, mit denen Sehstörungen wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Astigmatismus und Alterssichtigkeit korrigiert werden. Diese präzise, schnelle und schmerzfreie Behandlung kann in Zürich, Lausanne oder Neuenburg durchgeführt werden.

IHR VORTEIL

Fr. 1600.– pro Auge statt Fr. 2400.–

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

- Kontaktieren Sie das gewünschte Behandlungszentrum, um einen Termin für eine Erstuntersuchung zu vereinbaren, und geben Sie an, dass Sie bei der Groupe Mutuel versichert sind. Falls eine Operation nicht möglich ist, werden Ihnen die Kosten der Erstuntersuchung in Rechnung gestellt (Fr. 200.–).
- Diese Operation wird von der Krankenversicherung nicht übernommen.
- Kontakt: Zürich (058 274 23 30), Lausanne (058 274 23 00) und Neuenburg (058 274 22 40).

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gilt bis 31. Dezember 2021
für Operationen mit Femto-Laser-Technik.



refractive@swissvisio.net
www.laservision.swissvisio.net



weekend4two.ch

Wettbewerb GMmag

Gewinnen Sie bei unserem Partner weekend4two einen der folgenden Preise:

- 1. Preis: 1 Gutschein im Wert von Fr. 500.–**
- 2. Preis: 1 Gutschein im Wert von Fr. 250.–**
- 3. bis 5. Preis: 1 Gutschein im Wert von Fr. 150.–**

Frage 1:

Wie viele Menschen erleiden jedes Jahr in der Schweiz einen Herzschlag?

Frage 2:

Wie viele Botschafter sind für die Groupe Mutuel aktiv?

Frage 3:

Welche Art von Sportveranstaltung wird von der Groupe Mutuel gesponsert?

Ihre Antworten

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 5000 | <input type="checkbox"/> 10 000 | <input type="checkbox"/> 16 000 |
| <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |
| <input type="checkbox"/> Ski | <input type="checkbox"/> Laufsport | <input type="checkbox"/> Fussball |

Name und Vorname: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Adresse: _____

BAG-Nummer (auf Ihrer Versichertenkarte): _____

Teilnahmebedingungen

Auf www.groupemutuel.ch/wettbewerb, bis zum 31. Oktober 2021 oder per Post mit diesem Coupon in einem frankierten Couvert an folgende Adresse:
Groupe Mutuel, Unternehmenskommunikation, Rue des Cédres 5, Postfach, 1919 Martigny

Es besteht kein Kaufzwang. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinner/-innen werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Preise werden nicht bar ausbezahlt und können nicht übertragen werden. Die Gewinner/-innen sind einverstanden, dass ihr Name veröffentlicht wird. Mitarbeitende der Groupe Mutuel und von weekend4two sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

35 Agenturen, 6 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



In der Agentur Olten für Sie da:
Marko Cacic, Emilie Beurret, Shaban Bajrami und Nathalie Vogt (von links nach rechts).

REGIONALE AGENTUREN

5000 Aarau	Buchserstrasse 12	1218 Grand-Saconnex	Route de Ferney 211	1950 Sitten	Rue de la Blancherie 41
5400 Baden	Stadtturmstrasse 19	1914 Isérables	Place de l'Église 3	4500 Solothurn	Lagerhausstrasse 1
4052 Basel	St. Alban-Anlage 46	1006 Lausanne	Av. de la Rasude 8	9000 St. Gallen	Poststrasse 12
1996 Basse-Nendaz	Chemin de la Place 30	1010 Lausanne	Route d'Oron 1	7500 St. Moritz	Via Maistra 24
3011 Bern	Waisenhausplatz 25	6900 Lugano	Viale Stefano Francini 40	3600 Thun	Frutigenstrasse 24E
2502 Biel/Bienne	Bahnhofstrasse 5	6003 Luzern	Hirschmattstrasse 40	1872 Troistorrents	Place du Village 24
3902 Brig-Glis	Gliserallee 10	1920 Martigny*	Rue des Cèdres 5	1752 Villars-sur-Glâne	Rte du Petit-Moncor 6
1630 Bulle	Rue de Vevey 11	1870 Monthey	Avenue du Théâtre 4	8400 Winterthur	Tösstalstrasse 7
7000 Chur	Grabenstrasse 9	2000 Neuenburg	Avenue de la Gare 3	6300 Zug	Bahnhofstrasse 2
2800 Delémont	Quai de la Sorne 22	4600 Olten	Ringstrasse 15	8001 Zürich	Widdergasse 1
1700 Freiburg	Rue de Locarno 9	1937 Orsières	Route du St-Bernard 61	8050 Zürich-Oerlikon	Birchstrasse 117
1201 Genf	Rue Argand 3	3960 Siders	Rue de Pradec 1		

* Hauptsitz



Krankenversicherung

0848 803 111
info@groupemutuel.ch



Lebensversicherung

0848 803 999
leben@groupemutuel.ch



Vermögensversicherung

0848 803 222
kunden@groupemutuel.ch



IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Redaktion:

Jean-Christophe Aeschlimann, Lisa Flueckiger,
Pascal Vuistiner, Serkan Isik

Konzept und Gestaltung:

Jean Philippe Chevassu, Nicolas Bonvin

Erscheinungsweise:

Vierteljährlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch

Internet:

www.groupemutuel.ch/gmmag

E-Mail:

gmmag@groupemutuel.ch

Fotos:

Adobe Stock, LenaKa Studio (Seiten 1,14), STUDIO RUDE –
Rahel Schneuwly (Seiten 1,15), FRAGILE Suisse et Fondation
Suisse de Cardiologie (Seite 9), Wolf Fotografie AG (Seite 20),
Thomas Masotti (Seiten 1, 3, 5, 6, 7)

Druck:

media-f sa, Druckerei Saint-Paul, Freiburg
Gesamtauflage: 850 000 Exemplare

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



Keine Papierberge mehr!

Ihr Online-Kundenbereich GMnet
und die Mobile-Applikation GMapp
erleichtern Ihnen das Leben.

Mehr Informationen unter:

www.groupemutuel.ch/gmnet



gedruckt in der
schweiz