



Groupe Mutuel

Juni 2020

Mag^{#3}

Das Versichertenmagazin

Infos | Trends | Wohlbefinden | Gesundheit



Covid-19 Neue Perspektiven



Versichert. Genau jetzt.

LEBENSENDE

Man kann nicht
nicht entscheiden

Seite 6



SINGAPUR

Erfahrungsbericht
eines Genfers

Seite 14



A portrait of Thomas Boyer, CEO of Groupe Mutuel. He is a middle-aged man with short, thinning brown hair and blue eyes. He is wearing a dark navy blue suit jacket over a light blue button-down shirt. He is standing in an office environment with a light-colored wall and a white ledge visible in the background. He is looking directly at the camera with a slight smile. The text «ZUSAMMEN SIND WIR STÄRKER» is overlaid on the image in a large, white, serif font.

«ZUSAMMEN SIND WIR STÄRKER»

Mitteilung von Thomas Boyer,
CEO der Groupe Mutuel

Unsere Welt und unser Land bewältigen gerade eine aussergewöhnliche Krise. Aussergewöhnlich in ihrer Natur, ihrem Umfang und ihren Folgen. In solchen Momenten sind Verantwortungsbewusstsein, Solidarität und Menschlichkeit die Leitwörter.

Die Groupe Mutuel steht auch in dieser Situation an Ihrer Seite. Denn als Akteur des Schweizer Gesundheitswesens tragen wir eine soziale und wirtschaftliche Verantwortung. Unsere Rolle ist, Sie zu begleiten und Ihnen zu helfen, die Krise so gut wie möglich zu überstehen.

Diese Spezialausgabe des Versichertenmagazins der Groupe Mutuel ist Ihnen gewidmet. Das Magazin wurde im Zusammenhang mit dem Coronavirus und dessen Folgen vollständig überarbeitet. Es enthält interessante Ansichten sowie Antworten auf wichtige Fragen. Uns war wichtig, es mit nützlichen Ratschlägen, Tipps und Informationen auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.

Seit dem Beginn der Pandemie hat sich die Groupe Mutuel auf zwei Schwerpunkte konzentriert: die Gesundheit ihrer 2300 Mitarbeitenden zu schützen, damit alle ihre Arbeit so gut wie möglich von zuhause aus weiterführen können, und ihren Kundinnen und Kunden in dieser Ausnahmesituation den bestmöglichen Service zu bieten. Wären wir in einer solchen Krise nicht fähig, den Ernst der Lage zu erkennen und entsprechend schnell zu handeln, dann hätten wir unsere Rolle als Versicherer nicht richtig wahrgenommen.

Deshalb haben wir zeitnah wirkungsvolle und einfache Massnahmen ergriffen, um Ihnen das Leben in dieser schwierigen Zeit zu vereinfachen. Dazu zählt die Auszahlung von 2 Millionen Franken, um Menschen zu helfen, die Hilfe brauchen, zum Beispiel Privatpersonen, Handwerker und Händler. Dies widerspiegelt unser soziales Engagement. Eine Übersicht über unsere Massnahmen finden Sie auf Seite 4.

Diese Krise zeigt uns, dass nichts selbstverständlich ist.

Diese Krise zeigt uns, dass nichts selbstverständlich ist. Das Schlimmste ist immer möglich. Aber das Beste auch. Daher hat die Groupe Mutuel entschieden, wenn nötig auf die Reserven zurückzugreifen, um die durch die Pandemie entstehenden Mehrkosten abzuschwächen und eine starke Erhöhung Ihrer Prämien zu verhindern.

Diese Zeit der Unsicherheit, die wir momentan erleben, ruft die Bedeutung von Eigenverantwortung und Solidarität in Erinnerung. Es ist wichtiger denn je, sich gegenseitig zu helfen, zuzuhören und pragmatische Lösungen zu finden. Dies lässt uns an die Anfänge der Groupe Mutuel zurückdenken, als sich die Bewohner der Siedlungen, Dörfer und Regionen zusammengeschlossen und vereint grössere Probleme überwunden haben. Mögen wir diese Solidarität nie aus den Augen verlieren.

**Tragen Sie Sorge zu sich.
Wir stehen an Ihrer Seite.
Genau jetzt.**

Die Groupe Mutuel hat insbesondere Folgendes für Sie umgesetzt:



AUSSETZUNG der Mahnungen, Zahlungsaufforderungen und Betreibungen im März und April



UNTERSTÜTZUNG
für unsere KMU-Kunden



ZAHLUNGSaufSCHUB
für gewerbliche Mieten



ZAHLUNGSVEREINBARUNGEN sind möglich



Das Call-Center und alle anderen Kommunikationswege (ausser Agenturen) waren während der gesamten Krise **IM EINSATZ**



UNTERSTÜTZUNG MEDIZINISCHER FACHKRÄFTE durch die Groupe Mutuel, indem sie dem Schweizer Gesundheitssystem auf freiwilliger Basis kostenlos Fachpersonal zur Verfügung stellt

Aber auch das:

MEHR ALS 90% DER MITARBEITENDEN haben während der Akutphase der Krise von zuhause aus gearbeitet und konnten so gut geschützt Ihre Anfragen beantworten

TELEFONKONTAKT MIT UNSEREN KUNDEN ÜBER 65 JAHRE
durch unsere Versicherungsberater und Lieferung von Gemüsekörben an mehr als 2500 Versicherte

SPEZIFISCHE DIGITALE INHALTE zu Sport, Ernährung und Vorsorge



DIE ZAHL DES TAGES

2

2 Millionen Franken. Diesen Betrag hat die Stiftung Groupe Mutuel den am schwersten Betroffenen und den Händlern ausgezahlt.

Stiftung
Groupe Mutuel

Die Groupe Mutuel hat sich zehn Tage nach den ersten Massnahmen des Bundesrats konkret mit 2 Millionen Franken dafür engagiert, die Bevölkerung und die KMU in der Covid-19-Krise zu unterstützen.

Als verantwortungsbewusstes und engagiertes Unternehmen hat die Groupe Mutuel aktiv Personen in schwierigen Situationen unterstützt: Sie spendete über ihre Stiftung eine Million Franken zugunsten der Glückskette. Zudem haben die Stiftung Groupe Mutuel, die Vaudoise Versicherungen und der E-Shop QoQa ihre Kräfte vereint, um Schweizer KMU im Rahmen eines innovativen Projekts mit einer weiteren Million Franken zu helfen.



6 MITTENDRIN
Patientenverfügung: eine Herausforderung

8 MITTENDRIN
Spital Lindenhof: Krisenmanagement

9 MITTENDRIN
Senioren: Gefahren eines Lockdowns

10 MITTENDRIN
Infektionskrankheiten seit 1918

13 GESUNDHEITSTIPP
Medizinische Betreuung auf Distanz

14 HEUTE IST MORGEN SCHON GESTERN
Beispiel Singapur

16 AKTUELLES
Unsicherheiten bezüglich der Renten

17 INTERVIEW
Spitzensport und Lockdown

18 VOR ORT
Lockdown mit Kindern



«MAN KANN NICHT NICHT ENTSCHEIDEN»

Die Umsetzung des Patientenwillens am Lebensende stellt Mediziner, Betroffene und Angehörige vor grosse Herausforderungen. Die Corona-Krise hat dazu geführt, dass die Patientenverfügung an Bedeutung gewonnen hat. Sie ist ein entscheidendes Instrument, den eigenen Willen umzusetzen und gleichzeitig den Angehörigen emotional schwierige Entscheidungen abzunehmen.





Ruth Baumann-Hölzle (links) und Patrizia Kalbermatten-Casarotti (rechts) von der Stiftung Dialog Ethik widmen sich der Frage nach dem bestmöglichen Handeln in Gesundheits- und Sozialwesen. Die Corona-Krise hat gezeigt, wie wichtig es ist, den Willen der Patienten zu kennen. Im Doppelinterview erklären die Ethikerinnen, wieso jede erwachsene Person ihr Lebensende planen soll.

Welche Faktoren entscheiden über das bestmögliche Handeln im Gesundheitswesen?

Ruth Baumann-Hölzle: Zum einen die Diagnose und Prognose des Patienten und zum anderen der Patientenwille. Es ist zentral zu wissen, was ein Mensch am Lebensende für eine Behandlung wünscht. Wir alle haben das Recht, gewisse medizinische Leistungen einzufordern oder abzulehnen. Der Unterschied ist, dass man als urteilsfähige Person alle lebenserhaltenden Massnahmen ablehnen, aber nicht alle einfordern kann.

Gilt das auch für Corona-Patienten?

Ruth Baumann-Hölzle: Was die Ablehnung anbelangt ja, aber eben, man kann nicht alles einfordern. Eine Pandemiesituation ist aussergewöhnlich, und sie erfordert bei begrenzten Kapazitäten auch aussergewöhnliche Massnahmen. Die Schweizerische Akademie für Medizinische Wissenschaften (SAMW) hat deshalb die medizinethischen Richtlinien für Triagemassnahmen weiter konkretisiert.

Wird der Wille des Patienten in der Schweiz umgesetzt?

Patrizia Kalbermatten-Casarotti: Wenn der Patientenwille bekannt ist, auf eine aktuelle Behandlungssituation angewendet werden kann und man weiss, dass der Patient seine Meinung nicht geändert hat, wird er umgesetzt. Ist der Patient urteilsfähig, gilt was er sagt. Dann wird die Patientenverfügung nicht angewendet. Ist er urteilsunfähig, wird sich die Behandlung nach der Patientenverfügung richten. Ist eine solche nicht vorhanden, muss eine vertretungsberechtigte Person stellvertretend für den urteilsunfähigen Patienten dem Behandlungsplan zustimmen. Auch wenn eine Patientenverfügung vorhanden ist, kann es zu Unklarheiten kommen, wenn die Verfügung sehr allgemein verfasst ist.

Können Sie ein Beispiel geben?

Ruth Baumann-Hölzle: «Ich möchte nicht an Schläuchen hängen» ist ein prominentes Beispiel. Hier könnte man meinen, dass die betroffene Person im Ernstfall nicht in eine Intensivstation verlegt werden möchte. Doch wenn sie operiert wird und danach nur zwei, drei Tage auf eine Intensivstation muss und anschliessend voraussichtlich geheilt nachhause kann, widerspricht der Aufenthalt auf der Intensivstation wohl nicht ihrem Willen.

Wo liegen die Herausforderungen für Angehörige?

Ruth Baumann-Hölzle: Man kann nicht nicht entscheiden. Wer keine Entscheidung über die medizinischen Massnahmen am Lebensende trifft, veranlasst automatisch, dass andere diese Entscheidung übernehmen müssen. In den meisten Fällen werden die Familienangehörigen als Stellvertretung eingesetzt. Dies kann sehr belastend sein, denn eine Entscheidung über das Lebensende einer anderen Person zu fällen, kann sich auch langfristig auswirken.

Und wenn Angehörige den Willen des Vaters oder der Mutter nicht akzeptieren?

Ruth Baumann-Hölzle: In einer Patientensituation ging es um eine betagte Mutter. Sie hatte eine gute Lebensqualität, war aber dialysepflichtig. Sie äusserte den Wunsch, die maschinelle Blutreinigung zu stoppen. Diese Situation erforderte eine psychologische Begleitung der Nachkommen. Angehörige haben oft Mühe, einen Patientenwillen zu anerkennen. Sie können Schuldgefühle entwickeln, weil sie den Abbruch von lebenserhaltenden Massnahmen zugelassen haben. Eine wirksam und klar ausformulierte Patientenverfügung ist daher auch ein Liebesdienst für die Angehörigen.

«Eine Patientenverfügung ist auch ein Liebesdienst für die Angehörigen.»

Ruth Baumann-Hölzle, Institutionsleiterin, Dialog Ethik

Inwiefern?

Patrizia Kalbermatten-Casarotti: Oft kommen Interessierte zu uns und sagen, dass sie ihr Lebensende mit ihren Liebsten besprechen möchten, aber die Kinder das Gespräch verweigerten. In einer solchen Situation empfehlen wir ganz besonders, als Familie das Gespräch mit dem Hausarzt zu suchen und mit ihm zusammen die heiklen Fragen zu besprechen. Es sind die Angehörigen, die nach dem Tod einer geliebten Person leiden. Vorher geführte Gespräche über Leben, Tod und Liebe helfen, dieses Leid zu lindern. Die Corona-Krise hat solche Gespräche intensiviert.

Ruth Baumann-Hölzle: Am Anfang habe ich immer wieder die Aussage gehört: «Um mich habe ich keine Angst, aber um meine Eltern.» Meine Hoffnung ist jeweils, dass diese Angst mit den Eltern geteilt wird. Niemand will, dass ein geliebter Mensch mit seinen Ängsten und Fragen rund um das Lebensende allein gelassen wird. Deshalb braucht es diese Gespräche, um den Willen der Betroffenen später auch umsetzen und die Angehörigen entlasten zu können.

Bleibt der Tod ein Tabuthema?

Patrizia Kalbermatten-Casarotti: Früher waren Sterben und Tod näher am Menschen. Ich bin im Tessin in einem kleinen Bergdorf aufgewachsen. Starb ein Einheimischer, waren Kirche und alle Dorfbewohner an der Zeremonie beteiligt. Fortschritte in der Medizin haben dazu geführt, dass das Sterben an die Institutionen delegiert wurde. Die Corona-Krise aber bringt die Menschen ganz offensichtlich dazu, sich wieder Gedanken über das Lebensende zu machen.

Kommentar



Daniel Scheidegger,
Präsident Schweizerische
Akademie der Medizinischen
Wissenschaften (SAMW)

Covid-19 sensibilisiert für neue Themen.

Wenn eine Person alt ist und sich mit dem Coronavirus infiziert, heisst das nicht, dass sie daran stirbt. Die Statistik zeigt zwar, dass die Überlebenschancen im hohen Alter sinken, es kommt aber immer auf den Einzelfall an. Das Alter per se ist deshalb kein Kriterium bei der Entscheidung für oder gegen eine intensivmedizinische Behandlung. Es zählt immer auch der Patientenwille.

Insbesondere Menschen, die zu einer Risikogruppe gehören, sollten sich die Frage stellen: «Welche Behandlung will ich, wenn ich mich mit einem derart aggressiven Virus infiziere?»

Die gesundheitliche Vorausplanung sollte ohne Druck bei allen Menschen frühzeitig beginnen – der ideale Zeitpunkt ist «jetzt». Das Coronavirus hat zu einem Wandel in der Gesellschaft geführt, man spricht vermehrt über das Lebensende. Es macht vielen Angst, dass es eine solche Krise brauchte, um ein Tabu zu brechen. Wir sollten diese Entwicklung aber als Chance sehen.

DIE LINDENHOFGRUPPE IST EIN WICHTIGES STANDBEIN IM BERNER GESUNDHEITSWESEN.
IN DEN DREI SPITÄLERN DER GRUPPE – ENGERIED, LINDENHOF UND SONNENHOF –
WERDEN JÄHRLICH RUND 142 000 PATIENTEN BEHANDELT.

IM INTERVIEW ERKLÄRT GUIDO SPECK,
CEO DER LINDENHOFGRUPPE,
WIESO ER DEN MUT NIE VERLOREN HAT.



«Wir haben Cyberangriffe als wahr- scheinlicher eingestuft als eine Pandemie.»

Wie hat die Corona-Krise Ihren Berufsalltag verändert?

Sie hat meinen Berufsalltag auf den Kopf gestellt, an einen Routinebetrieb war nicht mehr zu denken.

Trotz einschneidender Massnahmen mussten wir funktionieren. In den ersten Tagen der Krise war das Lindenhofspital quasi mein Zuhause.

Was mussten Sie alles umorganisieren?

Wir haben den Krisenstab der Lindenhofgruppe aktiviert. Abteilungen wurden geräumt und Isolationsstationen ausgebaut. In einem Krisenkonzept haben wir definiert, wie wir unsere Spitäler nach und nach für Covid-19-Infizierte ausbauen. Zur Sicherstellung von Schutzmaterial und Medikamenten haben wir ein eigenes Pandemielager angelegt. Wichtig war, all unsere Massnahmen stets zu kommunizieren. Dazu gehörte unter anderem eine wöchentliche Videobotschaft des CEO an alle Mitarbeitenden.

Haben Sie auch einen Aufruf für Freiwillige gemacht?

Bei uns ging es um die Frage, wer im Ernstfall bei Personalmangel am schnellsten zum Einsatz kommt. Daher haben wir in erster Linie Mitarbeitende, wo möglich, umplatziert. Zum

Beispiel war es unserem Physio-Team nicht mehr möglich, im ambulanten Bereich tätig zu sein.

Mittels einer internen Jobbörse haben wir diese Mitarbeitergruppen umverteilt. Gleichzeitig haben wir Anfragen von Freiwilligen erhalten.

Hatten die Mitarbeitenden keine Angst vor einer Ansteckung?

Mitarbeitende im Gesundheitswesen sind Profis, die jedem Virus mit dem nötigen Respekt begegnen. Für uns war von Anfang an klar, dass Mitarbeitende der Risikogruppen nicht zur Arbeit erscheinen müssen. Der Schutz unserer Mitarbeitenden sowie unserer Patienten hat immer höchste Priorität.

Was schenkt Ihnen Mut?

Diese Krise ist real und nicht nur eine Tagesübung. Wir haben Cyberangriffe als wahrscheinlicher eingestuft als eine Pandemie. Obwohl wir überrascht wurden, haben wir sehr gut funktioniert, und es ist uns gelungen, das innerbetriebliche Vertrauen aufzubauen. Aber auch der Zusammenhalt mit dem Bundesrat, dem BAG, dem Kantonsarztamt in einer solchen Krise schenkte stets Mut und Zuversicht.

DER LOCKDOWN HAT VIELE ÄLTERE MENSCHEN IN DER SCHWEIZ EINGESPERRT. DIE AUSNAHMESITUATION HATTE AUCH POSITIVE AUSWIRKUNGEN. INSBESONDERE HAT DIE SOLIDARITÄT IN DER NACHBARSCHAFT EINEN SCHUB ERHALTEN.

Doris Peters lebt mit ihren 84 Jahren allein am Pfäffikersee und möchte nichts vom Altersheim wissen. «Ich bin nicht der Typ für das Altersheim und habe zum Glück keine Mühe, allein zu sein», sagt die Grossmutter von vier Enkelkindern.

“DAS VIRUS KOMMT MIR NICHT INS HAUS”

Angst vor dem Coronavirus hat sie nie gehabt. Sie weiss sich zu schützen und war sich von Anfang an sicher: «Das Virus kommt mir nicht ins Haus.» Sie hatte vor Kurzem eine Lungenentzündung und musste so stark husten, dass sie sich eine Rippe brach. Eine Infektion mit dem Coronavirus hätte sie in dieser Situation wohl umgebracht. Egal, wie die Überlebenschancen aussehen: «Ich möchte auf gar keinen Fall an einer Beatmungsmaschine angeschlossen sein», sagt Doris Peters. Sie wolle nicht jemandem den Platz wegnehmen, der eine bessere Heilungschance hat als sie. Ihren Willen, wie sie im Ernstfall medizinisch behandelt werden möchte, hat sie in einer Patientenverfügung erfasst. Davon hat sie mehrere Exemplare. «Die Patientenverfügung habe ich immer bei mir, und ich habe weitere Exemplare überall in meinem Lebensumfeld hinterlegt.

Meine Ärztin hat mir geraten, sie wie Ostereier zu verteilen. Aber so, dass sie auch gefunden werden.»

Neue Kontakte dank dem Coronavirus

Wegen der Corona-Krise empfing Doris Peters kaum Besuch. Ihre Tochter kam nicht mehr zum regelmässigen Mittagessen, weil sie ihre Mutter schützen wollte, und auch die Enkelkinder hielten sicheren Abstand. Auch sie selbst ging nicht auf Besuche. Sie ist auf die öffentlichen Verkehrsmittel angewiesen und verzichtete als Risikopatientin auf Zug und Bus. «Wir haben ja zum Glück das Telefon. Damit war ich mit meiner Familie stets in Kontakt.»

Doris Peters hatte zwar während des Lockdowns weniger Kontakt mit Familienangehörigen und Verwandten, dafür entstanden in ihrer Siedlung neue Bekanntschaften. «Wenn Sie Hilfe brauchen, einfach melden» oder «Gern kaufe ich für Sie ein» waren Angebote, die sie tagtäglich zu hören bekam. Doris Peters kannte einige Nachbarn kaum und sah sie jeweils bloss vom Balkon aus. Die Ausnahmesituation, in der die meisten Nachbarn im Home-Office arbeiteten, hat die Nachbarschaft zusammengeschweisst.

Drei Fragen an Dr. med. Ulrich Erlinger, MPH, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Schwerpunkt Alterspsychiatrie

Was können alte Menschen während eines Lockdowns für ihre mentale Stärke tun?

Wer den Anschluss an das digitale Zeitalter geschafft hat und geistig präsent ist, kann mit modernen Hilfsmitteln kommunizieren. Bei allen anderen hilft regelmässiges Telefonieren. Wer schwerhörig ist oder schlecht sprechen kann, ist in einer schwierigen Lage. Auf jeden Fall sollten isolierte Menschen übermässigen Nachrichtenkonsum vermeiden.

Was sind die Gefahren eines Lockdowns für alte Menschen, die allein wohnen?

Soziale Isolation kann zu Depression und Wahrnehmungsstörungen führen. Bewegungsmangel mit abnehmender körperlicher Fitness erhöht die Stolper- und Sturzgefahr.

Was ist Ihr Appell an das Umfeld alter Menschen?

Die Angehörigen von älteren Menschen, die in einem Mehrfamilienhaus wohnen, sollten sich mit den Nachbarn darüber unterhalten, wer sich um sie kümmert und wer merken würde, wenn es ihnen schlecht geht. Wenn alte Menschen trotz der gegenteiligen Empfehlung auf die Strasse gehen, sollte man lieb mit ihnen umgehen. Vielleicht müssen sie es einfach tun, weil sie ansonsten in ihrer Wohnung verzweifeln.



SCHLIMMSTE INFEKTIONSKRANKHEITEN DER LETZTEN 100 JAHRE

Spanische Grippe, Asiatische Grippe, SARS, Corona:
Eine Übersicht, mit welchen ansteckenden Massenerkrankungen
die Menschheit in den letzten 100 Jahren zu kämpfen hatte.

Quellen: WHO und BAG



2019 – 2020

Das Coronavirus hat sich von China aus über die ganze Welt verbreitet. Am 11. März 2020 erklärte die WHO das Virus zur Pandemie.

2009

Die in Mexiko ausgebrochene Schweinegrippe hat weltweit 18 500 Tote gefordert. Von Juni 2009 bis August 2010 galt sie als Epidemie, konnte aber eingedämmt werden.

2003

Die Vogelgrippe forderte mehr als 250 Menschenleben, die meisten in Südostasien.

2002

Die Lungenkrankheit SARS trat erstmals in China auf. Weltweit erkrankten etwa 8000 Menschen, 800 Menschen starben.

Seit 1980

Weltweit leben rund 37 Millionen Menschen mit HIV oder Aids.

1968

An der Hongkong-Grippe starben weltweit etwa 2 Millionen Menschen.

1957

Die Asiatische Grippe forderte weltweit etwa 4 Millionen Todesopfer.

1918

Ein grosser Teil der Weltbevölkerung erkrankte an der Spanischen Grippe. Mindestens 40 Millionen Menschen fielen der Krankheit zum Opfer.

IN JEDER KRISE STECKT EINE CHANCE

DIE CORONA-PANDEMIE HAT DAS FRAGILE GLEICHGEWICHT DES PLANETEN DURCHEINANDERGEBRACHT. GERADE IN DIESER KRISENSITUATION IST ETWAS POSITIVES ZU SEHEN EBENSO WICHTIG, WIE EIN HEILMITTEL ZU FINDEN.

Eine plötzliche Veränderung im Verlauf einer Krankheit, das unvermittelte Auftreten einer schwerwiegenden psychischen Störung, eine schwierige und entscheidende Phase in den Beziehungen innerhalb einer sozialen Gruppe oder ein massives Ungleichgewicht zwischen Angebot und Nachfrage: Es gibt viele Definitionen von Krise, je nachdem, ob ihre Erscheinungsform physischer, psychologischer, soziologischer oder wirtschaftlicher Natur ist. Vor einigen Monaten zeigte sich die Krise auch in ökologischer Hinsicht. Bei der Corona-Krise sind all diese Aspekte ineinander verwoben. Aber ist wirklich das Virus schuld an unserer aktuellen Situation, oder zeigt es uns nur auf, dass unsere Welt schon vor der Pandemie kränkelte?

Der französische Astrophysiker, Forscher und Professor Aurélien Barrau hebt in seinem YouTube-Video hervor, welche Risiken das vorschnelle Äussern von Meinungen zu einer solch komplexen Situation bewirken. Als Umweltaktivist sieht er jedoch eine Chance, intellektuellen Mut zu zeigen, indem man die von ihm so genannte «Managementkultur» infrage stellt. Damit meint er die Tatsache, «nicht mehr zu handeln, sondern willkürliche Indikatoren, die wir selbst erfunden haben, zu erfüllen», obwohl dies keinen Sinn ergibt. Kann man daraus schliessen, dass nichts aus Zufall passiert?



Jean-Henry Papilloud, Präsident des Geschichtsvereins französischsprachiges Wallis (Foto: DR)

Lehren aus der Spanischen Grippe

Der Präsident des Geschichtsvereins französischsprachiges Wallis, Jean-Henry Papilloud, geht nicht ganz so weit.

«Krisen bewirken ein stärkeres Bewusstsein und bieten jenen, die sich daran anpassen, die Möglichkeit, nötige Verbesserungen vorzunehmen.»

Der Historiker bezieht sich auf die Lehren aus der Spanischen Grippe, die 1918 und 1919 die Weltbevölkerung dezimiert hat. «Nach dieser Pandemie wurden Unzulänglichkeiten des Gesundheitswesens behoben, die im Wallis, wo die Ärztedichte in der Schweiz am tiefsten war, besonders stark zu spüren waren. Die Anwendung des Krankenversicherungsgesetzes wurde überarbeitet, es wurden Spitäler gebaut und Sensibilisierungskampagnen zu Hygienepraktiken geführt.»



Virginie Simon, Direktorin der Agentur Simon&Co (Foto: Simon&Co)

Home-Office bietet sich an

Die Kommunikation ist ein Schlüsselfaktor für den erfolgreichen Umgang mit Krisensituationen. Virginie Simon spricht über die Lehren, die aus dem Umgang mit dem Schweinegrippe-Erreger H1N1 gezogen wurden. Die Direktorin der Agentur Simon&Co und Spezialistin für Kommunikationsstrategien war damals Projektleiterin beim BAG. «Wir haben realisiert, dass positive, mit Piktogrammen illustrierte und einfach verständliche Nachrichten zielführender sind. Diese Strategie hat jene inspiriert, die im Rahmen von Covid-19 angewendet wurde.» Virginie Simon sieht im technologischen Fortschritt einen weiteren positiven Aspekt der aktuellen Krise.

«Das Home-Office zeigt, dass man aus der Distanz effizient arbeiten kann.»

Eine weitere Lehre: Die junge Frau befindet sich in Spanien, um ein Mandat zu entwickeln. Dort muss sie sich an die verhängte Ausgangssperre halten. Sie zieht einen ermunternden Schluss aus der Situation: «Meine äussere Freiheit habe ich zwar verloren, aber ich bemühe mich um innere Freiheit.»

Die Entwicklung eines Impfstoffs ist ein Hindernislauf. Sobald die richtige Formel gefunden wurde, wird eine Reihe von strengen Tests durchgeführt, bevor das kostbare Serum die Zulassung erhält. Danach muss die Massenproduktion sichergestellt werden. Normalerweise dauert dieser Prozess Jahre. Im Fall von Covid-19 wird er besonders dank einer nie da gewesenen Zusammenarbeit zwischen privaten und öffentlichen Akteuren beschleunigt. Die Europäische Arzneimittel-Agentur geht dennoch davon aus, dass die Impfung frühestens in einem Jahr in ausreichender Menge für eine breite Anwendung verfügbar sein wird.

Die Impfung ist eine der wenigen medizinischen Prozeduren, die bei vollständig gesunden Personen durchgeführt wird.

Impfungen bieten bereits vor einem Kontakt mit Erregern einfachen und effizienten Schutz vor gefährlichen Krankheiten und sind damit eine der rentabelsten Investitionen im Bereich Gesundheit, wie die WHO anmerkt. In der Schweiz übernimmt die obligatorische Krankenpflegeversicherung die Kosten für die wichtigsten Impfungen. Jeder Versicherte trägt dadurch mit seinen Prämien zur Deckung der entsprechenden Kosten bei. Die empfohlenen Impfungen gemäss Schweizerischem Impfplan kosten zwischen ungefähr 10 und 100 Franken (ausgenommen ist jene gegen das Papillomavirus, die 256 Franken kostet).

Mehrere Studien zeigen, dass die Impfungen, die aktuell empfohlen werden, für die Vorbeugung von Krankheiten, jedoch auch aus wirtschaftlicher Sicht wichtig sind. Dadurch, dass zahlreiche Menschen bestimmten Viren und Bakterien nicht schutzlos ausgesetzt sind, können Einsparungen vom 10- bis 100-Fachen des Betrags erzielt werden, den eine Epidemie kosten würde. Der wirtschaftliche Wert schliesst auch die Reduzierung von Abwesenheitstagen bei der Arbeit ein, die Anzahl bestimmter Krebsfälle, gesundheitliche und soziale Kosten sowie die Kosten der Invalidenversicherung.

Es sind jedoch nicht alle Impfungen für jede Person empfohlen. In manchen Fällen ist eine Impfung nur für Personen angezeigt, die besonders anfällig dafür sind, an einer bestimmten Krankheit zu erkranken oder Komplikationen zu entwickeln. Die Grippeimpfung wird von der Grundversicherung nur bei Personen über 65 Jahre rückerstattet. Die Kriterien für eine Kostenübernahme werden nach einer Kosten-Nutzen-Analyse festgelegt.

AUF DER SUCHE NACH DEM GRAL

Durch Impfung können ansteckende und potenziell tödliche Krankheiten wie Covid-19 bekämpft und ausgerottet werden. Damit ist die Impfung einer der grössten Erfolge der modernen Medizin.

Mehr Informationen finden Sie auf www.infovac.ch und www.meineimpfungen.ch.

DIE BEDÜRFNISSE BESSER ERFÜLLEN DANK MEDIZINISCHER BETREUUNG AUF DISTANZ

DIE TELEMEDIZIN IST IM AUFGSTIEG BEGRIFFEN UND STÖSST SEIT BEGINN DER CORONA-PANDEMIE AUF WACHSENDES INTERESSE.



Telemedizin bedeutet sowohl medizinische Beratung per Telefon durch Pflegefachpersonen, die von der Mehrheit der Versicherer angeboten wird, wie auch Telekonsultationen, die von Ärzten durchgeführt werden, jedoch weniger häufig stattfinden. Die beiden Arten von Dienstleistung haben den Vorteil gemeinsam, dass sie den Handlungsradius der Ärzte erweitern und die Nachbetreuung der Patienten dank fortschrittlicher Technologien erleichtern. Die Entwicklung dieser Technologien hat den Aufschwung der Online-Gesundheit gefördert, die zuerst bei Personen in abgelegenen Regionen oder mit erschwerem Zugang zu medizinischen Leistungen populär war. Erst danach offenbarte sie ihr zusätzliches Potenzial für komplexe Situationen.

34 Prozent mehr Anrufe

Die Pandemie hatte deutlich einen förderlichen Effekt auf die Telemedizin. «Im Februar und März verzeichnen wir üblicherweise eine erhöhte Anzahl Anrufe aufgrund der Grippezeit. Dieses Jahr haben wir auf unserer Plattform aufgrund von Covid-19 durchschnittlich 34 Prozent zusätzliche Anrufe im gleichen Zeitraum verzeichnet», bestätigt Daniel Birrer, Leiter Produkte und Verkauf bei Medi24. Das medizinische Call-Center wurde besonders

oft für allgemeine Informationen zum Coronavirus angerufen. «Zusätzlich zu den Telefon- und Online-Konsultationen, die wir anbieten, haben wir den Corona-Check eingeführt, mit dem eine erste Einschätzung der Covid-19-Symptome vorgenommen werden kann. Damit wird den Personen Sicherheit bezüglich ihres Gesundheitszustands vermittelt», fügt Daniel Birrer hinzu.

Wenn das Gesundheitswesen unter Druck steht, bietet die Telemedizin zahlreiche Vorteile. Die medizinische Betreuung auf Distanz entlastet die Notfallstationen, Patienten werden dem Virus nicht ausgesetzt, und sie garantiert die Beratung erkrankter Personen, die keinen Spitalaufenthalt benötigen. Ihr Einsatzgebiet beschränkt sich nicht auf die sofortige Beratung und Diagnosestellung, sie unterstützt immer häufiger Patienten während ihres gesamten Behandlungswegs. Zudem sind Computer, Tablet und Smartphone benutzerfreundlich und eignen sich für neu erscheinende Applikationen zum vereinfachten Umgang mit chronischen Leiden oder zur Förderung von Präventionsmassnahmen. Die Groupe Mutuel bietet ausserdem seit einem Jahr CallDoc an – ein Service, bei dem Videokonsultationen abgehalten werden können.

WIE FUNKTIONIERT EIN ERKENNUNGSTEST?

Erkennungstests für Covid-19 entwickeln sich rapide weiter, denn die Kriterien ändern sich laufend je nach Fortschreiten der Pandemie und der Notwendigkeit, Tests dann zu erhalten, wann eine grosse Anzahl Menschen sie durchführen will.

Es gibt zwei Arten von Tests. PCR-Diagnostiktests – Polymerase Chain Reaction, zu Deutsch Polymerase-Kettenreaktion – prüfen, ob in der Nase oder im Rachen Virus-DNA vorhanden ist. Die Ergebnisse variieren je nach Qualität des Tests und Bereich, wo die DNA entnommen wird. Eine absolute Verlässlichkeit gibt es nicht. Sie können ein negatives Ergebnis zeigen bei geringer Virenlast oder wenn im Nasen-Rachen-Raum keine Viren vorhanden sind, sie sich aber in die Bronchien ausgebreitet haben.

Die Wichtigkeit von serologischen Tests

Zusätzlich zu Tests, die direkt feststellen, ob eine Person infiziert ist, gibt es serologische Tests. Diese messen Antikörper im Blut, die eine mit dem Coronavirus infizierte Person innert 7 bis 14 Tagen entwickelt und die während mehrerer Tage oder sogar Monate nach der Heilung weiter nachweisbar sind. Die Bluttests sind für die Nachverfolgung der Epidemie sehr wichtig, um so gut wie möglich damit umgehen zu können. Damit die Immunantwort der Bevölkerung im Verlauf der Zeit nachverfolgt werden kann, müssen diese Tests wiederholt werden können.



Mehr Informationen unter www.hug-ge.ch/coronavirus/videos-informations (nur auf Französisch und Englisch verfügbar)

**“Hier ist die Technologie
allgegenwärtig –
komplett in den Alltag
integriert.”**



Manuel Der Hagopian, Architekt, Singapur
(Foto: Federal Studio / Régis Golay)

«ALLES IST IN STÄNDIGER BEWEGUNG»

Manuel Der Hagopian wurde in Genf geboren und lebt seit rund 15 Jahren in Südostasien. Sein Architekturbüro G8A Architecture & Urban Planning entwickelt innovative städtebauliche Projekte in der Schweiz, Vietnam und Singapur. Er arbeitet die meiste Zeit von zuhause aus, dementsprechend hat sich sein Alltag durch den Ausbruch der Corona-Pandemie nicht wirklich verändert.

Sie leben seit zwei Jahren in Singapur. Was fällt Ihnen an der Art, wie die Schweiz die Corona-Pandemie meistert, besonders auf?

Ich habe den Eindruck, dass die Schweiz sich der Gefahr erst spät bewusst wurde, und als die Pandemie schliesslich da war, sie als traumatisch erlebt wurde. Die Regierung Singapurs ist solche Krisen gewohnt und reagierte entsprechend rasch. Sie entschied sich für eine methodische Früherkennung und eine strenge Rückverfolgung der Ausbrüche. Dadurch wurde die Zahl der Infizierten begrenzt, zumindest anfänglich, und gleichzeitig konnten die Bevölkerung und die Unternehmen ihrem Alltag wie gewohnt nachgehen.

Dennoch war die Regierung von Singapur aufgrund der deutlichen Zunahme der Infektionen gezwungen, viel restriktivere Massnahmen zu ergreifen.

Das war vor allem eine pragmatische Entscheidung. Ich baue seit zehn Jahren Wohnungen für die Regierung Singapurs. Ich erlebe immer wieder, wie sie jede neue Situation ungeachtet des Interventionsbereichs analysiert und zu verstehen versucht, indem sie sich daran orientiert, wie andere Länder vorgehen, und die Vorschriften entsprechend und vor allem fortlaufend anpasst. So handelte sie auch von Anfang an im Zusammenhang mit dem Coronavirus und hat aus den Erfahrungen der Vergangenheit gelernt, insbesondere hinsichtlich der SARS-Epidemie.

Hat die Rückverfolgung von Infektionsfällen mit der App TraceTogether bei der Bevölkerung Singapurs Vorbehalte ausgelöst?

Sehr wenige. Hier ist die Technologie allgegenwärtig – komplett in den Alltag integriert. Sie hat dazu beigetragen, dass Singapur eine «smarte Nation» wurde. Die Bevölkerung hält die Regierung trotz ihres im Vergleich zur Schweiz eher paternalistischen Charakters für wohlwollend. Die Tatsache, dass es keine direkte Demokratie und keine Kompetenzverteilung auf Bundes- und Kantonsebene gibt, ist bei einer Krisenbewältigung von Vorteil. Die getroffenen Massnahmen sind drastisch, werden aber respektiert, da es keinen Spielraum für Interpretationen gibt.

Sie scheinen sich keine Sorgen um die Zukunft Ihrer beruflichen Tätigkeit zu machen. Ist es das Leben in Asien, das Sie gelassener macht?

Das gesamte Team meines Architekturbüros G8A arbeitete schon vor der Krise im Home-Office und ist zwischen Singapur, Hanoi, Ho-Chi-Minh-Stadt und Genf vernetzt. Die Pandemie intensiviert unsere Arbeitsweise lediglich. Für den Rest passen wir uns an. In Asien ist nicht alles einfach schwarz oder weiss, es gibt viele Grautöne dazwischen. Wir lügen nicht, wir harmonisieren Gegebenheiten. Am Anfang hatte ich Mühe, diese Nuancen zu verstehen. Heute bin ich flexibler. Für mich gibt es kein «vor und nach Covid-19», für mich geht es um Kontinuität im Leben.



Am
3.9.

Erstes Vorsorgeforum

Die Groupe Mutuel Vorsorge-GMP organisiert in Zusammenarbeit mit der Zeitung *Le Temps* und dem Magazin *PMR* das erste Vorsorgeforum.

Der Anlass findet statt am
3. September 2020 an der
Universität Lausanne. Termin
am besten gleich vormerken.



Ab
1.9.

Ausbildung bei der Groupe Mutuel

Die Groupe Mutuel sucht für 2021 Lernende und Praktikanten der Berufsmaturität Wirtschaft – garantiert hochwertige Ausbildung und Betreuung.

Bist du interessiert?

Wir freuen uns auf deine Online-Bewerbung ab September unter www.jobgroupemutuel.ch/de.



SIND UNSERE RENTEN IN GEFAHR?

DIE ANTWORT LAUTET NEIN.

GRUNDLEGENDE FAKTOREN DABEI SIND VORAUSSCHAUENDES HANDELN, GEDULD UND UMSICHT.

Die Schweizer Gesetzgebung garantiert die Sicherheit der Altersguthaben bis zu 150 Prozent der BVG-Mindestbeiträge. Im Insolvenzfall wird das Vorsorgeguthaben vom Sicherheitsfonds BVG abgesichert. Zudem unterliegen die Schweizer Pensionskassen strengen Vorschriften zur Sicherung der Altersguthaben.

In ähnlicher Weise ist die Diversifizierung von Investitionen, die eine zentrale Komponente des Anlagerisikomanagements ist, in gesetzlichen Bestimmungen verankert. Beispielsweise darf der Anteil der Investitionen in Aktien nicht bei über 50 Prozent des Vermögens der Vorsorgeeinrichtung liegen. Ein Deckungsgrad von weniger als 100 Prozent wird vorübergehend toleriert, sofern nachgewiesen werden kann, dass sich die Situation innerhalb eines angemessenen Zeitraums erholen wird.

Wie kann man sich vor einem ungenügenden Deckungsgrad schützen? Durch vorausschauendes Handeln. Konkret gilt es für die Pensionskassen, solide Reserven zu bilden, die den Anlagerisiken angemessen und ausreichend hoch sind, um einschneidende finanzielle Folgen abzufedern.

Bei ihren Anlagen achtet die Groupe Mutuel Vorsorge-GMP seit vielen Jahren auf eine gute Diversifizierung der gehaltenen Vermögenswerte, eine hohe Qualität der Unternehmen und der Schuldner sowie einen soliden Deckungsgrad der Verbindlichkeiten (Ende 2019: 115,2 Prozent). Dadurch ist sie in der Lage, ihren Rentnern einen gesicherten Ruhestand und ihren aktiven Versicherten attraktive Zinssätze zu bieten. Die Covid-19-Krise veranlasst uns, die zu erwartenden Veränderungen in der Anlagetätigkeit zu antizipieren: Das Interesse an nachhaltiger Entwicklung, Investitionen mit sozialer Verantwortung und die Forderung der Bürgerinnen und Bürger nach tadelloser Unternehmensführung werden an Bedeutung gewinnen. Die Groupe Mutuel Vorsorge-GMP hat diesen Weg eingeschlagen und ist überzeugt, dass ihre Anlagestrategie es ermöglichen wird, die zukünftigen Renten ihrer Versicherten trotz verlangsamtem Wirtschaftswachstum zu sichern.

«IN DIESER SITUATION IST SPITZENSPORT EINE GUTE LEBENSCHULE»

DIE 17-JÄHRIGE FECHTERIN AUDREY BOUILLANT GEHÖRT IN IHRER SPORTART ZU DEN HOFFNUNGSTRÄGERN DER SCHWEIZ UND WIRD VON DER GROUPE MUTUEL IM RAHMEN DER SCHWEIZER SPORTHILFE UNTERSTÜTZT. SIE IST SCHWEIZER MEISTERIN IM FECHTEN, MITGLIED DES NATIONALTEAMS UND WAR SECHSTE AN DER TEAM-EUROPAMEISTERSCHAFT IN POREC (KROATIEN) LETZTEN WINTER. AUDREY BOUILLANT SCHILDERT UNS DIE AUSWIRKUNGEN DES CORONAVIRUS AUF IHREN SPORT UND AUF SIE ALS ATHLETIN.



Auch die Sportwelt durchlebt eine turbulente Zeit. Wie erleben Sie die Situation?

Es ist ziemlich frustrierend. Ich konnte nicht so trainieren wie geplant, und das war das Aus für meine Fechtssaison. Ich bin nach wie vor sehr motiviert, aber es ist kompliziert, denn durch die Auswirkungen des Coronavirus ist es den Athletinnen und Athleten unmöglich, in sportlicher und finanzieller Hinsicht für die nächste Saison zu planen.

Mussten Sie Ihr Training aufgrund des Coronavirus unterbrechen oder ändern?

Ja, ich musste mein Hallentraining für mehrere Wochen komplett aussetzen. Der Degen beim Fechtssport gilt als Stichwaffe, deshalb kann ich nicht im Freien trainieren. So musste ich mich mit anderen Trainingseinheiten begnügen, wie etwa dem Laufen. Wir haben glücklicherweise einen guten Trainer, der uns mit Videos unterstützt hat.

Mit dem Schweizer U-20-Team sollten Sie an den Junioren-Weltmeisterschaften in Salt Lake City in den USA teilnehmen. Wie haben Sie auf die Absage reagiert?

Beim Saisonstart war meine Teilnahme nicht vorgesehen, aber ich konnte mich schliesslich qualifizieren, was mich zusätzlich motivierte. So erlebte ich innert kürzester Zeit grosse Freude, dann Unsicherheit und schliesslich Enttäuschung und Frustration. Die Meisterschaften wurden vorerst auf den Herbst verschoben, und ich hoffe, daran teilnehmen zu können.

Spitzensportlern passiert es nicht selten, dass sie sich infrage stellen, Dinge relativieren und sich neue Ziele setzen müssen. Wie bleiben Sie trotz der Situation motiviert?

Ich sehe in schwierigen Lebensphasen auch immer die positiven Seiten. In der jetzigen Situation besinne ich mich wieder auf das Wesentliche wie die Natur, die Familie oder

Hilfe für bedürftige Menschen. Im Normalfall ist ein Spitzensportler ständig in Bewegung und hat selten Zeit für sich selbst. In dieser Zeit des Lockdowns entdeckte ich mein nahes Umfeld wieder neu.

Sie besuchen das Gymnasium mit Fachrichtung Gesundheit. Wie haben Sie das Ende des Schuljahres erlebt?

Sehr gut. Ich konnte für meinen Lernplan Vereinbarungen treffen, so hatte ich genügend Zeit zum Trainieren. Mit dem eingerichteten Fernstudium konnte ich mich problemlos organisieren. Die Lehrpersonen haben gute Austauschstrukturen geschaffen, und in dieser mit Stress und Unsicherheit erfüllten Zeit ist Leistungssport eine gute Lebensschule, um zu lernen, sich selbst zu organisieren und seine Zeit einzuteilen.

«WIR BLEIBEN POSITIV, DAS HILFT UNS»

VOLLER ENERGIE, OFFEN, INTENSIV: ALEXANDRA MEZZI
ERWECKT SOFORT EIN GEFÜHL VON SYMPATHIE.
FÜR GMMAG ERZÄHLT SIE, WIE SIE
MIT IHRER FAMILIE DIE CORONA-KRISE ERLEBT HAT –
GLÜCKLICHERWEISE, OHNE SCHADEN ZU NEHMEN.
DOCH ZUERST STELLT SIE SICH VOR.

Alexandra Mezzi (39) ist Mutter dreier Kinder: Kenzo (15) und
die Zwillinge Lia und Flavio (12).
In Delsberg führt sie eine Therapiepraxis.
Gmmag hat sich mit ihr getroffen, als die Corona-Krise
sich dem Höhepunkt näherte. Sie und ihre Familie haben
entschieden, die Krise mit Vertrauen und Energie anzugehen.

«Ich bin in Delsberg aufgewachsen und habe immer hier gelebt.
Meine Wurzeln sind in Italien, im Norden und im Süden. Wir
verbringen jeden Sommer Zeit in Apulien, wo wir Leute kennen.»
Als Pflegefachfrau hat Alexandra 2012 in Delsberg ihre
Therapiepraxis *Retour à l'essentiel* (zu Deutsch: Zurück zum
Wesentlichen) eröffnet. Dort führt sie komplementärmedizinische
Behandlungen durch – Reflexologie, Lymphdrainage und Massagen.

Weshalb haben Sie sich für den Beruf Pflegefachfrau entschieden?

«Weil ich die Menschen liebe und gut zuhören kann. Ich hatte das Bedürfnis,
meinen Horizont zu erweitern und selbstständig zu werden.
Die Schulmedizin ist unverzichtbar, doch sie reicht nicht in jedem Fall aus.
Komplementärmedizin kann ein Plus sein.»

Wie erleben Sie die Corona-Krise?

Seit Beginn war es für Alexandra und ihre Familie wichtig, den Rhythmus
beizubehalten und sich täglich Ziele zu setzen. «Wir sind um acht Uhr
aufgestanden und haben zusammen gefrühstückt. Mein Mann ist
Informatikingenieur und konnte im Home-Office arbeiten, die Kinder befolgten
ein Schulprogramm.»

Während der gesamten Krisenzeit musste Alexandra eine berufliche Pause
einlegen, da sie die Praxis schliessen musste. «Ich war vermehrt für meine
Kinder da, habe im Haus gearbeitet, bin mit unseren beiden Hunden spazieren
gegangen und habe Sport getrieben.»

Alexandra und ihre Familie haben das Glück, in einem Haus in Waldnähe zu
wohnen. «Wir haben uns erlaubt, draussen spazieren zu gehen und mit den
Kindern zu joggen, aber nie mit anderen Personen.»



Für Alexandra bedeutet eine positive Einstellung nicht, die Schwere der Situation zu banalisieren. «Aber es hat uns geholfen, im Alltag voranzukommen. Die Medien helfen nicht immer, denn sie heben vor allem die dramatischen Aspekte hervor. Wir haben oft sagen hören, dass der nächste Weltkrieg mit Bakterien geführt werde und wir eines Tages eine Pandemie erleben würden. Doch auf ein solches Ereignis waren wir nicht vorbereitet. Die Menschheit lebt seit Anbeginn mit Viren, und es wird noch viele andere geben. Wir müssen lernen, mit ihnen umzugehen. Beim Coronavirus gab es viel Unbekanntes, das hat auch Angst geschürt.»

Was bedeutet Gesundheit für Sie?

«Gesundheit ist ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Ich benutze viele Nahrungsergänzungsmittel im Alltag. Gesund zu sein bedeutet,

unserem Körper zu geben, was er benötigt, um zu funktionieren, und so das Immunsystem zu stärken.»

Haben Sie schon einmal Gesundheitsprobleme gehabt?

«Ja. Und das ist der Grund dafür, dass ich tue, was ich tue. Ich fühlte mich in der Vergangenheit manchmal zerbrechlich. Da hat mir die Komplementärmedizin sehr geholfen.»

Heute ist Alexandras gesamte Familie bei der Groupe Mutuel für Komplementärmedizin versichert. «Wir sind sehr zufrieden. Als Therapeutin bin ich auch von der Groupe Mutuel anerkannt für meine Lymphdrainage und die Reflexologie.»

Wie stehts um Hobbys? «Sport, vor allem Laufen und Spaziergänge mit unseren beiden Hunden, Zeit mit der Familie verbringen.»

Eine aussergewöhnliche Erinnerung? «Unsere Reisen mit der Familie: die Kanarien, Süditalien, Mauritius, die USA etc. Wir haben schöne Erinnerungen mit unseren Kindern.»

Ein Lieblingssort in der Schweiz? «Unsere Region hier um Delsberg, mit der wir uns sehr verbunden fühlen und wo alle unsere Freunde leben.»

Hören Sie und Ihre Familie gern Musik? «Wir hören viel Musik», sagt sie lachend. «Während des Lockdowns sogar noch mehr, manchmal auch laut, im ganzen Haus. Wir hören moderne oder italienische Musik, Guns N' Roses, eigentlich etwas von allem.»

Eher Filme oder Serien? «Wir mögen beides gern. Am Freitag- und Samstagabend wählen die Kinder das Familienprogramm. Wir haben gerade die Serie «Stranger Things» fertiggeschaut, die hat uns gut gefallen.»

Ein Motto? «Im Leben sollte man nicht darauf warten, dass die Gewitter vorbeiziehen, sondern lernen, im Regen zu tanzen.»

Welches sind die besten Eigenschaften Ihres Ehemanns? «Er ist ein guter Heimwerker, er kann alles. Zudem ist er ein Vater und Ehemann, der immer da ist.»

«Ich bin eine sehr aktive Frau und engagiere mich beruflich und in der Familie. Ich bin positiv und schaue vorwärts.»



Die Kinder der Mitarbeitenden bringen Freude in den Alltag älterer Menschen

Ein Mitarbeiter der Groupe Mutuel ist auf eine gute Idee gekommen. So konnten sich auch die Kinder der 2300 Mitarbeitenden am Gemeinwohl beteiligen. Die Zeichnungen der Jüngsten für ältere Menschen waren zugleich eine sinnvolle Beschäftigung für die Kinder daheim und ein Lichtblick für isolierte Senioren. Bravo Kinder, danke für eure tollen Zeichnungen!



Krankenversicherung

0848 803 111
info@groupemutuel.ch



Lebensversicherung

0848 803 999
leben@groupemutuel.ch



Vermögensversicherung

0848 803 222
kunden@groupemutuel.ch

 **Mag** Groupe Mutuel



IMPRESSUM

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

Redaktion: Loïc Mühlemann, Sylvie Chevalier, Serkan Isik, Pascal Vuistiner, Jean-Christophe Aeschlimann,

Konzept und Gestaltung: Jean Philippe Chevassu

Erscheinungsweise: Vierteljährlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch

Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag

E-Mail: gmmag@groupemutuel.ch

Fotos: Federal Studio/Régis Golay (Seite 14), Thomas Masotti (Seite 18), Adobe Stock, Getty Images

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