

# LOGIN

Dossier

## HAUSARZTMEDIZIN DIE MENSCHLICHE DIMENSION



7

**SwissMove**  
Gesund bleiben  
durch Bewegung



9

**Gesundheit**  
Tipps für  
eine gesunde Ernährung



15

**LeClub**  
Exklusiv:  
die Minions im Kino

Code  
scannen  
und das  
digitale  
LOGIN lesen



# Editorial

## HAUSÄRZTE – AUF DER SUCHE NACH EINER VERLORENEN ROLLE

Die medizinische Grundversorgung wird meist von einem Allgemeinarzt oder einem Hausarzt gewährleistet. Die letzte Bezeichnung hängt eng mit einer bestimmten Vorstellung von Medizin zusammen. Der Arzt oder Herr Doktor – Ärztinnen waren selten – gehörte fast zur Familie. Schon wenn er das Haus betrat, schienen die Leiden der kranken Person nachzulassen. Er war eine bedeutende Figur. Eine Referenz. So war es vor 20 Jahren oder mehr. Aber die Zeiten ändern sich. Und auch die Medizin durch ihre vielen – teilweise fantastischen – Entdeckungen. Dadurch ändern sich unsere Erwartungen und unsere Beziehung zum medizinischen Personal. Durch die Vielzahl der erhältlichen Informationen – in den Medien, online und von anderen Personen – sind wir kritischer geworden.

Es kommt zum Austausch von medizinischem Wissen und damit auch zur Teilung der Macht über die Behandlung. Das Wissen des Hausarztes – früher geschätzt, fast unfehlbar – wird heute angezweifelt. In erster Linie von seinen spezialisierten Kollegen, die ihre Tätigkeit lieber auf ein Gebiet beschränken und deren Honorar höher ist. Der Patient zögert nicht, direkt einen Spezialisten zu konsultieren.

Welcher Platz bleibt für den Grundversorger, den Allgemeinarzt, den Hausarzt? Diese Fragen versuchen wir in unserem Dossier auf Seite 4 bis 6 zu beantworten. Auf der Suche nach einer verlorenen Rolle oder einer erneuerten Verantwortung? Verschiedene Akteure geben Auskunft.



**Yves Seydoux**  
Leiter Unternehmenskommunikation

## FRAGEN UNSERER VERSICHERTEN

# Rückerstattung der Rechnungen

## TÄGLICH SCHICKEN UNS UNSERE VERSICHERTEN ÜBER 25'000 MEDIZINISCHE RECHNUNGEN. WELCHEN WEG NEHMEN SIE BIS ZUR RÜCKERSTATTUNG?

Die an die Mitgliedskrankenversicherer der Groupe Mutuel adressierte Post geht zentral zum Hauptsitz in Martigny. Benutzen Sie bitte die Adresse Rue des Cèdres 5 in 1920 Martigny und nicht die einer Agentur oder eines ServiceCenters, da dies länger dauert. Im Durchschnitt erhalten wir täglich 18'000 Briefe, manchmal sogar bis zu 30'000. Rund zwanzig Personen sortieren sie, öffnen jene mit der allgemeinen Adresse und leiten sie intern weiter. Ungefähr 85% der Post sind medizinische Rechnungen zur Rückerstattung. Diese täglich 25'000 Rechnungen werden in Martigny gesammelt und in unseren ServiceCentern bearbeitet. Ungefähr 10'000 Rechnungen werden durch automatische Texterkennung (OCR) direkt den Kundendossiers angefügt und gelangen so zum betreffenden Prozess innerhalb der Abteilung «Leistungen», zum Beispiel «Ärzte».

### Die «Indexierung» vervollständigt unleserliche oder fehlende Angaben

Wenn Informationen fehlen oder nur ein Teil lesbar ist – das ist bei ca. 15'000 Rechnungen der Fall –, vervollständigt die Abteilung «Indexierung» die Angaben, um die Rechnung einem Kunden zuzuordnen und sie dem zuständigen Prozess weiterzuleiten. Es ist wichtig, dass auf jeder Rechnung eine Nummer zur Identifizierung des Versicherten steht: die AHV-Nummer (auf der Versichertenkarte) oder die Partnernummer (auf Versicherungsausweis und -police). Nach der Indexierung ist die Rechnung im Kundendossier abgelegt, so dass nun jeder Bearbeitungsschritt verfolgt werden kann. Es ist also möglich, dass Ihre Rechnung zwar angekommen ist, aber noch nicht indexiert wurde und daher nicht im entsprechenden Dossier sichtbar ist.

### Das Geld kommt vor der Abrechnung

Die Überprüfung und Rückerstattung der Rechnungen dauert im Durchschnitt 15 Tage. In einigen Fällen verlangt der vertrauensärztliche Dienst zusätzliche Informationen. Das Arztgeheimnis wird gewahrt, denn nur einige wenige Ärzte und medizinische Hilfskräfte haben Zugriff auf diese sensiblen Informationen. Wenn alle Positionen einer Rechnung dem gesetzlichen Leistungskatalog der Grundversicherung entsprechen oder gemäss den Bedingungen einer Zusatzversicherung übernommen werden, wird die Rückerstattung genehmigt. Die Zahlungen – ungefähr 90 Millionen Franken pro Woche – werden jeweils am Donnerstag ausgelöst. Es dauert 4 bis 5 Tage, bis der Betrag Ihrem Konto gutgeschrieben ist. Die dazugehörigen Abrechnungen werden am Montag danach per B-Post versandt, um die administrativen Kosten tief zu halten. Tipp: Vor einem Anruf beim Krankenversicherer bezüglich einer Vergütung immer zuerst das Konto überprüfen.

**Hauptsitz: 1920 Martigny** Rue des Cèdres 5

**Agenturen: 7.45-12.00 Uhr und 13.30-17.30 Uhr (freitags und vor Feiertagen bis 17.00 Uhr)**

5000 Aarau Buchserstrasse 12 5400 Baden Stadtturmstrasse 19 4052 Basel St. Alban-Anlage 46  
1996 Basse-Nendaz Chemin de la Place 30 3011 Bern Waisenhausplatz 25 2502 Biel/Bienne Mühlebrücke 2  
3902 Brig-Glis Gliserallee 10 1630 Bulle Rue de Vevey 11 7000 Chur Grabenstrasse 9 2800 Delémont Quai de la Sorne 22  
1700 Fribourg Rue de Locarno 9 1201 Genève Rue Argand 3 1218 Grand-Saconnex Route de Ferney 211  
1914 Iséables Place de l'Eglise 3 1006 Lausanne Av. de la Rasude 8 1010 Lausanne Route d'Oron 1  
6900 Lugano Viale Stefano Francini 40 6003 Luzern Hirschmattstrasse 40 1870 Monthey Avenue du Théâtre 4  
2000 Neuchâtel Faubourg de l'Hôpital 9 4600 Olten Ringstrasse 15 1937 Orsières Route du St-Bernard 61  
3960 Sierre Rue de Pradec 1 1950 Sion Avenue de la Gare 23 4500 Solothurn Lagerhausstrasse 1  
9000 St. Gallen Poststrasse 12 7500 St. Moritz Via Maistra 24 3924 St. Niklaus Bahnhofstrasse 10  
3600 Thun Frutigenstrasse 24E 1872 Troistorrents Place du Village 24 1752 Villars-s/Glâne Route du Petit-Moncor 6  
8400 Winterthur Tösstalstrasse 7 8001 Zürich Widdergasse 1 8050 Zürich-Oerlikon Birchstrasse 117

# LOGIN

**LOGIN ist eine Veröffentlichung der Groupe Mutuel, Association d'assureurs, Martigny.**

**Redaktion:** Jean-Christophe Aeschlimann, Yves Seydoux, Christian Feldhausen

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

**Internet:** [www.groupemutuel.ch/de/login](http://www.groupemutuel.ch/de/login) – E-Mail: [login@groupemutuel.ch](mailto:login@groupemutuel.ch)

**Fotos:** Thinkstock

**Druck:** CIR, Sitten – Auflage: 850'000 Exemplare

**Rückerstattung Ihrer Rechnungen:** 0848 803 333 – [leistungen@groupemutuel.ch](mailto:leistungen@groupemutuel.ch)

**Versicherungsvertrag und Prämien:** 0848 803 555 – [kunden@groupemutuel.ch](mailto:kunden@groupemutuel.ch)

**Lebensversicherung:** 0848 803 999 – [leben@groupemutuel.ch](mailto:leben@groupemutuel.ch)

**Übrige Fragen:** 0848 803 111 – [info@groupemutuel.ch](mailto:info@groupemutuel.ch)

Scannen Sie den QR-Code auf der ersten Seite und Sie gelangen zum **eLogin**, der digitalen Ausgabe von Login. Erscheint am Ende eines Login-Artikels eines dieser Symbole, können Sie im **eLogin exklusive Zusatzinformationen** in Form von Videos, Diashows und Websites sowie E-Mail-Adressen und direkte Telefonnummern aufrufen.



## KUNDENREKLAMATIONEN

# Unser Ziel: zufriedene Kunden

DIE GROUPE MUTUEL UND IHRE MITGLIEDSUNTERNEHMEN VERSICHERN 1'400'000 PERSONEN. DAS BEDEUTET JEDEN TAG EINE GROSSE MENGE AN ZU BEARBEITENDEN DATEN UND INFORMATIONEN, WAS VORAUSSETZT, DASS DIE ARBEITSABLÄUFE KONTINUIERLICH GEPRÜFT UND VERBESSERT WERDEN, UM DIE ANFORDERUNGEN DER KUNDEN SCHNELLSTMÖGLICH ZU ERFÜLLEN.

Die Groupe Mutuel und ihre Mitgliedsgesellschaften zählen 1'400'000 Versicherte. Das bedeutet in Zahlen bis zu 10'000 neue Versicherungsverträge pro Woche, 18 Millionen Franken vergütete medizinische Leistungen pro Tag – 90 Millionen Franken pro Woche –, täglich über 6'000 Anrufe und jährlich rund 5 Millionen eingehende Briefe.

### Fehler können immer passieren

Angesichts dieses Datenvolumens und der Informationsflut treten bei der Bearbeitung in unseren Abteilungen manchmal Fehler auf. Wird ein Fehler erkannt, muss unverzüglich gehandelt werden, denn Wettbewerb verpflichtet: Bedeutet freie Wahl des Versicherten nicht, dass die Versicherten problemlos zu einem Konkurrenten wechseln können, wenn sie mit unserer Leistung nicht zufrieden sind?

### Fortlaufende Verbesserung

Es ist unerlässlich, die Arbeitsabläufe ständig zu prüfen, anzupassen und zu verbessern. Ziel dabei ist, die Anforderungen unserer Kunden schnellstmöglich zu erfüllen. Deshalb widmen wir einem sich beschwerenden Kunden unsere volle Aufmerksamkeit. Denn es kommt vor, dass eine Reklamation zu optimierten Arbeitsabläufen führt – Fehler können konstruktiv genutzt werden!

### Qualitätsmanagementsystem

Die kontinuierliche Verbesserung der Arbeitsprozesse findet zwar auf allen Ebenen des Unternehmens statt, hat aber in der Kundenbeziehung einen besonders hohen Stellenwert.

Wir setzen daher auf praxisnahe Weiterbildung unserer Mitarbeitenden, detaillierte Kenntnis aller Vorgänge mit dem Kunden und einwandfreie Bearbeitung jeder einzelnen Reklamation.

Die stetige Verbesserung unseres Qualitätsmanagementsystems wird in drei Schritten durchgeführt:

- Feststellung einer Abweichung vom Idealzustand und/oder Verbesserungsvorschlag
- Analyse der Abweichung oder des Verbesserungsvorschlags
- Umsetzung und Weiterverfolgung von Verbesserungsmassnahmen

Ein solches System ist äusserst dynamisch, denn Verbesserungspotenzial gibt es immer.

Ausserdem ist das Qualitätsmanagementsystem zahlreichen externen Anforderungen unterworfen, die es zu erfüllen gilt (Marktentwicklung, gesetzliche und reglementarische Vorschriften, politische Debatten, Medien).

Abweichungen und Verbesserungspotenziale werden wie folgt erkannt:

- Durchführung von punktuellen Audits
- regelmässige Kontrollen und geeignete Massnahmen
- Möglichkeit zur Meldung von Verbesserungspotenzial für alle Mitarbeitende
- regelmässige Analyse der Kundenreklamationen aus allen Informationskanälen

### Kundenzufriedenheit messen

Ausserdem ist es wichtig, den Zufriedenheitsgrad der Kunden zu kennen. Dazu wird jede Kundenreklamation aufgenommen, dokumentiert und danach vom Prozessverantwortlichen weiterverfolgt.

Bei einer Kündigung werden die Gründe des Kunden in Erfahrung gebracht und analysiert. Diese Angaben werden festgehalten, damit wir gegebenenfalls auf die Gründe der Kündigung eingehen und Kunden manchmal sogar zurückgewinnen können.

Im Einverständnis mit dem Versicherten besteht die Möglichkeit, Telefongespräche aufzunehmen und für die Mitarbeiterausbildung oder das Erkennen der Gründe für Kundenunzufriedenheit einzusetzen. Regelmässige Massnahmen in dieser Richtung liefern nützliche Hinweise.

Alle Massnahmen zur kontinuierlichen Verbesserung werden protokolliert und weiterverfolgt. Die zwei grössten Abteilungen der Groupe Mutuel – Mitgliedschaft und Leistungen – sind nach der internationalen ISO-Norm für Qualitätsmanagement ISO 9001 2015 zertifiziert.

Wesentlich beim Reklamationsmanagement sind jedoch das Engagement jedes einzelnen Mitarbeitenden eines Teams, seine Kompetenzen und seine Eigeninitiative – das macht schlussendlich den Unterschied aus.



## ZAHLEN UND FAKTEN

### 79'000 Reklamationen pro Jahr

- zwischen 0,3 und 0,9% der bearbeiteten Dossiers
- 90% der Reklamationen werden innerhalb von 15 Tagen erledigt
- 66% werden sofort erledigt

### Rechnungen

- Bearbeitung und Vergütung innerhalb von 15 Tagen im Durchschnitt

## HAUSARZTMEDIZIN

# Die menschliche Dimension

HAUSÄRZTE SIND UND BLEIBEN FÜR VIELE MENSCHEN DER INBEGRIFF DES «DOKTORS». MIT IHRER BERUHIGENDEN, ZUGÄNGLICHEN, AUFMERKSAMEN UND VERTRAUTEN ART SIND SIE EINE DER SÄULEN UNSERES GESUNDHEITSSYSTEMS. SIE STEHEN JEDOCH VOR ZAHLREICHEN HERAUSFORDERUNGEN.

Die Rolle der Hausärzte muss angesichts des medizinischen Fortschritts und der gesellschaftlichen Veränderungen neu definiert werden.

In den letzten 15 Jahren haben sich die Stellung und das Bild des traditionellen Hausarztes infolge soziologischer, medizinischer und technischer Entwicklungen stark verändert. Beispiele dafür sind das sinkende Interesse junger Ärzte für die Allgemeinmedizin, die immer attraktiveren Arbeits- und Ausbildungsbedingungen der Spitäler, die Zunahme der Spezialisten aufgrund der Wissensexpllosion, die steigende Tendenz, insbesondere in Städten, sich ambulant auf den Notfallstationen der Spitäler behandeln zu lassen, der wachsende Frauenanteil in der Medizin und der verstärkte Wunsch nach Teilzeitarbeit, oder die rasche Entwicklung von Ärztenetzen und Gruppenpraxen: Es veränderte sich viel. Im

Zuge dieses Wandels hat sich das Ansehen des Allgemeinarztes im Vergleich zum Spezialisten verringert und die Schere zwischen ihren Einkommen hat sich vergrössert.

Gemäss einer «Workforce»-Studie der Universität Basel sollen bis 2021 75% der heutigen Hausärzte pensioniert werden. Der Nachwuchs fehlt insbesondere in ländlichen Regionen und Randgebieten, denn die angehenden Ärzte bevorzugen andere Arbeitsmodelle.

Innerhalb der letzten 20 Jahre hat sich die Anzahl Ärzte in der Schweiz verdoppelt; anders die Entwicklung bei Allgemein- und Hausärzten, deren Zahl seit Anfang der 2000er-Jahre weniger stark gestiegen ist. Heute liegt das Verhältnis von Haus- und Spezialärzten bei ca. 30 zu 70%. Internationalen Studien zufolge wäre ein

Verhältnis von 60 zu 40 ideal. Gemäss Empfehlung der OECD sollte in einem hausarztzentrierten Gesundheitssystem 1 Hausarzt auf 1'000 Einwohner kommen, das wären in der Schweiz 7'700. Zur Erreichung dieses Ziels müssten jährlich 270 neue Hausarztpraxen eröffnet werden.

Im Herbst 2014 erhielten in der Schweiz 850 Medizinstudenten ihr Diplom. «Viel zu wenige», sagte kürzlich Jürg Schlup, Präsident der FMH (Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte). «Der Mangel ist akut. In den nächsten Jahren kommt eine grosse Pensionierungswelle auf uns zu.» 9'000 Ärzte sind laut FMH-Statistik zwischen 55 und 65 Jahre alt. Für Jürg Schlup ist klar: «Wir müssen unbedingt in der Schweiz mehr Ärzte ausbilden». Mit 1'300 Absolventen pro Jahr könnten die Universitäten die Nachfrage befriedigen.

## GRUNDVERSORGER

Unter Grundversorger versteht man Ärzte mit fachärztlicher Ausbildung in Allgemeinmedizin, Interner Medizin und Pädiatrie oder praktische Ärzte, die im ambulanten Bereich tätig sind. Hausärzte sind Grundversorger, deren Tätigkeit hauptsächlich auf die Hausarztmedizin ausgerichtet ist. Der Haus- und Kinderarzt ist oft – in bestimmten Versicherungsmodellen sogar zwingend – die erste Anlaufstelle bei medizinischen Problemen. Er fungiert als «Gatekeeper» und veranlasst, wenn nötig, die Überweisung zum Spezialisten oder ins Spital. In den meisten Fällen löst er das gesundheitliche Problem aber selbst.



In der heutigen Gesellschaft steigt der Bedarf an medizinischen Leistungen stetig, insbesondere aufgrund der Alterung der Bevölkerung, die mit mehr Chronisch- und Mehrfachkranken einhergeht. Chronische Erkrankungen machen aktuell rund zwei Drittel der Konsultationen in Hausarztpraxen und rund 70% der Gesundheitskosten in der Schweiz aus.

Es ist paradox: In einer Zeit, in der die Medizin zunehmend komplexer und die Koordination der gesamten Behandlungskette immer wichtiger wird, erleben die Hausärzte oder Grundversorger – die geeignetsten Akteure für eine gut koordinierte Versorgung und umfassende Betreuung des Patienten – schwierige Zeiten.

Es scheint naheliegend, dass wir eher einem Wandlungsprozess (infolge der soziologischen Veränderungen und des veränderten Verhaltens junger Ärzte) als einem dauerhaften Rückgang gegenüberstehen. Sicher wird die Rolle des Allgemeinarztes und des Grundversorgers in Zukunft anders aussehen: mit Akteuren, die sich nicht mehr mit dem traditionellen männlichen Modell identifizieren. Der Allgemeinarzt wird

verstärkt die Funktion des «beratenden Arztes» – so nennt ihn François-Gérard Héritier, Vizepräsident von Hausärzte Schweiz – übernehmen, während sich das Wissen und die Medizintechnik rasant weiterentwickeln werden und auch die Aufteilung der Aufgaben weiter verstärkt wird. Es kann deshalb davon ausgegangen werden, dass die Hausarztmedizin, entweder in Form von Ärztenetzen oder Gruppenpraxen, künftig mehr Gewicht erhält.

Felix Huber, VR-Präsident des Ärztenetzwerks mediX, Zürich, erklärte bereits im Jahr 2008: «Mit der zunehmenden Komplexität der Medizin wird auch die Nachfrage nach Ärzten steigen, welche die Patienten auf dem gesamten Behandlungsweg begleiten. Die Hausärzte werden in Zukunft noch unentbehrlicher sein als heute.»

#### Mehr Informationen

[www.hausaerzteschweiz.ch](http://www.hausaerzteschweiz.ch)

[www.ssmg.ch/de/home.html](http://www.ssmg.ch/de/home.html)

[www.sgim.ch/deutsch/index.php](http://www.sgim.ch/deutsch/index.php)

[www.swiss-paediatrics.org/de](http://www.swiss-paediatrics.org/de)



**François-Gérard Héritier (53)**

Praktizierender Allgemeinarzt in Courfaivre (JU), Vizepräsident von Hausärzte Schweiz, Leiter der Kommission Gesundheitspolitik beim Berufsverband der Haus- und Kinderärzte Schweiz

## «Die Zukunft gehört der Allgemeinmedizin»

«Die Hausarztmedizin? Aktueller denn je – mit guten Zukunftsaussichten! Die Hausärzte bieten das beste Preis-Leistungs-Verhältnis und lösen rund 90% der Fälle ohne Überweisung zu einem Spezialisten oder in ein Spital.» Doch: «Beim Nachwuchs fehlt das Interesse. Die ersten Studien in den 2000er-Jahren zeigten bereits einen Anstieg des Durchschnittsalters der Grundversorger. Das Desinteresse hatte begonnen, obwohl die Hausärzte von den Patienten weiterhin sehr geschätzt wurden.»

Der Masterplan des Bundesrats für die medizinische Grundversorgung «war förderlich, wie auch die Abstimmung vom 18. Mai 2014 mit einem klaren Ja (88%) zur Vorlage betreffend die medizinische Grundversorgung. Es laufen derzeit verschiedene Massnahmen, damit Medizinstudierende so früh wie möglich Praktika in Arztpraxen absolvieren können und so Einblick in die Allgemeinmedizin erhalten. Ausserdem hat der Bundesrat für die Zeit bis zur Gesamtrevision des Ärzetarifs TARMED eine Verordnung erlassen, mit welcher der Tarif der Grundkonsultation, und seit 1. Januar 2015 der Tarif der Labors, erhöht wurde.»

Ausbildung ist ein Schlüsselfaktor. «Heute sind zwei von drei Studierenden Frauen, und Frauen bevorzugen meist Teilzeitarbeit und Gruppenpraxen. Es braucht drei neue Ärzte, um zwei praktizierende Ärzte zu ersetzen. Und für vier an einem Medizinstudium interessierte Schweizer gibt es nur einen Studienplatz.»

«Die Mehrheit der Bevölkerung ist heute in einem der von den Versicherern angebotenen Hausarztmodelle versichert und erhält Prämienrabatte.» Und: «Wir brauchen Spezialisten, wie auch die Spezialisten uns brauchen. Es ist wichtig, eine zentrale Ansprechperson zu haben, welche die Schritte koordiniert, den Patienten fortlaufend betreut und die Zusammenhänge erkennt.»

«Der aktuelle Trend geht in Richtung Wiederentdeckung der Allgemeinmedizin. Doch die Bemühungen müssen fortgesetzt werden: mit höherer Entlohnung, einer Aufwertung des Berufsbildes und intensiverem Kontakt mit den Studierenden.»

## ZAHLEN UND FAKTEN

- 2013 waren in der Schweiz 33'242 Ärzte tätig, das sind 4,3% mehr als im Vorjahr. Aktuell liegt der Anteil an Frauen bei 38,6% (12'816 Frauen, 20'426 Männer). Bei den Frauen ist der Zuwachs mit 7,1% höher als bei den Männern (2,7%). 52,8% der Ärzte sind hauptberuflich in Arztpraxen tätig, wohingegen 45,5% in Spitälern arbeiten.
- In unserem Land gibt es durchschnittlich 4 Ärzte pro 1'000 Einwohner. Im internationalen Vergleich entspricht die Ärztedichte in der Schweiz dem Durchschnitt der OECD-Länder (2011: 3,2 Ärzte pro 1'000 Einwohner).
- Der Kanton Basel-Stadt weist die höchste Ärztedichte auf (9,2 Ärzte pro 1'000 Einwohner), gefolgt von Genf (6,1) und Zürich (4,8). Am tiefsten ist sie im Kanton Uri (1,6 Ärzte pro 1'000 Einwohner).
- Der ambulante Bereich verzeichnet eine Hausarztquote von 0,9 pro 1'000 Einwohner und eine Spezialarztquote von 1,1.

## INTERESSANTE ALTERNATIVE VERSICHERUNGSMODELLE

Die Krankenversicherer der Groupe Mutuel bieten mehrere alternative Versicherungsmodelle an, die den Schwerpunkt auf die Grundversorgung setzen.

### BasicPlus: Ärztenetze

Für BasicPlus sind die Krankenversicherer der Groupe Mutuel mit mehreren Ärztenetzen in 19 Kantonen Partnerschaften eingegangen. Insgesamt wurden Verträge mit über 70 Netzen abgeschlossen, in denen mehr als 3'500 erfahrene Allgemeinärzte und Spezialisten tätig sind. Als Versicherter wählen Sie als Erstes einen Arzt aus der Liste, der Ihre erste Ansprechperson ist. Ihr BasicPlus-Arzt betreut Sie und koordiniert gegebenenfalls die weitere Behandlung bei einem Spezialisten, Therapeuten oder in einem Spital. Dabei wird Wert auf den Erfahrungsaustausch für eine hochwertige medizinische Versorgung gelegt und so Ressourcenverschwendung verhindert.

### PrimaCare: freie Arztwahl

Im Versicherungsmodell PrimaCare kontaktieren Sie immer zuerst Ihren Hausarzt (Allgemeinarzt, Internist oder Kinderarzt). Bei der Groupe Mutuel können Sie Ihren Hausarzt frei wählen. Der als Erstversorger gewählte Arzt erbringt die medizinische Grundversorgung und leitet den Versicherten falls nötig an einen anderen Leistungserbringer oder Spezialisten weiter.



## IM GESPRÄCH

## Hausarztmedizin: die menschliche Dimension



**Anne Romanowicz (44)**  
Kinderärztin in Meyrin (GE), Vorstands- und Gründungsmitglied des Genfer Kinderärztenetzes (RPG), Delegierte des Kantons Genf im Berufsverband der Haus- und Kinderärzte Schweiz

### «Die Hausarztmedizin attraktiver machen»

«Meine Patienten sind einige Tage bis 22 Jahre alt. Sie kommen aus rund 60 Ländern und aus allen soziokulturellen Milieus. Ich arbeite allein, zu 100%. Warum? Vielleicht aus Leidenschaft, ich liebe meinen Beruf. Man müsste den Studierenden die Hausarztmedizin näherbringen, sie attraktiver machen. Ausbildung ist sehr wichtig. Demnächst werden einige Studenten ein Praktikum bei mir absolvieren.»

Laut Anne Romanowicz «gibt es genug Kinderärzte in Genf. Nicht alle Regionen in der Schweiz sind gleichgestellt, einige werden vergessen. Man müsste ausserhalb der Städte attraktivere Arbeitsbedingungen schaffen.» Anne Romanowicz betont, dass «der Kinderarzt 90% der Fälle selbst erledigt». Sie befürwortet Ärztenetze aus folgenden Gründen: «Es entstehen weniger Kosten, weil die Patienten zu uns kommen, bevor wir sie zum Spezialisten überweisen. Wir arbeiten übrigens gerne mit den Spezialisten. Notfallkonsultationen sollten minimiert werden; wir erklären den Eltern, dass es nicht immer nötig ist, auf die Notfallstation zu gehen. Einige Personen möchten alles und sofort. Das verursacht zusätzliche Kosten. Je umfangreicher das Angebot, desto höher sind die Preise.»

Anne Romanowicz befürchtet, dass die Allgemeinpädiatrie in Europa von der Bildfläche verschwinden wird: «Immer weniger Studierende wählen diese Fachrichtung. Diverse Studien belegen, dass die Morbidität bei Kindern, die von Ärzten ohne pädiatrische Ausbildung betreut werden, höher ist. Die Förderung der Ausbildung von Kinderärzten ist daher ein zentrales Anliegen der Schweizer Kinderärzte und unserer Dachverbände.»



**Reto Guetg (66)**  
Praktiziert seit 1988 als Allgemeinarzt in Bern, war bis 2014 Vertrauensarzt bei santésuisse

### «Der menschliche Aspekt ist wesentlich»

«In 20 Jahren hat sich einiges geändert: Weiterentwicklung der Medizintechnik, der Technologie und des Wissens sowie Verfeinerung der Spezialisierungen. Bislang waren einige Patienten aus ländlichen Gebieten mit einem Arzt in jedem Dorf ziemlich «verwöhnt». Das entspricht jedoch nicht mehr den Vorstellungen der jungen Ärzte.»

Reto Guetg ist überzeugt: «Allein oder in einer Gruppenpraxis zu arbeiten, ist eine persönliche Entscheidung.» Keine Zweifel auch hier: «Eine langfristig ausgerichtete Arzt-Patient-Beziehung ist sehr wichtig und wirkt sich positiv auf die Kosten aus.» Für Reto Guetg sollte die medizinische Grundversorgung in erster Linie darauf abzielen, «die immer komplexeren medizinischen Daten zu interpretieren und dabei die Gesamtübersicht zu behalten. Der Allgemeinarzt muss neugierig sein, sich informieren, zumal sich auch die Patienten vor einer Konsultation vermehrt im Internet informieren.»

Der Hausarzt trägt die alleinige Verantwortung: «Ich habe nie genug Informationen für eine 100-prozentige Sicherheit. Ich muss jedoch eine Entscheidung treffen und sofort merken, wenn sie falsch war. Es ist deshalb wichtig, seine Grenzen zu kennen.» Allgemeinarzt sein «ist faszinierend, weil man die Person ganzheitlich wahrnimmt. Viele angehende Ärzte haben Angst vor dem breiten Spektrum der medizinischen Grundversorgung und befürchten, ihr Wissen sei nicht ausreichend. Eine grosse Herausforderung ist die Verbesserung der Ausbildung für Hausärzte. Das braucht Zeit. Bei der Auswahl wird das Persönlichkeitsprofil oft vernachlässigt, doch der menschliche Faktor ist wichtiger als Zahlen.»



**Armand Eichenberger (61)**  
Allgemeinarzt in Marly (FR), vorher 25 Jahre lang in Ependes (FR). Seine Empfehlung für Studierende: «Gehen Sie auch in abgelegene Spitäler, wo Sie Einblick in alle möglichen Bereiche erhalten.»

### «Man muss breite Schultern haben»

«Ein Allgemeinarzt kennt ganze Familien, vom Grossvater zum Enkel – das erleichtert die Diagnose. Meine Praxis habe ich nach 10 Jahren Ausbildung eröffnet. Heute tendiert man dazu, sich früher niederzulassen, um Geld zu verdienen.»

Laut Armand Eichenberger «wurde die Ausbildung in den letzten Jahren vermehrt ausschliesslich von Spezialisten durchgeführt, was sich nachteilig auf die Allgemeinmedizin ausgewirkt hat. Zu meiner Zeit überblickten die Professoren die gesamte Medizin und gaben ihr Wissen weiter. Heute werden die Studierenden mit seltensten Krankheiten konfrontiert und haben dann Bedenken, eine eigene Praxis zu eröffnen. Ausserdem wollen junge Ärzte weniger arbeiten und am Wochenende nicht immer verfügbar sein. Schon früher wusste man, dass Hausärzte breite Schultern haben müssen. Traf dies weniger zu oder hatte jemand andere spezifische Fähigkeiten, wählte er eine Spezialität.»

Das Credo von Armand Eichenberger ist, den Menschen als Ganzes zu betrachten: «Die jungen Ärzte neigen weniger dazu, eine Anamnese zu machen und den Patienten zu untersuchen. Doch mit diesen Schritten erhält man schon viele Antworten. Um eine Blinddarmentzündung zu diagnostizieren, brauche ich eine Viertelstunde; wenn Sie sich um 14 Uhr in die Spitalnotaufnahme begeben, gehen Sie um 18 Uhr mit der Diagnose. Im ersten Fall zahlen Sie zwischen Fr. 100.– und Fr. 200.–, im Spital zwischen Fr. 1'000.– und Fr. 2'000.–.» Der Papierkram und die administrativen Aufgaben werden immer umfangreicher: «Vor 25 Jahren diktierte ich 2 Stunden pro Woche, heute sind es 6 bis 8. Mein Nachfolger oder meine Nachfolgerin? Ich sage meinen Patienten: Wenn ich niemanden finde, dann finden Sie jemanden. Ich möchte meinen Patienten nicht jemanden aufzwingen, der nicht zu ihnen passt.»



**GESUND BLEIBEN**

# Bewegung für alle mit SwissMove

AUSGEGLICHENE ERNÄHRUNG UND EINE REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG WERDEN EMPFOHLEN, UM GESUND ZU BLEIBEN UND VON HÖHERER LEBENSQUALITÄT ZU PROFITIEREN. DIE GROUPE MUTUEL SETZT SICH FÜR DIE ANLIEGEN IHRER KUNDEN JEDEN ALTERS EIN – KUNDENNAH UND INNOVATIV. ZUM BEISPIEL MIT SWISSMOVE.

Informieren, Prävention fördern und Sie in Ihrer sportlichen Aktivität begleiten – das steht im Zentrum des Projekts «Bleiben Sie in Form mit SwissMove!». Über die Facebook-Seite und die Rubrik in der Versichertenzeitung Login informiert die Groupe Mutuel Sie und hilft Ihnen, gesünder zu leben. Entdecken Sie unsere Tipps und Berichte und nehmen Sie an unseren SwissMove-Events teil, die Ihren Alltag noch gesünder und dynamischer gestalten.

**Kids-Trainings des Bremgarter Reusslaufs**

Die beiden Hallentrainings für Kinder, die am Bremgarter Reusslauf (AG) teilnehmen, sind zur Tradition geworden. Seit einigen Jahren bereitet die Spitzenläuferin Mirja Jenni die zukünftigen Athleten auf diesen Wettkampf vor. Am 18. Februar stand das Training für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren an. Rennen, springen, klettern – die zahlreichen kleinen Sportler haben sich eine Stunde lang bewegt, bevor sie sich zum ersten Mal auf die Originalstrecke gestürzt haben. Das Wichtigste dabei war nicht die Leistung, sondern der Spass am Bewegungserlebnis. Eine Woche später kamen die ganz Kleinen in den Genuss der Tipps unserer Spitzenläuferin. Dabei haben Mirja Jenni und die anwesenden Eltern bestimmt genauso geschwitzt wie die ungefähr 30 Kinder. Die Organisatoren stellen zufrieden fest, dass sich die Bedeutung dieser beiden Trainings für

die Kinder der Region Bremgarten jedes Jahr aufs Neue zeigt. Ihre zahlreiche Teilnahme an der Vorbereitung und die grosse Beteiligung am Bremgarter Reusslauf sind dafür der beste Beweis. Dieses Jahr fand der Lauf am 28. Februar statt. Was die jungen Teilnehmer nicht vergessen werden: Laufen macht noch mehr Spass, wenn man gut vorbereitet ist.



**TEAM FIT FOR SWISSMOVE**

Mit SwissMove können sich die Mitarbeitenden der Groupe Mutuel einer Herausforderung stellen: den SwissCityMarathon von Luzern vorbereiten, der am 25. Oktober 2015 stattfindet. Durch die Ratschläge eines spezialisierten Coachs verbessern die 6 Läuferinnen und Läufer des Teams Fit for SwissMove ihre Leistung, bleiben in Form und haben Spass – dank dem Laufsport.



Was die jungen Teilnehmer nicht vergessen werden: Laufen macht noch mehr Spass, wenn man gut vorbereitet ist. Entdecken Sie die Fotos in der eLogin-Ausgabe.

**UNSERE TIPPS**

**FÜR EINEN GUTEN START IN DEN LAUFSPORT**

Laufen ist ein wunderbarer Sport, den alle bei jedem Wetter überall ausüben können. Nachfolgend einige Tipps, wie Sie diesen Sport am besten angehen:

- Wenn Sie körperliche Anstrengung nicht mehr gewohnt und eher sitzend tätig sind, empfehlen wir Ihnen, zuerst für eine Gesundheitsbilanz zu Ihrem Arzt zu gehen.
- Überanstrengen Sie sich nicht, wenn Sie das Training nach einer langen Pause wieder aufnehmen oder mit dem Laufsport beginnen. Es ist keine Schande, langsamer als die anderen zu sein: Vergessen Sie nicht, dass Sie zum Spass laufen und dass jeder einmal angefangen hat.
- Setzen Sie sich ein realistisches Ziel. Ein Ziel wird Sie motivieren, noch mehr Fortschritte zu machen und regelmässig zu trainieren. Aber übertreiben Sie nicht: Planen Sie zu Beginn einen Lauf von maximal 5 bis 10 km. Wenn der Laufsport neu für Sie ist, ist das Ziel, dreissig Minuten ununterbrochen zu laufen, für die meisten unter Ihnen realistisch.
- Rüsten Sie sich gut aus, insbesondere was die Schuhe angeht. Gehen Sie in ein Fachgeschäft, damit Sie sie auf einem Laufband ausprobieren können. Nehmen Sie Ihre alten Sportschuhe mit, denn an der Abnutzung der Sohlen kann der Laufstil analysiert werden. Wählen Sie Materialien, die den Schweiß durchlassen und der Temperatur angepasst sind. Tragen Sie leuchtende, reflektierende Farben oder sogar eine Stimlampe, wenn Sie abends oder morgens laufen.
- Versuchen Sie, nicht zwei Tage nacheinander zu trainieren, sondern die Einheiten auf die ganze Woche zu verteilen. Es ist wichtig, sich Schritt für Schritt zu steigern, um Verletzungen zu vermeiden.
- Versorgen Sie sich ausreichend mit Wasser – allgemein –, aber insbesondere vor und nach den Trainingseinheiten. Trinken Sie während der Anstrengung und warten Sie nicht darauf, durstig zu sein. Wenn Ihnen zu heiss ist, stoppen Sie bei einem Brunnen. Nehmen Sie eine Trinkflasche mit, falls Sie in den Bergen laufen gehen.

**JETZT SIND SIE DRAN – DAS WICHTIGSTE IST: GENIESSEN SIE ES!**

[www.groupemutuel.ch/SwissMove/anfangen](http://www.groupemutuel.ch/SwissMove/anfangen)



**UNSER VERSICHERTER CÉDRIC TSCHANZ**

# Faszination Tischtennis: Winkelspiel und Ballschneiden

DER 15-JÄHRIGE CÉDRIC TSCHANZ AUS HÖLSTEIN (BL) IST VOM TISCHTENNIS ANGEFRESSEN UND DIE SCHWEIZER NUMMER 5 DER U15. NEBEN WEITEREN ERFOLGEN IM EINZEL UND MIT DER MANNSCHAFT SEINES TISCHTENNISCLUBS RIO-STAR MUTTENZ (BL) IST SEIN GRÖSSTES ZIEL EINE OLYMPIA-TEILNAHME.



**CÉDRIC TSCHANZ,  
MEISTER MIT DEM BALL**  
Schon jung sportliche Erfolge

Cédric Tschanz ist Mitglied des Tischtennisclub Rio-Star Muttenz und spielt sich von Erfolg zu Erfolg. Der zweifache Nordwestschweizermeister U15 (2012 und 2013) und fünfter der Schweizermeisterschaft im Einzel ist 2014 auch mit seinem Club Schweizer Mannschaftsmeister U15 und Cupsieger Elite geworden. International errang er als Nachwuchskader der Nationalmannschaft im Juni 2014 in Bietigheim-Bissingen/D den ersten Platz in der U15-Einzelkonkurrenz.

**Warum spielst du Tischtennis?**

Die Faszination beim Tischtennis liegt in der Geschwindigkeit, wie der Ball Spin annehmen kann und wie man dies in den Ballwechsel weitergeben kann. Ich liebe auch das Winkelspiel und die verschiedenen Schnittrvariationen und Tempowechsel. Deshalb spiele ich nun seit drei Jahren.

**Wie kamst du dazu?**

Im Fernsehen habe ich einen Bericht über den mehrfachen Schweizermeister, den Tischtennisclub Rio-Star Muttenz, gesehen. Danach bin ich in ein Trainingslager des Clubs gegangen und war begeistert. Tischtennis wurde meine Leidenschaft.

**Hast du persönliche Vorbilder?**

Ja, den Einzel-Olympiasieger und Weltmeister im Tischtennis Jike Zhang und den Tennisprofi Rafael Nadal. Natürlich auch meine Trainer Chengbowen Yang und Jiashun Hu.

**Wie viel trainierst du?**

Jede Woche 25 Stunden Tischtennis, 3 Stunden Fitnesstraining und eine Stunde Mentaltraining.

**Wie lässt sich so viel Training mit der Schule vereinbaren?**

Das ist nur dank der Lösung der Leistungssport-

förderung Baselland möglich. Seit ich die Partnerschule von Swiss Olympic, die Sportklasse Pratteln, besuche, hat sich mein Tagesrhythmus ein wenig erholt. So kann ich während des Tages trainieren und vor allem auch regenerieren. In der Regelschule gäbe es dafür keine Zeit.

**Wie ist dein Training aufgebaut?**

Das Training ist in technische und taktische Teile sowie Balleimer eingeteilt. Mentaltraining mache ich alleine und werde dabei von unserem Cheftrainer Karl Rebmann unterstützt.

Das Mentaltraining ist sehr wichtig, da die Sportart sehr schnell ist und es immer neue Situationen gibt. Jeder Punkt zählt. Die Konzentration zu halten, sich nur auf den Ball zu konzentrieren und die ganze restliche Welt zu vergessen, ist nicht so einfach. Auch sehr wichtig ist die Schnellkraft, denn man sollte ja, bevor der schnelle Ball kommt, an der richtigen Position sein.

**Welche Eigenschaften sind beim Tischtennis entscheidend?**

Die Fähigkeit, den Ball, seinen Schnitt und seine Rotation vorauszusehen und entsprechend zu antizipieren. Ausserdem die richtige Taktik, ein gutes «Händchen» (Ballgefühl) und ein wenig Glück.

Ein junger Wettkampfsportler sollte jeden Tag 100% im Training geben. Zudem das körperliche und mentale Training nicht vernachlässigen.

**Wie bewältigst du Druck vor einem Wettkampf?**

Ich höre vor den Matches Musik und vor den ganz wichtigen Turnieren versuche ich jeden Tag, mir verschiedene Spielsituationen vorzustellen. Mein Mentaltraining hilft mir.

**Welche Anforderungen stellt Tischtennis an die Lebensweise?**

Ernährung ist wichtig; dabei werde ich von einem Ernährungsberater durch die Leistungssportförderung Baselland unterstützt. Regenerieren in der Nacht mit viel Schlaf und ab und zu eine Massage helfen ebenfalls.

**Was sind deine nächsten Ziele?**

Ab Sommer das Sportgymnasium Liestal. Im Tischtennis ziele ich auf den Schweizermeister U18 und auf eine Teilnahme an der EM. Ausserdem möchte ich unbedingt einmal als Spieler an die Olympischen Spiele, das ist mein grösstes Ziel.

**Was kannst du unseren Versicherten beim Tischtennis empfehlen?**

Den Ball einmal mehr als der Gegner über die Schnur spielen.





TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

# Gesundheit auf dem Teller

«CHOLESTERIN: ÜBELTÄTER FÜR DAS HERZ» WAR DAS THEMA UNSERES ARTIKELS ÜBER GESUNDHEIT IM LETZTEN LOGIN. DARIN HABEN WIR DIE GEFAHREN EINES ZU HOHEN CHOLESTERINSPIEGELS THEMATISIERT. MIT EINEM GESUNDEN LEBENSSTIL UND EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG IST ES MÖGLICH, DEN CHOLESTERINSPIEGEL ZU REGULIEREN UND DAS RISIKO EINER ATHEROMATÖSEN ERKRANKUNG ZU VERRINGERN.

**Ohne Cholesterin kein Leben**

Cholesterin ist lebenswichtig für unseren Körper. Das natürliche Fett kommt im Blut und in allen Zellen vor. Cholesterin ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen und Vorläufer bei der Produktion von Vitamin D und Hormonen (vor allem Testosteron und Östrogen). Es ist ein Bestandteil der Gallensalze, die für die Verdauung grundlegend sind. Die Leber synthetisiert 80% des Cholesterins im Körper, die restlichen 20% werden mit der Nahrung aufgenommen.

**Das gute und das schlechte Cholesterin**

Wie alle Fette ist Cholesterin nicht wasserlöslich. Der Körper produziert Transportmittel, die Lipoproteine. Diese Moleküle machen Cholesterin transportierbar. Die LDL (Low Density Lipoprotein – schlechtes Cholesterin) bringen das Cholesterin ins Blut, damit es im ganzen Körper verteilt wird. Bei Überschuss lagern sich die LDL in den Arterien ab und verstopfen sie. Das andere Transportmittel, die HDL (High Density Lipoprotein – gutes Cholesterin), transportiert das Cholesterin aus den Arterien zur Leber und reinigt damit unseren Körper. Während also die HDL unsere Arterien schützen, lagern sich die LDL darin ab und verstopfen die Gefässe. Darin liegt der Ursprung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es ist also wichtig, die Fette gut zu wählen, um einem Cholesterinüberschuss vorzubeugen.

**Qualität vor Quantität**

Die erste Massnahme bei Cholesterinüberschuss besteht ganz klar darin, durch eine veränderte Ernährung abzunehmen: abwechslungsreich und massvoll essen! Das bedeutet fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag, Proteine, schnelle und langsame Zucker, aber auch sorgfältig ausgewählte Fette. Mehr noch als die Menge der täglich aufgenommenen Fette reduziert die Qualität der Fette das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die gesättigten Fettsäuren (tierische Fette, Palmöl, Kokosöl) sollten eingeschränkt und ungesättigte Fettsäuren pflanzlichen Ursprungs (Olivenöl, Rapsöl) bevorzugt werden. Diese erhöhen das gute Cholesterin.

**Ein bisschen Bewegung**

Klinische Studien haben gezeigt, dass die Kombination einer cholesterinarmen Ernährung mit einer sportlichen Betätigung (zum Beispiel täglich 30 Minuten gehen) den HDL-Spiegel bedeutend erhöht, während das Risiko für eine atheromatöse Erkrankung sinkt.

**Gute Vorsätze**

Wenn man das eigene Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung kennt, kann man die Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen und die Gefahr, an einer potenziell tödlichen Krankheit zu leiden, bedeutend reduzieren. Bei erhöhtem Cholesterin müssen die Ernährungsgewohnheiten geändert werden, indem anders gekocht und gegessen wird.

Ein paar Kilos abnehmen, täglich 30 Minuten gehen, die Ernährung auf gute Fettsäuren ausrichten: Das sind ein paar Tipps für die kommenden schönen Tage... Ihre Figur wird davon nur profitieren!

**Dr. Pascal Piccinin**  
 Facharzt für Innere Medizin FMH

**Links**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene (Bern 2011, aktualisiert 2014)

[www.familienleben.ch/gesundheit/ernaehrung/](http://www.familienleben.ch/gesundheit/ernaehrung/)

– im Suchfeld «Cholesterin» eingeben  
 Es ist möglich, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.



**ERNÄHRUNGSTIPPS**

**Überschuss an gesättigten Fettsäuren vermeiden**

Es ist grundlegend, die gesättigten Fettsäuren einzuschränken. Ziehen Sie weisses Fleisch dem roten vor (Rind, Schwein, Lamm), wählen Sie proteinreiche Lebensmittel mit wenig Fett (Eiweiss, Brokkoli, Thunfisch, Sojamilch...) und beschränken Sie deren Anteil auf höchstens einen Viertel des Tellers. Es wird empfohlen, fettreduzierte Milchprodukte wie teilentrahmte Milch/Joghurt vorzuziehen sowie Butter, Margarine und Mayonnaise sparsam einzusetzen.

**Ungesättigte Fettsäuren vorziehen**

Ungesättigte Fettsäuren, vor allem Omega 3, können durch Pflanzenöle wie Oliven- und Rapsöl sowie Fisch aufgenommen werden.

**Pflanzenöle**

Zwei bis drei Löffel Raps- oder Olivenöl pro Tag, 20 bis 30 g Nüsse oder eine kleine Handvoll Schalenfrüchte oder Samen sind ideal.

Palmöl und Kokosöl enthalten viele gesättigte Fettsäuren und sollten deshalb vermieden werden.

**Fisch**

Um den Bedarf an Omega 3 zu decken und die Zufuhr durch Pflanzenöle zu ergänzen, sollte man mindestens ein- bis zweimal pro Woche Fisch essen. Als fetthaltige Fische werden Drachenkopf, Heilbutt, Sardine, Forelle und Thunfisch aus der Dose empfohlen.

**Mediterrane Küche: das richtige Gleichgewicht**

Diese Diät mit viel ungesättigten Fettsäuren ist die ideale Ernährung, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Sie kann an unsere Region angepasst werden – je nach Budget kann Olivenöl durch das billigere Rapsöl ersetzt und billigerer Fisch, wie Thunfisch oder Sardinen aus der Dose, gekauft werden. Die erhöhte Zufuhr von Omega 3 vermindert aber weder das Risiko für einen Herzinfarkt noch für einen Schlaganfall.



## GLASI HERGISWIL

# Handwerkliche Tradition der einzigen Schweizer Glashütte

DIE GLASI HERGISWIL IST HEUTE DIE EINZIGE SCHWEIZER GLASHÜTTE.  
1817 GEGRÜNDET, HAT SIE EINE WECHSELVOLLE GESCHICHTE ERLEBT.  
EIN BESUCH IST EIN ERLEBNIS FÜR JUNG UND ALT, NICHT NUR WEGEN DER MEISTERWERKE IN GLAS.



## ANGEBOT FÜR GROUPE MUTUEL-VERSICHERTE: GLASKUGELN SELBER BLASEN

Wer einmal selbst Glas blasen möchte, kann dies bei einem Besuch der Glasi tun. Exklusiv können alle Groupe Mutuel-Versicherten gegen Vorweisen ihrer Versichertenkarte das LeClub-Angebot (Wert Fr. 20.–) nutzen, unter fachkundiger Anleitung eine Glaskugel zu blasen und am gleichen Tag mit nach Hause zu nehmen.

Angebot gültig bis 30. September 2015

Seit 1817 wird in Hergiswil (NW) Glas gemacht. Am Fusse des Pilatus und direkt am Vierwaldstättersee fanden die Gebrüder Siegwart einen idealen Produktionsstandort. Fast wäre die Glashütte Siegwart nach grossen wirtschaftlichen Problemen 1975 geschlossen worden. Doch die Glasi-Lüüt, die Gemeinde Hergiswil und Roberto Niederer retteten die Glasi. Niederer belebte die handwerkliche Tradition neu und verband sie mit aktuellem Design. Kurz vor seinem Tod 1988 übernahm sein Sohn Robert Niederer die Leitung der Glasi. Zusammen mit heute rund 100 Mitarbeitenden führt er seitdem das Werk weiter.

### Handwerkskunst aus dem Glasofen

Bei bester Sicht auf die Glasmacher-Plattform können Besucher der Glasi den Handwerkern bei ihrer rhythmischen Arbeit zuschauen und selber sehen, wie mit handwerklichem Geschick aus der glühenden Masse Gläser geformt, geblasen und gegossen werden. Rund die Hälfte der in Hergiswil erschaffenen Gebrauchsgegenstände und Kunstwerke aus Glas gehen an den Schweizer Fachhandel; die andere Hälfte wird direkt in den beiden Geschäften bei der Glasi oder im eigenen Webshop verkauft – zum Teil zu besonders günstigen Konditionen.

### Viel Wissen über Glas

Aber in der Glasi Hergiswil wird auch die Geschichte des Glases gezeigt. Im Glasi-Museum entdecken Besucher die Ursprünge der Glasherstellung im alten Ägypten, Glasgegenstände aus verschiedenen Zeiten und die wechselvolle Geschichte der Glasi vom kleinen Handwerksbetrieb zur halbindustriellen Massenfertigung zurück zu ihren handwerklichen Ursprüngen. Die Flühlglas-Ausstellung führt ins 18. und 19. Jahrhundert in die Entlebucher Wälder, wo diese historisch wertvollen Gläser entstanden. Und im Glasarchiv befinden sich die meisten von der Glasi hergestellten Glasprodukte aus über hundert Jahren.

### Spiel und Spass rund ums Glas

Die Ausstellung «Phänomenales Glas» zeigt auf spielerische Weise Glas in allen Facetten. In über 70 Experimenten mit und um das Glas spielen die Besucher auf Glasinstrumenten, staunen über optische Phänomene und entdecken modernste Anwendungen dieses uralten Materials. Im Glas-Labyrinth ist der richtige Weg bei Lichtshow und speziellem Glasi-Sound zu finden und in der Märchen-Ausstellung hören und erleben Jung und Alt mit einem mechanischen Figurenspektakel Märchen rund ums Glas. In der warmen Jahreszeit laden der Glasi-Park zum Spielen oder Ausruhen und Verarbeiten der vielen Eindrücke ein. Manch einer schätzt auch ein Bad im See zum Abkühlen nach dem Besuch der Glashütte.

### Unternehmertum und Dynamik – gemeinsam erfolgreich

In über 25 Jahren hat Unternehmensleiter Robert Niederer aus der Glasi Hergiswil ein schweizweit für hochwertige Glasartikel bekanntes Unternehmen und ein spannendes Ausflugserlebnis für Jung und Alt gemacht. Auch bei der Groupe Mutuel werden Unternehmertum und Dynamik grossgeschrieben. Für ihre Wahl zum Krankentaggeldversicherer für die rund 100 Mitarbeitenden gab das im Vergleich beste Preis-Leistungsverhältnis den Ausschlag. «Wir schätzen die schnelle und unkomplizierte Zusammenarbeit mit stets dem gleichen Ansprechpartner. Man kennt sich und die Groupe Mutuel kennt unsere Bedürfnisse», erklärt Robert Niederer.

[www.glasi.ch/de/](http://www.glasi.ch/de/)



**PRÄMIEN 2015**

# Dauerauftrag und E-Banking

WENN SIE IHRE RECHNUNGEN PER DAUERAUFTRAG ODER E-BANKING BEGLEICHEN, KÖNNEN IHRE ZAHLUNGEN MIT DEN NACHFOLGENDEN REGELN OPTIMAL ABGEWICKELT UND UNANNEHMlichkeiten VERMIEDEN WERDEN.

- Bitte verwenden Sie die Zahlungsangaben jedes Einzahlungsscheins einzeln, wenn Sie über mehrere Versicherungsverträge bei unterschiedlichen Mitgliedskrankensversicherern der Groupe Mutuel verfügen und verschiedene Rechnungen erhalten haben.
- Jede Mitgliedsgesellschaft der Groupe Mutuel hat eine eigene Kontonummer. Tragen Sie den genauen Rechnungsbetrag ein; addieren Sie nicht die Beträge der verschiedenen Verträge für eine einzige Überweisung und verwenden Sie nicht die gleiche Referenznummer für mehrere Zahlungen.
- Die Referenznummer ist für jede Rechnung und jeden Kunden einmalig. Es ist wichtig, jede Rechnung einzeln zu bearbeiten.
- Die Prämien sind im Voraus zu bezahlen.

- Es gibt auch weitere Möglichkeiten, sich die Zahlungen zu erleichtern:
- eine Direktbelastung Ihres Bankkontos (LSV) oder Ihres Postkontos (Debit Direct)
  - die E-Rechnung: Empfang Ihrer Rechnungen im E-Banking oder im E-Finance

**Mehr dazu**  
[www.groupemutuel.ch/zahlungsmodus](http://www.groupemutuel.ch/zahlungsmodus)  
[mitgliedschaft@groupemutuel.ch](mailto:mitgliedschaft@groupemutuel.ch)  
 Tel. 0848 803 555

BITTE DENKEN SIE DARAN, DIE ZAHLUNGSANGABEN FÜR IHREN DAUERAUFTRAG JENEN DER EINZAHLUNGSSCHEINE FÜR DIE PRÄMIENRECHNUNG 2015 ANZUPASSEN.

**BERÜCKSICHTIGEN SIE DABEI:**

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta	Einzahlung Giro	Versement Virement	Versamento Girata
Einzahlung für / Versement pour / Versamento per Zugunsten von / En faveur de / A favore di <b>Auf dem Einzahlungsschein:                      Name des Krankenversicherers                      Rue des Cèdres 5                      1920 Martigny</b> Prämien Oktober 2015 Zahlung bis 30. September 2015 Konto / Compte / Conto 00-0000000-0 <b>CHF</b> 1043 . 55 Einbezahlt von / Versé par / Versato da 112 09116 22360 65857 Hans Muster Musterstrasse 1 1001 Lausanne	Einzahlung für / Versement pour / Versamento per Zugunsten von / En faveur de / A favore di <b>Auf dem Einzahlungsschein:                      Name des Krankenversicherers                      Rue des Cèdres 5                      1920 Martigny</b> Konto / Compte / Conto 00-0000000-0 <b>CHF</b> 1043 . 55 609	Keine Mitteilungen anbringen Pas de communications Non aggiungere comunicazioni Referenz-Nr./N de riferimento di riferimento 000 00000 00000 00000 Einbezahlt von / Versé par / Versato da Hans Muster Musterstrasse 1 1001 Lausanne	000000000> 000000000>

- 1** Ihr Rechnungsbetrag
- 2** die Kontonummer – jeder Krankenversicherer hat eine andere Nummer
- 3** das Zahlungsdatum – die Prämien sind im Voraus zu bezahlen
- 4** die Referenznummer pro Rechnung und Kunde

**PRÜFEN SIE, DASS PRO RECHNUNG EINE EINZIGE ZAHLUNG GETÄTIGT WIRD. ADDIEREN SIE NICHT VERSCHIEDENE EINZAHLUNGSSCHEINE.**



## LEBENSVERSICHERUNG DYNAMIC INVEST

# Die moderne Anlagelösung mit maximalem Gewinn

DIESE FONDSGEBUNDENE LEBENSVERSICHERUNG DER GROUPE MUTUEL LEBEN GMV AG BIETET HOHE GEWINNAUSSICHTEN MIT BEGRENZTEM RISIKO. DYNAMIC INVEST PASST SICH DER ENTWICKLUNG IHRER BEDÜRFNISSE UND ERWARTUNGEN AN UND GEWÄHRLEISTET GLEICHZEITIG FINANZIELLEN SCHUTZ BEI INVALIDITÄT UND TOD.

Dynamic Invest eignet sich besonders dann, wenn Sie vorerst sparen und Ihren Versicherungsschutz bei Todesfall auf das Minimum beschränken möchten, später aber die Vorsorge Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen wollen.

### Flexibilität und Sicherheit

Abgestimmt auf Ihre familiäre oder berufliche Situation begleitet Sie Dynamic Invest dank zusätzlichen Deckungen in jedem wichtigen Lebensabschnitt und bietet Ihnen Familienangehörigen finanzielle Sicherheit bei Invalidität oder Tod. Mit verschiedenen Optionen, die Flexibilität und Sicherheit verbinden, können Sie Ihren Versicherungsschutz der Veränderung Ihrer Bedürfnisse anpassen.

### Ganz neue Optionen

Mit diesem Produkt haben Sie die Möglichkeit, Ihre Deckungen schnell und unkompliziert auf alle Lebenssituationen abzustimmen.

### Einfacher Wechsel zwischen Vorsorgearten

Die Art der Vorsorge – gebundene Vorsorge 3a oder freie Vorsorge 3b – wählen Sie bei Vertragsabschluss. Später können Sie den Vertrag Ihrer familiären oder beruflichen Situation anpassen, zum Beispiel:

- bei Eintritt ins Berufsleben – die gebundene Vorsorge bietet Ihnen steuerliche Vorteile
- Geburt eines Kindes und Unterbrechung der Erwerbstätigkeit – Umwandlung in freie Vorsorge

### Aussetzen der Prämie

Sie können die Prämienzahlung während einem, zwei oder drei Versicherungsjahren unterbrechen. Während dieser Zeit bleiben Ihre vereinbarten Risikoversicherungen (Prämienbefreiung und/oder Todesfallversicherung) gültig.

### Indexierung Ihrer Prämie

Sie haben die Wahl zwischen zwei Möglichkeiten: Entweder wird die Prämie Ihrer gebundenen Vorsorge (3a) automatisch dem maximalen Steuerabzug angepasst oder sie folgt regelmässig dem Anstieg des Landesindex der Konsumentenpreise (LIK).

### Sicherheit des Fondsguthabens

Mit dieser Option wird Ihr Guthaben drei Jahre

vor Vertragsablauf schrittweise in einen Anlagefonds mit geringerem Risiko umgelagert. So wird Ihr Gewinn, ohne zusätzliche Gebühren, abgesichert.

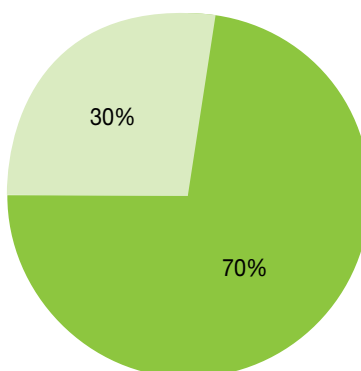
### Optimale Anlagestrategie für jeden Anlegertyp

Unsere Anlagefonds werden von anerkannten Fondsmanagern verwaltet. Bereits mit bescheidenen Kapitaleinlagen können Sie von der Entwicklung der Schweizer Wirtschaft profitieren oder an den wesentlichen Zukunftstendenzen, die unseren Lebensstil beeinflussen, teilhaben. Durch die Diversifizierung der Anlagefonds wird das Gesamtrisiko reduziert und die erwartete Rendite optimiert. Die Performance unserer Anlagepläne finden Sie auf [www.groupemutuel.ch](http://www.groupemutuel.ch). Zudem sind die Kurse der Anlagefonds jederzeit in den Medien oder im Internet verfügbar.

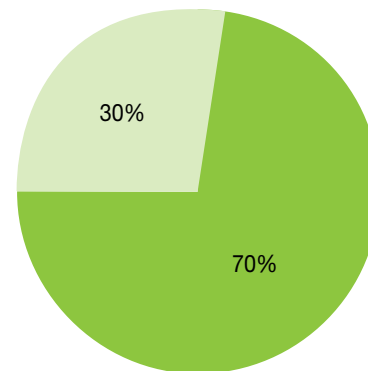
Unsere Berater berücksichtigen Ihre Ziele und Mittel und gehen auf Ihre Wünsche ein. Sie nehmen sich Zeit für Sie. In einer umfassenden Beratung erhalten Sie rasch einen Lösungsvorschlag, der Ihren Bedürfnissen punkto private Vorsorge entspricht.

## ZWEI OPTIMAL DIVERSIFIZIERTE ANLAGEPLÄNE

Plan 4 Classic



Plan 5 Trend



■ Fidelity Funds-Switzerland Fund A-CHF  
■ Swisscanto (LU) Bond Invest Medium Term CHF B

■ Pictet-Global Megatrend Selection-P CHF  
■ Swisscanto (LU) Bond Invest Medium Term CHF B

Spezifische Unterlagen zu den Anlagefonds (Broschüre und wesentliche Informationen für Anleger) können Sie bei der Groupe Mutuel Leben GMV AG gratis anfordern.

### Kontaktieren Sie uns

Groupe Mutuel Leben GMV AG  
Rue des Cèdres 5 – 1920 Martigny  
Tel. 0848 803 999  
E-Mail: [leben@groupemutuel.ch](mailto:leben@groupemutuel.ch)

### Mehr Informationen

[www.groupemutuel.ch/de/dynamicinvest](http://www.groupemutuel.ch/de/dynamicinvest)



**IN BESTIMMTEN KANTONEN ZU VIEL ODER ZU WENIG BEZAHLTE PRÄMIEN**

# Prämienkorrektur für die Jahre 1996 bis 2013

DIE GRUNDVERSICHERUNGSPRÄMIEN WAREN SEIT 1996 IN EINIGEN KANTONEN ZU HOCH UND IN ANDEREN ZU TIEF. WELCHE KORREKTURMASSNAHMEN WERDEN UMGESETZT?



Die vom Bundesrat entschiedene Prämienkorrektur beginnt dieses Jahr und wird innerhalb von drei Jahren – 2015 bis 2017 – erfolgen (siehe Login Nr. 1 – 2015).

Der Bundesrat hat die Beträge unabhängig von den Prämien der verschiedenen Krankenversicherer berechnet. Der Betrag ist für jeden im jeweiligen Kanton wohnhaften Versicherten gleich.

den und St. Gallen auf Fr. 62.40. Im Kanton Wallis beträgt er Fr. 56.40, im Kanton Jura Fr. 9.–.

**Zu viel bezahlte Prämien**

Versicherte, die per 1. Januar 2015 in einem Kanton wohnhaft waren, in dem zu viel Prämien bezahlt wurden, erhalten im Juni folgenden vom BAG festgelegten Betrag zurück:

**Zu wenig bezahlte Prämien**

Versicherten mit Wohnsitz per 1. Januar 2015 in einem Kanton, in dem zu wenig Prämien bezahlt wurden, wird während höchstens drei Jahren ein Prämienzuschlag fakturiert. Dieser Zuschlag wird vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) berechnet. Er beläuft sich in den Kantonen Bern, Luzern, Uri, Obwalden, Nidwalden, Glarus, Solothurn, Basellandschaft, Schaffhausen, Appenzell Ausserrho-

■ Zürich:	Fr. 50.80
■ Zug:	Fr. 18.30
■ Freiburg:	Fr. 22.40
■ Appenzell Innerrhodens:	Fr. 28.45
■ Graubünden:	Fr. 0.70
■ Thurgau:	Fr. 65.90
■ Tessin:	Fr. 82.90
■ Waadt:	Fr. 119.70
■ Genf:	Fr. 79.00

**MIT DER FINGERSPITZE**

## eLogin – die digitale Ausgabe Ihrer Versichertenzeitung

ES IST UNS EIN WICHTIGES ANLIEGEN, IHNEN ERSTKLASSIGE DIENSTLEISTUNGEN UND NÜTZLICHE INFORMATIONEN ZU BIETEN. DESHALB GIBT ES SEIT EINIGEN MONATEN DIE DIGITALE AUSGABE VON LOGIN, DIE SIE VON JEDEM MOBILEN GERÄT AUS ABRUFEN KÖNNEN.

Scannen Sie den QR-Code auf der Login-Titelseite mit Ihrem Smartphone oder Tablet für eine andere Leseerfahrung. Sie gelangen einfach und schnell zu exklusiven Multimedia-Inhalten und zusätzlichen Informationen, wie beispielsweise Interviews, Diashows, Videos, Grafiken und interaktive Links zu den Artikeln.

Sie können auch an eLogin-Wettbewerben teilnehmen, die ausschliesslich über Ihr mobiles Gerät zugänglich sind, und haben direkten Zugang zu Angeboten und Vorteilen aus dem Kundenbindungsprogramm LeClub.

Zögern Sie nicht länger und lernen auch Sie eLogin kennen.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da. Kontaktieren Sie uns: [elogin@groupemutuel.ch](mailto:elogin@groupemutuel.ch)



## UNTERSTÜTZUNG FÜR UNTERNEHMEN: CORPORATECARE-MASSNAHMEN UND IHRE ERGEBNISSE

# Hôpital de Lavaux

SEIT 2012 SIND DIE MITARBEITENDEN DES HÔPITAL DE LAVAUX (VD) FÜR KRANKENTAGGELD UND UNFALL BEI DER GROUPE MUTUEL VERSICHERT. DIE SPITALDIREKTION UND DIE CORPORATECARE-SPEZIALISTEN FÜR BETRIEBLICHES ABSENZEN- UND GESUNDHEITSMANAGEMENT ARBEITEN ENG ZUSAMMEN – MIT AUSGEZEICHNETEN ERGEBNISSEN.

Mitten in den Rebbergen im Herzen einer als UNESCO-Kulturwelterbe ausgezeichneten Region gelegen, trägt das Hôpital de Lavaux dazu bei, die medizinische Versorgung der Bevölkerung in der Region Lausanne und des Bezirks Lavaux-Oron zu gewährleisten. Die öffentlich anerkannte Einrichtung unter der Schirmherrschaft einer privatrechtlichen Stiftung gibt es seit 1942.

### Spezialisiert auf die Betreuung älterer Menschen

Fast 250 Mitarbeitende sind in den vier Aufgabenbereichen des Spitals tätig: die geriatrische Rehabilitation (49 Betten), das Pflegeheim (36 Betten), die Palliativpflege (12 Betten) und das Tagespflegezentrum (12 Plätze). Gesundheitsdienstleistungen am Individuum stehen im Zentrum – eine dankbare, aber auch beschwerliche Tätigkeit. Die Arbeitszeiten, vor allem in der Nacht und am Wochenende, Dienst rund um die Uhr, die körperliche Belastung durch die zahlreichen immobilen Patienten erklären die im Vergleich zu anderen Tätigkeitsbereichen tendenziell höhere Absenzenquote.

### Heikle Ausgangslage

Als die Groupe Mutuel Krankentaggeld- und Unfallversicherer der Mitarbeitenden des Hôpital de Lavaux wird, steht die Diagnose der Groupe Mutuel-Spezialisten schnell fest: Die Absenzenquote liegt 15% über dem Branchendurchschnitt. Gemeinsam suchen die Partner nach Lösungen. Die Zusammenarbeit mit der Groupe Mutuel ist bei Generaldirektor Marc Baeuchle der Auslöser für eine Neuausrichtung der Personalpolitik. Er stellt einen Personalleiter ein, um entsprechend den neuen Unternehmenswerten den Faktor Mensch aufzuwerten. Ausserdem ergibt die CorporateCare-Bilanz, dass ein Grossteil der Absenzen auf interne Gründe zurückzuführen ist, insbesondere auf die verminderte individuelle Verantwortung. Ein Sozialaudit zeigt, dass nach den wiederholten Umstrukturierungen ein Bedürfnis nach vertrauensbildender Kommunikation besteht.

### Umsetzung des CorporateCare-Konzepts

Bei jeder gemeldeten Absenz führt der für das Hôpital de Lavaux zuständige Schadensachbearbeiter proaktiv und je nach Bedarf die nötigen Abklärungen durch. «Dank einer Begleitung von Aussen oder auch einer

medizinischen Zweitmeinung können die Fakten objektiv und gerecht ermittelt werden. Jede Absenz wird ernst genommen und auf diese Weise, die Rückkehr des Mitarbeitenden in sein Team bestmöglich vorbereitet», erklärt Laurent Freymond, Personalleiter.

Zusätzlich zu der systematischen Betreuung jeder Absenz und der Einführung von Gesprächsrunden, um komplexe Fälle möglichst schnell zu bearbeiten, setzen sich die Spitaldirektion und die Groupe Mutuel-Spezialisten gemeinsam für eine Stärkung der Motivation der Mitarbeitenden und der Unternehmenskultur ein. Die Mitarbeitenden werden regelmässig auf die Folgen und Kosten von Absenzen sensibilisiert, was ihr Verantwortungsbewusstsein erhöht. Auch die Auswirkungen auf die Teamorganisation werden thematisiert. Gleichzeitig entscheidet die Direktion, die Mitarbeiterführung durch ein Ausbildungskonzept für direkte Vorgesetzte zu stärken.

### Erfreuliche Ergebnisse

Nach einem Jahr, ab Juni 2013, lässt sich der Erfolg der verschiedenen Massnahmen an drei Feststellungen ablesen: Es herrscht ein besseres Arbeitsklima, die Absenzenquote ist um 30% zurückgegangen und das Prämienniveau konnte trotz hoher Schadenbelastung im ersten Vertragsjahr gehalten werden.

Eine sinkende Absenzenquote bedeutet weniger Ausgleichszahlungen für Absenzen und Zeiten ohne Produktivität. Die so eingesparten Beträge können für Präventionsmassnahmen und zugunsten der Mitarbeitenden oder auch für bessere Sozialleistungen des Spitals eingesetzt werden.

### Wirkungsvolle und nachhaltige Zusammenarbeit

Gestützt auf diesen Erfolg wird die enge Zusammenarbeit zwischen dem Hôpital de Lavaux und der Groupe Mutuel im Jahr 2015 mit einer Sensibilisierungskampagne für Nichtberufsunfälle und Seminare über Teammanagement weitergeführt. «Ich freue mich, dass wir so einen kompetenten Partner gefunden haben, der uns konkrete Mehrwerte bringt und dem wir vertrauen können. Die Kompetenzen der Groupe Mutuel tragen dazu bei, unsere Leistung zu verbessern», schlussfolgert Marc Baeuchle, Generaldirektor des Hôpital de Lavaux.

Für mehr Informationen: [www.corporatecare.ch](http://www.corporatecare.ch)



### WICHTIGES AUSBAUPROJEKT

Die Stiftung arbeitet seit mehreren Jahren an einem Ausbauprojekt:

- Bau eines Pflegeheims mit 60 Einzelzimmern
- Erhöhung der Anzahl Spitalbetten
- Bau von 25 Wohnungen
- Einrichtung eines therapeutischen Zentrums und eines öffentlichen Hallenbads
- Eröffnung eines Restaurants und einer Begegnungszone

Das Hôpital de Lavaux stärkt so seine Ausrichtung auf das Gemeinwesen und seine Bedeutung für die Region.

[www.hopitaldelavaux.ch](http://www.hopitaldelavaux.ch) (auf Französisch)





**EXKLUSIVES «LECLUB»-ANGEBOT**

# Minions – im Sommer auf den Kinoleinwänden!

DIE MINIONS EROBERN DIE KINOS DER WELT –  
ENTDECKEN SIE DIE GELBLINGE IM NEUEN 3D-ANIMATIONSFILM.  
EIN EXKLUSIVES ANGEBOT FÜR DIE VERSICHERTEN DER GROUPE MUTUEL-KRANKENVERSICHERER.

Die Geschichte der Minions, produziert von Universal Pictures und Illumination Entertainment, geht auf den Anbeginn der Zeit zurück. Im Laufe der Evolution dienten die Minions, kleine gelbe Einzeller, immer wieder den übelsten Bösewichten. Doch irgendwann ging die Herrschaft eines jeden Superschurken – von Tyrannosaurus Rex bis zu Napoleon – zu Ende und die kleinen Latzhosenträger verfielen in eine tiefe Depression. Aber dann hat ein Minion namens Kevin einen Plan: Gemeinsam mit dem rebellischen Stuart und dem lebenswerten Bob macht er sich auf in die weite Welt, um einen bössartigen Boss für sich und seine Mitstreiter zu finden.

Eine aufregende Reise, die sie schliesslich zu ihrem nächsten Meister, bzw. einer Meisterin führt: Scarlet Overkill, die erste weibliche Superschurkin (Sandra Bullock, bei den Oscars ausgezeichnet).

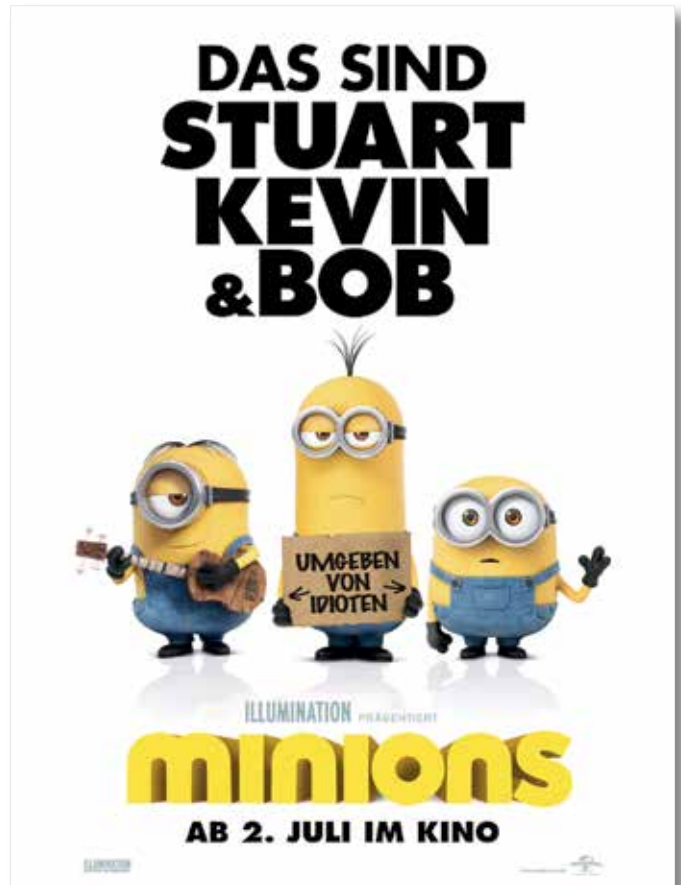
Von der Antarktis über das New York der 60er-Jahre führt der Weg von Kevin, Stuart und Bob bis ins hippe London. Dort müssen sie ihre bisher grösste Herausforderung meistern: die Rettung aller Minions!

**EXKLUSIVES LECLUB-ANGEBOT**

Der Film läuft diesen Sommer in den Kinos der grössten Schweizer Städte. Profitieren Sie ab Mai 2015 von Kinotickets zum reduzierten Preis. Am Ende des Films erhält jedes Kind ein kleines Geschenk.

**MEHR INFORMATIONEN**

Auf [www.minions-film.ch](http://www.minions-film.ch) und im LeClub-Flyer Sommer'15, verfügbar im Mai 2015.



Copyright: Minions © 2015 Universal Studios. Alle Rechte vorbehalten.

**LOGIN LESEN  
UND TOLLE PREISE  
GEWINNEN!**

## Login Wettbewerb

**Neuer Wettbewerb in dieser Ausgabe**

Beantworten Sie die drei Fragen in der «LeClub»-Beilage und gewinnen Sie einen Velohelm von KED Helmsysteme:

- 1 x Helm Mountainbike Trilon im Wert von Fr. 169.–
- 2 x Helm K-STAR Spiri im Wert von Fr. 149.–
- 3 x Helm City-Bikes Spiri im Wert von Fr. 129.–

Die Antworten finden Sie in den Login-Artikeln und der LeClub-Beilage. Benutzen Sie für die Teilnahme am Wettbewerb den Antwortcoupon in der LeClub-Beilage oder gehen Sie auf [www.groupemutuel.ch/wettbewerb](http://www.groupemutuel.ch/wettbewerb).

**Wir gratulieren den Gewinnerinnen und Gewinnern unseres letzten Wettbewerbs! (Login-Ausgabe Januar 2015)**

Folgende 12 Gewinner der Verlosung erhalten einen Gutschein von Alpamare in Pfäffikon (SZ):

- 1. Preis: 4 x 1 Familienticket für 4 Personen im Wert von Fr. 676.–: Mathys Hans, Lyss (BE).
- 2. Preis: ein Alpamare-Plausch unter Freunden für 10 Personen im Wert von Fr. 525.–: Krug Brigitte, Binningen (BL).

Glückwunsch auch an die 10 Gewinner von je 2 Alpamare-Eintritten im Wert von Fr. 105.–.





**ZUSATZVERSICHERUNG MUNDO**

# Unbesorgt reisen in der ganzen Welt

MIT DER VERSICHERUNG MUNDO SIND SIE BEI NOTFÄLLEN IM AUSLAND OPTIMAL GESCHÜTZT, DENN SIE ÜBERNIMMT LEISTUNGEN ZUSÄTZLICH ZUR OBLIGATORISCHEN KRANKENPFLEGEVERSICHERUNG (OKP).

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) deckt die Kosten für Auslandbehandlungen nur, wenn sie in einem Notfall durchgeführt werden, und höchstens bis zum doppelten Betrag der Kosten, die bei der Behandlung in der Schweiz entstanden wären (für Gesundheitsprobleme in der EU/EFTA gelten besondere Bestimmungen).

**OKP-Versicherungsschutz nicht ausreichend**

Es kann durchaus sein, dass die Leistungen der OKP nicht ausreichen für die Rückerstattung der gesamten medizinischen Kosten im Ausland, insbesondere bei einem Unfall oder einer Erkrankung in Ländern mit besonders hohen Behandlungskosten. Ausserdem werden weder im Ausland entstandene Rettungskosten noch Kosten für die Repatriierung in die Schweiz vergütet.

**Reiseversicherung Mundo**

Für Reisen und Aufenthalte im Ausland ist es deshalb empfehlenswert, die Zusatzversicherung Mundo abzuschliessen. Sie übernimmt bei Notfällen in der ganzen Welt ergänzend zur OKP folgende Leistungen bis zu Fr. 100'000.– pro Jahr:

- Such- und Rettungskosten
- Kosten für den Transport zur nächstgelegenen Spitalanlage
- ambulante Behandlungen und Spitalaufenthalte
- Repatriierung in die Schweiz
- Besuch durch ein Familienmitglied bei Spitalaufenthalt

**Beispiele von Spitalkosten im Ausland und Kostenübernahme durch OKP und Mundo**

Land	Fakturierte Spitalkosten	Kostenübernahme OKP	Kostenübernahme Mundo
USA	Frau, 45-jährig 10 Nächte im Spital Fr. 24'485.–	Fr. 9'315.–	Fr. 15'170.–
USA	Kind, 8-jährig 11 Nächte im Spital Fr. 23'451.–	Fr. 8'780.–	Fr. 14'671.–

**Beispiele von Kosten für die Repatriierung in die Schweiz**

Land	Repatriierung auf einem «Stretcher» (spezielle Liege) in einem Linienflugzeug	Repatriierung im Ambulanzjet
Türkei	Fr. 7'500.–	Fr. 21'000.–
Kanarische Inseln	Fr. 12'000.–	Fr. 41'200.–

**Attraktive Prämien**

Neu profitieren Versicherte, die beim gleichen Krankenversicherer der Groupe Mutuel bestimmte andere Zusatzversicherungen abgeschlossen haben, von einem Kombinationsrabatt auf die Prämie der Versicherung Mundo.

- Prämie für Erwachsene ohne Kombinationsrabatt: Fr. 5.– pro Monat
- Mit Kombinationsrabatt: Fr. 3.50 pro Monat
- Prämie für Kinder ohne Kombinationsrabatt: Fr. 2.– pro Monat
- Mit Kombinationsrabatt: Fr. 1.50 pro Monat

**Sie sind interessiert? Kontaktieren Sie uns für eine Beratung oder eine Offerte.**

**Groupe Mutuel**

Rue des Cèdres 5 – 1920 Martigny

Tel. 0800 808 848 – E-Mail: [offerten@groupemutuel.ch](mailto:offerten@groupemutuel.ch)

**Für mehr Informationen**

[www.groupemutuel.ch/de/mundo](http://www.groupemutuel.ch/de/mundo)

