

Dossier

Seltene Krankheiten

«Das Leben ist schön, und man sollte es geniessen»

Ein aufwühlendes Zeugnis von Nicolas Gloor, der an ALS leidet.

Prämien 2024.
Eine **Gratis-Hotline** steht Ihnen Montag bis
Freitag von 8 bis 19 Uhr zur Verfügung.

0800 808 088

Praktische Tipps
**Wir sind für
Sie da.**

Seiten 10 und 11

Seiten 4 bis 7

30

Vor 30 Jahren, **im Jahr 1993**, erhielt unser Unternehmen den Namen Groupe Mutuel. Ab diesem Zeitpunkt wurden die operativen Strukturen in einer einzigen Organisation zusammengelegt: Die Dienstleistungsgesellschaft Groupe Mutuel entstand und übernahm die zentrale Verwaltung der Mitgliedskrankensversicherer und der beiden Vorsorgestiftungen. **Doch die Wurzeln der Groupe Mutuel gehen auf das Jahr 1852 zurück**, als 25 Bürger von Saint-Maurice einen gemeinnützigen Hilfsverein gründeten. Diese Pioniere schlossen sich zusammen, um die wirtschaftlichen Folgen von Schicksalsschlägen und unerwarteten Wendungen des Lebens besser bewältigen zu können.

Kurzbiografie

Gratis-Prämienhotline:

Ein sympathisches Gesicht

Miriam Alacqua hat es in nur vier Jahren im Contact-Center weit gebracht. Die 26-Jährige weiss ganz genau, was es für einen Top-Service braucht.

Miriam, im Herbst laufen die Telefone heiss. Wie reagiert ihr darauf?

Wir schalten von September bis Dezember eine Gratis-Hotline auf. Unsere Profis sind explizit bei Fragen zu den neuen Prämien 2024 für unsere Kundschaft da und geben ihr Bestes, um ihr zu helfen.

Welche Eigenschaften braucht man, um die vielen Anrufe zu bewältigen?

Sehr breites Know-how, denn unser Gesundheitssystem ist komplex. Auch wenn wir nicht gleich die Antwort auf eine Frage haben, müssen wir wissen, wo wir die Informationen holen können.

Bei steigenden Prämien herrscht Unmut und Ärger. Wie geht ihr damit um?

Empathie ist das Zauberwort. Wir zeigen Verständnis und Mitgefühl. Steigende Prämien belasten viele Haushalte. Somit ist es logisch, dass Unmut aufkommt. Wir finden Lösungen, die für günstigere Prämien sorgen. Zum Beispiel die Erhöhung der Franchise.

Was führt bei dir zu einem Erfolgserlebnis?

Dankbarkeit und positives Feedback unserer Kundinnen und Kunden. Mich erfüllt es sehr, wenn ich Menschen die Unterstützung geben kann, die sie benötigen.

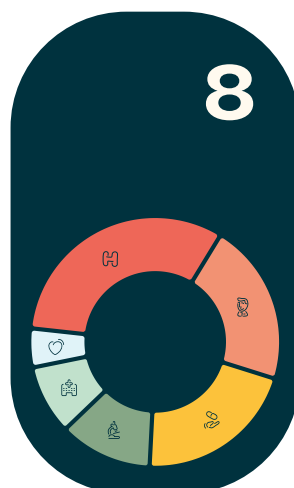
Haben Sie Fragen zu den neuen Prämien? Rufen Sie die Gratis-Hotline an. Wir sind Montag bis Freitag von 8 bis 19 Uhr für Sie da.



0800 808 088

Gratis-Hotline

Inhalt



- 4** **Dossier**
Seltene Krankheiten. «Das Leben ist schön, und man sollte es geniessen.»
- 8** **Gesundheitskosten**
Warum steigen die Prämien?
- 10** **Praktische Tipps**
Haben Sie Fragen?
- 11** **Praktische Tipps**
Anpassen heisst sparen.
- 12** **So gehts**
In die Apotheke statt zum Arzt.
- 13** **Der Mensch im Zentrum**
«Wieso schon wieder ich?»
- 14** **Gesundheitsvorsorge**
Ernährung in der Schwangerschaft: Worauf muss ich achten?
- 15** **Wie viel kostet es?**
Früher sparen bringt mehr.

leclub

- 16** **Ihre neuen Vorteile**
Schauen Sie sich unsere Auswahl von LeClub®- Vergünstigungen an.

Impressum

Herausgeber

Groupe Mutuel
Rue des Cèdres 5
1919 Martigny

Redaktion

Jean-Christophe Aeschlimann
Lisa Flueckiger
Serkan Isik
Pascal Vuistiner

Konzept und Gestaltung

Nathalie Zuber

Illustrationen

Nicolas Bonvin

Bilder

Thomas Masotti
(Seiten 1, 4 und 6)
Valeriano Di Domenico (Seite 2)
Thomas Egli (Seite 10)
Adobe Stock

Internet

groupemutuel.ch/gmmag

E-Mail

gmmag@groupemutuel.ch

Publikation

Zweimal jährlich auf Deutsch,
Französisch und Italienisch

Druckerei

Schellenberg Druck AG
Schützenhausstrasse 5
8330 Pfäffikon ZH
Gesamtauflage: 850 000 Ex.

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

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

gedruckt in der
schweiz



MIX
Papier | Fördert
gute Waldnutzung
FSC® C007631

Die Krankheit ALS

«Das Leben ist schön, und man sollte es geniessen»

Nicolas Gloor leidet an der Krankheit ALS (Amyotrophe Lateralsklerose). Er hat uns zu sich nach Renens (VD) eingeladen, um über seine Geschichte und seine Person zu sprechen. Auf den folgenden Seiten und im Web erfahren Sie mehr über dieses aufwühlende Zeugnis, **diese Lektion über das Leben.**



Nicolas Gloor wurde vor 27 Jahren in Carrouge im Kanton Waadt geboren. Er geht zunächst in der Gegend von Moudon zur Schule und besucht dann das Gymnasium in Payerne. Anschliessend absolviert er einen Bachelorstudiengang in sozialer Arbeit, den er als diplomierter Erzieher abschliesst. Danach arbeitet er anderthalb Jahre lang mit kleinen Kindern. Dann macht sich seine Erkrankung bemerkbar, und er muss seine Tätigkeit aufgeben.

Nicolas Gloor empfing uns bei sich zuhause in Renens (VD), um über seine Geschichte und seine Person zu sprechen. Wir danken ihm für sein Vertrauen, aber auch für seinen Mut, seine Intelligenz und seine Bescheidenheit.

Hallo Nicolas, danke, dass wir hier sein dürfen. Wann kam es zu Ihrer Erkrankung?

Die ersten Symptome sind etwa ein Jahr her, und die Diagnose wurde im November 2022 gestellt (Anmerkung der Redaktion: Das Gespräch mit Nicolas Gloor fand Anfang Juli statt).

Bis dahin fühlten Sie sich wohl in Ihrem Körper?

Absolut. Alles lief gut. Ich habe zeitweise sogar Fitness gemacht. Und bei meiner Arbeit in Mont-sur-Lausanne habe ich mich viel bewegt.

Wie äusserte sich die Erkrankung?

Ich hatte hin und wieder ein Schwächegefühl in meiner rechten Hand und war manchmal etwas ungeschickt oder müde. Ich dachte, das liege daran, dass ich viel arbeitete, zumal ich nebenbei noch ein Masterstudium in sozialer Arbeit begonnen hatte. Schliesslich ging ich zum Arzt, der mich an einen Neurologen überwies. Dieser bestellte mich nacheinander zu zwei Untersuchungen ein und überwies mich dann an das CHUV, wo zunächst die gleichen Tests noch einmal durchgeführt wurden. Dort sagten sie mir, dass es wahrscheinlich etwas Ernstes sei.

Kamen in dieser Zeit noch weitere Symptome hinzu?

Weniger Kraft in meinem rechten Arm. Manchmal fiel es mir schwer, im Auto den Zündschlüssel zu drehen. Dann traten ähnliche Symptome an meinem rechten Bein auf. Zwar konnte ich noch gehen, allerdings lief ich etwas seltsam und hinkte auch leicht. Und seit zwei Monaten ist ebenfalls meine linke Hand betroffen.

Was dachten Sie, als die Diagnose gestellt wurde?

Vor der Diagnose hatten mir die Ärzte gesagt, dass es sich um etwas Neurodegeneratives handeln müsse, aber diese Aussage war noch ziemlich vage. Ich hatte beschlossen, mit dem Schlimmsten zu rechnen, und sagte mir, falls es dann doch nicht so ernst ist, wäre ich erleichtert. Aber dann war es leider doch sehr ernst. Es war nicht leicht, zu akzeptieren, dass sich mein Leben von einem Tag auf den anderen ändern würde.

⋮ **«Ich kann trotz allem versuchen, jeden Moment zu geniessen.»**

War zu diesem Zeitpunkt jemand bei Ihnen?

Meine Mutter war an diesem Tag bei mir. Sie brach allerdings in dieser Situation zusammen. Paradoxerweise half mir das, da es mir die Gelegenheit gab, sie zu beruhigen. Die Ärzte sagten mir, dass ich vielleicht noch drei Monate zu leben hätte, vielleicht aber auch zehn Jahre. Ich dachte, ich kann trotz allem versuchen, jeden Moment zu geniessen. Denn eigentlich hatte ich keine andere Wahl, als nach vorn zu schauen und die Zeit, die mir noch bleibt, zu geniessen.



500-600

Anzahl der Personen in der Schweiz, die an ALS erkrankt sind

.....

Muskulatur so lange wie möglich zu erhalten. Und zweimal im Monat Ergotherapie, damit ich möglichst lange selbstständig zuhause leben kann. Darüber hinaus erhalte ich Sozialbetreuung, die mich bei Bedarf unterstützt.

Und was ist mit Medikamenten?

Ich bekomme mein Medikament Radicava einmal täglich als einstündige Infusion über einen Zeitraum von zwei Wochen. Danach wird zwei Wochen lang pausiert. Im Rahmen der Zusatzversicherung, die ich abgeschlossen hatte, hat die Groupe Mutuel die Kostenübernahme für dieses Medikament genehmigt. Bei dieser Gelegenheit möchte ich meinem Versicherer ausdrücklich dafür danken, dass ihm bewusst ist, dass man nicht mit dem Leben der Menschen spielt. Es war wirklich nicht einfach, die Kosten für dieses Medikament erstattet zu bekommen – meine Grundversicherung hatte die Kostenübernahme zweimal abgelehnt.

Wie geht es Ihrer Mutter heute?

Ich glaube, es geht ihr besser. Sie brauchte etwas Zeit, um die Sache zu akzeptieren. Und auch auf meine Bedürfnisse zu hören, die eben darin bestanden, sich nicht über die Situation zu beklagen. Es gibt so viele Ungerechtigkeiten auf der Welt, und diese ist letztendlich nur eine von vielen.

Aber meine Mutter bleibt meine Mutter, und sie macht sich stets Sorgen. Mein kleiner Bruder und meine grosse Schwester sind auch für mich da, ebenso wie mein Vater und meine Grosseltern. Meine ganze Familie steht mir zur Seite, und das ist natürlich wichtig.

Und was ist mit Freunden?

Auch sie unterstützen mich.

Ausserdem weiss ich, dass meine Freunde, die weiter weg wohnen, ebenfalls für mich da sind. All das gibt mir Kraft.

Wie laufen die Betreuung, die medizinische Versorgung und die Erstattungen ab?

Ich werde im CHUV behandelt, wo ich alle drei Monate hingehere. Programm: HNO, Logopädie, Pneumologie, Neurologie, Physiotherapie, Ernährungsmedizin und Palliativpflege. Ausserdem kommt die Spitex jeden Tag vorbei, um mir beim Duschen und Anziehen zu helfen. Und einmal alle zwei Wochen wird geputzt. Ausserdem habe ich zweimal pro Woche Physiotherapie, um meine

.....

„Es ist schwierig, zu akzeptieren, was ich alles nicht erleben werde. Zum Beispiel, dass ich nicht heiraten und keine Kinder haben werde.“

Die Krankheit ALS

Die Amyotrophe Lateralsklerose oder Charcot-Krankheit ist eine neuromuskuläre Erkrankung, die zu Muskelschwund und fortschreitender Lähmung der Betroffenen führt. Derzeit leiden in der Schweiz etwa 500 bis 600 Menschen an dieser Krankheit. Die genauen Ursachen sind noch nicht bekannt. Die Lebenserwartung ab dem Auftreten der ersten Symptome beträgt im Durchschnitt drei bis fünf Jahre.

Das Medikament hilft Ihnen?

Es verlangsamt das Fortschreiten der Krankheit. Man weiss jedoch nicht, wie schnell sie fortschreitet. Und ich nehme es erst seit einem Monat. Aber ich habe keine Nebenwirkungen, worüber ich sehr froh bin. Dieses Medikament hat sich offenbar auch bei anderen Betroffenen bewährt.

Sie sind sehr mutig ...

Es ist schwierig, zu akzeptieren, was ich alles nicht erleben werde. Zum Beispiel, dass ich nicht heiraten und keine Kinder haben werde. Oder dass ich meinen Neffen und meine Nichte nicht oder nur für eine gewisse Zeit aufwachsen sehen werde. Am Anfang hatte ich gedacht, dass ich vielleicht noch sechs Monate lebe und alles, was danach kommt, ein Bonus ist. Jetzt ist es neun Monate her, dass ich von der Diagnose erfahren habe, also bin ich schon dabei, den Bonus einzustreichen [*lächelt*]. Das hilft mir, weiterzumachen und durchzuhalten.

Ihre Botschaft an unsere Leserinnen und Leser?

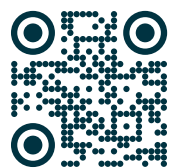
Das Leben ist nicht für alle leicht, und alle machen andere Prüfungen durch. Aber man kann dankbar dafür sein, dass man am Leben ist und jeden Morgen aufwacht. Bei jeder dieser Bewährungsproben lernt man etwas und man darf sich nicht unterkriegen lassen. Das Leben ist schön. Man sollte es geniessen und frohen Mutes angehen. Auch wenn man natürlich ebenso das Recht hat, wütend oder traurig zu sein. Wie wir das Leben sehen, kann einen grossen Einfluss darauf haben, wie wir es erleben. Ich hoffe, dass ich den Menschen, und sei es auch nur einer Person, mit meiner Erfahrung helfen kann.

Mehr über Nicolas Gloor erfahren Sie auf unserer Website

Nicolas Gloor hat lange mit uns gesprochen. Seine Worte sind nicht nur bewegend, sondern auch eine Lektion für das Leben. **Was treibt ihn an und macht ihn glücklich?** Wie sieht er seine Krankheit und ihre Entwicklung? **Glaubt er an Gott?** Seine Vorlieben und Interessen?

Die Botschaft, die er allen Leserinnen und Lesern mit auf den Weg geben möchte?

Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie mehr.



Warum werden bestimmte spezielle Arzneimittel nicht nach dem KVG erstattet? Erläuterungen von Dr. Claude Repond, medizinischer Leiter bei der Groupe Mutuel.



«Der gesetzliche Rahmen ist sehr streng»

Wie erfolgt bei seltenen oder neurodegenerativen Krankheiten die Kostenübernahme?

Bei der Groupe Mutuel steht die Zufriedenheit der Versicherten im Mittelpunkt, allerdings stets unter Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften. Damit eine Behandlung oder ein Arzneimittel von der Grundversicherung übernommen wird, müssen zwei Voraussetzungen erfüllt sein. Zum einen muss es bei Swissmedic registriert sein. Und zum anderen muss das Arzneimittel auf der Spezialitätenliste stehen. Für diese ist die vom BAG verwaltete Eidgenössische Arzneimittelkommission verantwortlich. Sie entscheidet, welche Medikamente in die Liste aufgenommen werden. Ein Arzneimittel kann bei Swissmedic registriert sein, ohne auf der Spezialitätenliste zu stehen.

Warum?

Zum Beispiel wegen des Preises. Oder weil die Wirksamkeit noch nicht als ausreichend angesehen wird. Oder weil andere, ältere Arzneimittel als ebenso wirksam gelten.

In der Schweiz ist also diese Liste massgebend?

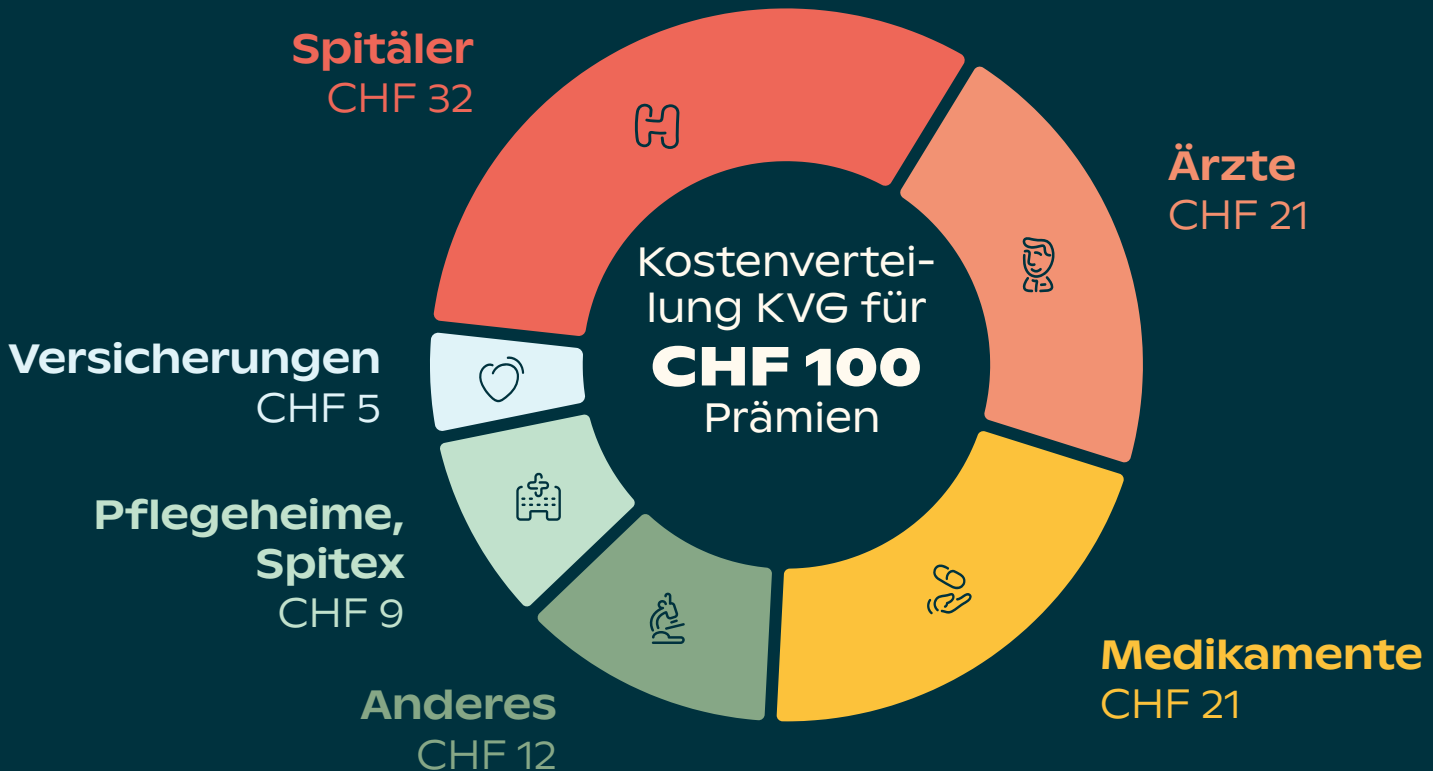
Ja. Allerdings kann der Arzt nach Artikel 71a–d der Verordnung über die Krankenversicherung in besonderen Fällen einen speziellen Antrag stellen, falls ein Arzneimittel weder bei Swissmedic registriert ist noch auf der Spezialitätenliste steht. In diesem Fall richtet der Arzt seine Anfrage an den Vertrauensarzt des Versicherers, wobei er die Situation genau beschreibt und die wissenschaftlichen Argumente anführt, die diese Anfrage rechtfertigen, einschliesslich einer oder mehrerer Studien, die seine Aussagen untermauern.

Was passiert dann?

Diese Fälle werden einzeln und unabhängig mithilfe verschiedener Werkzeuge geprüft, die dem medizinischen Dienst zur Verfügung stehen. Die Entscheidungen reichen von einer gänzlichen Ablehnung, weil die wissenschaftlichen Argumente nicht ausreichen, bis hin zur vollständigen Übernahme der Kosten für die beantragte Behandlung. Bei Artikel 71a–d geht es meist um seltene oder tödliche Krankheiten wie Krebs und ALS, bei denen nur sehr wenige Therapiemöglichkeiten anerkannt sind.

Warum steigen die Prämien?

Die Gesundheitskosten sind in den letzten zwei Jahren stark angestiegen. Und weil die Prämien die Kosten decken müssen, steigen leider auch Ihre Prämien. Ein Erklärungsversuch.



Wissen Sie, wohin Ihr Geld geht, wenn Sie 100 Franken Prämien bezahlen? Vielleicht haben Sie sich diese Frage schon einmal gestellt.

Das Schweizer Gesundheitssystem ist zwar sehr komplex, aber im Grunde ist die Antwort auf diese Fragen ganz einfach:

Von 100 Franken Prämien werden 74 Franken dazu verwendet, die Rechnungen für Spitäler (32 Franken), für Ärzte (21) und für Medikamente (21) zu bezahlen, wie Sie in der Grafik oben sehen können.

21 Franken werden verwendet, um die Kosten für Pflegeheime und Spitex (Pflege zuhause) und andere Leistungserbringer zu bezahlen (Logopädie, Ergotherapie, Leistungen von Zahnärzten oder Transport- und Rettungskosten).

Eine Frage bleibt offen: Wie kann man den ungebremsten Kostenanstieg stoppen?

Die oben stehende Grafik zeigt deutlich, dass Spitäler, Ärzte und Medikamente die wahren Herausforderungen sind, wenn es darum geht, die Gesundheitskosten und deren Anstieg unter Kontrolle zu halten. Und gerade bei diesen drei Sektoren steigen die Kosten auch am schnellsten.

Koordinierte Massnahmen sind dringend notwendig. Wann wird es eine Taskforce geben, die endlich starke Entscheidungen trifft und mit den involvierten Akteuren Lösungen erarbeitet, die für alle tragbar sind?

Es muss sich ein allgemeines Bewusstsein für den hohen Wert des Schweizer Gesundheitssystems einstellen – bevor das System nicht mehr finanzierbar ist.

Schliesslich werden nur 5 Franken für alle Verwaltungskosten der Krankenkassen verwendet.

Alle Jahre wieder: Der Bund hat kürzlich die Entwicklung der Versicherungsprämien bekannt gegeben.

Ein Rückblick auf den persönlichen Gesundheitsverlauf lohnt sich. Wir zeigen auf, wo sich Sparpotenzial versteckt.

Wie oft war ich dieses Jahr beim Arzt? Welche Kosten musste ich selbst bezahlen? Konnte ich die freie Arztwahl nutzen, oder habe ich das gar nicht nötig? Mit einer schnellen Analyse lassen sich Prämien sparen.

Franchise anpassen

Der einfachste Weg für günstigere Prämien ist die Erhöhung der Franchise. Wer bei bester Gesundheit ist und kaum zum Arzt geht, sollte diese auf das Maximum setzen.

Anpassen heisst sparen



CHF 1500

Unser Tipp für Erwachsene:



Bei **mehr** als CHF 1500 Krankheitskosten pro Jahr die **niedrigste Franchise** von CHF 300 wählen.



Bei **weniger** als CHF 1500 Krankheitskosten pro Jahr die **höchste Franchise** von CHF 2500 wählen.

Alternatives Versicherungsmodell aussuchen



Sie sind einfach billiger, die alternativen Grundversicherungsmodelle. Stellen Sie sich nur diese Frage: Muss ich im Krankheitsfall zu einem Spezialarzt, oder reicht mir eine Erstanalyse durch eine telemedizinische Beratung?

Mit PrimaFlex können teure Arztbesuche vermieden werden. Das entlastet das Portemonnaie und das Gesundheitssystem. **Entscheiden Sie selbst, ob Sie zum Hausarzt gehen, das Telemedizin-Zentrum von Medgate anrufen oder sich in einer der über 400 Partnerapotheken beraten lassen.**

PrimaFlex hat noch viele weitere Vorteile. Es ist das einzige Modell in der Schweiz, dass auf bestimmte Leistungen keine Franchise erhebt, zum Beispiel beim Bezug von Generika. Auch bei Früherkennungsmassnahmen für Frauen wie Mammografie und MRI wird die Franchise nicht belastet. **Kurz gesagt: Flexibel sein heisst günstig sein.**

Sport und Prävention mit Premium und Optimum



Sind Sie ein Sportfreak? Oder ein Mensch der Prävention? Oder müssen Ihre Narben geheilt werden? Mit unseren Zusatzversicherungen Premium und Optimum sorgen Sie für einen Rundumschutz für sich und die ganze Familie.

Wir übernehmen folgende Kosten:

Premium

- Fitness-, Sportverein-, Ski- und Schwimmbad-Jahresabos
- Antibabypille und andere Empfängnisverhütungen
- Kieferorthopädie

Optimum

- Präventionsmassnahmen (z. B. Sturzpräventionskurse, Sonnencreme, Nikotinpflaster)
- Spesen bei ambulanten chirurgischen Eingriffen (z. B. Essenslieferung, Hotel, Taxi)
- Narbenkorrekturen

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da

Das Versicherungswesen gleicht manchmal einem Dschungel an Informationen. Welche Behandlungen werden von der Grundversicherung gedeckt? Welchen Teil der Rechnung muss ich einreichen? Wie lade ich mir das Kundenportal als App auf mein Handy?

Für all Ihre Fragen ist der Kundendienst der Groupe Mutuel von Montag bis Freitag für Sie da. Rufen Sie uns an, schreiben Sie uns ein E-Mail oder eine Nachricht im Kundenportal, oder kommen Sie bei Fragen in einer unserer 38 Agenturen in der ganzen Schweiz vorbei. Wir helfen Ihnen gern weiter.



Hans Maissen (rechts) begleitet von seinem Kundenberater Kristijan Maric.

«Er hat sich viel Zeit genommen, das habe ich sehr geschätzt»

«Der persönliche Kontakt ist mir sehr wichtig – eine Person zu haben, die für mich zuständig ist. Der Kundenberater der Groupe Mutuel ist bei uns innert kürzester Zeit vorbeigekommen und hat uns sehr freundlich und kompetent beraten. Er hat alle unsere Fragen und Anliegen rund um die Krankenkasse und die Groupe Mutuel fachkundig beantwortet. Dabei hat sich viel Zeit genommen, das habe ich sehr geschätzt. Bei späteren Anfragen konnten wir ihn anrufen, auch diese Anliegen wurden immer sehr gut und zeitgerecht erledigt. Alles in allem bietet die Groupe Mutuel die Kundenberatung und Betreuung so, wie ich mir das vorstelle.»



**Marcel Bugnon,
Genf**

**«Ich bin
sehr
zufrie-
den»**

«Wenn ich bei der Groupe Mutuel anrufe, erhalte ich immer innerhalb weniger Minuten eine Antwort. Ich musste noch nie zwei oder drei Tage auf Informationen warten, wie ich es schon bei einer anderen Versicherung erlebt habe. Meine Anfrage sowie die Rückerstattungen werden umgehend behandelt. Die Leute, sei es am Telefon oder in den Agenturen, sind sehr freundlich, nett und wissen immer, wie sie mir helfen können. Ich bin sehr zufrieden.»

Ruth Loeb, Zürich

«Man wird nie abgewimmelt»

«Ich melde mich bei Fragen oder wenn etwas unklar ist, gern telefonisch. Die Auskunft der Groupe-Mutuel-Mitarbeitenden ist immer sehr nett und effizient – wirklich tipptopp! Man wird nie abgewimmelt. Das ist nirgends so wie bei euch! Neulich hatte ich Mühe damit, die Rechnungen online einzureichen. Die Dame am Telefon war sehr zuvorkommend, hat sich viel Zeit für mich genommen, und am Schluss hat alles geklappt. Auch die Rückzahlungen treffen immer sehr prompt ein, das ist ein riesiges Plus der Groupe Mutuel. Wir sind höchst zufrieden.»

Unser Kundendienst



830 000

Anrufe im ersten Halbjahr 2023
entgegengenommen
≈ 7000 Anrufe pro Tag

96,6%

Erreichbarkeit ≈ 29 Sekunden
in der Warteschleife

150

Mitarbeitende im
Kundendienst pro Tag

250 000

E-Mails im ersten Halbjahr 2023
erhalten



Anpassung der Besonderen Bedingungen von PrimaCare und OptiMed

Die Groupe Mutuel wird die Besonderen Versicherungsbedingungen der Modelle PrimaCare (RF) und OptiMed (RS) auf den 1. Januar 2024 anpassen.

Sie gelten automatisch für alle Versicherten, die bei uns über eines dieser Grundversicherungsmodelle verfügen.

Die Funktionsweise der Modelle ändert sich nicht, doch die Anpassungen werden uns helfen, Sie immer besser zu bedienen.

So erreichen Sie uns



0848 803 111



Agenturen

Kommen Sie in einer unserer 38 Agenturen vorbei.
Wir beraten Sie gern persönlich.



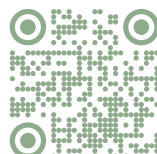
E-Mail

kunden@groupemutuel.ch



Kundenportal

Senden Sie Ihre Rechnungen einfach über die App der Groupe Mutuel (QR-Code nebenstehend) oder indem Sie sich über unsere Website in Ihr Konto einloggen.



Sie finden die neuen Besonderen Bedingungen unter **groupemutuel.ch/de/rsrf**. Die Dokumente sind auch unter der Telefonnummer **0848 803 111** oder in unseren Agenturen erhältlich.

Bei häufig vorkommenden Krankheiten: in die Apotheke **statt zum Arzt**



Die Apotheke kann mit einem breiten Angebot von Untersuchungen weiterhelfen und oft die Kosten für einen Arztbesuch vermeiden. Für PrimaFlex-Versicherte sind unsere Partnerapotheken eine von drei Erstanlaufstellen.

Es gibt immer weniger Hausarztpraxen in der Schweiz, und die Notaufnahmen der Spitäler sind am Rand ihrer Kapazität angelangt. Doch an wen soll ich mich bei Beschwerden wenden? Bei kleineren medizinischen Problemen kann auch die Apotheke weiterhelfen, sei es bei der vorbeugenden Messung des Blutzucker- oder Cholesterinspiegels, einer Untersuchung der Ohren oder der Abgabe von rezeptpflichtigen Medikamenten. Unser alternatives Krankenkassenmodell PrimaFlex unterstützt dies, indem die Kosten für Untersuchungen in der Apotheke, die dann als Erstanlaufstelle gilt,

übernommen werden. Der PrimaFlex-Versicherte Leo Engelberger konnte das Angebot bereits nutzen. Er kam mit Ohrenbeschwerden in eine Partnerapotheke in Winterthur und liess sich untersuchen. «Ich schätze dieses Angebot sehr, denn so konnte ich mir den Arztbesuch sparen. Hier in der Apotheke konnte ich einfach reinlaufen, ohne auf einen Termin zu warten, und wurde fast sofort untersucht», erzählt er.

«Der Besuch in der Apotheke war schnell, einfach und unkompliziert. Da es von meiner Krankenkasse übernommen wird, weiss ich nun, dass ich mich bei Beschwerden an die Apotheke wenden kann.»

Eine neue Rolle für die Apotheke

Für Franziska Schubert, Apothekerin bei Medbase in Winterthur, ist das die Zukunft: «Wir können Ärzte und Spitäler entlasten. Sie können uns einfachere Fälle wie Blasenentzündungen bei Frauen überweisen. Bei schwereren

Fällen wenden wir uns an sie. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit funktioniert sehr gut.»

«Die Apotheke ist ein niederschwelliges Eingangstor. Sie ermöglicht einen schnellen Zugang zu einer Fachkraft des Gesundheitswesens, und das ohne Terminvereinbarung. Viele Gesundheitsprobleme können in der Apotheke behandelt und gelöst werden, ohne dass ein Arztbesuch erforderlich ist. PrimaFlex ermöglicht es den Kundinnen und Kunden, sofort eine erste professionelle Meinung zu ihrem Gesundheitsproblem zu erhalten. Damit können wir das Gesundheitssystem entlasten», ergänzt Shqipe Kelmendi, Apothekerin der Amavita-Apotheke Beaugard in Freiburg.



Ab 1. November neu dabei: die Apotheken von PharmOnline und BENU

Neben den bereits bestehenden Apotheken von Medbase, Amavita, Sun Store und Coop Vitality können PrimaFlex-Versicherte ab dem 1. November 2023 auch die Apotheken von PharmOnline und BENU als Erstanlaufstelle wählen. Das Netz unserer Partnerapotheken umfasst somit mehr als 700 Filialen.

Rabatt für Familien



Familien können bei uns Prämien sparen:

Haben Sie drei oder mehr Kinder? Die Groupe Mutuel bietet Ihnen 25 Prozent Rabatt auf die monatliche Grundversicherungsprämie aller Ihrer Kinder. Sie sparen durchschnittlich 90 Franken pro Monat (Schweizer Durchschnitt für 2023).



Die Groupe Mutuel und die Schweizer Sporthilfe helfen der jungen Ski-Freestylerin Genna Calonder, die finanziellen Herausforderungen ihrer Sportkarriere zu bewältigen. Nachdem sie regelmässig Medaillen gewonnen hatte, kam ein doppelter Rückschlag. Zwei Kreuzbandrisse bedrohten die noch so junge Sportkarriere.

«Wieso schon wieder ich?»

Genna, was bedeutet dein Sport für dich?

Kreativität. Sport ist einfach cool. Ich mache nicht nur selber gern Sport, ich schaue auch gern zu. Mein Training ist vielfältig. Fitness, Trampolin oder Skaten. Das liebe ich. Sport ist ein grosser Teil meines Lebens.

Was bedeutet die Groupe Mutuel für dich?

Sie ermöglicht mir, optimal zu trainieren. Die finanzielle Unterstützung hilft mir sehr. Ich war positiv überrascht, dass sich ein bekannter Versicherer für mich interessiert.

Du hattest zwei Kreuzbandrisse: Wie kam es dazu?

Der erste Unfall war im September 2019. Da bin ich gestürzt. Das Kreuzband und beide Menisken rissen, und ich musste ein ganzes Jahr in die Reha. Im Januar 2022 kam der zweite Schock. Am Europacup in Crans-Montana bin ich im Training blöd gelandet. Ich bin nicht einmal gestürzt. Aber es hat gereicht, dass mein Knie wieder kaputt war.

Nach so viel Erfolg und Medaillen: Was ging in dir vor?

Beim ersten Unfall dachte ich mir: Shit happens. Ich nutzte den Unfall, um mich selber und meinen Körper besser kennenzulernen. Mental konnte ich alles gut verarbeiten, auch wenn ich

Down-Phasen hatte. Beim zweiten Unfall fragte ich mich nur: Wieso schon wieder ich?

Gab es Momente der Zweifel?

Natürlich. Mein Physiotherapeut hat sehr schnell gemerkt, dass es mir gar nicht gut ging. Der ganze Genesungsprozess fing von vorn an, und dazu hatte ich gar keine

Lust. Was mich am meisten ärgerte, war, dass ich ja nicht einmal gestürzt bin. Andere stürzen schwer, stehen auf und fahren weiter. Ich bin ein Kopfmensch, und die Zweifel verfolgen mich heute noch.

«Ich brauchte einen mentalen Reset.»

Du hast dich zurückgekämpft. Wie?

Mein Mentalcoach hat mir sehr geholfen, mein Selbstbewusstsein wiederzufinden. Nicht nur für den Sport. Meine Verletzungen haben mich total aus dem Rhythmus gerissen. Ich brauchte einen mentalen Reset.

Was sind deine Tipps für verletzte Menschen?

Stolz sein auf sich selber. Insbesondere auf die Fortschritte in der Reha. Auch wenn es am Anfang nur leichte Bewegungen sind. Es ist enorm wichtig, die positive Entwicklung zu erkennen. Dann kommt der Moment, wo man sagen kann: Der Unfall hat mich stärker gemacht.



Ernährung in der Schwangerschaft: **Worauf muss ich achten?**

Eine ausgewogene Ernährung ist in der Schwangerschaft wichtig. Dazu gehört eine Mischung aus Gemüse und Früchten, Kohlenhydraten und Proteinen. Auf ein paar wenige Lebensmittel sollte verzichtet werden. Stéphanie Bieler von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE erinnert an die wichtigsten Regeln.

Soll ich jetzt für zwei essen?
Nein. Das Motto lautet: «Essen Sie nicht doppelt so viel, sondern doppelt so gut.» Erst ab dem vierten Monat steigt der Energiebedarf um rund 250 kcal pro Tag, ab dem siebten Monat um etwa 500 kcal. Dieser Mehrbedarf kann zum Beispiel durch ein Müesli mit Flocken, Früchten, Nüssen und Milch abgedeckt werden.

Auf welche Lebensmittel sollte verzichtet werden?
Alkohol kann bereits in kleinen Mengen Schäden beim Kind verursachen, weshalb davon dringend abgeraten wird. Rohe tierische Produkte können mit Krankheitserregern belastet sein, die auch zum Kind gelangen können. Rohes Fleisch, roher oder geräucherter Fisch und Lebensmittel mit rohen Eiern wie Tiramisu sollten deshalb vorsichtshalber nicht konsumiert werden. Genauso wie Rohmilch, Weich- und Halbhartkäse (auch aus pasteurisierter Milch).

Wie verhalte ich mich bei Übelkeit?
Viele Schwangere leiden zu Beginn der Schwangerschaft an Übelkeit und Erbrechen. Oft verschwindet diese unangenehme Erscheinung nach den ersten drei Monaten wieder. Mehrere kleine Mahlzeiten können die Beschwerden mildern.

Manchmal hilft es auch, bereits vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit zu essen, zum Beispiel Zwieback. Ist die Nahrungsaufnahme sehr eingeschränkt und müssen Sie regelmässig erbrechen, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

Darf ich Kaffee trinken?
Koffein ist plazentagängig und wird in der Schwangerschaft langsamer abgebaut. Es wird eine maximale Zufuhr von täglich 200 mg Koffein empfohlen. Gegen einen massvollen Kaffeekonsum von einer oder zwei Tassen pro Tag spricht also nichts. Der Koffeingehalt von Energydrinks ist sehr hoch, sie sollten ganz gemieden werden.



Praktische Hinweise

- Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte sorgfältig waschen
- Fleisch, Fisch und Eier nur gut durchgegart konsumieren
- Leber in den ersten drei Monaten, und Wild ganz vermeiden
- Auf Energydrinks, alkohol- und chininhaltige Getränke verzichten, Kaffee und Tee massvoll geniessen



Premium-Zugang zur App Schwangerschaft+ von Philips

Die Gruppe Mutuel offeriert ihren Versicherten einen Premium-Zugang zur meistgenutzten Schwangerschafts-App der Schweiz «Schwangerschaft+» von **Philips** (limitiertes Angebot). Mit dem Abo erhalten Sie Zugang zu Videokursen wie pränatales Yoga, interaktiven Tools wie Wehen- und Trittzähler sowie zu Fachpersonen für Fragen rund um die Geburt. Ab Ende **Oktober** steht Ihnen die App in Ihrem Kundenportal zur Verfügung.



Sparen, wenn man jung ist? Das ist nicht nur möglich, sondern auch zielführend. Je früher man mit Sparen anfängt, desto mehr Geld steht einem im Alter zur Verfügung.

Früher sparen bringt mehr

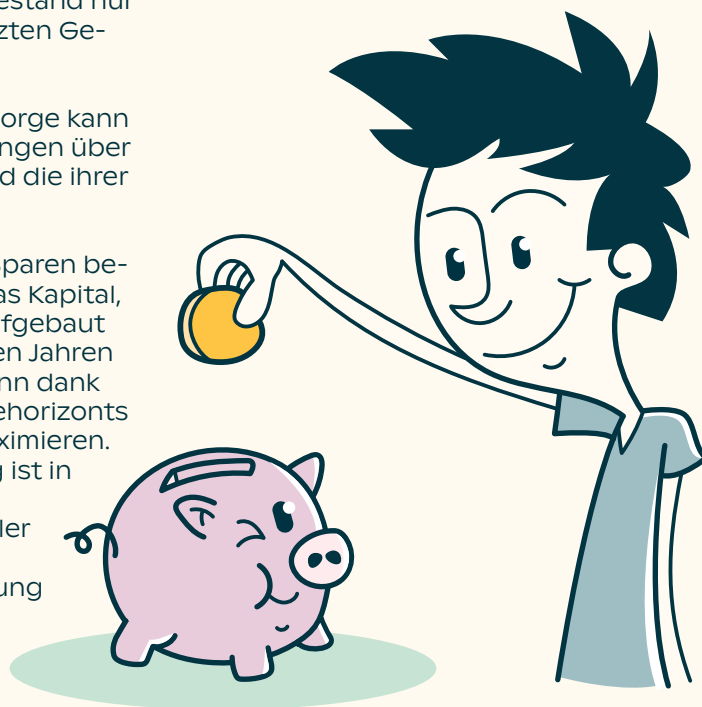
Sie sind jung und beginnen gerade, Ihren Lebensunterhalt zu verdienen? Ein wichtiger Moment, in dem Sie Unabhängigkeit und Freiheit entdecken. Das Leben geniessen, reisen und das tun, was Ihnen Spass macht – all das gehört zu Ihren Ansprüchen, und so soll es auch sein.

Hindert Sie das daran, in die Zukunft zu blicken und über spätere Lebensziele nachzudenken, wie zum Beispiel ein Eigenheim, ein Jahr Auszeit für eine Weltreise oder sogar den Ruhestand? Natürlich nicht. Der Ruhestand mag zwar in weiter Ferne liegen, aber Tatsache ist, dass die erste und

die zweite Säule im Ruhestand nur etwa 60 Prozent des letzten Gehalts abdecken.

In der individuellen Vorsorge kann jede Person Entscheidungen über ihre eigene Vorsorge und die ihrer Familie treffen.

Je früher man mit dem Sparen beginnt, desto höher ist das Kapital, das im Lauf der Jahre aufgebaut wird. Wer schon in jungen Jahren investiert oder spart, kann dank des langfristigen Anlagehorizonts die Renditechancen maximieren. Die Lebensversicherung ist in diesem Hinblick ein interessanter und flexibler Weg, und dazu kommen noch die Prämienbefreiung sowie Steuervorteile.



Hier ein Beispiel mit einem Sparziel von CHF 100 000.

Alter zu Beginn der Einzahlungen:	Monatsprämie ¹ in der Höhe von:	Investition bis zum 65. Altersjahr:	Mit 65 erreichtes Sparziel:
25 Jahren	CHF 138.75	CHF 66 600	CHF 100 000
35 Jahren	CHF 212.20	CHF 76 392	CHF 100 000
45 Jahren	CHF 366.55	CHF 87 972	CHF 100 000

¹ Höhe der Sparprämie und der Prämie für die Prämienbefreiung kumuliert

Mit VarialInvest **können Sie die Aufteilung Ihrer Prämien frei bestimmen:** garantiertes Sparen, wenn Sie eher vorsichtig sind, oder attraktive Anlagefonds, wenn Sie renditeorientiert anlegen möchten. Zusätzliche Einzahlungen sind auch im Verlauf des Jahres möglich.

• VarialInvest ist während der Laufzeit beliebig anpassbar. **Nicht die Kundin oder der Kunde soll sich an das Produkt anpassen müssen, sondern das Produkt an die Lebenslage der Kunden.** VarialInvest ermöglicht es Ihnen zum Beispiel, Ihren Vertrag zu unterbrechen, wenn Sie eine Zeit lang nichts auf die Seite legen können. Oder am Ende des Jahres mehr in Ihre Vorsorge einzuzahlen, wenn Sie einen Lohnbonus erhalten haben.

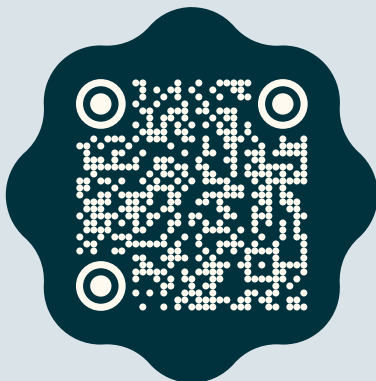
Weitere Informationen:
groupemutuel.ch/de/variainvest



Die LeClub®-Angebote werden **vollständig von den Partnergesellschaften finanziert** und stehen in keinem Zusammenhang mit den Versicherungsprämien.



Ihre persönlichen Daten werden nicht bei der Auswahl und Ausarbeitung unserer Angebote benutzt. Sie werden nicht an unsere Partner übermittelt. Einzig Ihre Adressdaten werden für die Verbreitung dieser Angebote berücksichtigt.



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

leclub

Objectif Thalasso

50%
Rabatt auf den
2. Kurgast

Ihre Thalassowoche in Tunesien



Inbegriffene Leistungen:

- Hin- und Rückflug mit EasyJet von Genf nach Enfidha (inkl. 1 Gepäckstück bis 23 kg)
- Bustransfer vom Flughafen zum Hotel und zurück
- 7 Nächte Halbpension
- 6-tägige Wellness-Kur mit 4 Behandlungen pro Tag
- Bearbeitungsgebühren und Annullationsversicherung

IBEROSTAR Selection Royal El Mansour – Mahdia

Vom 1. November bis 22. Dezember 2023 und vom 3. Januar bis 14. März 2024

- 1. Kurgast im Doppelzimmer mit Meerblick: ab CHF 1320
- 2. Kurgast im Doppelzimmer mit Meerblick: ab CHF 660
- Ein Kurgast im Einzelzimmer mit Meerblick: ab CHF 1090

Vom 23. Dezember 2023 bis 2. Januar 2024 und vom 15. bis 31. März 2024

- 1. Kurgast im Doppelzimmer mit Meerblick: ab CHF 1780
- 2. Kurgast im Doppelzimmer mit Meerblick: ab CHF 890
- Ein Kurgast im Einzelzimmer mit Meerblick: ab CHF 1590

➤ Ihr Vorteil:

2. Kurgast zu 50% – 1 Woche mit Kur ab CHF 990 pro Person.

➤ Wie löse ich das Angebot ein?

Unter der Telefonnummer 0848 85 86 85 oder per E-Mail an info@objectif-thalasso.ch. Geben Sie bei der Reservation das Kennwort **Groupe Mutuel** und Ihre **BAG-Nummer** an.

➤ Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gültig vom 1. November 2023 bis 31. März 2024, je nach Verfügbarkeit, für Buchungen vor dem 31. Dezember 2023. Aufenthaltspreis pro Person in Schweizer Franken, je nach Wechselkurs am Tag der Reservation

Objectif Thalasso

VOIE DISTRIBUTIONNELLE BAHN-ETIPE

0848 85 86 85

info@objectif-thalasso.ch

objectif-thalasso.ch

Freedreams

42%Rabatt auf den freedreams
Hotelgutschein

Exklusive Preisvorteile in Hunderten von erlesenen Hotels!



Der freedreams Hotelgutschein ist Ihr Schlüssel für unschlagbar günstige Kurzferien.

- 3 Nächte für 2 Personen sind bereits abgedeckt
- Riesige Auswahl erlesener Hotels in 18 europäischen Ländern
- Ersparnis bis 60% gegenüber einer regulären Hotelbuchung
- Grosse Themenvielfalt (Wellness-, Berg- Familienhotels, u.v.m.)
- Hotelgutschein 1 Jahr gültig, bei Bedarf kostenlos verlängerbar

Um ihre Zimmer besser auszulasten, bieten die Hotels den freedreams Kunden eine Ersparnis von bis zu 60% bei einer Buchung von 3 Nächten, wenn im Hotel das Frühstück und Abendessen eingenommen werden. Entscheiden Sie sich bewusst für Ferien in der Nähe und entdecken Sie neue Regionen unweit von zuhause.

➤ Ihr Vorteil:

freedreams Hotelgutschein:
CHF 49 statt CHF 85

➤ Wie löse ich das Angebot ein?

Jetzt bestellen auf
freedreams.ch/de/leclub

➤ Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gültig bis 31.12.2023.

free=dreams
clever reisen · voyage facile

0848 88 11 88
info@freedreams.ch

Smartbox Group

20%
Rabatt

Ein Erlebnis schenken

Mit mehr als 3,5 Millionen verkauften Geschenkboxen pro Jahr in Frankreich und Europa ist die Smartbox Group europäischer Marktführer im Bereich Erlebnisgeschenke.

Seit rund 20 Jahren entwickeln wir Tausende von Erlebnissen und Abenteuern zum Verschenken. Von bewährt bis aussergewöhnlich-Smartbox hat es sich zur Aufgabe gemacht, allen die Möglichkeit zu bieten, ihren Angehörigen einmalige Erlebnisse zu schenken.

Mit Smartbox sorgen Sie für unvergessliche Momente. Allein, zu zweit, in der Familie oder mit Freunden, ob abenteuerlich, bereichernd, entspannend, überraschend oder köstlich, Erlebnisse in der Nähe oder auf zu neuen Horizonten: Smartbox schenkt die Emotionen unvergesslicher Erinnerungen.



➤ Ihr Vorteil:

Rabatt von 20%. Kein Mindesteinkauf. Gültig für alle Geschenkboxen, Lieferkosten inklusive

➤ Wie löse ich das Angebot ein?

Geben Sie bei Ihrer Bestellung auf smartbox.ch den Code **MUTUELCHFR2023** ein.

➤ Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gültig bis 31.12.2023.

smartbox

smartbox.ch
0800 200 578

50%
Rabatt

Von vielen attraktiven Vorteilen profitieren



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

- Bei jedem Einkauf erhalten Sie 10% Rabatt und sammeln gleichzeitig Treuepunkte, auch auf Ihren Rezepten.
- Für jeweils 500 Punkte sichern Sie sich einen Gutschein im Wert von CHF 5.
- Sie profitieren am 10. jedes Monats von 19% Rabatt auf das gesamte berechnete Sortiment**.
- Sie können regelmässig exklusive Sunclub-Aktionen nutzen.

➤ Ihr Vorteil:

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

➤ Wie löse ich das Angebot ein?

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

➤ Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gültig bis 31.12.2023.

* Sunclub Premium ist nur in Apotheken erhältlich

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

CHF 20
Preismässigung auf
Ihre erste Bestellung

Mit Sorgfalt und Liebe hergestellte Produkte

Farmy ist ein Online-Markt, der regionale Lebensmittel aus nachhaltiger Landwirtschaft direkt zu Ihnen nach Hause liefert: Obst, Gemüse, Fleisch, Brot, Milchprodukte, Konfitüren, selbstgemachte Sirupe und vieles mehr. Sie können Ihren eigenen Korb zusammenstellen oder einen von Farmy bereitgestellten Korb wählen. Die Produkte gehen direkt vom Hersteller zum Kunden, ohne Zwischenhändler. So bleibt die Ware frisch und von höchster Qualität.



➤ Ihr Vorteil:

CHF 20 Preismässigung auf Ihre erste Bestellung

➤ Wie löse ich das Angebot ein?

Geben Sie auf **farmy.ch** am Ende Ihrer ersten Bestellung den Code **GMFARMY20** an. Oder, wenn Sie bereits Kunde sind, bei jeder Bestellung den Code **GMFARMY500**.

➤ Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gültig bis 31.12.2023. Ausgenommen Versandkosten. Nur ein Code pro Bestellung und pro Kunde. Die Codes sind nicht kumulierbar, nur einmal pro Haushalt. Mindestbestellwert Fr. 50 ab der zweiten Bestellung. Es gelten die allgemeinen Verkaufsbedingungen von Farmy.

Ab CHF **1600**
pro Auge

Refraktive Chirurgie, besser sehen – ohne Brille, ohne Kontaktlinsen

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

➤ Ihr Vorteil:

Ab CHF 1600 pro Auge statt CHF 2400

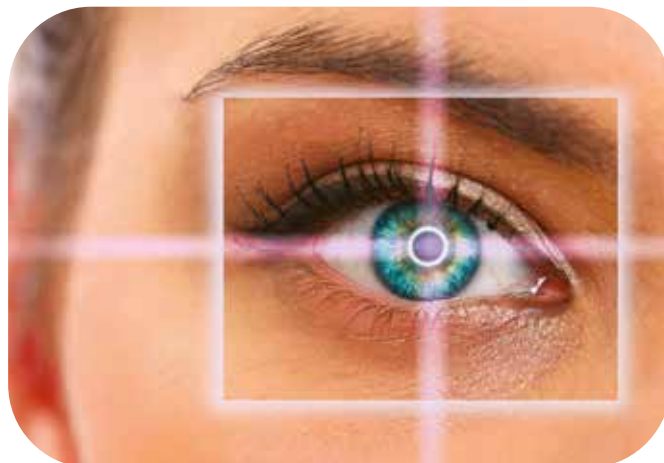
➤ Wie löse ich das Angebot ein?

Kontaktieren Sie das Swiss-Visio-Zentrum Ihrer Wahl, um einen Termin für den Eignungstest zu vereinbaren. Erwähnen Sie dabei Ihre Mitgliedschaft bei der Groupe Mutuel. Sollte die Behandlung nicht durchgeführt werden, wird Ihnen der präoperative Test in Rechnung gestellt (CHF 200). Diese Operation wird von der Krankenversicherung nicht übernommen.

Kontakt: 058 274 23 00 - Zürich: 058 274 23 30

➤ Gültigkeit und Bedingungen:

Angebot gilt bis 31.12.2023.



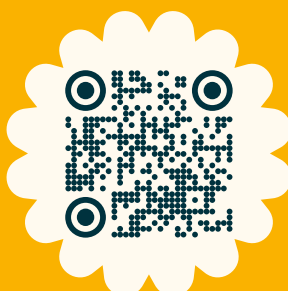
refractive@swissvisio.net
swissvisio.net

Unser Empfehlungsprogramm

Erhalten Sie bis zu **CHF 200**,
indem Sie uns
weiterempfehlen*

Melden Sie sich an, indem Sie den QR-Code scannen.

Oder besuchen Sie
my.groupemutuel.ch/friends



* Die Bedingungen des Programms finden Sie auf unserer Online-Plattform.

Unser Messeprogramm bis Ende Jahr

Persönliche Beratung gewünscht? Besuchen Sie uns an folgenden Daten an namhaften Messeveranstaltungen. Wir freuen uns auf Sie.



12. bis 15. Oktober
Artecasa Lugano | Lugano

12. bis 22. Oktober
OLMA | St. Gallen

21. bis 30. Oktober
Foire du Jura | Delémont

28. Oktober bis 5. November
Zuger Messe | Zug

3. bis 5. November
Salone Internazionale Svizzero delle Vacanze | Lugano

10. bis 12. November
Salon Bébé et Moi (Les Automnales) Genf

17. bis 26. November
Comptoir Broyard | Payerne

25. bis 26. November
Lugano Bimbi | Lugano



Prämien 2024

Haben Sie Fragen zu den neuen Prämien? Rufen Sie an. Wir sind Montag bis Freitag von 8 bis 19 Uhr für Sie da.



0800 808 088

Gratis-Prämienhotline