



Groupe Mutuel

Juni 2021

Mag^{#2}

Das Versichertenmagazin

Gesundheit | Prävention | Infos | Nähe

45 Prozent der Schweizer machen weniger Sport

Die Ergebnisse unserer
exklusiven Umfrage zum
Sportverhalten der
Schweizerinnen und Schweizer
während der Pandemie

SEITEN 4 BIS 8



Versichert. Genau jetzt.

INTERVIEW

Ajla Del Ponte reagiert
auf unsere Umfrage

Seite 6



PANDEMIE

Wie übersteht man
sie als Single
oder Paar?

Seiten 14 und 15



50 Mio.

Die Groupe Mutuel hat beschlossen, 50 Millionen Franken aus den Reserven an ihre Versicherten zurückzuzahlen. Das Dossier wird diesen Sommer eingereicht, um im September die Genehmigung des BAG zu erhalten. «Die Senkung der Reserven, die noch vom BAG genehmigt werden muss, setzt die im Jahr 2020 vorgenommene Rückvergütung von 101 Millionen Franken fort. Reserven sind

da, um für Eventualitäten gewappnet zu sein. Die aktuelle Situation zeigt, wie wichtig sie sind. Aber es entspricht nicht unserer Strategie, die Reserven unnötig zu erhöhen. Wir nehmen unsere Verantwortung durch konkrete Handlungen für unsere Versicherten wahr», sagt Thomas Boyer, CEO der Groupe Mutuel.

Die Apotheker – Ihre ersten Ansprechpersonen für Medikamente

Viele Menschen suchen den Arzt auf, wenn sie ein Rezept für ein Medikament brauchen. Dabei ist das seit über zwei Jahren in vielen Fällen nicht mehr nötig. Sie können sich an ihren Apotheker wenden und sparen so Zeit und Geld.



Abgabekategorien ab 1. Januar 2019

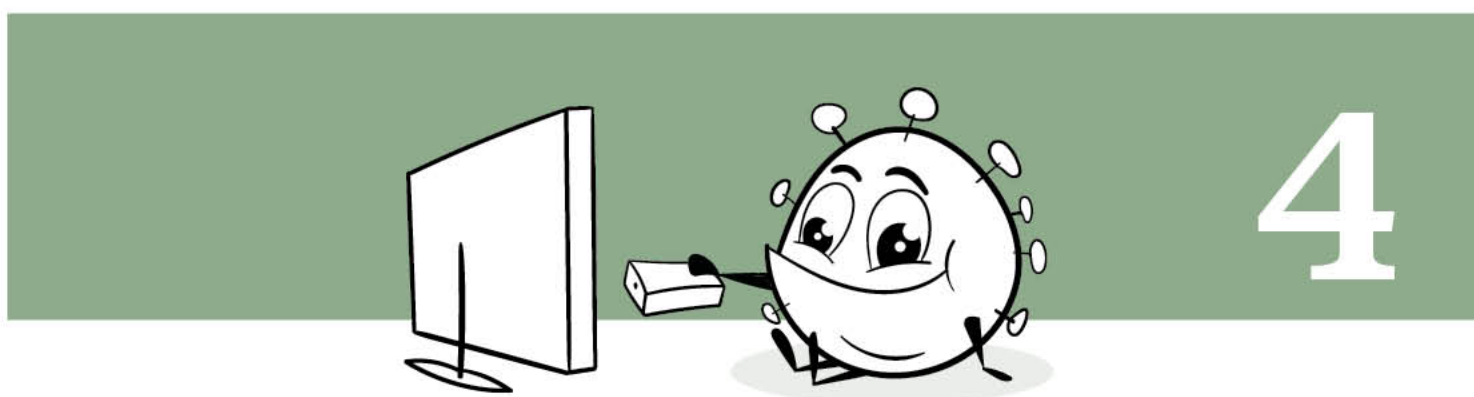
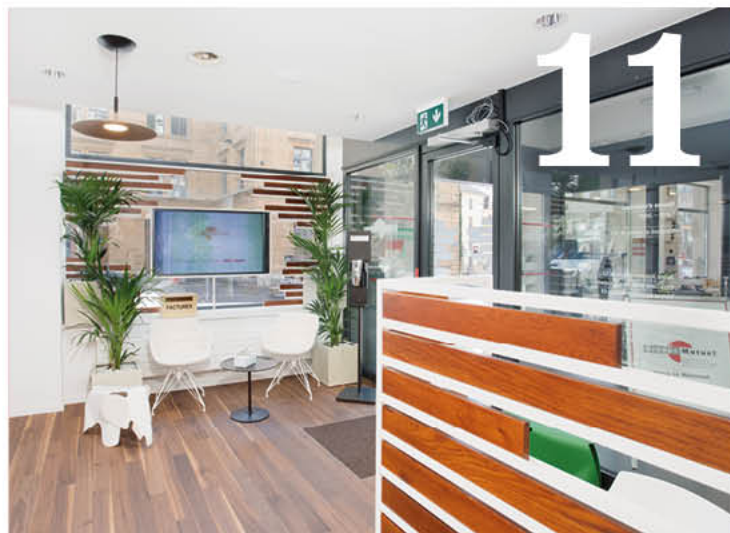
Kategorie	A Verschreibungs- pflichtig	B Verschreibungs- pflichtig	D Nicht verschreibungs- pflichtig	E Frei verkäuflich
Abgabe- stelle/-n	Arztpraxis, Apotheke	Arztpraxis, Apotheke	Drogerie, Apotheke	Detailhandel
Beispiel	Antibiotika	Blutdruckmittel	Pflanzliche Medikamente	Hustenbonbons

Seit 2019 gelten für Medikamente vier Abgabekategorien, von verschreibungspflichtig (Kategorie A und B) bis frei verkäuflich (Kategorie E).

Viele verschreibungspflichtige Medikamente können seither ohne Rezept direkt in der Apotheke abgegeben werden. Das gilt für rund hundert Medikamente gegen Heuschnupfen, Magenbeschwerden, Hautkrankheiten, Asthma oder auch gegen Erektionsstörungen.

Die Abgabe solcher Medikamente erfolgt auch in der Apotheke nicht ohne Beratung. Das Gespräch mit der Kundin oder dem Kunden findet diskret in dem dafür vorgesehenen Raum statt. Apotheker sind vom Gesetz her verpflichtet, die Entscheidung sowie die Abgabe basierend auf anerkannten Fragebögen zu dokumentieren. Meistens wird diese Arbeit dem Kunden in Rechnung gestellt – im Gegenzug spart sich dieser den Gang zum Arzt, um ein Rezept zu erhalten. Und stellt der Apotheker fest, dass eine Behandlung beim Mediziner trotzdem notwendig ist, erfolgt eine Überweisung.

Mit diesem Vorgehen sollen Arztpraxen und Notfallstationen entlastet und das Wissen der Apotheker besser genutzt werden. Auch für die Kunden ergibt diese Änderung einen grossen Vorteil: Man erspart sich gegebenenfalls den Gang zum Arzt, spart Zeit und Geld.



4-5

DOSSIER

**Die Ergebnisse unserer exklusiven Umfrage
zum Sportverhalten in der Schweiz**

6-7

DOSSIER

**Ajla Del Ponte und Kariem Hussein
im Interview**

11

FÜR SIE

Unsere Agenturen im neuen Design

12

DIE GROUPE MUTUEL LÄSST KUNDEN MITREDEN

Ihre Stimme zählt!

14-15

MITTENDRIN

**Porträt von Annie De Falcis, Paar- und
Familientherapeutin**



Die unsichtbaren Folgen der Pandemie

Unsere Umfrage bestätigt: Rund 45 Prozent der Schweizer treiben seit Corona weniger Sport.

DIE CORONA-KRISE HAT UNSEREN ALLTAG AUF DEN KOPF GESTELLT. VIELE UNSERER TÄGLICHEN AKTIVITÄTEN SIND NICHT MEHR MÖGLICH ODER MUSSTEN NEU ORGANISIERT WERDEN. DIES HAT AUCH FOLGEN FÜR UNSERE GESUNDHEIT. WIE EINE UMFRAGE DER GROUPE MUTUEL ZEIGT, BEWEGEN SICH DIE SCHWEIZERINNEN UND SCHWEIZER SEIT AUSBRUCH DER PANDEMIE DEUTLICH WENIGER.

Die Schweizer sind grundsätzlich ein sehr sportliches Volk. In Europa liegt die Schweiz hinter Finnland und Schweden auf dem dritten Platz der sportlichsten Länder. Zahlen des Schweizer Sportobservatoriums zeigen, dass knapp 60 Prozent der Bevölkerung zweimal die Woche oder häufiger Sport treiben, während sich etwa eine Person von sieben gar nie sportlich betätigt.

Doch der Fitnessboom hat im letzten Jahr einen jähen Stopp erfahren. Fitnesscenter mussten schliessen, Gruppenaktivitäten in Vereinen wurden untersagt und Sportanlagen geschlossen. Die Menschen waren plötzlich sehr viel zuhause und es galt, eine neue Alltagsroutine zu finden und den inneren Schweinehund neu zu überwinden. Dies ist vielen nicht gelungen, wie eine repräsentative Umfrage der Groupe Mutuel zeigt.

Wandern

Fitness



40%

der Jungen (18–25 Jahre) geht es weniger gut als vor der Pandemie.

Informationen zur Studie

Durchführungszeitraum: 24. bis 30. März 2021

Anzahl Interviews: 1225

Zielgruppe: Bewohnerinnen und Bewohner der Schweiz in den drei Landesteilen, zwischen 18 und 79 Jahren, mit Internetzugang

Methode: Internetbefragung



GRÜNDE

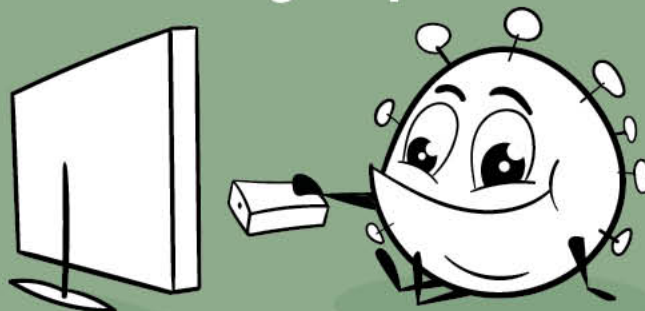
68% SCHLIESSUNGEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

34% FEHLENDE MOTIVATION

32% FEHLENDER AUSTAUSCH MIT FREUNDEN
UND TEAMKOLLEGEN

45%

machen weniger Sport als vorher.



Sport zu treiben ohne den gewohnten Rahmen, fällt schwer

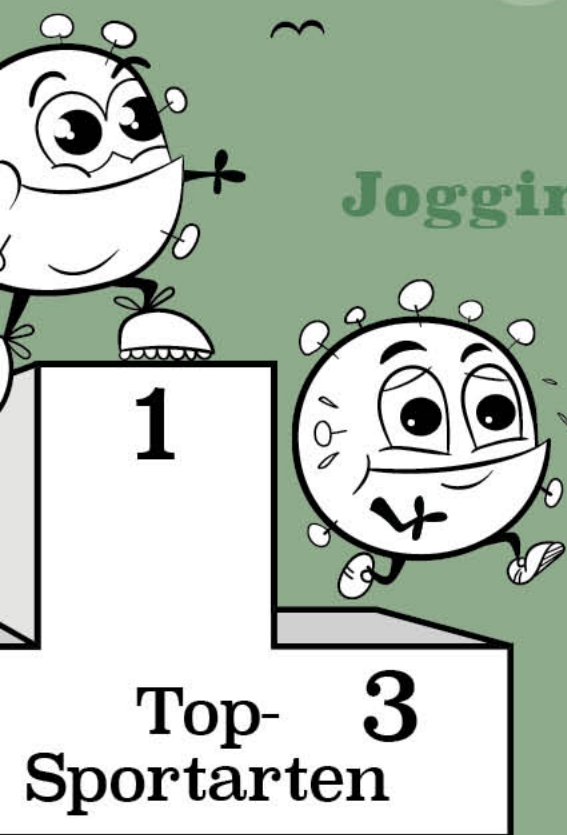
Seit Beginn der Pandemie machen 45 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer weniger Sport als vorher. Gaben sie sich vor der Pandemie noch eine 4,1 im Durchschnitt für ihr Fitnesslevel, ist die Note nun auf 3,6 gesunken. Die Gruppe der 30- bis 44-Jährigen ist vom Corona-bedingten Bewegungsmangel besonders betroffen, die Deutschschweizer etwas mehr als die Westschweizer. Als Hauptgründe für die verminderte Sporttätigkeit nannten die Befragten die geschlossenen Fitnesscenter und Sportanlagen sowie die fehlende Motivation und den fehlenden sozialen Austausch durch Aktivitäten mit Freunden und Teamkollegen. Sobald wieder mehr erlaubt ist, planen daher besonders die Jungen nach der Krise wieder voll durchzustarten und mehr Sport zu treiben.

Vereinzelt wird mehr Sport getrieben

Wem vom Lockdown vor allem die vollen Waldwege und die leer gekauften Veloregale in Erinnerung geblieben sind, dem sei gesagt, dass es auch eine kleine Gruppe von besonders Aktiven gab. 15 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer waren seit Ausbruch der Pandemie sogar aktiver als zuvor. Dies waren überproportional viele Westschweizer und junge Menschen. Motiviert hat sie vor allem das Bedürfnis nach frischer Luft und Natur, die eigene Gesundheit sowie die freie Zeit dank Home-Office und wegfallender alternativer Aktivitäten.

Als Sportaktivitäten beliebt bei den Schweizerinnen und Schweizern sind vor allem Wandern, das 43 Prozent der Befragten praktizieren, Fitness und Jogging mit 32 beziehungsweise 26 Prozent sowie Ski und Snowboard, Yoga und verschiedene Velosportarten.

Jogging



Die mentale Gesundheit leidet mit

Die fehlende Bewegung, mangelnder sozialer Austausch und wirtschaftliche Ängste haben auch dazu geführt, dass die psychische Gesundheit leidet. Laut der Umfrage sind besonders junge Menschen und Frauen betroffen. 40 Prozent der 18- bis 25-Jährigen und 38 Prozent der befragten Frauen gaben an, dass sich ihre mentale Gesundheit seit Pandemiebeginn verschlechtert hat. Den besonders von Corona betroffenen Landesteilen, dem Tessin und der Romandie, geht es dabei schlechter.

Diese Resultate decken sich mit der gross angelegten Umfrage «Swiss Corona Stress Study» der Universität Basel. Dort gaben 29 Prozent der unter 24-Jährigen an, an depressiven Symptomen zu leiden. Gemäss den Forschern sind die Haupttreiber von psychischem Stress die Belastung durch die veränderte Situation, finanzielle Einbussen, die Lebenslage zuhause und Zukunftsängste. Körperliche Aktivität konnte hingegen den Stress reduzieren.

DIE FOLGEN VON BEWEGUNGSMANGEL

Körperliche Inaktivität begünstigt eine Vielzahl von Krankheiten, die langfristig tödlich sein können, wie Herzinfarkt, Hirnschlag und Diabetes. In der Schweiz wurden 2017 bereits 2 Prozent der Todesfälle mit Bewegungsmangel in Verbindung gebracht. Dabei gilt eine Person als körperlich inaktiv, wenn sie sich weniger als 150 Minuten pro Woche mit mässiger Intensität oder weniger als 75 Minuten intensiv bewegt.

«ICH MÖCHTE SEHEN, WO MEINE GRENZEN LIEGEN, UND DIESE DANN ÜBERWINDEN»

Auch für Spitzensportler war das letzte Jahr mit der Corona-Pandemie sehr schwierig. Unsere neue Botschafterin, die frisch gekürte Hallen-Europameisterin über 60 Meter Ajla Del Ponte, erzählt, wie sie es erlebt hat, und gibt Tipps für Bewegungsmuffel.

Ajla, unsere Umfrage hat gezeigt, dass sich viele Schweizerinnen und Schweizer im letzten Jahr weniger bewegt haben. Was rätst du ihnen, um wieder mit Sport zu beginnen?

Es ist wichtig, schrittweise wieder ins Training einzusteigen. Der Körper muss sich an die Anstrengung gewöhnen, und es drohen Verletzungen, wenn gleich in derselben Intensität wie vor der Pause trainiert wird. Es kann ein wenig dauern, wieder auf das gleiche Niveau zu kommen, aber mit einer guten Portion Geduld wird es leichter, und dann kommt auch die Freude an der sportlichen Aktivität.

Was rätst du denjenigen, die während Corona sehr aktiv waren und nun den nächsten Schritt in ihrem Training machen möchten?

Ich denke, der beste Weg voranzukommen ist, kleine Herausforderungen zu meistern. Mit anderen Personen oder in der Gruppe macht dies besonders Spass. Egal, in welcher Sportart: Ich schlage vor, eine kleine Challenge zu veranstalten, inklusive Trainingsplan und seriöser Vorbereitung. Wie bei einer richtigen Meisterschaft!

Wie bist du selbst zur Leichtathletik gekommen?

Das war eher Zufall. In der Schule haben wir am UBS Kids Cup teilgenommen. Ich habe eine gute Platzierung erreicht, und meine Mutter hatte daraufhin die Idee, mich in meinem jetzigen Verein, dem US Ascona, anzumelden. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich keinen Sport gemacht, und es fehlte mir sehr. Die Leichtathletik ist sehr abwechslungsreich, und man ist viel draussen, das gefiel mir. Ausserdem war ich neugierig, ob ich noch schneller werden kann.

Wie hast du das letzte Jahr mit Corona erlebt?

Zu Beginn der Pandemie bin ich zurück zu meinen Eltern. Ich wohne seit vier Jahren nicht mehr dort, und es hat sehr gut getan, bei meiner Familie zu sein. Trotz aller Einschränkungen konnte ich draussen trainieren, oft zusammen mit meinem Bruder Karim. Das hat mich sehr motiviert und mir geholfen, den Kopf hochzuhalten. Ich musste allerdings mein Training anpassen, weil ich eine Zeit lang nicht auf die Bahn konnte. Wir haben also auf der Strasse 200 Meter abgemessen und markiert, damit ich meine Ausdauer-Sets machen kann.

Wie motivierst du dich täglich?

Meine Arbeit macht mir wirklich Spass. Meine Hauptmotivation besteht darin, dass ich mir bei meinem Karriereende werde sagen können, dass ich jeden Tag und jede Woche alles gegeben habe, um mein volles Potenzial zu entfalten. Ich möchte sehen, wo meine Grenzen liegen, und diese dann überwinden.



«SPORT IST EIN VENTIL»

Kariem Hussein trainiert viel. Sehr viel. Der Europameister im 400-Meter-Hürdenlauf könnte ohne Sport nicht leben. Im Interview erklärt der 32-Jährige, wieso man Sport nicht ersetzen kann.

Fast die Hälfte der Bevölkerung hat während der Corona-Krise weniger Sport gemacht. Überrascht?

Nein. Fitnessstudios und Sportanlagen mussten schliessen, und viele wissen nicht, wie und was sie ansonsten trainieren sollen. Man kann zwar vieles draussen und ohne Gewichte machen, aber insbesondere Menschen, die nicht gern laufen, haben wohl weniger Sport getrieben. Wir sind in der Schweiz bezüglich Sportinfrastruktur sehr verwöhnt. Wenn uns das weggenommen wird, sind wir ein wenig verloren.

Und doch haben 15 Prozent mehr Sport getrieben. Was sagst du dazu?

Die Krise hat vielen Menschen mehr Zeit geschenkt. Gerade die Menschen, die kein Fitnessabo haben oder nicht auf einer Sportanlage trainieren, haben diese Zeit für einen gesünderen Lebensstil genutzt. Die Chance, in den Wald zu gehen, hat man als Sportler immer.

Wie hat Corona dein Sportverhalten verändert?

Ich bin froh, dass ich als Profi ein gutes Netzwerk habe. Mit Goodwill und Unterstützung fand ich immer einen Sportplatz für mein Training, wo ich die Schutzmassnahmen einhalten konnte. Die grösste Einschränkung für mich war, dass ich teilweise ohne Trainer trainieren musste. Die zweite Herausforderung war die Trainingssteuerung. Seien es die Europameisterschaften, die Weltmeisterschaften oder die Olympischen Spiele: Da die Durchführung immer von der Corona-Situation abhängig war, wusste ich nie, wann ich bereit sein musste. Meine Trainingsintensität richtet sich stark nach den Wettkampfterminen.

Viele Jugendliche konnten wegen der Pandemie nicht in Vereinen trainieren. Droht eine Generation von Talenten verloren zu gehen?

Das glaube ich nicht. Ich kann mir vorstellen, dass eine allgemeine Entschleunigung sogar gut getan hat. Erholung gehört zum Sport. Wenn Nachwuchstalente oder Profisportler aber ein ganzes Jahr nicht hätten trainieren dürfen, dann hätte dies negative Auswirkungen auf die Leistungen gehabt.

Weniger Sport sorgt für Frust. Was kann man dagegen tun?

Sport kann man nicht ersetzen. Er ist für viele ein Ventil. Ohne dieses Ventil lässt sich Frust nicht ablassen. Meine Empfehlung ist, Alternativen zu finden. Solange keine totale Ausgangssperre herrscht, haben wir die Möglichkeit, Velo zu fahren, laufen zu gehen oder einen Berg hinaufzusteigen.

Was macht dir Hoffnung?

Die Natur. Wir Menschen haben es immer wieder geschafft, uns an die Natur anzupassen. Wie wir uns an Corona anpassen werden, weiss ich nicht, aber wir werden es auch bei dieser Pandemie schaffen.



So schütze ich meinen Körper

Nicole Widmer ist Sportphysiotherapeutin bei Medbase und weiss genau, wie sich Muskeln, Sehnen und Bänder beim Sport verhalten. Nach einer längeren Sportpause müssen sie sich an grössere Belastungen wieder gewöhnen. Für den Wiedereinstieg empfiehlt sie Velofahren, Walken oder Schwimmen und gibt folgende Tipps für unfallfreien Sportpass.

Stabilität durch Krafttraining

Hobbysportler können gut zuhause mit dem eigenen Körpergewicht trainieren:

- Kniebeugen oder Ausfallschritte für die Beinmuskulatur
- Übungen mit PET-Flaschen oder Theraband für den Oberkörper
- Pilates sowie Bauch- und Rückentraining für den Rumpf

Koordination und Reaktionsvermögen

Zwei Übungen, die sich prima in den Alltag integrieren lassen:

- Zähneputzen auf einem Bein; Fortgeschrittene schliessen dabei die Augen
- Gangvariationen wie rückwärts oder auf einer Linie gehen

Beweglichkeit erhalten

Muskeln und Faszien sollen geschmeidig bleiben. Daher gilt:

- Beanspruchte Muskeln gut dehnen
- Mit einer Faszienrolle Muskeln abrollen

Nicole Widmer, Sportphysiotherapeutin bei Medbase

Sportmuffel? Überwindungstipps gegen Corona-Kilos

Die Fitnessstudios waren geschlossen und der Kühlschrank oft in der Nähe: Die Lockdowns haben bei vielen ihre Spuren hinterlassen. Fitness- und Ernährungscoach **Tania Ferreira** hilft mit fünf Tipps, die Motivation für Sport und Fitness wieder hochzuschrauben.



1. Trainiere am Morgen

Hört sich für Morgenmuffel unmöglich an. Sport funktioniert aber einfacher, wenn man ausgeruht ist. Am Morgen hast du mehr Willenskraft und startest den Tag direkt mit einem Sieg.



2. Erstelle eine Routine

Wenn das Training am Morgen für dich nicht infrage kommt, setze feste Termine, die nicht verschoben werden können.

Die Challenge «Groupe Mutuel bewegt»: ein Volltreffer!

Die Groupe Mutuel tritt bei der Kampagne schweiz.bewegt als Hauptsponsor auf. In diesem Rahmen hat sie die Challenge «Groupe Mutuel bewegt» für ihre 2700 Mitarbeitenden lanciert – ein Volltreffer! Mehr als 700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (25% des Mitarbeiterbestands) haben im Mai überall in der Schweiz in rund 60 Teams mitgemacht. Dabei zählte nicht die sportliche Leistung, sondern die Teilnahme und die Freude an der Bewegung. Ein Bravo an alle Beteiligten!



«ES MUSS NICHT IMMER HARDCORE-SPORT SEIN»



Wir sind nationaler Partner von Laureus

Für die Laureus Stiftung hat Sport die Kraft, Leben zu verändern.

Auch wir sind davon überzeugt und unterstützen seit Anfang Jahr über unsere Stiftung «Fondation Groupe Mutuel» Laureus bei sozialen Sportprogrammen. Denn eines steht fest: Unser Nachwuchs braucht besondere Unterstützung.

Anna Bernasconi ist 13 Jahre alt. Sport ist für sie ein Hobby, und sie hat sich während der Pandemie nicht weniger bewegt, sondern sich angepasst. Alternativen hat sie unter anderem im «Girls in Sport»-Camp der Laureus Stiftung entdeckt.

Die Laureus Stiftung verfolgt eine Mission, die angesichts der Pandemie notwendiger ist als je zuvor: Sie fördert über den Sport die Integration und die Persönlichkeitsbildung von Kindern und Jugendlichen. Jährlich nehmen mehr als 10 000 Kinder an den Sportprojekten von Laureus teil. Ein Schwerpunkt ist die Mädchenförderung. Das «Girls in Sport»-Camp der Laureus Stiftung bringt Mädchen zusammen und stärkt mit Fitness, Fussball, Unihockey oder Hip-Hop das Selbstbewusstsein junger Frauen.

Sport bedeutet Freude

Für Anna Bernasconi aus Bern war die Motivation anfangs nicht gross, an einem Sportcamp mitzumachen. Die 13-jährige Schülerin war skeptisch, als ihre Mutter sie angemeldet hat. «Ich bin eigentlich nicht der Typ für Camps», sagt Anna. Während einer Woche im Sommerlager im Sportzentrum Kerenzerberg mit 70 anderen Mädchen hat sie aber sofort die Bedeutung von Sport gespürt: «Sport bedeutet für mich Freude. Es ist ein sehr schönes Gefühl, wenn man ein Sportziel erreicht und sagen kann: Ja, ich habe es geschafft.» Sie hat im Camp auch gelernt, auf ihren Körper zu hören, und Yoga entdeckt. Durch Dehnen und Aufwärmen schützt sie sich vor Verletzungen. Nach dem Camp sei sie nur froh gewesen, dass ihre Mutter sie eingeschrieben hatte.

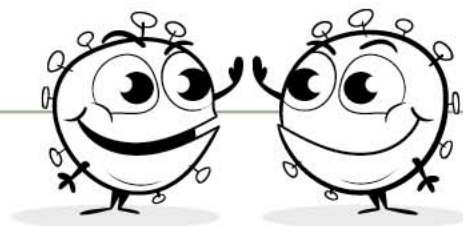
Es geht nicht um Goldmedaillen

Fast die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer über 18 Jahren haben während der Corona-Krise weniger Sport gemacht. Die 13-jährige Anna sagt: «Ich habe nicht weniger Sport gemacht, musste mich aber umstellen. So habe ich mich zuhause zu Fitnessvideos bewegt, bin Velo gefahren oder habe einen langen Spaziergang gemacht. Es muss ja nicht immer Hardcore-Sport sein. Ein langer und intensiver Spaziergang ist auch gut für die Fitness, und es geht ja nicht um Goldmedaillen.»



3. Kurz, aber knackig

Versuche es mit kurzen Trainingseinheiten, dafür mehrmals die Woche. Es ist einfacher, sich für 20 Minuten Sport zu motivieren als für eine Stunde.



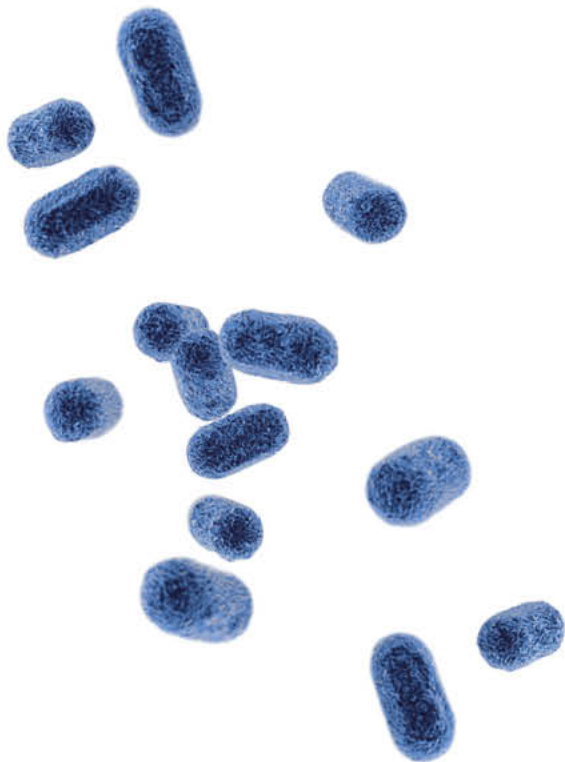
4. Trainingspartner finden

Du hast es wahrscheinlich schon eine Million Mal gehört, aber es funktioniert wirklich!



5. Belohne dich

Lege dir Ende Monat eine Belohnung im Non-Food-Bereich fest. Das kann ein neues Outfit sein, ein Parfüm, ein Ausflug oder etwas, was dich erfüllt und motiviert, deine Ziele weiter zu verfolgen.



LEBENSMITTEL- VERGIFTUNGEN

Es gibt zwar zahlreiche Gründe für Lebensmittelvergiftungen, aber Bakterien der Gattung *Campylobacter* sind die häufigsten bakteriellen Erreger von Magen-Darm-Erkrankungen beim Menschen. Sie verursachen häufiger Durchfall als Salmonellen, sowohl in industrialisierten als auch in Entwicklungsländern.

Konsequente Hygiene gegen Campylobacteriose

In der Schweiz werden jedes Jahr zwischen 7000 und 8000 Fälle von Campylobacter-Erkrankungen gemeldet. Die Kosten dafür belaufen sich auf ungefähr 9 Millionen Franken, ohne dabei die sozioökonomischen Kosten einzurechnen.

Wie es das Bundesamt für Gesundheit (BAG) in Erinnerung ruft, ist der Krankheitserreger der Campylobacteriose weit verbreitet, beispielsweise bei Wildtieren (Vögel, Nagetieren), Nutztieren (Geflügel, Vieh) sowie Haustieren (Hunde, Katzen).

Die Übertragung des Krankheitserregers auf den Menschen erfolgt in der Regel über kontaminierte Lebensmittel, wie zum Beispiel ungenügend erhitztes Fleisch, insbesondere Geflügelfleisch, verunreinigtes Wasser und nicht pasteurisierte Milch, oder über den direkten Kontakt mit Tieren, die das Bakterium in sich tragen.

Zahlreiche Infektionen verlaufen asymptomatisch. Wenn Symptome auftreten, dann häufig zwei bis fünf Tage nach der Infektion, als Durchfall, Bauchschmerzen, Unwohlsein, Fieber und manchmal Erbrechen. Betroffene erholen sich in der Regel innert ein bis zwei Wochen; ohne Behandlung sind jedoch Rückfälle möglich.

Zur Vorbeugung ist eine konsequente Küchenhygiene unerlässlich. Es wird empfohlen, das Fleisch vollständig durchzugaren, sich die Hände regelmässig mit Seife zu waschen und möglicherweise kontaminierte Küchenutensilien und Oberflächen gründlich mit Warmwasser und Reinigungsmittel zu waschen und abzutrocknen. Des Weiteren sollte Rohmilch vor dem Konsum abgekocht werden.

Quelle:

www.bag.admin.ch

Weitere Informationen: www.sichergeniessen.ch

Bei Vergiftungen oder Verdacht auf Vergiftung:

www.toxinfo.ch

Notfallnummer: 145 (24 h)



Hallo, Babyboom?

**Während der Lockdowns verbrachten Verliebte viel mehr Zeit zuhause.
Die logische Schlussfolgerung: mehr Babys für die Schweiz.**

Nach nun über einem Jahr können die Spitäler einen Babyboom aber nicht bestätigen. In manchen kamen weniger Babys auf die Welt und in anderen mehr. Grossmehrheitlich blieben die Geburtszahlen stabil. Was nicht ist, kann aber noch werden. Das Lausanner Universitätsspital hat die Auswirkung früherer Epidemien auf die Geburtenrate untersucht und kommt zum Schluss: Neun bis zehn Monate nach Ausbruch einer Krise wurden weniger Babys geboren. In den untersuchten Regionen folgte aber auf den Rückgang ein Anstieg der Geburtenrate. Bestätigt sich dieses Muster, wäre der Corona-Babyboom Anfang 2022 zu erwarten.





Die Agenturen der
Groupe Mutuel
im neuen Design

**WIR SIND DA,
WO SIE UNS
BRAUCHEN**

Nahe am Kunden: Das ist unser Motto, wenn es darum geht, bestmöglichen Kundenservice zu bieten. Auch wenn die Groupe Mutuel die Digitalisierung mit grossem Tempo vorantreibt, ist sie überzeugt, dass insbesondere bei komplexen Beratungen eine physische Präsenz wichtig ist. Wir eröffnen daher schweizweit elf neue regionale Agenturen. So können bestehende sowie zukünftige Kundinnen und Kunden die Groupe Mutuel in ihrer Region besuchen. Mit den bereits bestehenden dreizehn Generalagenturen sind wir unseren Kunden so nahe wie nie zuvor.

Das ganze Spektrum an Versicherungsdienstleistungen

Angebote für Familienmitglieder? Fragen zur Leistungsabrechnung oder Vertragsanpassungen? Die Groupe Mutuel bietet in ihren Agenturen das ganze Spektrum an Versicherungsdienstleistungen im Bereich Gesundheit und Vorsorge für Privatpersonen und Unternehmen an. Beim Empfang unserer Kunden setzen wir dabei auf ein angenehmes Kundenerlebnis sowie Diskretion. Eine neue Raumgestaltung sorgt für ungestörte, persönliche Gespräche und eine Kaffeebar für einen kurzweiligen Besuch.

Die Groupe Mutuel bündelt die internen Kräfte

Der schweizweite Ausbau des Agenturnetzes ist nur ein Teil der neuen Vertriebsstrategie der Groupe Mutuel. Ab Anfang 2021 kam mit der «Branchenvereinbarung Vermittler» viel Bewegung in die Versicherungsbranche. Die Groupe Mutuel begrüsst die neuen Regeln der Vereinbarung, die für eine höhere Servicequalität sorgen werden. Sie erfordern aber einen grundlegenden Wandel des Vertriebsgeschäfts. Der wichtigste Schritt dabei ist, den internen Vertrieb zu stärken und die Abhängigkeit von externen Vermittlern zu reduzieren. So eröffnet die Groupe Mutuel nicht nur neue Agenturen, sie hat Anfang Jahr zudem 200 neue Vollzeitstellen geschaffen. Insbesondere in der Deutschschweiz haben wir unsere Präsenz mit einer Übernahme von externen Mitarbeitenden entscheidend intensiviert. Rund 150 ehemalige Angestellte der Maklerzentrum Schweiz AG sind seit Anfang Jahr Mitarbeitende der Groupe Mutuel. Die Integration dieser ausgewiesenen Fachspezialistinnen und -spezialisten in das Unternehmen ergänzt die Teams unserer internen Vertriebsprofis mit neuen Kompetenzen. So sind die Weichen gestellt, um gemeinsam die Kundenorientierung und den Erfolg auf dem Markt weiter zu stärken.



IHRE MEINUNG ZÄHLT!

«Die Diskussion, an der ich teilgenommen habe, war sehr interessant. Ich schätze es, dass ich meine Meinung und meine Eindrücke mitteilen kann. Vielen Dank.»
Alexandre

WUSSTEN SIE, DASS SIE ALS EINE/-R UNSERER GESCHÄTZTEN KUNDINNEN ODER KUNDEN MASSGEBLICH DARAN TEILHABEN KÖNNEN, IN WELCHE RICHTUNG SICH DIE GROUPE MUTUEL BEWEGT UND WIE NEUE SERVICES UND PRODUKTE AUSGESTALTET WERDEN? DIE GROUPE MUTUEL HÖRT AUF IHRE VERSICHERTEN UND BINDET IHRE BEDÜRFNISSE UND ERWARTUNGEN EIN.

In unserer Community «Kundenstimme» geben uns unsere Kundinnen und Kunden regelmässig Feedback zu unseren Dienstleistungen und Produkten. Im letzten Jahr haben uns 1300 Versicherte unter anderem dabei geholfen, unsere Korrespondenz zu verbessern, die neue Gesundheits-App MyHealthCheck nutzerfreundlicher zu gestalten und deren Funktionalitäten zu verfeinern sowie die Gestaltung unserer neuen Service-Agenturen zu testen.

Die Mitglieder unserer Community werden mehrmals im Jahr persönlich zu regionalen Einzel- oder Gruppengesprächen eingeladen. Ebenfalls werden sie bis zu vier Mal im Jahr per E-Mail dazu aufgerufen, an kurzen Online-Umfragen teilzunehmen. Um ihnen für ihre Unterstützung zu danken, erhalten die Teilnehmenden eine Aufwandsentschädigung. Mit ihrem Feedback können sie einen wichtigen Einfluss auf aktuelle Themen der Groupe Mutuel nehmen, Dienstleistungen nach ihren Bedürfnissen ausrichten, und sie erhalten einen vertieften Einblick in die Tätigkeit ihrer Krankenversicherung.



**Sind Sie bei uns kranken- oder
zusatzversichert und über 18 Jahre alt?**

Dann werden Sie Teil unserer Community!

Schreiben Sie uns ein E-Mail an kundenstimme@groupemutuel.ch.
Wir nehmen Sie gern in unsere Community auf.



Wenn das Einkommen wegfällt

DIE ERWERBSUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNGEN DER GROUPE MUTUEL LEBEN GMV AG GARANTIEREN EIN REGELMÄSSIGES EINKOMMEN ODER EINE SOFORTIGE KAPITALAUSZAHLUNG. ERFAHRUNGSBERICHT VON ROSEMARIE.

Sie arbeiten in einem Angestelltenverhältnis und möchten Ihren Lohn bei einer Erwerbsunfähigkeit wegen Krankheit oder Unfall optimal abgesichert wissen? Sie sind selbstständig erwerbend und können nur auf die gesetzlichen Mindestleistungen zählen? Egal, wie Ihre berufliche Situation aussieht: Die Groupe Mutuel Leben GMV AG bietet Ihnen personalisierte Lösungen zur Sicherung des Einkommens bei Erwerbsunfähigkeit.

Dazu das Beispiel von Rosemarie. Sie wurde 1960 geboren und ist von Beruf Zimmerfrau in der Hotellerie.

«Ich wusste, dass ich mich für einen sehr beschwerlichen Beruf entschieden hatte. Deshalb schloss ich im August 2002 eine Versicherung bei der Groupe Mutuel Leben GMV AG ab. Damit wollte ich meinen Versicherungsschutz im Notfall verbessern. Ich konnte damals nicht ahnen, dass ich zwei Jahre später an schweren Herz-Kreislauf-Problemen leiden würde, verbunden mit einer dauerhaften Depression.

Da wurde mir klar, wie sehr sich eine Situation, vor allem die finanzielle, in kurzer Zeit verschlechtern kann. Ich war sehr erleichtert, dass die GMV mich nach Ablauf der Wartefrist von 90 Tagen zu 100 Prozent von der Prämienzahlung befreit hatte. Weil meine Arbeitsunfähigkeit andauerte, musste ich im April 2005 einen Antrag auf IV-Leistungen stellen. Zum Glück hatte ich bei der GMV auch eine Rente bei Erwerbsunfähigkeit abgeschlossen. So wurde mir nach der Wartefrist eine Erwerbsunfähigkeitsrente ausbezahlt.

Ich bin heute so froh, diese Lebensversicherung abgeschlossen zu haben, denn im November 2006 wurde mein Invaliditätsgrad von 100 Prozent bestätigt. Eine Jahresrente von 6000 Franken bis zum Ablauf des Vertrags im Jahr 2024, das zählt! Ich kann eine solche Versicherung nur empfehlen.»



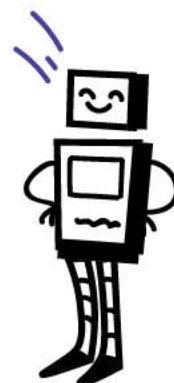
**Erfahren Sie mehr zu den Versicherungslösungen in der privaten Vorsorge oder prüfen Sie Ihre Vorsorge:
Hotline 0848 803 999, www.groupemutuel.ch**

HEUTE IST MORGEN SCHON GESTERN



Technologie für die Gesundheit der Frau

Frauen und Gesundheit: Ein Tabu wird zum Trend. Das Thema Frauengesundheit umfasst Schwangerschaft, Menstruation, Fruchtbarkeit, Menopause und vieles mehr. Die Groupe Mutuel fördert und unterstützt die Forschung und Entwicklung in diesem Bereich in Zusammenarbeit mit dem EPFL Innovation Park der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Lausanne. So wurde vor einigen Wochen der Startup Accelerator Tech4Eva lanciert, um digitale Lösungen für frauenspezifische Anliegen zu entwickeln. Auswahlprogramme, Workshops und Coachings sind geplant, um neue Lösungen in diesem weiten und vielversprechenden Bereich voranzutreiben.



Mehr zu Tech4Eva: www.tech4eva.ch

«SELBSTLIEBE IST ESSENZIELL»

WAS TREIBT ANNIE DE FALCIS JEDEN TAG AUFS NEUE AN?
DIE LIEBE ZU SICH SELBST, ZU ANDEREN, ZUM LEBEN
UND ZUR FREUDE. DIE PAAR- UND FAMILIENTHERAPEUTIN
ERZÄHLT UNS EIN WENIG ÜBER DIE HERZEN UND SEELEN VON
HEUTE – PANDEMIE HIN ODER HER.



Annie De Falcis, Paar- und Familientherapeutin

Annie De Falcis empfängt uns in Enges (NE), oberhalb von Saint-Blaise. Das charmante Dorf überragt den Neuenburgersee und bietet eine atemberaubende Aussicht auf das Mittelland und die noch schneebedeckten Alpen. Angesichts ihrer fröhlichen, lebhaften und aufmerksamen Art fühlt man sich als Besucher schnell wohl. Die Entdeckungsreise in die Welt der Herzen (vergebene oder nicht vergebene) und Seelen kann beginnen.

Auf die Frage, wie es ihr in diesen Zeiten gehe, kommt eine klare und deutliche Antwort:

«Sehr gut. Man passt sich an das an, was kommt. Man muss in jedem Ereignis das Positive sehen. Wenn ich morgens aufstehe, frage ich mich: Welches Herz kann ich heute berühren, das mit seinem Strahlen ein anderes Herz berühren wird?»

Wird der Mensch hauptsächlich von seinen Emotionen gesteuert?

«Ja, definitiv. Es wurde uns zwar beigebracht, unsere Gefühle nicht auszudrücken, dabei müssten wir sie leben und sie bei Bedarf überwinden oder uns von ihnen befreien, wenn sie negativ sind. Lieben Sie sich also selbst, lieben Sie Ihre Stärken und Ihre Schwächen gleichermassen, bis Sie einen Zustand bedingungsloser Liebe erreichen. So werden Sie auch jemand anderen lieben können.»

Wie sieht Ihre Arbeit als Paar- und Familientherapeutin aus?

«Ich begleite Menschen auf ihrem Weg hin zu Verständnis, Ruhe und Selbstentwicklung.»

Und wie geht das?

«Mit verschiedenen Werkzeugen im Rahmen von Sprechstunden oder Tagesworkshops, zum Beispiel mit Familienaufstellungen und emotionaler Befreiung.»

Familienaufstellungen?

«Das ist die Fähigkeit, sich in die Rolle einer anderen Person zu versetzen, Mitgefühl zu entwickeln und Leiden loszulassen.»

Und emotionale Befreiung?

«Wenn Sie eine Emotion erleben, die Sie verstört oder leiden lässt, nehmen Sie sie an, um sie anschliessend loszulassen und umzuwandeln.»

Ob Singles, Paare oder Familien – in der Praxis von Annie De Falcis sind alle willkommen. Welches Thema tritt häufig auf oder kommt immer wieder?

«Singles interessiert häufig, was sie daran hindert, ihren Seelenverwandten anzuziehen. Bei Paaren gibt es diejenigen, die seit Jahren zusammen sind und der Beziehung neuen Schwung verleihen möchten, und andere, die Seitensprünge erlebt haben und sich fragen: Lässt sich unsere Beziehung noch retten? Und dann gibt es noch diejenigen, die sich aus einer toxischen Beziehung lösen möchten. Oft befinden sich Menschen in einer emotionalen Abhängigkeit.»

Wir alle stellen uns wohl die Frage, ob eine Liebesbeziehung ohne eine Form von Abhängigkeit überhaupt existieren kann.

«Es ist vorstellbar, aber es ist das Nonplusultra. Und genau das, was man anstreben oder erreichen sollte (*lacht*). Es ist einer der Gründe, weshalb ich der Selbstliebe, wie ich sie nenne, über die Zeit immer mehr Bedeutung beigemessen habe. Je mehr man sich selbst liebt, desto weniger muss ein anderer einen vorhandenen Mangel ausgleichen.»

Aber was ist Selbstliebe? Doch nicht etwa Narzissmus, oder?

«Auf keinen Fall. Selbstliebe bedeutet Ausgeglichenheit.»

Und das heisst?

«Das heisst, dass Sie Ihre Lücken füllen, um sich mit sich selbst gut zu fühlen. Solange Sie sich in einer emotionalen Abhängigkeit befinden, lieben Sie sich nicht wirklich. Wenn Sie sich selbst lieben, dann lieben Sie den anderen ohne Erwartungen, und Sie können ihm «Ich liebe dich» sagen.»

Was muss man also tun?

«Versuchen, wieder eine Verbindung zu sich selbst herzustellen. Alle Antworten liegen in uns drin.»

UND CORONA?

Annie De Falcis ist Paar- und Familientherapeutin in Enges. Ihre Ausbildung geht insbesondere auf den Therapeuten und bekannten Autor Lucien Essique zurück. Neben ihrer Praxis steht sie in einer One-Woman-Show mit eigenen Stücken über Beziehungsprobleme auf der Bühne. Versichert ist sie bei der Groupe Mutuel. Sie ist mit dem Service und den Leistungen ihres Versicherers sehr zufrieden. Gemäss Annie De Falcis legt Corona diejenigen Bereiche offen, die nicht funktionieren, und verstärkt diese. «Bei Paaren, bei denen es bereits kriselt, nimmt die Explosionsgefahr zu. Ausserdem scheint sich derzeit ein weiteres Gefühl auszubreiten: Angst. Die Angst zu sterben, etwas zu verpassen, sich anzustecken etc.»

Weitere Tipps und Ideen von Annie De Falcis finden Sie unter www.groupemutuel.ch/youtube.

LeClub®



TROBO SHOP



Haarentfernung
mit Laser



Hotel Sport
Klosters ***



ZiZAN!A Biobotanica



MrLens.ch



Navigation Lacs de
Neuchâtel et Morat



ifolor



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

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

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

TROBO SHOP

GESUND SITZEN, SCHLAFEN UND ENTSPANNEN

25%

RABATT

Gesundheit und Wohlbefinden für jeden Tag und jede Nacht mit den Produkten der backgym-Linie:

- Eine bessere Haltung im Alltag und beim Sport
- Aktives Sitzen zuhause und im Büro
- Perfekt liegen dank einstellbarem Kissen
- Entspannung für den Nacken
- Wohltuende Massage von Muskeln und Faszien

IHR VORTEIL

25% auf alle backgym-Artikel

- Core Stabilizer: **Fr. 88.50** statt Fr. 118.-
- Haltungstrainer: **ab Fr. 66.75** statt Fr. 89.-
- Nackenkissen: **Fr. 111.75** statt Fr. 149.-
- Nackenstrecker: **Fr. 36.75** statt Fr. 49.-
- Massagegerät: **Fr. 148.50** statt Fr. 198.-



WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

Geben Sie bei Ihrer Bestellung auf trobo.shop den Code **gmmag2** ein.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig bis 31. Dezember 2021.

TROBO SHOP
EINFACH MEHR VOM LEBEN

052 511 22 44
info@trobo.shop
www.trobo.shop

Haarentfernung mit Laser

PROFITIEREN SIE VON EINER VORTEILHAFTEN LÖSUNG

BIS ZU **25%** RABATT

Dienstleistungspartner

25% Rabatt:

Clinique Matignon

- Neuchâtel, Av. Jean-Jacques Rousseau 7, 032 322 22 15
- Sion, Av. de Tourbillon 34, 027 322 28 73
- Fribourg, Route des Arsenaux 10, Bâtiment C, 026 341 80 08

20% Rabatt:

Ästhetik- und Laserzentrum Zürichsee AG

- Meilen, Dorfstrasse 94, 044 925 20 20

Centro Laser Dr Gilardi

- Locarno, Via Ramogna 16, 091 756 20 30

IHR VORTEIL

Bis zu 25% Rabatt auf den Katalogpreis bei einer dauerhaften Haarentfernung über mehrere Sitzungen.

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

Kontaktieren Sie das gewünschte Zentrum und erwähnen Sie, dass Sie bei der Groupe Mutuel versichert sind. Weisen Sie beim ersten Termin Ihre **Versichertenkarte** vor.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig bis 31. Dezember 2021. Haarentfernung mit Laser wird nicht von der Krankenversicherung übernommen.



Clinique Matignon – cliquematignon.ch

Ästhetik- und Laserzentrum Zürichsee AG – laserepilation.ch

Centro Laser Dr Gilardi – dermastudio.ch

Hotel Sport Klosters ***

FERIEN FÜR DIE GANZE FAMILIE IN GRAUBÜNDEN

25% RABATT



Das Hotel Sport in Klosters ist das perfekte Refugium für alle Abenteurer und Entdecker:

- Sauna, Hallenbad, Fitnessraum und Tennisplätze
- Streichelzoo, Minigolfanlage, Kegelbahn und Spielplatz
- Ausserhalb des Hotels lädt die Bergwelt zum Wandern, Velofahren oder einem Bad in einem Bergsee ein

Inbegriffene Leistungen:

- 4-Gang-Abendessen (inkl. Kinderbuffet), Frühstücksbuffet, ein Lunchpaket pro Aufenthalt
- Kinderprogramm: Mini-Streichelzoo, Kinderspielzimmer, Bobbycarbahn etc.

IHR VORTEIL

25% auf Ihren 3- oder 5-Nächte-Aufenthalt mit Halbpension.

- 3 Nächte im Appartement **ab Fr. 585.-***
- 3 Nächte im Duplex-Familienzimmer **ab Fr. 835.-***
- 3 Nächte im Doppelzimmer **ab Fr. 510.-**

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

Reservation direkt beim Hotel mit dem Kennwort **Groupe Mutuel** per Telefon oder E-Mail. Weisen Sie beim Check-in Ihre **Versichertenkarte** vor (eine Versichertenkarte pro Zimmer).

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig vom 19. Juni bis 17. Oktober 2021. Wochenendzuschlag am Freitag und Samstag Fr. 25.- pro Person und Nacht (ab 12 Jahren) sowie vom 26. Juli bis 7. August. Preis auf Anfrage für Einzelzimmer und Verlängerung. Nach Verfügbarkeit – limitiertes Kontingent. Nicht kombinierbar mit Pauschalangeboten und anderen Aktionen und exkl. Kurtaxe.

*Preis für zwei Erwachsene und zwei Kinder bis 6 Jahre.

Aufpreis von Fr. 15.- pro Nacht für Kinder ab 6 bis 11 Jahren.

081 423 30 30

info@hotel-sport.ch

www.hotel-sport.ch

Hotel Sport
*** KLOSTERS

ZiZAN!A Biobotanica

ENTDECKEN SIE DIE BOTANISCHE REVOLUTION

20% RABATT

ZIZANIA bietet nachhaltige Kosmetikprodukte ohne Kompromisse bei der Qualität und der Freude an der Benutzung:

- #CleanBeauty-Kosmetik, im Wallis entwickelt
- Hohe Konzentration an aktiven Inhaltsstoffen
- Vollständige Transparenz, kurze und einfache Formeln
- Moderne Pflege, die Freude macht, in einer minimaler und nachhaltiger Verpackung

IHR VORTEIL

- **20% Rabatt** auf Ihre Bestellung ab Fr. 50.–
- Versandkostenfrei

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

Geben Sie bei Ihrer Bestellung auf zizania.bio den Code **mutuel20** ein.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig bis 31. August 2021. Nicht mit anderen Angeboten oder Ermässigungen kumulierbar. Der Gutschein ist nur einmal verwendbar.



hello@zizania.bio
www.zizania.bio


Z i Z A N ! A
BIOBOTANICA

MrLens.ch

KONTAKTLINSEN, SONNENBRILLEN UND LESEBRILLEN

20% RABATT



Sichern Sie sich jetzt Ihren 20% Groupe-Mutuel-Rabatt und bestellen Sie einfach und schnell Ihre Kontaktlinsen, Sonnenbrillen und Lesebrillen bei MrLens.ch:

- Telefonische Beratung von 7.30 bis 18.00 Uhr
- Schnelle Lieferung
- Versand ab Schweizer Lager

IHR VORTEIL

- Das ganze Jahr **20% Rabatt** auf das gesamte Sortiment
- Kauf auf Rechnung möglich

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

- Tragen Sie online auf **MrLens.ch** im Gutschein-Feld den Code GM und Ihre AHV-Nummer ein. Beispiel: GM7563047500962
- Telefonisch unter 041 741 28 87 mit obengenanntem Kennwort.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig bis 31. Dezember 2021. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten, gültig für das ganze Sortiment, ausgenommen ausgewählte Marken gemäss AGB und bereits reduzierte Artikel.

041 741 28 87
info@mrLens.ch
www.mrlens.ch



Navigation Lacs de Neuchâtel et Morat

DREI-SEEN-FAHRT

50% RABATT

Die Schifffahrtsgesellschaft des Neuenburger- und Murtensees bietet Ihnen die Drei-Seen-Rundfahrt:

- Restauration an Bord (Reservation empfohlen)
- Wunderschöne Landschaften
- Atemberaubendes Naturspektakel

Entdecken Sie den Broye- und Zihlkanal auf dem längsten Wasserweg der Schweiz.

IHR VORTEIL

50% Rabatt auf alle Fahrten auf dem Neuenburger- und Murtensee

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

Gegen Vorweisen Ihrer **Versichertenkarte** beim Einstieg.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig bis 24. Oktober 2021. Nicht kumulierbar mit dem Halbtax-Abonnement der SBB oder anderen Ermässigungen. Fahrplan auf navig.ch. Einstieg auf allen Landestegen des Neuenburger- und Murtensees möglich.



032 729 96 00
info@navig.ch
www.navig.ch

ifolor

ÜBERRASCHEN SIE IHRE LIEBSTEN

FR. 20.— RABATT

Entdecken Sie die ifolor Fotoproduktwelt und kreieren Sie passend zu jedem Anlass Ihre ganz persönliche Erinnerung:

- Fotobücher
- Wanddekorationen
- Fotogeschenke und noch vieles mehr

Lassen Sie sich inspirieren und gestalten Sie ganz einfach Ihr persönliches Fotoprodukt online über ifolor.ch, in der mobilen App für iOS und Android oder dem ifolor Designer für Windows und Mac.

IHR VORTEIL

Fr. 20.— Rabatt auf alle Fotos und Fotoprodukte (Mindestbestellwert Fr. 80.—)

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

Geben Sie bei Ihrer Bestellung auf ifolor.ch oder über die Software und die gratis Apps (ifolor.ch/downloads) den Code **LECLUBDMAG** ein.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig bis am 30.9.2021. Exkl. Versandkosten und Geschenkgutscheine. Keine Barauszahlung oder Kumulierung. Mindestbestellwert: Fr. 80.—.



041 686 54 54
service@ifolor.ch
www.ifolor.ch



HOTELCARD

Wettbewerb GMmag

Gewinnen Sie bei unserem Partner Hotelcard einen der folgenden Preise:

1. Preis: eine Hotelcard mit einer Gültigkeit von drei Jahren im Wert von Fr. 247.–
2. und 3. Preis: eine Hotelcard mit einer Gültigkeit von zwei Jahren im Wert von Fr. 173.–
4. bis 10. Preis: eine Hotelcard mit einer Gültigkeit von einem Jahr im Wert von Fr. 99.–

Frage 1:

Wie hoch ist der Anteil der Schweizerinnen und Schweizer, die laut unserer exklusiven Umfrage seit Beginn der Pandemie weniger Sport treiben?

Frage 2:

Wie viele Botschafterinnen und Botschafter der Groupe Mutuel wurden in dieser Ausgabe interviewt?

Frage 3:

In welchem Kanton werden die Kosmetikprodukte im LeClub-Angebot ZiZANIA entwickelt?

Ihre Antworten

☐ 30% ☐ 45% ☐ 60%

☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

☐ Zürich ☐ Waadt ☐ Wallis

Name und Vorname: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Adresse: _____

BAG-Nummer (auf Ihrer Versichertenkarte): _____

Teilnahmebedingungen

Teilnahme bis 29. August 2021 unter www.groupermutuel.ch/wettbewerb oder per Post mit diesem Coupon in einem frankierten Couvert an folgende Adresse:
Groupe Mutuel, Unternehmenskommunikation, Rue des Cèdres 5, Postfach, 1919 Martigny

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

35 Agenturen, 6 Service-Center

Öffnungszeiten: 7.45 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.30 Uhr
(freitags und vor Feiertagen bis 17.00 Uhr)



Unser Kundendienst ist von
Montag bis Freitag von
8.00 bis 18.00 Uhr für Sie da:
0848 803 111



Im Herzen der kürzlich eröffneten Agentur in Zug.
Von links nach rechts: Melissa Rütli, Kundenberaterin, Michael Rüedi,
Generalagent, Sonia Röthlin, Kundenberaterin.

REGIONALE AGENTUREN

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

* Hauptsitz



Krankenversicherung
0848 803 111
info@groupemutuel.ch



Lebensversicherung
0848 803 999
leben@groupemutuel.ch



Vermögensversicherung
0848 803 222
kunden@groupemutuel.ch



IMPRESSUM

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

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

Konzept und Gestaltung: Jean Philippe Chevassu, Nicolas Bonvin

Erscheinungsweise: Vierteljährlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch

Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag

E-Mail: gmmag@groupemutuel.ch

Fotos: Adobe Stock, Louis Dasselborne (Seiten 1,14),
Sophie Stieger (Seite 8), Thomas Masotti (Seiten 1, 6, 7)

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

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



Keine Papierberge mehr!

Ihr Online-Kundenbereich GMnet
und die Mobile-Applikation GMapp
erleichtern Ihnen das Leben.
Mehr Informationen unter:
www.groupemutuel.ch/gmnet



gedruckt in der
schweiz