



Groupe Mutuel

April 2020

Mag^{#2}

Das Versichertenmagazin

Infos | Trends | Wohlbefinden | Gesundheit



SEITE 4

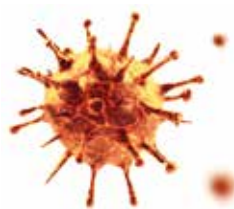
Wertvolle Tipps von
Ernährungsberaterin Brigitte Buri



Versichert. Genau jetzt.

CORONAVIRUS
Wichtige
Informationen

Seite 20



CŒUR À CŒUR
Mit der Stiftung
Groupe Mutuel

Seite 12



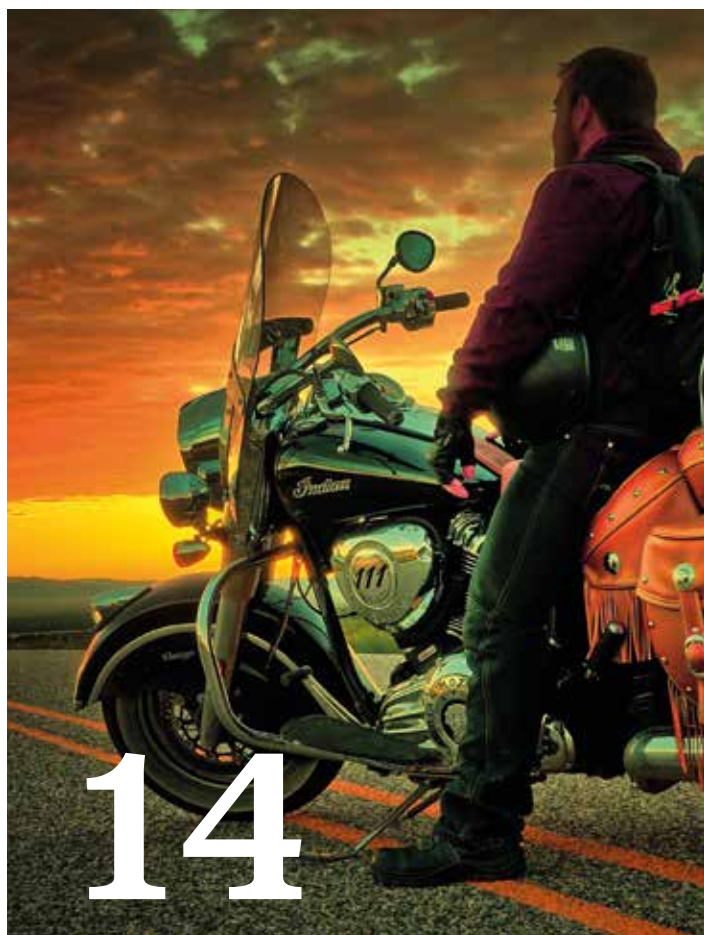
111 Gramm

Schweizerinnen und Schweizer essen zu viel Fleisch.

DIE NATIONALE ERNÄHRUNGSERHEBUNG menuCH ZEIGT, DASS DIE 18- BIS 75-JÄHRIGEN TÄGLICH PRO PERSON DURCHSCHNITTLICH 111 GRAMM FLEISCH KONSUMIEREN. DIES IST MEHR ALS DAS DREIFACHE DER EMPFOHLENEN MENGE.

Jüngere Personen weisen dabei einen höheren Fleischkonsum auf als ältere Personen. Und Männer sind die grösseren Fleischtiger als Frauen. 4,7 Prozent der Erwachsenen essen gar kein Fleisch.

Um die empfohlene Menge an Fleischkonsum einhalten zu können, empfiehlt es sich, unter der Woche fleischlose Tage einzuführen und Fleisch z. B. mit Hülsenfrüchten zu ersetzen.



- 4** MITTENDRIN
Brigitte Buri zum Thema Ernährung
- 8** WAS KOSTET ES?
Zeckenland Schweiz
- 9** GESUNDHEITSTIPP
Allergien und Intoleranzen
- 10** INFOGRAFIK
Die teuersten Medikamente der Schweiz
- 12** HEUTE IST MORGEN SCHON GESTERN
Krankenhausinfektionen
- 13** NAHAUFNAHME
Stiftung Groupe Mutuel
- 14** VOR ORT
Porträt von Johnny Scherer
- 16** LECLUB
Sonnige Angebote
- 20** CORONAVIRUS
Wichtige Informationen



Haben Sie Fragen? Wir antworten **LIVE IM CHAT**

SIE HABEN FRAGEN ZU IHREM VERSICHERUNGSVERTRAG, MÜSSEN EINE MELDUNG MACHEN ODER BENÖTIGEN INFORMATIONEN?
MIT DEM LIVE-CHAT KÖNNEN SIE UNS ONLINE FRAGEN STELLEN UND
ERHALTEN IN ECHTZEIT ANTWORT VON UNS.

Ihre Bedürfnisse möglichst genau zu verstehen und Ihre Fragen und Anliegen so optimal, wie es geht, zu beantworten, manchmal sogar vorausszusehen:

Diesen Aspekten widmet die Groupe Mutuel höchste Aufmerksamkeit. Dafür muss der Zugang zu allen Kommunikationskanälen – Call-Center, E-Mail und Post, Web, soziale Medien, Agenturen, GMnet, GMapp etc. – kontinuierlich optimiert werden. Denn die Voraussetzung für Qualität und Geschwindigkeit der Dienstleistungen ist eine effiziente Kommunikation, die den sich ständig verändernden Anforderungen gerecht wird. Das Vertrauensverhältnis und der Austausch mit den Versicherten sind heute entscheidende Kriterien für deren Zufriedenheit und Treue. Deshalb hat die Groupe Mutuel dies zu einer Priorität gemacht.

**“Live im
Chat mit der
Groupe Mutuel”**



www.groupemutuel.ch/agenturen

Mit dem Live-Chat können Sie online Fragen stellen und erhalten in Echtzeit eine Antwort von uns. Am Ende des Gesprächs haben Sie die Möglichkeit, das Gespräch in elektronischer Form aufzubewahren und die Qualität der erhaltenen Antwort zu bewerten.

Der Live-Chat ist auf unserer Website unter der Rubrik «Kontakt» zugänglich.

Das Live-Chat-Logo wird angezeigt, wenn ein Ansprechpartner erreichbar ist. Treten Sie live im Chat in Kontakt mit der Groupe Mutuel – per Computer, Tablet oder Smartphone.

Der Live-Chat ist in vier Sprachen verfügbar (Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch), Montag bis Freitag, 8.00 bis 18.00 Uhr.



Brigitte Buri,
Ernährungsberaterin, Bern



Zum Interview
www.groupemutuel.ch/youtube

«ESSEN IST LEBENSFREUDE»

BRIGITTE BURI IST SEIT 30 JAHREN ERNÄHRUNGSBERATERIN. SIE BEGLEITET IN IHRER PRAXIS «BESSERESSEN» MENSCHEN, DIE IHRE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN MIT WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN OPTIMIEREN MÖCHTEN. TOTALER VERZICHT UND RADIKALE, EINSEITIGE DIÄTEN SIND FÜR SIE EIN NO-GO.

«Abnehmen gelingt nicht von heute auf morgen»

Es ist Frühling. Endlich wieder frisches Obst und Gemüse. Rhabarber aus der Region, frische Salate und die Spargelzeit sorgen für eine grosse und gesunde Vielfalt auf dem Teller. Die immense Auswahl an Lebensmitteln in industrialisierten Ländern wie der Schweiz kann aber auch zu einem Stolperstein werden. Medien, Werbung und Aktionen verleiten zu einem unkontrollierten Kaufverhalten, und vor lauter Angebot wissen viele nicht mehr, was ihnen guttut und was nicht.

Dass Ernährung und Bewegung einen direkten Einfluss auf Gesundheit und Lebensqualität haben, ist weitgehend bekannt. Aber was und wie viel essen und trinken Herr und Frau Schweizer eigentlich? Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen ist dieser Frage nachgegangen. Die Studie mit dem Titel «menuCH» liefert repräsentative Daten zum Lebensmittelverzehr der Schweizer Bevölkerung. Fazit: Unsere Ernährung ist unausgewogen.

Frau Buri, wie beurteilen Sie die Ergebnisse der Studie «menuCH»?

Die Hauptaussagen sind, dass wir in der Schweiz zu süss essen, zu wenig Gemüse und Früchte zu uns nehmen, der Konsum von Milchprodukten knapp ist und wir zu viel Fleisch essen. Aufgrund meiner Erfahrungen in unserer Praxis kann ich diese Fakten bestätigen.

Sehen Sie es als Ihre Mission, die Schweizer Bevölkerung vor den Risiken schlechter Ernährung zu beschützen?

Missionieren kann gefährlich oder kontraproduktiv sein. Ich sehe mich mehr als Brückenbauerin oder Wegbereiterin. Meine Aufgabe ist es, ernährungswissenschaftliche Informationen bereitzustellen. Wissen allein reicht aber nicht. Für den Erfolg braucht es auch eine wertschätzende, individualisierte Begleitung mit konkreter Handlungsanleitung.

Wie funktioniert eine Handlungsanleitung?

Sie soll das Ernährungsverhalten langfristig verändern und für Genuss und Freude am Essen sorgen. Eine Verhaltensänderung zu erreichen, ist schwierig. Deshalb ist es wichtig, klare und verbindliche Ziele zu formulieren und etappenweise vorzugehen. Das heisst, dass man jeweils ein spezifisches Ziel anstrebt und nicht gleich zehn auf einmal. Entscheidend ist, dass die Ernährungsumstellung zum individuellen Lebensstil passt.

Können Sie ein Beispiel geben?

Wenn sich ein Schokoladenliebhaber vornimmt, ab morgen nie wieder Schokolade zu essen, wird ihm das wohl nicht gelingen. Ein weiteres Beispiel ist die Crash-Diät. Das Alles-oder-nichts-Prinzip ist zum Scheitern verurteilt. Eine Ernährungsumstellung benötigt Zeit, Geduld und eine gute Portion Gelassenheit. Denn die Herausforderung liegt in der Ausformulierung und Einhaltung der individuellen Handlungsschritte. Übergewicht kommt nicht von heute auf morgen. Also kann eine Gewichtsabnahme auch nicht über Nacht gelingen.

«Das Alles-oder-nichts-Prinzip ist zum Scheitern verurteilt.»



Wird bei der Prävention für Schulkinder teilweise nicht übertrieben? Viele Eltern sehen im Verbot von Znüni wie Schoggibrot oder Farmer-Stängel nur einen Grund: Verhinderung eines Zuckerschubs und somit ruhigere Schüler.

«Ausgewogenes Zmorge/Znüni» ist ein nationales Projekt diverser Partner zur Förderung der Gesundheit. Es geht nicht darum, Schüler ruhigzustellen. Das Projekt verfolgt das Ziel, dass die Kinder das nötige Mass an Energie bekommen. Das heisst, nicht zu viel und nicht zu wenig und vor allem ausgewogen. Die Nährwerte und die Energiemenge sind massgebend, um Konzentrations- und Leistungsmangel auszugleichen.

Gibt es eine Zielgruppe, die zu wenig beachtet wird?

Die Ernährungsstrategie ist stark auf Kinder fokussiert. Das ist sehr gut. Ich habe jedoch das Gefühl, dass Jugendliche zu kurz kommen. Sie sind in einer Phase, in der sie sich von den Eltern und von gewohnten Vorbildern lösen. In diesem Moment ist es entscheidend, diese Gruppe gezielt anzusprechen.



«Ein Apfel ist auch Fast Food.»

Wie beurteilen Sie die Präventionsmassnahmen in der Schweiz?

Die Schweiz hat eine Ernährungsstrategie. Darin ist unter anderem die freiwillige Reduktion von Zucker in Lebensmitteln beschrieben – vor allem in Joghurt und Müesli. Zielgruppenspezifische Empfehlungen und Informationsmaterial für ältere Menschen, Schwangere, Kinder, Vegetarier und für die Gemeinschaftsgastronomie runden das Angebot ab. Zählt man die Massnahmen der Gesundheitsförderung Schweiz dazu, haben wir eine grosse Präventionspalette für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.

Fast Food ist günstig, Health- oder Trend-Food hingegen teuer. Wie geht günstig und gesund?

Ein Apfel oder ein Linsensalat ist auch Fast Food. Der Begriff steht ja für einen schnellen Verzehr. Viele denken bei Fast Food aber an den Schnellimbiss wie Hamburger, Hotdog, Pizza und Donuts. Es ist schon so, dass solch gängiger Fast Food eher günstig ist. Aber nur für den Moment. Sättigung von Fast Food hält meistens nicht lange an.

**TRINKEN
NICHT
VERGESSEN!**

**Fünf Tipps für
den täglichen Flüssigkeitsbedarf
von 1,5 bis 2 Litern**

1. Kalorienfreie Flüssigkeit wählen, die schmeckt (Wasser, Zitronenwasser, ungesüsster Tee)
2. Bereits am Morgen eine Flasche bereitstellen, nicht zu gross, dafür am Nachmittag auffüllen
3. Pausen immer mit einem Glas Wasser starten oder beenden
4. Vor oder nach dem Zähneputzen ein Glas Wasser trinken
5. Erinnerungsfunktion von Smartphone oder PC nutzen oder ein Trink-Tagebuch führen (z. B. alle zwei Stunden am Tag ein Glas Wasser)

Die Ernährung von Kindern und Jugendlichen wird über die sozialen Medien von unzähligen Influencern beeinflusst.

Wem soll man da noch glauben?

Es ist gut, dass die Ernährung in den sozialen Medien zum Thema gemacht wird. Die Glaubensfrage ist aber in der Tat schwierig zu beantworten. Influencer verbreiten über die Medien unzählige Gebote und Verbote in Zusammenhang mit Ernährung.

Oft beruhen diese nicht auf ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern auf Eigenerfahrung.

Den Influencern empfehle ich, ihre Tipps und Tricks als solche zu deklarieren.

Die Follower müssen sich bewusst sein, dass nicht alles, was Influencern guttut, ihnen persönlich auch Erfolg bringt. Vorsicht ist geboten, wenn Wirkaussagen gemacht werden, wie z. B. «im Schlaf abnehmen».

Es gibt immer wieder neue Trends: Vegane Ernährung, Low Carb, Paleo, Glutenfrei. Was ist zu beachten?

In meinen 30 Jahren als Ernährungsberaterin habe ich unzählige Trends gesehen.

Es fällt auf, dass oft bereits Existierendes neu aufbereitet wird. Trends kommen und gehen.

Sie sind Teil unserer Gesellschaft.

Es zeigt sich, dass strenge, einseitige oder radikale Trends kontraproduktiv sind, zum Jo-Jo-Effekt führen oder Essstörungen fördern.

Mythen in der Ernährung



FALSCH

Fast Food ist grundsätzlich sehr fettreich.



RICHTIG

Strenge, einseitige Diäten sind oft zum Scheitern verurteilt.



FALSCH

Es gibt viele Menschen, die schon von einem Glas Wasser zunehmen.



RICHTIG

In der Schweiz wird zu viel Fleisch konsumiert.



FALSCH

Je höher die Energiemenge im Essen, desto stärker ist die Konzentration.

Rezeptempfehlung: schnell und gesund

Gebackene Kichererbsen mit Blumenkohl



Zutaten (für 2 Personen)

- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- 1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g), in kleine Röschen geteilt, oder anderes Saisongemüse
- 1 kleine Zwiebel, in grossen Schnitzen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Je 1 Teelöffel Curry, Paprika, Kurkuma
- ½ Teelöffel Salz, etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C vorheizen
2. Kichererbsen in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen

3. Öl mit den Gewürzen in einer Schüssel mischen
4. Kichererbsen, Blumenkohl und Zwiebeln begeben und mit einem Löffel durchmischen
5. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben
6. 25 bis 35 Minuten in der Ofenmitte backen

Zusammen mit Feta-Käse oder Naturejoghurt servieren.

Ein Salat ergänzt das Rezept zu einer ausgewogenen Mahlzeit. Eine Portion enthält 320 kcal, 13 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 13 g Nahrungsfasern und 14 g Eiweiss.

Quelle: Besseressen, Bern

ZECKENPRÄVENTION IN DER SCHWEIZ



DIE ZECKE HAT MITTLERWEILE FAST DIE GANZE SCHWEIZ EROBERT; NUR DIE KANTONE GENÈVE UND TESSIN QUALIFIZIERT DAS BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT NICHT ALS RISIKOGEBIETE.

Gefährlicher Zeckenstich

Ein Zeckenstich kann zwei Krankheiten übertragen: Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Lyme-Borreliose.

Für Erstere wird in den Risikogebieten und bei häufigem Aufenthalt im Unterholz und auf Waldwegen das Impfen empfohlen.

Die Lyme-Borreliose kann hingegen nur mit Antibiotika behandelt werden, es gibt keinen Impfschutz.

Zum Schutz gegen FSME ist dreimaliges Impfen erforderlich. Der Impfstoff kostet 47.35 Franken pro Impfung (= 142.05 Franken), hinzu kommen die Kosten beim Arzt:

rund 20 bis 60 Franken für Konsultation und Impfung je nach Abrechnungsweise und kantonalem Taxpunktwert; in der Apotheke 0 bis 30 Franken pro Impfung. Insgesamt kostet der Impfschutz so 150 bis 250 Franken und hält rund zehn Jahre.

In den Risikogebieten übernimmt die Grundversicherung bei ärztlicher Verordnung die Kosten.

Versicherungstechnisch ist ein Zeckenstich ein Unfall, der für die Kostenübernahme dem Versicherer gemeldet werden muss.

Übrigens: Es gibt ein neues Schweizer Taschenmesser mit integriertem Zeckenentferner. Versicherte der Groupe Mutuel können es als Mitglieder von LeClub zu einem reduzierten Preis erwerben (die Informationen dazu finden Sie auf Seite 16).

Mehr zum Thema:

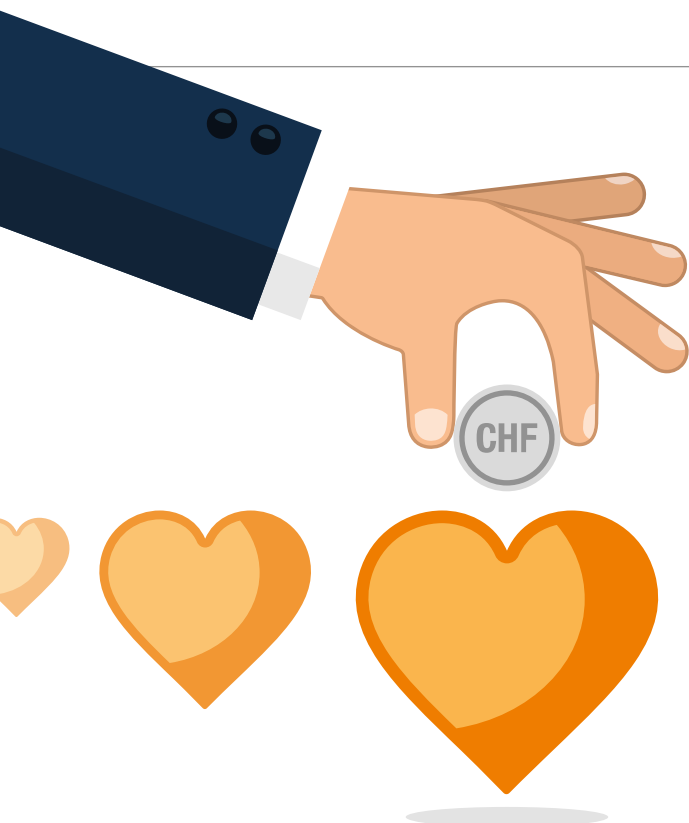
www.ch.ch/de/zeckenschutz

SO GEHTS

Keine Gewinne in der obligatorischen Krankenversicherung

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) ist als Sozialversicherung nicht gewinnorientiert. Allfällige Überschüsse werden den Versicherten zurückgezahlt oder stärken die Reserven. So erfüllen die Krankenversicherer die gesetzlichen Mindestreservenvorschriften und gewährleisten, dass die von ihren Versicherten beanspruchten medizinischen Leistungen in jedem Fall durch die erhaltenen Prämien bezahlt werden können.

Hingegen dürfen im Bereich der privaten und freiwillig abgeschlossenen Zusatzversicherungen Gewinne erzielt werden. Die Groupe Mutuel investiert sie in die weitere Entwicklung des Unternehmens für optimale Servicequalität für die Versicherungsnehmer.



ALLERGIEN UND INTOLERANZEN

IN EINEM JAHRHUNDERT IST DIE ANZAHL PERSONEN, DIE AN EINER ALLERGIE LEIDEN, VON 1 AUF 30 PROZENT GESTIEGEN. DIE URSACHEN: KLIMAVERÄNDERUNG, UMWELTVERSCHMUTZUNG, ABER AUCH REINHEITSFIMMEL. IM BEREICH HYGIENE WURDEN ZWAR GROSSE FORTSCHRITTE ERZIELT, DOCH WEIL UNSER KÖRPER ZU WENIG MIT BAKTERIEN IN BERÜHRUNG KOMMT, SINKT SEINE TOLERANZSCHWELLE.

Unerwartete Folgen

Ist das Immunsystem einmal geschwächt, wird jeglicher Kontakt mit der Aussenwelt problematisch.

Es können Probleme mit der Atmung (Pollen), der Haut (Latex) und der Verdauung auftreten. 80% der Erwachsenen mit einer Lebensmittelallergie sind auf eines von fünf alltäglichen Lebensmitteln allergisch:

Erdnüsse, Fisch, Krustentiere, Baumnüsse oder Haselnüsse. Doch nicht nur der Lebenswandel hat Schuld.

Die Zöliakie beispielsweise wird vererbt.

Der altgriechische Arzt Aretaios von Kappadokien hat die Krankheit bereits in der Antike beschrieben. Das Thema ist also altbekannt. Die Auswirkungen für die Betroffenen können körperlicher, aber auch sozialer Natur sein.

Intoleranz gegenüber Allergikern

Intoleranz oder Allergie, in beiden Fällen ist der Alltag kein Zuckerschlecken, auch wenn Personen mit Intoleranzen noch etwas besser dran sind als Personen mit Allergien.

Dazu ein Beispiel im Restaurant: Nach «Worauf habe ich Lust?» fragt man sich weiter, ob es in der Bouillon wohl Knoblauch hat.

Die meisten Menschen sind sich dessen gar nicht bewusst, doch viele leiden.

Denn beim genervten Kellner hört es nicht auf: Wird der Abend mit einem gemütlichen Kaffee nach dem Essen enden oder eher hektisch, schlimmstenfalls im Krankenwagen, wegen eines anaphylaktischen Schocks?

«Intoleranzen sind kein Trend, sondern Leid.»

DIE ZEHN TEUERSTEN MEDIKAMENTE DER SCHWEIZ

DIES SIND DIE TOP 10 DER MEDIKAMENTE, WELCHE DIE KRANKENVERSICHERUNGEN IM JAHR 2019 AM MEISTEN GEKOSTET HABEN. DIESE ZEHN MEDIKAMENTE ALLEIN MACHEN 12% DER MEDIKAMENTENKOSTEN IN DER SCHWEIZ AUS, ALSO 900 MILLIONEN VON INSGESAMT 7,2 MILLIARDEN FRANKEN.

+25%

Die Medikamentenkosten sind in den letzten fünf Jahren in neue Höhen geschossen: Sie sind von 5,3 Milliarden im Jahr 2014 auf mehr als 7 Milliarden Franken im Jahr 2019 angestiegen, was einer Erhöhung um 1,7 Milliarden oder rund 25% entspricht.



Der Bund überwacht über das Bundesamt für Gesundheit (BAG) periodisch die Preise hunderter Medikamente.

Seit 2020 werden dadurch jährlich 100 Millionen Franken eingespart. Allerdings werden diese Einsparungen durch die hohen Preise neuer Medikamente ausgeglichen.

Die Kosten neuer Medikamente, z. B. Krebsmedikamente, übersteigen eine Milliarde Franken. Vergleichsweise waren es 2014 «nur» 606 Millionen.

Ohne das Eingreifen des BAG wären die Kosten demnach noch höher.

Eine weitere Möglichkeit wäre eine vermehrte Nutzung von Generika. Diese Medikamente werden jedoch weniger breitflächig verschrieben. Das Einsparpotenzial ist gross, obwohl Generika in der Schweiz noch teuer sind.

2014
5,659 Milliarden

2015
6,005 Milliarden

1  **Xarelto**
Gerinnungshemmer,
117 Millionen Franken

6  **Pantoprazol**
Protonenpumpenhemmer,
71 Millionen Franken

2  **Humira**
Immunsuppressivum,
109 Millionen Franken

7  **Lucentis**
Ophthalmologie,
69 Millionen Franken

3  **Eylea**
Ophthalmologie,
102 Millionen Franken

8  **Revlimid**
Immunsuppressivum,
68 Millionen Franken

4  **Remicade**
Immunsuppressivum,
87 Millionen Franken

9  **Simponi**
Immunsuppressivum,
56 Millionen Franken

5  **Gilenya**
Immunsuppressivum,
74 Millionen Franken

10  **Keytruda**
Monoklonaler Antikörper,
40 Millionen Franken



2016
6,390 Milliarden

2017
6,753 Milliarden

2018
7,027 Milliarden

Entwicklung in Franken
aller ambulant verschriebenen und von der Grundversicherung
rückerstatteten Medikamente von 2014 bis 2018

Quelle: SASIS – Datenpool

Krankenhausinfektionen

Krankenhausinfektionen werden in Spitälern übertragen.

In den Vereinigten Staaten sind jährlich rund zwei Millionen Menschen betroffen, und 90 000 davon sterben. In der Schweiz sterben von 70 000 betroffenen Patienten 2000. Ein Gegenmittel: Handhygiene des Pflegepersonals. IBM hat mikroskopisch kleine Sensoren mit einem Mikrochip entwickelt, der erkennt, ob das Pflegepersonal die Hygienemassnahmen einhält. Ein Spital in Ohio hat Tests durchgeführt. Über die Sensoren, die an verschiedenen Orten im Krankenhaus angebracht wurden, konnte der Mikrochip messen, ob eine bestimmte Pflegefachperson ihre Hände gewaschen hatte, bevor sie das Zimmer eines Patienten betrat.

Quelle: Médecine augmentée (Verlag: Éditions G d'Encre)



**Stark an Ihrer Seite bei
Krebsdiagnose eines Kindes**

Kids-Protect

Krankheiten und Unfälle können plötzlich im Alltag eintreten und das Familienleben komplett verändern. Neben dem emotionalen Aspekt ist auch das finanzielle Gleichgewicht gestört. Unser Produkt KidsProtect ist einzigartig in der Schweiz und bietet Schutz vor Einkommenseinbussen und aussergewöhnlichen Kosten, die Familien, deren Kind von Krebs betroffen ist, bewältigen müssen. Durch die Auszahlung einer monatlichen Rente können Eltern ihre Berufstätigkeit reduzieren oder unterbrechen, um das erkrankte Kind zu unterstützen, oder finanzielle Engpässe überbrücken, die beispielsweise durch Transportkosten zum und vom Spital entstehen können.

KidsProtect bietet Ihnen

- eine monatliche Rente von Fr. 4000.–, die ab Diagnosestellung durch einen Arzt für eine Höchstdauer von 15 Monaten in einem Zeitraum von 60 Monaten ausgezahlt wird; dies unabhängig von anderen Sozial- oder Privatversicherungsleistungen
- die freie Nutzung des Rentenbetrags für eine monatliche Prämie von Fr. 4.

Die Versicherung kann von jeder in der Schweiz wohnhaften Person abgeschlossen werden. Voraussetzung ist, dass die Person nicht an Krebs leidet oder in der Vergangenheit daran gelitten hat und das 17. Altersjahr noch nicht vollendet hat. Die Versicherungsdeckung erlangt drei Monate nach Inkrafttreten des Vertrags Gültigkeit (Karenzfrist).

Für eine Beratung oder Offerte

sind wir unter 0800 808 848 oder
offerten@groupemutuel.ch gerne für Sie da.



Fondation Groupe Mutuel

Engagement im ersten Tätigkeitsjahr

OB GESUNDHEITSFÖRDERUNG ODER PRÄVENTION, DIE NICHT GEWINNORIENTIERTE STIFTUNG GROUPE MUTUEL ENTWICKELT IHRE TÄTIGKEITEN FÜR DAS WOHL DER SCHWEIZER BEVÖLKERUNG.
BILANZ DER HAUPTTÄTIGKEITEN NACH ETWAS MEHR ALS EINEM JAHR.

Die Tätigkeiten der Stiftung Groupe Mutuel sind in drei Kategorien unterteilt:

Unterstützung für Verbände, Hilfe für Versicherte und
Förderpreise für Akteure im Gesundheitswesen,
die einmal pro Jahr vergeben werden.

Die ersten Förderpreise im Bereich Verbände/Institutionen haben
der Verband Ticino Cuore (www.ticinocuore.ch), der Verband AVEC
(Hilfe für Opfer von Gewalt in Beziehungen, www.avec.ch) und die
Krebsliga Wallis (60-Jahre-Jubiläum im Jahr 2019, www.wallis.krebsliga.ch)
erhalten. Die Gesellschaft Dentsply wurde in der Kategorie Unternehmen
mit dem Preis für Gesundheitsmassnahmen für die Mitarbeitenden
ausgezeichnet (www.maillefer.ch, www.dentsplysirona.com).

Im Jahr 2019 haben rund 15 Verbände Unterstützung von der Stiftung Groupe Mutuel erhalten,

darunter die Stiftung Pro Mente Sana für ihr Projekt zur Schulung und
Beratung nahestehender Personen von psychisch kranken Menschen –
www.promentesana.ch –, das Kinderspital Zürich für die Umsetzung einer
Helpline für seltene Krankheiten – www.kispi.uzh.ch –, verschiedene Erste-
Hilfe-Organisationen (TI, FR, VD, BE, VS, GE), die sich für die Erhöhung der
Überlebenschancen bei einem Herzstillstand einsetzen – www.first-responder.ch –, und die Krebsliga Waadt für die Organisation ihres 60-Jahre-Jubiläums
im Jahr 2020 – www.vaud.liguecancer.ch.

Cœur à Cœur: Einsatz für das Recht auf Kindheit

Im Rahmen der Spendenaktion Cœur à Cœur 2019 schliesst sich die Stiftung
Groupe Mutuel dem Westschweizer Radiosender RTS und der Glückskette an. Die
Aktion unterstützt von Gewalt betroffene Kinder in der Schweiz. Dabei sind von der
Stiftung Groupe Mutuel 31 578 Franken gesammelt und gespendet worden.
www.coeurrts.ch

31 578

**Der Frankenbetrag, der von der
Stiftung Groupe Mutuel während der Aktion
Cœur à Cœur 2019 gesammelt wurde.**

Alle Informationen und Aktuelles zur
Stiftung Groupe Mutuel finden Sie unter:
www.groupemutuel.ch/stiftung

«AMERIKA BEDEUTET FREIHEIT»

EIN BIBLBAND ÜBER EINE REISE QUER DURCH DAS LAND DER UNBEGRENZTEN MÖGLICHKEITEN
FAND SEINEN WEG IN DIE REDAKTION VON GMMAG.
WIR WOLLTEN DEN AUTOR, EINEN VERSICHERTEN DER GROUPE MUTUEL, KENNENLERNEN.
SEIN NAME: JOHNNY SCHERER.

Treffen mit Johnny Scherer in Zürich

Wir haben einen braungebrannten Biker-Typ erwartet, doch weit gefehlt: Johnny Scherer sieht eher aus wie der perfekte Schwiegersohn. Er erzählt über sein Abenteuer USA. Und auch über seine Leidenschaften.

Eine Frage vorab: Ist der amerikanisch anmutende Vorname Johnny eigentlich dein richtiger Name?

«Eigentlich heisse ich Johannes Scherer.

Aber man hat mich immer schon Johnny genannt. Ich bin in Zürich geboren und war von klein auf von den USA fasziniert. Als Kind habe ich Bilder von amerikanischen Bergen, Motorrädern und Wohnwagen aus Reisekatalogen ausgeschnitten.»

Vor seiner Motorradreise, um die es in seinem Buch geht, ist Johnny Scherer 35-mal in die Vereinigten Staaten gereist. Ausser Hawaii, Alaska und Illinois hat er bereits alle Staaten durchquert. Er macht jeweils Reisen von zwei oder drei Wochen, zu jeder Jahreszeit, auch zu Weihnachten und Neujahr.

Nichts überlässt er dem Zufall

«Ich plane alles. Sonst geht man das Risiko ein, wichtige Dinge zu verpassen, die vielleicht nur zwei, drei Kilometer entfernt wären.»

Highlights hat Johnny viele erlebt. Für Gmmag hatten wir also die Qual der Wahl: beispielsweise die Brücke über den Red River, an der Grenze zwischen Texas und Oklahoma, «eineinhalb Stunden lang den Sonnenaufgang bewundern. Wir haben uns gesagt: Hey, das ist etwas, das nicht jeder gesehen hat. Niemand um uns herum, man hörte nur die Eulen und Kojoten.»

Auch ein besonderer Moment: «An einem Tag in Missouri, als wir am Strassenrand vor einem Amish Shop anhielten, ist ein Typ auf uns zugekommen und hat gesagt: Hey Guys, ich würde gern mit euch mitkommen! Er hatte keine Ahnung, wer wir waren und wohin wir gingen.»

Amerika heisst Abenteuer

«Dort findet man dieses aussergewöhnliche Gefühl von Freiheit. Du kannst gehen, wohin du willst, und wo immer du landest, bist du willkommen.» Doch das Abenteuer kann auch mal brenzlig werden. Einmal haben zwei voll tätowierte Biker ihre Runden um Johnny und seinen Kumpel gedreht. Sie sind näher gekommen, haben sich entfernt, sind dann wieder zurückgekommen und haben sie genau gemustert. «Nach einer Weile sind sie zu Fuss in unsere Richtung gekommen. Einer sagte mir: Just checking (Anm. d. Red.: Wir schauen nur). Danach sind sie gegangen. Und wir konnten aufatmen.»

Nun zum Thema Gesundheit. Wie stehts damit? «Gesundheit ist die Grundlage für alles.» Johnny möchte an seiner Ausdauer und seiner Herzfrequenz arbeiten. Er achtet auf die Ernährung, auch wenn er Junk Food liebt (er lacht). Schlafen könnte er etwas mehr, «doch wenn man den ganzen Tag lang arbeitet, hat man auch Lust, am Abend etwas zu unternehmen.»

Schon einmal Gesundheitsprobleme gehabt? «Einmal bin ich im Fitness auf den Rücken gefallen. Einmal Rückenschmerzen – immer Rückenschmerzen, doch ich muss sagen, dass ich bezüglich Nachsorge nach der Operation wirklich auf die Groupe Mutuel zählen konnte. Ich bin sehr zufrieden.»



«Zum Teufel mit den Ozarks»

Johnny Scherer, «Zum Teufel mit den Ozarks», Dokumentation einer Motorrad-Tour durch Amerika in Bild und Text. 240 Seiten und mehr als 450 Bilder in Farbe. Das Buch zeichnet die Rundreise Tag für Tag nach. Insgesamt 7000 Kilometer in drei Wochen. Mehr dazu auf www.kikr.ch.



A man with a beard, wearing a maroon jacket and black pants, sits on a black Indian motorcycle. He is looking out over a vast landscape at sunset. The sky is filled with dramatic, colorful clouds in shades of orange, yellow, and green. The motorcycle is equipped with a large black backpack and two large, brown leather saddlebags with fringe. The man's left foot is on the ground, and the motorcycle is parked on a paved surface with orange lines.

**«Mein Motto könnte sein:
Do it or die trying.»**

LeClub®

Sommer 2020



SWIZA®



Swissbabyservice



KED HELMSYSTEME



Schiffahrt auf dem
Neuenburger- und dem
Murtensee



Opitex



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.

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.

SWIZA®

AUTHENTIC SWISS KNIFE



Das einzigartige Schweizer Taschenmesser mit integriertem Zeckenwerkzeug

Das SWIZA® Tick Tool ist das erste und einzige Schweizer Taschenmesser mit integriertem Zeckenentferner. Der ideale Begleiter für alle Sportler, Tierhalter und Naturliebhaber.

Das Zeckenwerkzeug aus Kunststoff wurde von SWIZA® entwickelt und von Werner Tischhauser, Wissenschaftler und Zeckenexperte (Spin-off A&K Strategy GmbH der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften), zugelassen. Mit dem Tick-Tool-Sackmesser lassen sich Zecken auf der Haut mühelos und sicher entfernen.

SWIZA® achtet auf den respektvollen Umgang mit der Umwelt und fertigt die Messer in Delsberg (JU) an. Die Produkte sind nachhaltig. Die Kunststoffteile bestehen teilweise aus Bioplastik, und alle Artikel werden in Recyclingkartons verpackt. Auf allen Produkten besteht eine lebenslange Herstellergarantie.

IHR VORTEIL

- **30% Rabatt** auf die gesamte Tick-Tool-Kollektion bis 31. Mai 2020
- **20% Rabatt** auf die gesamte Tick-Tool-Kollektion vom 1. Juni bis 31. Dezember 2020

*Inkl. MwSt. und Versandkosten.



30% RABATT



TT03
Fr. 27.30*
statt Fr. 39.–



TT05
Fr. 37.10*
statt Fr. 53.–



TT03 WOOD
Fr. 55.30*
statt Fr. 79.–

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

Auf unserer Webseite www.swiza.com,
Code: **SGM2020**

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

- 30% Rabatt auf Tick-Tool-Produkte, Angebot gültig bis 31. Mai 2020
- 20% Rabatt auf Tick-Tool-Produkte, Angebot gültig vom 1. Juni bis 31. Dezember 2020



AUTHENTIC SWISS KNIFE
www.swiza.com

032 625 19 04
info@swiza.com
www.swiza.com



Swissbabyservice

PAMPERS BEQUEM NACH HAUSE ERHALTEN

21% RABATT

Die Pampers-Garantie

Bei der Pflege ihres Babys vertrauen Eltern schon seit über 50 Jahren auf die Marke Pampers, denn nichts ist wichtiger als die glückliche, gesunde Entwicklung von Babys. Pampers Windeln werden aus besonders weichen, saugfähigen Materialien hergestellt. So bekommt Ihr Kind den Schutz und die Pflege, die es braucht. Damit Sie sich auf das konzentrieren können, was wirklich wichtig ist: Liebe, Schlaf und Spiel.

Mit Swissbabyservice haben Sie immer eine Windel zur Hand!

Der Hauslieferservice Swissbabyservice informiert Sie per E-Mail und/oder SMS, bevor der Windelvorrat aufgebraucht ist. Ihre Zeit ist kostbar – verbringen Sie sie mit Ihrem Kind.

Die biologisch saubere Alternative:

Mit unserer Swilet bekommen Sie eine total nachhaltige, natürlich abbaubare und besonders hautverträgliche Biowindel. Bei uns erhältlich, bestellen Sie jetzt, das Beste für Ihr Kind.

IHR VORTEIL

Insgesamt 40% Rabatt* auf das ganze Swissbabyservice-Sortiment, inklusive der Artikel von Pampers.

*19% Dauerrabatt + 21% exklusiver Rabatt für Versicherte der Groupe Mutuel

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

- Wählen Sie auf www.swissbabyservice.ch die gewünschten Windeln.
- Geben Sie bei der Bestellung im dafür vorgesehenen Feld den Rabattcode GM2020 ein.

GÜLTIGKEIT

Angebot gültig bis 31. Dezember 2020

052 720 58 58
info@swissbabyservice.ch
www.swissbabyservice.ch

SWISSBABYSERVICE.CH

KED HELMSYSTEME

SICHER VELOFAHREN

BIS ZU **35%** RABATT

Fahren Sie dank einer qualitativ hochstehenden Helmausrüstung von KED sicher in die bevorstehende Velosaison. Helmtragen, aber richtig: Das clevere Kopfringsystem in Verbindung mit präziser Feineinstellung sorgt für den sicheren Sitz. Der neue B-Vis mit Visier ist ideal für Brillenträger und hat eine grosse reflektierende Fläche seitlich und hinten für maximale Sicherheit.

IHRE VORTEILE

Bis zu 35% Rabatt auf die folgenden KED-Velohelme:

Für Erwachsene

- B-Vis X-lite: **Fr. 150.–** statt Fr. 199.–
- Crom: **Fr. 70.–** statt Fr. 109.–

Für Junioren

- Street Junior Pro: **Fr. 55.–** statt Fr. 69.–

Für Kinder

- Meggy: **Fr. 44.–** statt Fr. 55.–

Profitieren Sie das ganze Jahr von **20% Rabatt** auf das ganze KED-Sortiment. Sie finden alle Einzelheiten zu diesem Dauerrabattangebot unter www.groupemutuel.ch/leclub, Angebot «KED».



WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

Geben Sie auf www.ked-helmsysteme.ch den Rabattcode **GM35KED** bei Ihrer Bestellung ein.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig vom 2. April bis 31. Mai 2020. Das Angebot ist nicht mit anderen Ermässigungen kumulierbar und nur gültig für die erwähnten Modelle. Inkl. MwSt. und Versandkosten. Zahlbar innerhalb von 10 Tagen.

044 836 61 31
info@schmidbikeparts.ch
www.ked-helmsysteme.ch



Schifffahrt auf dem Neuenburger- und Murtensee

AUF ALLE FAHRTEN

50%

RABATT

Drei-Seen-Fahrt

Die Schifffahrtsgesellschaft des Neuenburger- und Murtensees bietet Ihnen Drei-Seen-Fahrten mit Verpflegungsmöglichkeit an Bord (Reservierung empfohlen).

Geniessen Sie die beeindruckende Landschaft und die Schönheit der Natur. Entdecken Sie den Broye- und den 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 Kauf Ihres Tickets.

GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Angebot gültig vom 10. April bis 25. Oktober 2020.

Nicht kumulierbar mit dem Halbtax-Abo der SBB oder anderen Ermässigungen. Fahrplan auf www.navig.ch.

Einstieg auf allen Landestegen des Neuenburger- und Murtensees möglich.



032 729 96 00
www.navig.ch

 **Navigation**
Lacs de Neuchâtel et Morat SA
sur les Trois-Lacs / auf Drei-Seen

Opitec



20%

RABATT

Als geschätzter Lieferant für Schulen bietet die Opitec mehr als 10'000 Artikel an. Einige Sortimente wurden speziell entwickelt, um die kognitiven Fähigkeiten und die Feinmotorik der Kinder zu verbessern.

Experimentierkiste. Artikelnummer: 209688

Mit dem "Schwebenden Heißluftballon" die Kraft der Magnete entdecken oder mit einfachen Küchenchemikalien ein "Schaummonster" quellen lassen. Zusammen verbergen sich in der Kiste 15 Experimente aus Naturwissenschaft und Technik, die sich an Kinder im Vor- und Grundschulalter wenden.

Engino® STEM Solarenergie. Artikelnummer: 116596

Im Discovering Baukasten sind 6 Anleitungen zum Bau der verschiedenen Modelle (Chopper, Windrad, Flugzeug, Roboter, Kran, Traktor) enthalten. Außerdem ist ein ausführliches Begleitheft enthalten. In diesem wird die Theorie und Anwendung von Solar-, Wind-, und Wasserenergie anschaulich erklärt. Alter: 8+

Wasserrakete AquaStar. Artikelnummer: 210429

Ein fertiges System mit dem fast alle handelsüblichen PET-Flaschen, ohne Verwendung von Klebstoffen oder Werkzeugen, zur Wasserrakete umfunktioniert werden können!

Durch Wasser und Luft kann die Rakete bis zu 100 m hoch fliegen!

IHR VORTEIL

- 20% auf die präsentierten Artikel
- Experimentierkiste **Fr. 30.30** statt Fr 37.90
- Engino® STEM Solarenergie **Fr. 55.95** statt Fr 69.95
- Wasserrakete Aquastar **Fr. 37.20** statt Fr. 46.50

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

- Code Groupemutuel20

GÜLTIGKEITEN UND BEDINGUNGEN

- Angebot gültig vom 31. März bis am 31. Mai 2020
- Allgemeine Verkaufsbedingungen Opitec Schweiz

026 488 38 39
info.ch@opitec.com
www.opitec.ch

OPITEC
... plus de 10'000 articles de bricolage en stock !

ifolor

IHRE FOTOS – EINDRUCKSVOLL UND INDIVIDUELL

20% RABATT

Fotoprodukte präsentieren die besonderen Momente und Erlebnisse im Leben. Hoch emotional und ansprechend, sind sie greifbar und dauerhaft verfügbar. Wählen Sie zum Beispiel das Fotobuch Deluxe, ifolors Bestseller.

Lassen Sie sich von den ifolor Fotoprodukten inspirieren:

- Fotobücher für jeden Anlass
- Originell Grüßen mit persönlichen Fotogrusskarten
- Wanddekorationen, Fotokalender und Fotogeschenke für die Liebsten

IHR VORTEIL

20% Rabatt auf Fotos und Fotoprodukte (Mindestbestellwert CHF 50.–, exkl. Versandkosten)

WIE LÖSE ICH DAS ANGEBOT EIN?

- Online: www.ifolor.ch/leclub
  - Gratissoftware und Apps: www.ifolor.ch/downloads
- Geben Sie am Ende der Bestellung den Rabattcode **LECLUBLMD9** ein.



GÜLTIGKEIT UND BEDINGUNGEN

Das Angebot ist bis zum 31. Oktober 2020 gültig. Das Angebot ist nicht mit anderen Gutscheinen kumulierbar. Keine Barauszahlung. Gültig auf das ganze Sortiment (exkl. Versandkosten und Geschenkgutscheine). Mindestbestellwert: Fr. 50.–.



071 686 54 54 - service@ifolor.ch - www.ifolor.ch



Wettbewerb GMmag

Gewinnen Sie mit unserem Partner Compressport Switzerland einen der folgenden Preise:

- 1. Preis: ein Gutschein im Wert von Fr. 300.–**
- 2. Preis: ein Gutschein im Wert von Fr. 200.–**
- 3. bis 7. Preis: ein Gutschein im Wert von Fr. 100.–**

Frage 1:

Ein Apfel ist auch Fast Food. Richtig oder falsch?

Frage 2:

Wie oft war unser Versicherter Johnny Scherer in den USA?

Frage 3:

Wie heisst der Trailrunning-Rucksack, der von Sébastien Chaigneau entworfen und von Compressport gefertigt wurde und nur 80 g schwer ist?

Ihre Antworten

Name, Vorname: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Adresse: _____

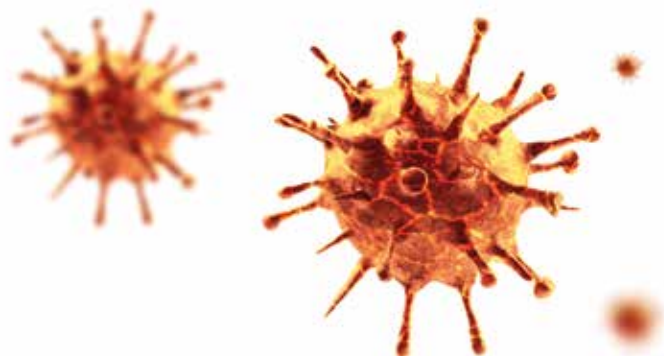
BAG-Nummer (auf Ihrer Versichertenkarte): _____

Teilnahmebedingungen

Unter www.groupemutuel.ch/wettbewerb, bis zum 31. Mai 2020 oder per Post mit diesem Coupon in einem frankierten Couvert an folgende Adresse:
Groupe Mutuel, Kommunikation, Rue des Cèdres 5, Postfach, 1919 Martigny.

Die Antworten finden Sie im GMmag und auf www.compressport.com. 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 Compressport sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Coronavirus Wichtige Mitteilung



Geschätzte Versicherte

Angesichts des Gesundheitsnotstands im Zusammenhang mit dem Coronavirus (Covid-19) haben wir starke Massnahmen zum Schutz der Gesundheit unserer Mitarbeitenden, Kunden, Lieferanten und Partner getroffen, die manchmal über die Anforderungen der Behörden hinausgehen.

Insbesondere haben wir einen internen Krisenstab eingerichtet und einen Aktionsplan umgesetzt, um die Kontinuität unserer Aktivität zu gewährleisten. Dadurch können die wichtigsten Dienstleistungen zur bestmöglichen Unterstützung unserer Versicherten sichergestellt werden. Besonders wichtig ist uns dabei, die Gesundheit unserer Mitarbeitenden mit Massnahmen wie Home-Office zu schützen.

Zudem werden wir uns dafür einsetzen, Ihnen trotz der Umstände einen guten Service zu bieten. Dennoch könnte es zu Verzögerungen bei der Bearbeitung Ihrer Anliegen und der Rückerstattung Ihrer Rechnungen kommen. Dafür bitten wir Sie schon heute um Entschuldigung. Diese Orientierung zeigt unser Verantwortungsbewusstsein gegenüber der gesamten Bevölkerung. Wir sind überzeugt, dass der Schutz der Gesundheit in einer derart aussergewöhnlichen Situation höchste Priorität für uns alle hat.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und das Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen.

Mit den besten Gesundheitswünschen für Sie und Ihre Familie.

Thomas Boyer
CEO

Wir sind weiterhin für Sie da.



WEBSITE

www.groupemutuel.ch
Live Chat und ChatBot



E-MAIL

info@groupemutuel.ch



TELEFON

0848 803 111



SOZIALE MEDIEN

über Facebook oder Twitter



Krankenversicherung

0848 803 111
info@groupemutuel.ch



Lebensversicherung

0848 803 999
leben@groupemutuel.ch



Vermögensversicherung

0848 803 222
kunden@groupemutuel.ch

 **Mag**
Groupe Mutuel



IMPRESSUM

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

Redaktion: Gilles Tornay, Jean-Christophe Aeschlimann, Christian Feldhausen, Serkan Isik, Pascal Vuistiner

Konzept und Gestaltung: Timothée Passeraub und Jean Philippe Chevassu

Erscheinungsweise: Vierteljährlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch

Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag

E-Mail: gmmag@groupemutuel.ch

Fotos: Vanina Moreillon (Seiten 1, 5), Olivier Maire (Seite 3), Johnny Scherer (Seiten 2, 14), Adobe Stock, Getty Images

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

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



Keine Papierberge mehr!

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

Mehr Informationen unter:

www.groupemutuel.ch/gmnet



gedruckt in der
schweiz