

CSS

N°1 | 2025

UND SIE?

Gesundheit
diskutiert + reflektiert

Greis

Sein bekanntester Song ist
bereits 16 Jahre alt – und
könnte doch von heute sein.

IM FOKUS

Kunst + Wirkung

CSS spricht mit fünf Gästen 04

Wirksame
Gesundheitsstrategien
Gesundheitstipps

21

Neuer Mut dank
zweiter Einschätzung
Erfahrungsbericht

25

INHALTSVERZEICHNIS

Kunst + Wirkung

Im Fokus



04 Gemeinsam diskutiert

Hat Kunst eine gesundheitsfördernde Wirkung? Dieser Frage gehen unsere Gesprächsgäste nach.

13 Interview

Kunsthistoriker Marcel Henry erklärt, wie Kunst unsere geistige und körperliche Gesundheit fördert.

16 Porträt

Greis setzt sich als Künstler für psychische Gesundheit und die Anliegen von Minderheiten ein.

18 Inspiration

Kunstschaffen wirkt wie ein Zusammenspiel, das von innen heraus stärkt. Eine Illustration von Nando von Arb.

20 Hintergrund

Kunsttherapeut Christoph Braendle erklärt, wie der Prozess der Gestaltung hilft, innere Konflikte zu erkennen und zu benennen.

CSS Ihre Gesundheit. Ihre Partnerin.

Ihre Gesundheit

21 Gesundheitstipps

Es gibt unzählige Gesundheitsstrategien. Doch welche entfalten tatsächlich Wirkung?

24 Burn-out erkennen und ihm entgegenwirken.

Ihre Partnerin

25 Erfahrungsbericht

Eine ärztliche Zweitmeinung verhalf Beat Bösigler zu einem schmerzfreien Leben.

28 Hintergrund

Die CSS lanciert in Morges ein bahnbrechendes Versorgungsmodell.

30 Was noch?

Versicherungsfragen, offizielle Mitteilungen und mehr.

Wie viele Schritte sollten wir pro Tag gehen?

IM FOKUS

Kunst + Wirkung

Kunst begegnet uns in vielen Formen und bereichert unser Leben. Sie hat eine ästhetische Wirkung auf uns. Aber nicht nur. Diverse Studien zeigen, dass Kunst auch unsere Gesundheit fördern kann, indem sie beispielsweise Stress abbaut und unsere Stimmung hebt. Der Kunst wird gar eine heilende Kraft zugesprochen: Tätigkeiten wie Malen, Schreiben oder Musizieren sollen in der Kunsttherapie Menschen helfen, ihre Gefühle auszudrücken, Schmerzen zu lindern oder das Gedächtnis und die Feinmotorik zu fördern. Kritikerinnen und Kritiker fragen zwar, ob dabei die Kunst selbst oder einfach der damit verbundene zwischenmenschliche Austausch heilend wirkt. Deshalb wollen wir in dieser Ausgabe von «CSS und Sie?» gemeinsam zum Fokus «Kunst + Wirkung» herausfinden, was Kunst bewirken kann. Was denken Sie?



Wussten Sie?

Ein durchschnittlicher Mensch macht in seinem Leben **50 Millionen Schritte** und läuft somit einmal um den ganzen Erdball.

Sich gesund laufen


10 000 Schritte pro Tag entsprechen etwa den empfohlenen 150 Minuten Bewegung pro Woche.


7500 Schritte pro Tag haben laut neueren Studien der Harvard Medical School einen vergleichbar positiven Effekt wie 10 000 Schritte.

Wer sich bewegt und genügend Schritte pro Tag macht, verringert das Sterberisiko, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und trainiert wichtige Fuss-, Bein- und Rumpfmuskeln. Zudem hat ein Spaziergang auch einen positiven Effekt auf unsere Psyche, da die Kombination aus moderater, gleichbleibender Bewegung und Natur Stress abbaut. Auch wer es am Anfang noch nicht auf 7500 Schritte pro Tag bringt, entscheidend ist, dass die persönliche tägliche Schrittzahl langsam gesteigert und beibehalten wird.

Bewegung in der Natur

Die Sonderbeilage zum Raustrennen in der Heftmitte inspiriert zu mehr Bewegung draussen in der Natur. Neben Tipps zur Steigerung Ihrer täglichen Schrittzahl erhalten Sie Wandertipps, Ideen für gesunde Snacks für unterwegs oder Anleitung fürs Lauftraining. Lassen Sie sich motivieren.



MARCEL HENRY
Kunsthistoriker und Kurator

CHRISTOPH BRAENDLE
Kunsttherapeut

BEATRICE MÜLLER
Gesprächsleiterin

GEMEINSAM DISKUTIERT

Was kann Kunst bewirken?

Kunst ist mehr als reines Handwerk oder Ausdruck – sie kann auch therapeutisch wirken. Doch welchen Einfluss hat Kunst auf unsere Gesundheit? Fünf Gäste mit unterschiedlichem Hintergrund teilen ihre Ansicht dazu.

Text: Evita Mauron-Winiger, Fotos: Franca Pedrazzetti

Kunst ist facettenreich: Für manche unserer Gesprächsgäste ein Handwerk, das relevant, aber nicht für jeden wichtig ist. Für andere ein Ventil, um Emotionen zu verarbeiten. Einige sehen die Kunst als Teil des Heilungsprozesses, andere betonen ihre vorbeugende Wirkung und ihren Lerneffekt. Während sich die meisten einig sind, dass Kunst ohne Publikum unvollständig ist, betonen andere, dass Kunst auch aus einem inneren Drang heraus entstehen kann – unabhängig davon, ob sie je gesehen oder verstanden wird. Lesen Sie den spannenden Austausch mit diesen Personen:

NANDO VON ARB
Autor und Illustrator

GRÉGOIRE VUILLEUMIER ALIAS GREIS
Rapper und Musiker



KERSTIN OTT
CSS-Vertrauensärztin

CHRISTOPH BRAENDLE (62) ist ausgebildeter Kunst-
erzieher und absolvierte sein Aufbaustudium zum
Kunsttherapeuten an der Akademie der Bildenden
Künste München. Er leitet den Bereich Kunstthe-
rapie der Psychiatrie Baselland.

MARCEL HENRY (47) ist promovierter Kunsthisto-
riker, Direktor des Museo Hermann Hesse Mon-
tagnola bei Lugano und Vorstandsmitglied von
ICOM Schweiz, dem nationalen Komitee des in-
ternationalen Museumsrates.

KERSTIN OTT (57) ist Fachärztin Chirurgie und
Abteilungsleiterin des vertrauensärztlichen Dien-
stes der CSS. Sie ist zudem Dozentin an der Schule
für Homöopathie sowie Referentin im Forum für
medizinische Fortbildung.

NANDO VON ARB (32) ist Illustrator und Autor. 2018
schloss er sein Studium in Illustration Fiction an
der Hochschule Luzern ab. Danach absolvierte er

in Belgien seinen Master in Fine Arts in Illustration
an der LUCA School of Arts. 2019 erschien sein
erster Comic «Drei Väter» und 2023 sein zweiter
Comic «Fürchten lernen».

GRÉGOIRE VUILLEUMIER ALIAS GREIS (47) gehört
zu den einflussreichsten Rappern der Schweiz.
Die neuen Lieder seiner Bands Noti Wümié und
Chlyklass spielt er gerade von Payerne bis Peking.
Daneben führt er mit seiner Frau Mariko den
Secondhand-Laden The New New Bern und den
Online-Shop French Part of Sweden.

BEATRICE MÜLLER (64) führt das Gespräch mit
unseren Gästen. Als Ex-Tagesschau-Moderato-
rin bekannt, schreibt sie heute unter anderem
Sachbücher und arbeitet als selbstständige Kom-
munikationsberaterin.



BEATRICE MÜLLER: Was bedeutet für Sie Kunst?

MARCEL HENRY: Kunst macht für mich das Leben lebenswert. Sie spiegelt die menschliche Schöpfungskraft wider. Ich versuche, möglichst viele Ausstellungen zu sehen, denn Museen sind wundervolle Orte zum Entdecken. Sie bieten nicht nur einen Rahmen für Kunst und Kultur, sondern schaffen auch eine Umgebung, in der Kunst inszeniert, vermittelt und diskutiert werden kann.

KERSTIN OTT: Allerdings ist das, was als Kunst deklariert wird, für mich nicht immer ganz nachvollziehbar. «Kunst» kommt für mich eigentlich von «Können». Für mich zeichnet sie sich durch ein besonderes Talent aus, ein Werk zu erschaffen, das nicht jedermann so hinbekommen würde. Und Kunst muss mich auch ansprechen.

CHRISTOPH BRAENDLE: Ansprechen, genau, denn es braucht immer einen Empfänger für Kunst. Denn Kunst ist ein Dialog zwischen jemandem, der etwas macht, und jemandem, der etwas empfängt und auch wahrnimmt. Deshalb fasziniert mich zum Beispiel der Künstler Markus Raetz. Bei seinen Kunstwerken kommt es auf den Standpunkt an. Je nach Blickwinkel verändern sich seine Werke.

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Raetz kenne ich nicht. Wer ist das?

CHRISTOPH BRAENDLE: War. Er ist verstorben vor 5 Jahren. Leider. Er war ein Schweizer Künstler. Es gibt zum Beispiel diese Drahtskulptur von ihm: Von der einen Seite betrachtet steht auf einem Sockel das Wort «Si». Geht man um die Skulptur herum, wird aus dem «Si» ein «No».

«Ich sehe mich eher als Handwerker. So wie jemand, der gut Platten legen oder Sandwiches machen kann.»

Grégoire Vuilleumier alias Greis,
Rapper und Musiker

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Wow, das ist Wahnsinn. Das will ich mir ansehen. Ich liebe Kunst, die mehrschichtig ist und eine Chronologie hat. Es ist wie ein Prozess, den man durchläuft.

Kunst als Ventil

BEATRICE MÜLLER: Grégoire Vuilleumier, bezeichnen Sie sich als Künstler?

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Nein, ich sehe mich eher als Handwerker. So wie jemand, der gut Platten legen oder Sandwiches machen kann. So nehme ich Kunst wahr. Für mich kann ein Chicorée-Schiffchen wie das hier auf meinem Teller Kunst sein. Oder ein Gemälde im Museum genauso wie eines auf der Strasse.

BEATRICE MÜLLER: Was inspiriert Sie?

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Ich funktioniere wie eine künstliche Intelligenz. Das, was mich inspiriert, ist alles, womit ich gefüttert wurde. Der Unterschied zur künstlichen Intelligenz ist, dass meine Wertung komplett subjektiv ist.

BEATRICE MÜLLER: Nando von Arb, bezeichnen Sie sich als Künstler?

NANDO VON ARB: Je nachdem, wer fragt (lacht). Aber ich verstehe mich auch als Dienstleister. Als Illustrator arbeite ich viel auf Auftragsbasis.

BEATRICE MÜLLER: Sie haben mehrere Bücher als Autor und Illustrator gemacht. Die beiden Comics «Fürchten lernen» und «Drei Väter» sind ausgezeichnet worden, und sie haben beide autobiografische Züge. Wie ist es dazu gekommen?

NANDO VON ARB: Kunst ist für mich Ausdrucksform, eine Art Sprache. Als Kind habe ich Angststörungen entwickelt und habe nicht darüber gesprochen. Erst über Bilder konnte ich darüber kommunizieren. Für mich ist Kunst ein Ventil.

BEATRICE MÜLLER: Wie hat sich denn diese Angst gezeigt?

NANDO VON ARB: Das ist schwierig zu erklären. Ich versuche das in «Fürchten lernen» begreiflich zu machen.

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Ich kenne beide Bücher. Ich bin in der Jury von Delémont'BD, einem Comicfestival. Als die Bücher da gezeigt wurden,



waren sie meine Lieblingsbücher. Besonders «Fürchten lernen» hatte auf mich eine starke Wirkung, nur schon aufgrund des speziellen Buchformats.

NANDO VON ARB: Das Buch ist wie ein kleiner Klotz.

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Ich konnte «Fürchten lernen» nicht in einmal lesen, weil es mir zu intensiv war. Der aufgeklappte Inhalt ist grösser als die Präsentation, irgendwie unendlich. Da kommt man nicht mehr heraus. Das verzogene Format und dann die verschiedenen Episoden machen es den Lesenden einfach, sich hineinzuversetzen. Ich habe fast selbst Angstzustände bekommen.

Sich anders ausdrücken

BEATRICE MÜLLER: Da kommen wir in Ihr Gebiet, Christoph Braendle. Sie sind seit vielen Jahren in der Psychiatrie als Kunst- und Ausdruckstherapeut tätig. Was macht ein Kunsttherapeut?

CHRISTOPH BRAENDLE: Er nutzt das Gestalten, um mit einem Menschen in einen Dialog zu treten. Es gibt die reine Gesprächstherapie. Bei der Kunst-

«Für mich zeichnet sich die Kunst durch ein besonderes Talent aus, ein Werk zu erschaffen, das nicht jedermann so hinbekommen würde.»

Kerstin Ott,
CSS-Vertrauensärztin

therapie allerdings gehören neben dem Gespräch viele weitere Formen dazu wie Theater, Tanz, Bewegung, Musik oder bildnerisches Gestalten, um nur einige zu nennen. Es gibt das Gestaltete: ein Kunstwerk, eine Skulptur, ein Bild. Bei der Gestaltung kommen oft verdrängte Inhalte aus dem Unbewussten oder aus der Vergangenheit auf. Wir nutzen das, um darüber zu reden. Es entsteht etwas, das der Verarbeitung hilft.

NANDO VON ARB: Ich finde gerade Kunst aus dem Bereich der Psychiatrie extrem ansprechend, weil sie aus einem inneren Drang entsteht und nicht aus der Lust, jemandem etwas zu zeigen und Geld damit zu verdienen. Es geht nur ums Rauslassen. Deshalb mache ich zwischendurch unter anderem auch Sachen, die nur für mich sind. Ich versuche zu ignorieren, dass ich sonst eigentlich Geld damit verdiene.



«Ich bin ganz direkt in diesem Wirken beteiligt und erlebe das Heilsame dieses Prozesses.»

Christoph Braendle,
Kunsttherapeut

BEATRICE MÜLLER: Stellt Ihre Kunst Ihren Heilungsprozess dar?

NANDO VON ARB: Es ist schon so, dass ich Belastendes aus mir rausarbeite. Ich mache das in Form von Zeichnen und Schreiben.

BEATRICE MÜLLER: Und das scheint zu funktionieren. Kerstin Ott, sehen Sie das auch so? Als Vertrauensärztin müssen Sie entscheiden, ob es finanzielle Zusprüche für eine Kunsttherapie gibt.

KERSTIN OTT: Wir haben im Bereich der obligatorischen Krankenpflegeversicherung klare Regelungen. Da ist vor allem die Gesprächstherapie in der Psychotherapie die anerkannte Form. Eine Gestaltungstherapie als alleinige Therapieform ist aktuell nicht im Leistungskatalog enthalten. Das heisst, aus der Grundversicherung können wir keine Kunsttherapie vergüten.

CHRISTOPH BRAENDLE: Man kann sich als ausgebildete Kunsttherapeutin oder als ausgebildeter Kunsttherapeut qualifizieren und in das eidgenössische medizinische Register eintragen lassen. Und dann ist die Therapie über die Zusatzversicherung zugelassen.

KERSTIN OTT: Das ist richtig.

Messbare Wirkung?

BEATRICE MÜLLER: Wie lässt sich denn aber die Wirkung einer Therapieform messen? Wie können Sie, Frau Ott, den Genesungsverlauf einer Person beurteilen?

KERSTIN OTT: Messen kann ich es natürlich nicht. Beurteilen kann ich effektiv nur das, was mir die Antragstellerin oder der Antragsteller vorbringt. Da sehe ich den Verlauf von einem Ursprungszustand zum aktuellen Zustand. Das ist für die individuelle Beurteilung die einzige Messgrösse, die ich habe. Es gibt aber auch Studien, welche die Wirkung von Kunsttherapieformen hervorheben.

CHRISTOPH BRAENDLE: Ich bin ja ganz direkt an diesem Prozess dran und erlebe die Wirkung. Ich habe in der Therapie einen Menschen vor mir. Dieser Mensch malt, erschafft etwas, bewegt sich oder reagiert. Plötzlich merke ich, es verändert sich etwas bei ihm. Vielleicht überkommt diesen Menschen eine Traurigkeit. Dann frage ich nach. Und wir fangen die Traurigkeit auf. Das kann über das Gestalten weitergehen. Das hat eine befreiende oder eine klärende Wirkung. Ich bin ganz direkt in diesem Wirken beteiligt und erlebe das Heilsame dieses Prozesses.

BEATRICE MÜLLER: Was sagen Sie als Kunsthistoriker und Kurator dazu, Marcel Henry?

MARCEL HENRY: Diese intuitive Ästhetik wird als «Art brut», heute auch bekannt als «Outsider-Kunst», bezeichnet. Sie hat ihren festen Platz in der Kunstgeschichte. Kunst kann aber auch ohne pathologischen Hintergrund aus innerer Motivation und dem menschlichen Spiel- und Forschungstrieb entstehen – und wirkt so vielleicht auch präventiv auf die Gesundheit.

BEATRICE MÜLLER: Gibt es Kunstwerke, die Ihr Leben geprägt haben? Kunstwerke, die etwas mit Ihnen gemacht haben?

MARCEL HENRY: Da ist zum Beispiel Christos Verhüllung des Berliner Reichstagesgebäudes im Jahr 1995. Diese Aktion hat mich berührt und geprägt, weil sie eine Symbiose aus Geschichte und Gegenwart sowie Kunst und Leben darstellt. Diese Symbiose versuche ich auch in meinem Museumsalltag im Hesse Museum Montagnola zu schaffen. Letztes Jahr haben wir beispielsweise die Menschen in Lugano auf Sitzbänken entlang des Seeufers mit der Poesie und mit Bildern von Hermann Hesse in Berührung kommen lassen.

Zwischen Glücksgefühl und Leistungsdruck

BEATRICE MÜLLER: Was macht für Sie eine gute Kunstaussstellung aus?

MARCEL HENRY: Eine gute Ausstellung erweitert meinen Horizont und lehrt mich Neues. Ein Beispiel ist die letzte Biennale in Venedig. Anfangs war ich nicht besonders angetan von den vielen Werken indigener Kunstschaffender, die dort gezeigt wurden. Doch nach einem halben Tag war ich offen dafür und lernte viel über diese Kunst, die in der Kunstgeschichte zu oft übersehen wird. So wurde meine Welt durch diese Ausstellung erweitert sowie auch mein Respekt für unbekanntere Formen und Ausdrucksweisen.

BEATRICE MÜLLER: Kunst ändert also auch unsere Wahrnehmung und unser Verständnis für die Welt.

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Es kommt aber auch darauf an, wie empfänglich ich gerade für Kunst bin. Ich habe im Art Institute of Chicago die grösste Monet-Ausstellung gesehen, damals im Jahr 1995. Das hat mir Energie gegeben, einen Dopaminschub für ein ganzes Jahr. Ich habe die gleichen Werke ein paar Jahre später wieder gesehen und sie haben mich komplett kalt gelassen. Man muss in dem Moment wirklich empfänglich sein.

BEATRICE MÜLLER: Wir haben an diesem Tisch mehrere Menschen, die selbst Kunst erschaffen. Christoph Braendle, Sie malen auch. Was macht das mit Ihnen?

CHRISTOPH BRAENDLE: Genau, ich zeichne und male in der Natur. Das ist für mich Meditation, Eintauchen in meine Welt, mich sammeln, meine Gefühle und Emotionen verarbeiten.

NANDO VON ARB: Bei mir ist künstlerisches Schaffen wie eine Art Selbsthypnose, wo ich abtauche in einen Trancezustand. Dann vergeht die Zeit einfach und ich komme auf der anderen Seite dieses Zeitlochs wieder raus und habe irgendetwas geschaffen. Das gleicht mich aus.

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Das Glück, das ich empfinde, wenn ich künstlerisch etwas erschaffen kann, das mich selbst bewegt ... diese Gratifikation ist so enorm. Das stellt alles andere in den Schatten. Das hat bei mir sogar in eine Abhängigkeit geführt. Denn ich wollte dieses Gefühl immer wieder haben. Das hat mich irgendwann völlig blockiert.

BEATRICE MÜLLER: Nando von Arb, kennen Sie diesen Druck auch?

NANDO VON ARB: Ja. Man ist nicht immer inspiriert. Manchmal geht halt gar nichts. Und man kann nichts erschaffen. Das muss man akzeptieren.



—
«Es ist schon so,
dass ich Belastendes aus
mir rausarbeite. Ich mache
das in Form von Zeichnen
und Schreiben.»

Nando von Arb,
Autor und Illustrator

—

Mensch als Lebensgestalter

BEATRICE MÜLLER: Warum braucht es denn eigentlich Kunst?

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Ich weiss nicht, ob es Kunst braucht. Gewisse Menschen brauchen sie nicht. Das ist auch gut. Aber sie ist sicher immer ein Zeitzeuge, der den Zeitgeist widerspiegelt.

KERSTIN OTT: Das stimmt, Kunst ist aber auch der Spiegel der Gesellschaft, die dafür immer etwas zurückbekommt.

MARCEL HENRY: Absolut, Kunst ist notwendig, um unseren gesellschaftlichen Horizont zu erweitern – und manchmal auch, um Konventionen zu brechen. Der Kunstbetrieb entspricht einem Versuchslabor, einer Bühne, die vieles überhaupt erst ermöglicht. Kunst darf und soll in ihrer Zeit auch scheitern dürfen – wie beispielsweise die Impressionisten, die lange um Anerkennung kämpfen mussten.

NANDO VON ARB: Ich glaube, alle Menschen brauchen Kunst. Gewisse merken es vielleicht einfach nicht, weil sie es nicht als Kunst wahrnehmen.

CHRISTOPH BRAENDLE: Alle Menschen sind gestaltend, und zwar in allen Lebens- und Arbeits-

bereichen. Ein Mensch ist auch ein Lebensgestalter. Bei dem, was er ausdrückt, gestaltet er sein Leben.

MARCEL HENRY: Ich brauche die Kunst, weil sie mich in fremde Gedanken und Bilder eintauchen lässt. Wenn ich entdecke, welche kleinen und grossen Erkenntnisse die Künstlerin oder der Künstler beim Erschaffen des Werks hatte, dann entsteht ein Dialog zwischen uns – zwischen Menschen, Zeiten und Welten.

CHRISTOPH BRAENDLE: Ich wünsche mir als Abschluss dieses Gesprächs, dass die Kunsttherapie auch im medizinischen Bereich als wichtiger und wirksamer Bestandteil wahrgenommen wird. Selbstverständlich gehören auch Gesprächstherapie oder Medikamente dazu. Aber Kunsttherapie ist ein wichtiges Rädchen in dem ganzen Gefüge.

KERSTIN OTT: Da nehmen wir doch mal die verantwortliche Person aus dem Bundesamt für Gesundheit an den Tisch, vielleicht wird Kunsttherapie dann auch für die Grundversicherung zugelassen.

BEATRICE MÜLLER: Wir können eine Fortsetzung dieses Gesprächs planen und vielleicht sogar Frau Bundesrätin Baume-Schneider dazu einladen. _



«Kunst ist notwendig, um unseren gesellschaftlichen Horizont zu erweitern – und manchmal auch, um Konventionen zu brechen.»

Marcel Henry,
Kunsthistoriker und Kurator



— Grapefruit-Mocktail

— Leinsamen-Cracker

— Chia-Pudding mit Birnen

— Chicorée-Schiffchen

Finden Sie hier die Rezepte

Farbenfroher Genuss

Unsere Frühjahrsrezepte zeigen Wirkung. Sie stehen ganz im Zeichen der Regeneration der Darmflora. Mit probiotischen und ballaststoffreichen Zutaten sowie Bitterstoffen werden die Verdauung und der Darm unterstützt. Genuss und Gesundheit für einen vitalen Start in den Frühling.

GRAPEFRUIT-MOCKTAIL

Grapefruit, Ingwer und Vanille vereinen sich zu einem erfrischenden Getränk, das dank seiner Bitterstoffe die Verdauung anregt. Grapefruit liefert zudem reichlich Vitamin C, das nicht nur das Immunsystem stärkt, sondern auch gereizte Schleimhäute schützt. In Kombination mit Ingwer, der sich positiv auf die Darmaktivität auswirkt, unterstützt dieses Getränk die Regeneration der Darmflora.

LEINSAMEN-CRACKER

Die knusprigen Leinsamen-Cracker sind reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren, die den Darm vor Entzündungen bewahren. Das beigefügte Sesamöl fördert die Aufnahme von Vitaminen, die für das Gleichgewicht der Darmbakterien ebenso wichtig sind.

CHICORÉE-SCHIFFCHEN

Die Schiffchen sind nicht nur ein optisches Highlight, sondern auch eine ausgezeichnete Wahl zur Unterstützung der Darmflora. Der Chicorée und die Karotten enthalten reichlich Ballaststoffe und gesunde Fette, während die getrockneten Cranberrys mit wertvollen Antioxidantien Entzündungen im Darm lindern.

CHIA-PUDDING MIT BIRNEN

Griechisches Joghurt ist reich an Probiotika, und Birnen liefern wertvolle Präbiotika. Diese Mischung fördert das Wachstum gesunder Darmbakterien. Zusammen mit Ahornsirup und Mandelblättchen entsteht ein nahrhaftes und köstliches Dessert, das langanhaltend satt macht und die Regeneration der Darmflora aktiv unterstützt.



Grapefruit-Mocktail

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER

- 4 Grapefruits
- 2 cm Ingwer, geschält
- 2 TL Vanilleextrakt
- 8 cl Beerensirup oder Grenadinesirup
- Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Grapefruits schälen, vierteln und entkernen. Zusammen mit Ingwer und Vanilleextrakt in einem Mixer 1 Minute auf höchster Stufe mixen. Gläser mit Eiswürfeln füllen, je 2 cl Beerensirup darüber giessen, mit Grapefruitsaft auffüllen und sofort servieren.

 Rezept online nachschlagen:
css.ch/grapefruit-mocktail



Leinsamen-Cracker

ZUTATEN FÜR EIN BLECH

- 100 g Leinsamen, geschrotet
- 25 g helle Sesamsamen
- 1 TL Harissa-Gewürzmischung, trocken
- 50 g Parmesan, gerieben
- 1 Prise Meersalz
- 150 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Leinsamen, Sesam, Harissa, Parmesan und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser zugeben und rühren, bis eine homogene Masse entsteht. Kurz quellen lassen. Währenddessen den Ofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Papier auslegen. Masse dünn und gleichmässig darauf verstreichen. Bei 180 °C einschieben, Temperatur auf 160 °C reduzieren und 25–30 Minuten backen, bis der Sesam goldbraun ist. Abkühlen lassen und in Stücke brechen.

 Die Rezepte sind von foodprojekte.ch.


Chia-Pudding

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 500 ml Milch nach Wahl
- 6 EL Chiasamen
- 2 TL Vanilleextrakt
- 2 TL Ahornsirup
- 4 Birnen
- 4 EL Zitronensaft
- 400 g griechisches Joghurt
- 4 EL Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

Milch, Chiasamen, Vanilleextrakt und Ahornsirup vermengen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, quellen lassen. Birnen würfeln und mit Zitronensaft mischen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Chia-Mischung, Joghurt und Birnenwürfel in Gläser schichten und mit Mandelblättchen garnieren.

 Rezept online nachschlagen:
css.ch chia-pudding



Chicorée-Schiffchen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 350 g Karotten
- 35 g Cranberrys, getrocknet, grob gehackt
- 40 g Cashewkerne, grob gehackt
- 3 EL Sesamöl
- 3 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 1 TL Honig, flüssig
- 2 Stück Chicorée
- Cranberrys, Cashewkerne und Sprossen oder Kresse zur Dekoration

ZUBEREITUNG

Karotten schälen, Enden entfernen und fein raffeln. Sesamöl, Zitronensaft, Salz und Honig leicht erwärmen, bis der Honig schmilzt. Das Dressing mit den Karotten, Cranberrys und Cashewkernen vermengen und abgedeckt mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Chicoréeblätter lösen, mit der Karottenmasse füllen und mit Cranberrys, Cashewkernen sowie Sprossen oder Kresse dekorieren.



«Kunst lässt uns präziser sehen, denken und fühlen»

Kunst beeinflusst nicht nur unsere Wahrnehmung, sondern auch unser Wohlbefinden. Kunsthistoriker Marcel Henry erklärt, wie Kunst unsere geistige und körperliche Gesundheit fördert und warum sie als Wetzstein für unsere Entwicklung dient. Text: Ismail Osman, Foto: Franca Pedrazzetti

Marcel Henry, haben Sie eine Lieblingskünstlerin oder einen Lieblingskünstler?

Das ist eine gute, für einen Kunsthistoriker aber schwierige Frage (lacht). Ich besuche jährlich mehr als 100 Ausstellungen – Künstlerinnen und Künstler, die ich sehr schätze, gibt es unzählige.

Wer schoss Ihnen als Erstes durch den Kopf?

Ein Künstler, auf den ich immer wieder zurückkomme, ist Paul Klee – und das nicht nur, weil ich in Münchenbuchsee aufwuchs, wo er zur Welt kam. Besonders liebe ich seine einfachsten Linienzeichnungen. Aber da gäbe es noch so viele andere



Marcel Henry

ist promovierter Kunsthistoriker, Direktor des Museo Hermann Hesse Montagnola bei Lugano und Vorstandsmitglied von ICOM Schweiz, dem nationalen Komitee des internationalen Museumsrates.

[hessemontagnola.ch](https://www.hessemontagnola.ch)

zu nennen. Zum Beispiel Sophie Taeuber-Arp, Roman Signer, Miriam Cahn oder Steiner Lenzlinger, um nur einige wenige aus der Schweiz zu erwähnen.

Dann wechseln wir doch von den Kunstschaffenden zur Kunst selbst. Welche Funktion hat diese in unserer heutigen Welt?

In einer auf Effizienz getrimmten Gesellschaft stellt die Kunst vielleicht die letzte Bastei dar, die maximalen Freiraum beansprucht. Und der Kunst wird dieser Freiraum auch gewährt. Kunst kann alles, muss aber nichts – nicht einmal gefallen. Dieser Spielraum ermöglicht es Kunstschaffenden, unberechenbar und experimentell vorzugehen, ohne an bestimmte Vorgaben gebunden zu sein. Das macht die Kunst zu einer einzigartigen Form der Forschung und Ausdrucksweise. Und vielleicht auch deshalb müssen wir Betrachtenden auch nicht immer gleich eine abschliessende Meinung dazu haben.

«Dem Kunstwerk ist es egal, was wir von ihm denken. Wir als Betrachtende sind es, die einen Zugang dazu schaffen müssen.»

Marcel Henry,
Kunsthistoriker und Kurator

Das müssen Sie ausführen.

Kunst ist wie ein Wetzstein, der unsere Wahrnehmung für die uns umgebende Welt schärft. Sie spricht uns als Individuen an – doch dann werden wir auf uns selbst gestellt. Dem Kunstwerk ist es nämlich egal, was wir von ihm denken. Wir als Betrachtende sind es, die einen Zugang dazu schaffen müssen. Gewisse Werke machen uns dies leicht, andere erfordern mehr Geduld und Ausdauer.

Wie hat sich der Stellenwert der Kunst in der heutigen Gesellschaft verändert?

Kunst im weitesten Sinne ist heute bei einer wachsenden Bevölkerung zum Teil eines Life-

styles geworden – wie das grosse Angebot an Ausstellungen, Biennalen und Kunstmesse zeigt. Und trotzdem hat es die zeitgenössische Kunst beim ganz breiten Publikum schwer, Anerkennung zu finden. Es ist das Wesen der Kunst, sich immer wieder selbst neu zu erfinden und sich den Spielregeln zu widersetzen. Was heute vielleicht als absurd und unverständlich erscheint, kann morgen als bedeutender Meilenstein anerkannt werden.

Können Sie ein Beispiel dafür nennen?

Betrachten wir die legendäre Performance- und Konzeptkünstlerin Marina Abramović. Vor dreissig Jahren war ihr Werk hierzulande beim breiten Publikum noch kaum bekannt. Das hat die neuliche Retrospektive in Zürich definitiv verändert. Heute zweifelt niemand mehr an ihrer Bedeutung für die Kunstgeschichte.

In Abramovićs Werk ist Schmerz ein zentrales Thema. Wie wird das Thema Gesundheit in der Kunst behandelt?

Wenn wir weit zurückblicken, etwa in die Antike oder die Renaissance, war der athletische, gesunde Körper das Mass aller Dinge. Heute kann sowohl der gesunde als auch der kranke Körper Ausgangspunkt künstlerischer Arbeit sein. Einige Werke thematisieren persönliche Erfahrungen mit Krankheit und Heilung, während andere gesellschaftliche und politische Aspekte beleuchten. Kunst kann Schaffenden wie Betrachtenden helfen, mit schwierigen Emotionen und Erfahrungen umzugehen.

Dann hat Kunst also sogar eine heilende Wirkung?

Unbedingt! Ein Beispiel könnte auch Hermann Hesse sein, mit dem ich mich täglich auseinandersetze. 1916, während einer Lebenskrise, begann er im Kurhaus Sonnmatt in Luzern mit der Malerei – auf Anraten seines Psychiaters. Die Freude am Aquarellieren und Zeichnen blieb ihm auch in besseren Zeiten erhalten. Letztlich ist die Kunst ein spielerisches Erkunden von Inhalt und Form, das eine positive Wirkung auf Geist und Körper hat. Sie hat das Potenzial, Momente zu schaffen, in denen wir die Welt auf ganz eigene Weise wahrnehmen.

Kunst hat offensichtlich eine grosse Kraft. Worin liegt letztlich ihr Geheimnis?

In einer schnelllebigen Zeit lehrt uns Kunst, innezuhalten und sich darauf einzulassen. Sie lässt uns präziser sehen, denken und fühlen. Und: Sie

Ausmalen beruhigt

Probieren Sie es aus. Malen Sie dieses Mandala in bunten Farben aus.



verschafft ihren Freundinnen und Freunden viel Genuss, indem sie uns reisen und neue Sichtweisen, Kulturen und Menschen kennenlernen lässt. All dies ist mit Sicherheit auch unserer geistigen und körperlichen Gesundheit zuträglich. _

Auf Seite 35 erfahren Sie, welche positive Wirkung Mandala-Ausmalen auf Ihr Wohlbefinden haben kann.

PORTRÄT

Teil der Lösung

Greis setzt sich als Künstler für psychische Gesundheit und die Anliegen von Minderheiten ein. Als Vater und Hausmann habe er aber die grössere Wirkung, sagt der Berner Musiker. Text: Vanessa Buff, Foto: Franca Pedrazzetti

Greis' bekanntester Song ist bereits 16 Jahre alt – und könnte doch von heute stammen. Da sind die sozialen Missstände, die nichts von ihrer Aktualität verloren haben, die klugen Zeilen und der Wortwitz, die sein Werk durchziehen. Da sind aber auch die Selbstzweifel und die inneren Dämonen, die Greis bis heute begleiten. «I bi scho fasch am Zieu, der einzig Find wo no blibt ufem Wäg bini säuber» (Ich bin schon fast am Ziel, der einzige Feind, der auf dem Weg noch bleibt, bin ich selbst) – diese Zeile aus dem Refrain von «Teil vo dr Lösig» (Teil der Lösung) könnte auch als Blaupause für sein Leben verstanden werden.

«Ich bin ein zutiefst unsicherer Mensch», sagt Greis, der mit bürgerlichem Namen Grégoire Vuilleumier heisst und 1978 in Lausanne geboren wurde. «Deswegen sabotiere ich mich gerne selbst. Ich brauche dauernd Bestätigung.» Gefunden hat er diese zunächst in der Musik: Er gilt als Pionier der Schweizer Rap-Szene, die sich ab den späten Neunzigerjahren zu entwickeln begann. Er hat mehrere Alben veröffentlicht und landete 2015 als Teil der Berner Hip-Hop-Crew «Chlyklass» auf Platz eins der Charts.

Mit dem Erfolg kam aber auch die Abhängigkeit: von berauschenden Substanzen einerseits, von positiven Reaktionen seiner Mitmenschen andererseits. Er schlitterte in eine Depression. Geholfen hätten ihm dagegen in erster Linie Therapie und Medikamente. Heute konsumiert er keine Drogen mehr, trinkt noch nicht einmal Alkohol. Zudem habe er sich in einem jahrelangen Prozess klarmachen müssen, dass seine Kunst nur ein Teil von ihm ist und dass der Erfolg ihn nicht definiert. «Den Engsten ist es total egal, was für Musik ich mache», sagt Greis. «Ich glaube, meine Eltern haben noch nie einen Song von mir zu Ende gehört. Das ist natürlich hilfreich!» Das ist einer dieser Sätze, die einen im Gespräch kurz stolpern lassen.

Mit leichter Ironie deutet er an, dass für sein Umfeld andere Werte wichtig sind – und dass ihn das immer wieder auf den Boden holt.

Begrenzter Einfluss

Greis weiss um die Wirkung seiner Worte. Früher hat er sie gegen Neonazis und das Establishment gerichtet, heute nutzt er sie, um auf psychische Gesundheit oder sexuelle Gewalt aufmerksam zu machen. Manchmal wirkt er dabei fast ein wenig überreflektiert, etwa wenn er über kulturelle Aneignung spricht oder darauf hinweist, dass er als weisser Mann privilegiert sei. Auch das habe mit seiner Unsicherheit zu tun, sagt er. «In vorausgehendem Gehorsam nehme ich Dinge vorweg, für die man mich kritisieren könnte.» Eine Art Schutzmechanismus, der ebenfalls bereits in seinem Song «Teil vo dr Lösig» (Teil der Lösung) angelegt ist: «Obwohl i oft gäg mini eigne Prinzipie verstosse, obwohl i mängisch d Wält nid gseh i Momänt wos mi hätti brucht» (Obwohl ich oft gegen meine eigenen Prinzipien verstosse, obwohl ich manchmal die Welt nicht sehe in Momenten, in denen es mich gebraucht hätte), heisst es da. Die Botschaft: Man muss kein perfekter Mensch sein, um zu einer Lösung beizutragen.

Natürlich wünsche er sich, die Welt besser zu machen, sagt Greis. Er sei sich aber auch seines begrenzten Einflusses bewusst. «Sich ein Leben lang einsetzen ohne Garantie, dass es auch nur den geringsten Unterschied macht – das sind die Spielregeln.» Mittlerweile sei er allerdings der Meinung, dass er mit der Sorgearbeit für seinen Sohn, mit Putzen und Kochen, eine grössere Wirkung habe als mit seinen sozialkritischen Texten, eine unmittelbarere zumindest. «Und dennoch möchte ich weder auf das eine noch das andere verzichten.»



Grégoire Vuilleumier alias Greis

gehört zu den einflussreichsten Rappern der Schweiz. Bekannt wurde er zu Beginn der Zweitausenderjahre mit der Berner Band PVP, die Teil der Chlyklass-Crew ist. 2003 veröffentlichte er sein erstes Soloalbum «Eis». Darauf folgten fünf weitere Alben sowie Platten mit anderen Künstlern. Greis ist verheiratet und lebt mit seiner Familie in Bern.

 [instagram.com/greiseis](https://www.instagram.com/greiseis)

Leidenschaft als Privileg

Heute tritt Greis kaum noch solo auf. Musik macht er meist in Zusammenarbeit mit anderen Künstlern, etwa mit dem Basler Gitarristen Benjamin Noti als Duo Noti Wümié. Gleichzeitig betreibt Greis mit seiner Frau Mariko und einer Freundin von ihr einen Secondhand-Shop in Bern, ist Vater und Ehemann. Er versuche, all diesen Tätigkeiten den gleichen Stellenwert beizumessen, sagt er. Windeln wechseln mit

Leidenschaft – wie geht das denn? Greis antwortet mit einem dieser wohlüberlegten Stolperstein-Sätze: «Indem man das Privileg überwindet, etwas ohne Passion machen zu dürfen.» Dann überlegt er kurz und fügt an: «Und indem man anerkennt, dass jeder Job zu 50 Prozent nerven darf.» _

INSPIRATION

Heilsame Kreativität

Wie ein leiser Dialog mit uns selbst löst das Erschaffen von Kunst innere Knoten und befreit festgefahrene Emotionen. Farben, Formen und Rhythmen beleben unseren Geist und lassen ihn neue Wege denken, während der Körper in den Fluss der Kreativität eintaucht und zur Ruhe findet. Text: Evita Mauron-Winiger, Illustration: Nando von Arb





Diese Doppelseite ist von
Nando von Arb illustriert worden.
Der Autor und Illustrator hat am
Gespräch zum Fokus «Kunst +
Wirkung» teilgenommen.

 nandovonarb.ch (auf Englisch)

HINTERGRUND

Wo Worte fehlen

Kunsttherapie bietet einen kreativen Weg, tiefe emotionale Ebenen zu erreichen. Kunst- und Ausdruckstherapeut Christoph Braendle erklärt, wie der Prozess der Gestaltung hilft, innere Konflikte zu erkennen und zu benennen. Text: Ismail Osman, Foto: Franca Pedrazzetti

Christoph Braendle kennt die heilende Wirkung, die Kunst haben kann. Seit über 25 Jahren arbeitet er in der Psychiatrie Baselland als Kunst- und Ausdruckstherapeut. Im Gespräch räumt er zu Beginn gleich mit einem Vorurteil auf: «Kunsttherapie ist kein Malkurs und keine Beschäftigungstherapie.» Vielmehr gehe es darum, durch Gestaltung einen Zugang zum Unterbewusstsein zu finden. Die Werke werden danach ge-

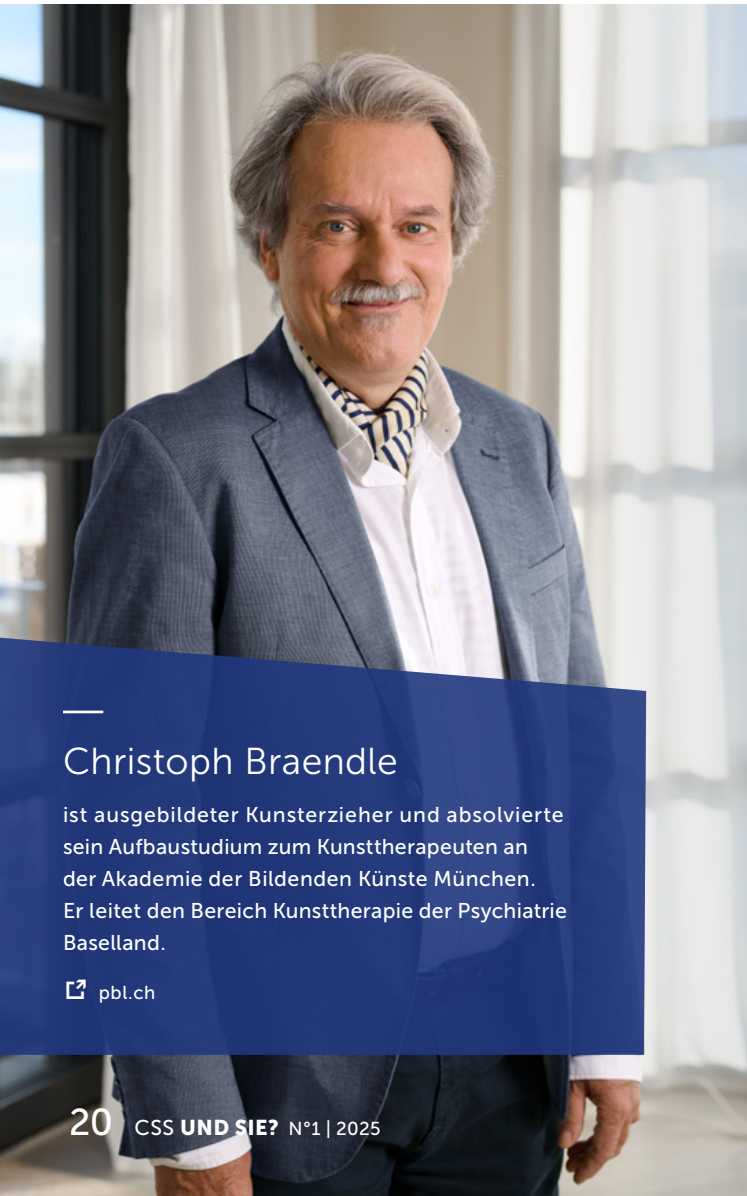
meinsam mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten besprochen, um zu verstehen, was entstanden ist. «Oft macht dieser Prozess Unbewusstes bewusst.»

Doch wie funktioniert die Kunsttherapie in der Praxis? «In der Regel gibt man der Patientin oder dem Patienten einen Gestaltungsimpuls», erklärt Braendle. «So könnte man zum Beispiel fragen, wie es der Person gerade geht, und sie bitten, dies in eine Landschaft zu übersetzen. Die daraus entstehenden Bilder spiegeln oft Emotionen wider und können helfen, diese zu benennen.»

Sich auf den Prozess einlassen

Christoph Braendle hat in seiner Laufbahn die verschiedensten Krankheitsbilder gesehen. Er ist überzeugt, dass Kunsttherapie praktisch bei allen positiv wirken kann. «Die einzige Voraussetzung ist, dass man sich auf den Prozess einlässt.» Die Themen, die in seinen Sitzungen verarbeitet werden, sind so vielfältig wie die Menschen, die zur Therapie kommen; sie reichen von Verlust und Ängsten über Trauer und Verletzungen bis zu Beziehungsproblemen.

«Letztlich setzt die Kunsttherapie dort an, wo Worte fehlen», sagt Braendle. Etwa bei verdrängten schmerzhaften Lebenssituationen. «Oft gibt es keine Worte für das, was passiert ist. Durch das künstlerische Schaffen können unterdrückte Emotionen freigesetzt werden oder auch Wut sich in einem geschützten Rahmen entladen.» Kunsttherapie wirke aber nicht nur auf die Psyche, sondern auch körperlich, denn das Arbeiten mit Farben und Formen sei eine ganzheitliche Erfahrung, die Emotionen und Erinnerungen weckt. «Ziel ist es, in einem Gestaltungsprozess sich selbstwirksam zu erleben – und daraus Heilung zu schöpfen.» _



Christoph Braendle

ist ausgebildeter Kunsterzieher und absolvierte sein Aufbaustudium zum Kunsttherapeuten an der Akademie der Bildenden Künste München. Er leitet den Bereich Kunsttherapie der Psychiatrie Baselland.

[pbl.ch](https://www.pbl.ch)



GESUNDHEITSTIPPS

Grundpfeiler unserer Gesundheit



Es gibt unzählige Gesundheitstipps und -strategien – doch welche entfalten tatsächlich Wirkung? Zu den Grundpfeilern unserer Gesundheit gehören Bewegung, Schlaf und Ernährung. Erfahren Sie auf den nächsten Seiten, warum diese drei Elemente essenziell für unsere körperliche und mentale Gesundheit sind und welche Wirkung sie auf unser Wohlbefinden haben. Text: Gian Beeli



Mehr als nur gesund leben

Biohacker Luca spricht im Podcast darüber, warum Biohacking mehr ist, als einfache Gesundheitstipps umzusetzen.

🔊 Hier Reinhören:



Gesund leben, nur wie?

Unsere Gesundheit ist keine einfache Angelegenheit. Unzählige Faktoren wirken auf unseren Körper und auf unseren Geist. Damit diese gut funktionieren, sollten wir einen gesunden Lebensstil führen. Aber was bedeutet gesund zu leben überhaupt? Gerade in der heutigen Zeit voller Informationsüberfluss fällt es oft schwer, den Überblick zu behalten, welche Massnahmen, Diäten oder Strategien tatsächlich gesund sind. Daher ist es umso wichtiger, die wesentlichen Gesundheitsmassnahmen und deren Wirkung auf Körper und Psyche zu verstehen.

🔗 **Gesunde Gewohnheiten fördern die eigene Gesundheit. Warum Selbstoptimierung aber auch Risiken bergen kann, erfahren Sie im Beitrag über Biohacking:** css.ch/biohacking

Körper und Geist stärken

Ein gesunder Körper zeigt sich in erster Linie durch ein starkes Immunsystem, schnelle Genesungsfähigkeit, ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System, gut funktionierende Organe und genügend Ausdauer für den Alltag. Für eine gute Gesundheit ist zudem auch eine gesunde Psyche von entscheidender Bedeutung. Psychische Gesundheit zeigt sich vor allem durch emotionale Stabilität, mentale Resilienz, kognitive Leistungsfähigkeit sowie ein positives Wohlbefinden. Geist und Körper stehen dabei in ständiger Wechselwirkung: Chronischer Stress kann etwa unser Immunsystem schwächen, während regelmässige Bewegung unser psychisches Wohlbefinden stärkt.

Aktiv bleiben

Ausreichend körperliche Aktivität fördert nicht nur unser Wohlbefinden, sie ist allgemein wichtig für unsere physische und psychische Gesundheit. Wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen, dass mindestens 150 Minuten moderater Sport pro Woche unser Herz-Kreislauf-System massgeblich stärken und die Psyche positiv beeinflussen. Körperliche Aktivität fördert zudem die Freisetzung von Glückshormonen, die unter anderem Stress reduzieren und unsere Zufriedenheit steigern. Wer Mühe hat, regelmässig Sport zu treiben, kann sich mit anderen verabreden oder Teil einer Sportgruppe werden. Diese soziale Motivation hilft uns, regelmässig aktiv zu sein, und gestaltet Sport angenehmer. Die Visualisierung unseres Trainingserfolgs und das bewusste Wahrnehmen des guten Gefühls danach unterstützen uns weiter dabei, dranzubleiben.

📌 Warum Bewegung eine der wirksamsten Massnahmen ist, erfahren Sie hier: css.ch/bewegung-wirkt

Gut schlafen

Damit wir genug Energie für sportliche Aktivitäten haben, müssen wir ausreichend schlafen. Schlaf ist eine Gesundheitsmassnahme mit grosser Wirkung. Wenn wir qualitativ und lang genug schlafen, haben wir nicht nur mehr Energie, sondern unser Immunsystem und unsere Psyche sind auch stärker. Schlaf ist essenziell für die Regeneration unseres gesamten Körpers und sollte deshalb nie vernachlässigt werden. Für einen besseren Schlaf sollten wir regelmässige Schlafenszeiten einhalten und mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen auf digitale Geräte verzichten. Das Blaulicht der Geräte wirkt der Produktion von Schlafhormonen entgegen und hält uns dadurch wach.

📌 Lesen Sie hier, welche Schlafphasen es gibt und weshalb diese für eine gute Erholung zentral sind: css.ch/schlafphasen

Gesunde Vielfalt zu kleinem Preis

📌 Hier entdecken: enjoy365.ch/ernaehrung

Für ein langes Leben

Die Psychologin Christina Röcke spricht im Podcast darüber, welche Massnahmen für ein langes, gesundes Leben wichtig sind und wie weit sich die eigene Gesundheit tatsächlich optimieren lässt.

📌 Jetzt Reinhören:



Vielfältig essen

Genauso essenziell wie qualitativer Schlaf ist auch eine ausgewogene Ernährung. Das Sprichwort «der Mensch ist, was er isst» kommt nicht von ungefähr. Eine gesunde Ernährung ist einer der zentralen und am besten beeinflussbaren Faktoren zur Förderung der Gesundheit und der Prävention von Krankheiten. Studien zeigen zudem, dass Teile unseres Verdauungsapparats in Zusammenhang mit unserer Psyche stehen. So fördert eine gesunde Darmflora beispielsweise unsere Stimmung und unsere kognitiven Funktionen. Eine ausgewogene Ernährung ist reich an Nährstoffen, Ballaststoffen und gesunden Fetten. Zu einer gesunden Ernährung gehört, dass wir viel Wasser trinken – eine einfache Regel sind etwa 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Ein bis zwei Gläser Wasser direkt nach dem Aufstehen sind der perfekte Start in den Tag. Ausserdem sollten wir für eine bunte Mischung auf unseren Tellern sorgen: Je vielfältiger und farbenfroher unsere Mahlzeiten, desto mehr Nährstoffe nehmen wir auf und desto mehr Freude macht das Essen.

📌 Hier erfahren Sie, was eine gesunde Ernährung ausmacht und worauf es wirklich ankommt: css.ch/gesunde-ernaehrung



TIPP

Burn-out vermeiden

Chronischer Stress wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus und kann zu Burn-out führen. Erfahren Sie, wann es zu Burn-out kommt und warum mehr Freiheit am Arbeitsplatz nicht immer dagegen hilft. Text: Gian Beeli

Stress kennen wir alle, besonders in der Schweiz. Gemäss den aktuellen Zahlen des Job-Stress-Indexes berichten über 30 Prozent der erwerbstätigen Schweizerinnen und Schweizer von emotionaler Erschöpfung. Doch wann wird aus Stress ein Burn-out? Stress wird dann zum Burn-out, wenn er nicht mehr richtig verarbeitet werden kann und als Folge ein Erschöpfungszustand eintritt.

Anzeichen erkennen

Burn-out ist keine Erkrankung, sondern ein Syndrom, also eine Gruppe von verschiedenen Symptomen und Störungen. Je nach betroffener Person kann sich dementsprechend ein Burn-out unterschiedlich zeigen. Oft berichten Betroffene von einem Gefühl anhaltender emotionaler Erschöpfung, einer zynischen Haltung, emotionaler Distanzierung und verminderter Leistungsfähigkeit sowie mehr Stressanfälligkeit.



Ausgleich schaffen

Heute achten viele Arbeitgebende verstärkt auf die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden. Flexible Arbeitszeiten, Homeoffice und betriebliche Gesundheitsangebote sollen einen gesunden Ausgleich schaffen. Trotzdem betonen Studien, dass Burn-outs zunehmend als Problem für die psychische Gesundheit wahrgenommen werden. Dies liegt vermutlich daran, dass die Risikofaktoren eines Burn-outs sehr divers und Präventionsmassnahmen dadurch nur begrenzt wirksam sind.

Grenzen setzen

Zudem sind Homeoffice und flexible Arbeitszeiten nicht für alle förderlich. Durch mehr Freiheiten verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zunehmend. Studien haben gezeigt, dass dies zu chronischem Stress und Abgrenzungsschwierigkeiten führen kann. Infolgedessen steigt das Risiko für Burn-out. Wer Mühe damit hat, sollte die eigene Verfügbarkeit klar einschränken und Grenzen setzen. Weiter macht es Sinn, sich aktiv Zeit für Entspannung zu nehmen und achtsam mit den eigenen Ressourcen umzugehen. _

📄 Weitere Tipps zum Thema Burn-out: css.ch/burn-out

Balance finden zwischen Arbeit und Freizeit

Fällt es Ihnen schwer, Arbeit und Privatleben in Einklang zu bringen? Hat Ihre Freizeit keine entspannende Wirkung mehr? Der Online-Kurs «Balance zwischen Arbeit und Freizeit» unserer Gesundheitscoaches hilft Ihnen, mit wertvollen Tipps und konkreten Techniken eine gesunde Balance aufzubauen.

📄 Jetzt hier anmelden: css.ch/kurs-balance



ERFAHRUNGSBERICHT



Neuer Mut dank zweiter Einschätzung

Beat Bösiger zweifelte an einer Diagnose und kämpfte mit Existenzängsten. Eine ärztliche Zweitmeinung verhalf ihm nicht nur zu einem schmerzfreien Leben, sondern auch zu einem neuen Körperbewusstsein. Text: Melanie Julia Schnider, Fotos: Matthias Jurt

Beat Bösiger war schon immer die Tatkraft in Person. Gemeinsam mit seiner Frau und seinem Sohn betrieb er den eigenen landwirtschaftlichen Hof. Zusätzlich baute er an den Abenden und Wochenenden am neuen Familienhaus weiter. Beat Bösigers Schaffenskraft schien unerschöpflich, bis er plötzlich starke Rückenschmerzen bekam. «An einem Morgen war es so schlimm, dass ich über 15 Minuten brauchte, um meine Socken anzuziehen», erinnert sich Beat Bösiger.

Der Hausarzt verordnete ihm Physiotherapie. Doch danach wurde es noch schlimmer. Als der Physiotherapeut an seinem linken Bein zog, verspürte er starke Schmerzen in seinem Knie. «Diese Schmerzen versuchte ich über drei Jahre mit Bandagen und Cremen zu behandeln», erzählt der heute 67-Jährige. Die Rückenschmerzen traten dadurch komplett in den Hintergrund. Erneut zum Arzt zu gehen, kam für ihn nicht infrage. «Ich wusste, dass ich während dieser Zeit unmöglich auf dem Hof ausfallen konnte. Zudem war unser neues Haus noch nicht fertig und mein Sohn im Abschluss seiner landwirtschaftlichen Ausbildung.»

Schmerzen aktiv angehen

Egal, ob Rücken-, Nacken- oder Knieschmerzen auftreten: Die Trainings-App von medicalmotion bietet eine individuelle Therapie. Jede Therapieeinheit dauert nur 15 Minuten und passt somit problemlos in Ihren Tag. Sie erhalten massgeschneiderte Übungen, erlernen Atemtechniken und haben über eine Chat-Funktion direkten Zugang zu Physiotherapeutinnen und -therapeuten. Für Versicherte ab 18 Jahren mit mindestens einer Zusatzversicherung bei der CSS ist die Nutzung der App während sechs Monaten kostenlos.

 css.ch/schmerzen

Niederschmetternde Diagnose

Erst als sein Sohn den Hof übernommen hatte, ging Beat Bösiger Anfang 2023 zu seinem Hausarzt und wurde gleich ins Spital überwiesen. Die Diagnose: mediale Gonarthrose, Arthrose im inneren Teil des Kniegelenks, verursacht durch starke körperliche Belastung. Wegen der Abnutzung sahen die Ärzte als einzige Lösung ein künstliches Kniegelenk. «Ich war schockiert», erzählt Bösiger. Nie hätte er gedacht, dass es so schlimm sein könnte. «Ich ging von einem Meniskusproblem aus.» Neben dem Zweifel an der ärztlichen Einschätzung kamen existenzielle Fragen auf: Was ist, wenn es während der Operation zu Komplikationen kommt? Wie geht es mit dem Hof weiter? Wer unterstützt den Sohn? So wollte Beat Bösiger mit dem Arzt gar nicht erst über einen Operationstermin sprechen. Nach einigen Monaten des Resignierens fragte er schliesslich seinen Hausarzt um Rat. Dieser empfahl ihm, eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen. Der Landwirt nahm mit den Gesundheitscoaches der CSS Kontakt auf. «Ich war überrascht und dankbar, wie schnell ich die Zusage erhalten habe», erinnert er sich. Anschliessend wandte er sich an eine orthopädische Klinik.

Bis zum Termin ging es Beat Bösiger jedoch immer besser. Seit sein Sohn den Hof übernommen hatte, war die Arbeitsbelastung nicht mehr so gross, und die Knieschmerzen gingen zusehends zurück. So riet ihm der Facharzt für orthopädische Chirurgie von dem künstlichen Kniegelenk ab. Stattdessen empfahl er eine Kniearthroskopie, eine Operation des Meniskus.

Auf den eigenen Körper hören

«Ich war unglaublich erleichtert», sagt Beat Bösiger. Bis zum zweiten Termin beim Orthopäden ging es ihm sogar noch besser, und die Meniskusoperation war nicht mehr notwendig. «Der Arzt meinte, wenn es sein Knie wäre, würde er auch auf die Operation verzichten», erzählt Bösiger. Er habe es sehr geschätzt, wie gut ihm der Arzt zugehört habe und wie er auf ihn eingegangen sei. «Die ärztliche Zweitmeinung hat mir neuen Mut



Ärztliche Zweitmeinung einholen

Zweifeln Sie an einer geplanten Operation? Eine zweite Meinung einer Fachärztin oder eines Facharztes kann Ihnen bei Ihrer Entscheidung helfen und bietet Sicherheit. Als CSS-Kundin oder CSS-Kunde können Sie eine ärztliche Zweitmeinung einholen. Entweder online oder nach Rücksprache mit der CSS bei einer Fachspezialistin oder einem Fachspezialisten Ihrer Wahl. Die CSS-Gesundheitscoaches (058 277 46 00) beraten Sie ausführlich zu diesem Thema und beantworten Ihre Fragen.

css.ch/zweitmeinung

gemacht», betont er. «Ich habe gelernt, die Signale meines Körpers bewusst wahrzunehmen und auch bei der Arbeit darauf zu achten. Ich bin dankbar, dass ich jetzt wieder ohne Schmerzen auf dem Hof mitanpacken kann.» Beat Bösiger trägt nun beispielsweise beim Holzfällen immer eine Bandage. «Auch frage ich öfters meinen Sohn um Hilfe. Früher hätte ich allein geknorzt.»

Seit der ärztlichen Zweitmeinung ist nun etwas mehr als ein Jahr vergangen. Dank dieser habe er die richtige Entscheidung getroffen. «Vor Kurzem bin ich mit meiner Frau auf den Napf gewandert. Und dies ganz ohne Schmerzen», sagt Beat Bösiger stolz. Das Zweitmeinungsangebot würde er allen empfehlen, die zweifeln. «Denn als Patient ist man Laie.» _

HINTERGRUND

Zusammenarbeit mit Pioniercharakter

Seit Jahren setzt sich die CSS für die integrierte Versorgung ein. Nun hat sie gemeinsam mit dem Ensemble Hospitalier de la Côte (EHC) in Morges ein bahnbrechendes Versorgungsmodell lanciert. Anne Durrer, Leiterin Pflege am EHC, erklärt die Vorteile. Text: Roland Hügi, Foto: Tom Huber

Für Anne Durrer, Leiterin Pflege am Ensemble Hospitalier de la Côte (EHC), ist klar: Die enge Zusammenarbeit, die 2024 mit der CSS gestartet worden ist, wird vor allem für die Patientinnen und Patienten einen enormen Mehrwert haben. «Gerade in komplexen medizinischen Fällen – zum Beispiel nach einem schweren Unfall – ist es zentral, sämtliche Versorgungsschritte zu koordinieren, damit sie nahtlos ineinandergreifen.» Mit der CSS habe man nach langem Suchen eine Partnerin gefunden, die die gleiche Vision teile, «und mit der wir gemeinsam nach Lösungen suchen können», so Anne Durrer.

Ziel ist eine bereichs- oder sektorenübergreifende Vernetzung aller vor- und nachgelagerten Leistungserbringenden entlang des ganzen Behandlungspfades. Persönliche Begleitung, ein elektronisches Patientendossier und neue Präventionsangebote sollen den Behandlungspfad verbessern, eine hohe Qualität sicherstellen und Kosten senken. Das EHC bietet optimale Rahmenbedingungen für das Vorhaben, denn das Netzwerk umfasst nebst dem Akutkrankenhaus in Morges mit 40 Fachrichtungen diverse weitere Angebote wie zum Beispiel Pflegeheime, Permanence-Kliniken und zahlreiche medizinische Zentren mit 60 Hausärztinnen und Hausärzten.

Die Partnerschaft zwischen EHC und CSS bringt drei grosse Vorteile für die Patientinnen und Patienten:



Kontinuierliche Behandlung



Weil alle Akteure im Netzwerk ein elektronisches Patientendossier verwenden, sind die Patientendaten zentral abgelegt. «Alle Gesundheitsfachleute im EHC haben dank dieses Dossiers einen vollständigen und kontinuierlichen Einblick in laufende Behandlungen und Zugang zur kompletten Krankengeschichte», betont Anne Durrer.

Individuelle Begleitung



Eine speziell ausgebildete Pflegefachkraft betreut Versicherte in komplexen persönlichen Situationen oder mit einer chronischen Krankheit. Damit wird die individuelle Versorgung koordiniert und die Patientinnen und Patienten in ihrem Behandlungsverlauf unterstützt. Anne Durrer: «Mit der Partnerschaft haben die CSS und das EHC somit eine neue Art der Begleitung geschaffen, um in anspruchsvollen Situationen besser und effektiver betreuen zu können.»

Neuartige Präventionsprogramme



Mit dem gemeinsamen Angebot erhält die Prävention einen höheren Stellenwert. Für Anne Durrer auch mit Blick in die Zukunft ein wichtiger Ansatz: «Unser Gesundheitssystem muss von der Prämisse wegkommen, in erster Linie Krankheiten zu behandeln. Stattdessen muss die Prävention ins Zentrum rücken. Wir müssen also mit präventiven Angeboten mithelfen, die Gesundheit der Bevölkerung zu erhalten, damit Krankheiten gar nicht erst entstehen.»

Was ist integrierte Versorgung?

Ziel der integrierten Versorgung ist eine bewusste und verbesserte Koordination aller Gesundheitsdienstleistungen. Indem die verschiedenen Leistungserbringenden wie Ärztinnen, Therapeuten, Apotheken oder Spitäler besser zusammenarbeiten und im Sinne ihrer Patientinnen und Patienten an einem Strick ziehen. Es greifen sämtliche Zahnradchen einer Behandlung exakt ineinander, bis eine Patientin oder ein Patient vollständig genesen ist.

Ein Meilenstein in der Westschweiz

Das Versorgungsmodell in der Romandie ist die erste Initiative dieser Grössenordnung in der Schweiz und auch für die CSS ein Meilenstein. Denn als Gesundheitspartnerin für ihre Versicherten und Mitgestalterin des Gesundheitswesens setzt sie sich seit Jahren für effiziente Versorgungsstrukturen ein. Seit dem 1. Januar 2025 können CSS-Versicherte der Region Morges, die über ein entsprechendes Versicherungsmodell verfügen, von den Vorteilen der Zusammenarbeit zwischen EHC und CSS profitieren. Unter anderem haben sie die Möglichkeit, eine kostenlose Gesundheitsberatung in Anspruch zu nehmen. Auf diese Weise werden die zahlreichen EHC-Angebote nicht bloss für kranke, sondern auch für gesunde Versicherte erschlossen. Anne Durrer ist überzeugt, dass die pionierhafte Zusammenarbeit Modellcharakter für weitere Projekte der integrierten Versorgung in der Schweiz haben wird. Zwar stehe man erst am Anfang. «Aber wir sind überzeugt, dass dieses Projekt schnell seinen Nutzen zeigen wird, in Form eines echten Mehrwerts für die Patientinnen und Patienten sowie das ärztliche und medizinische Fachpersonal.» _



Anne Durrer

ist Leiterin Community Care am Ensemble Hospitalier de la Côte (EHC) in Morges VD. Ihre Erstausbildung als Pflegefachfrau ergänzte sie durch verschiedene klinische Zusatzausbildungen und einen Lehrgang in Management.

ehc-vd.ch (auf Französisch)

Kundenmeinung zählt

Das gemeinsam lancierte Versorgungsmodell am EHC in Morges entspricht dem Bedürfnis unserer Versicherten. Die CSS hat in Workshops mit Kundinnen und Kunden über den Mehrwert der neuen Rollenbilder sowie die Attraktivität des neuen Versorgungsmodells diskutiert und konnte dadurch wertvolle Rückmeldungen gewinnen.

OFFIZIELLE MITTEILUNG

Delegierte des CSS Vereins: Kandidierende für Kanton Schaffhausen gesucht

Die CSS ist als Verein strukturiert, der durch die vierzigköpfige Delegiertenversammlung repräsentiert wird. Jeder Kanton hat Anrecht auf mindestens einen Sitz. Da der Delegierte des Kantons Schaffhausen, Marcel Montanari, per 31. Dezember 2024 zurückgetreten ist, findet 2025 eine Ersatzwahl statt.

Sie wohnen im Kanton Schaffhausen und möchten als Delegierte oder Delegierter Ihren Wohnkanton im CSS Verein vertreten? Dann senden Sie uns Ihren Lebenslauf und Ihr Motivations schreiben bis zum 31. März 2025 per Mail an: vr.sekretariat@css.ch

🔗 Sie finden online weitere Infos zur Vakanz und unter Downloads mehr zum Wahlvorgehen und zu den Statuten des CSS Vereins: css.ch/delegierte



Wir klären Versicherungsfragen



Wie Gesundheitskosten von den Steuern abziehen?

Die selbst bezahlten Gesundheitskosten wie Arztrechnungen oder therapeutische Behandlungen sind in fast allen Kantonen dann abzugsfähig, wenn sie 5 Prozent des Einkommens übersteigen. Kontrollieren Sie, ob dies in Ihrer Situation und in Ihrem Wohnkanton infrage kommt. Hingegen können die Prämienkosten nicht in der Steuererklärung abgezogen werden, auch wenn sie in der Regel den höchsten Anteil der Gesundheitskosten ausmachen.

Tipps für die Steuererklärung

✓ Steuerauszug:

Wir versenden Ihnen jeweils Ende Januar den Steuerauszug. Er umfasst sämtliche Prämien und getragenen Kosten des Vorjahres. Reichen Sie diesen Steuerauszug zusammen mit der Steuererklärung ein.

✓ Arztzeugnis:

Sofern die Kosten nicht bereits von der Krankenversicherung bezahlt wurden, legen Sie für Physiotherapie, Massagen, Logopädie und andere Therapien eine Verordnung oder ein Arztzeugnis für die betreffende Person bei.

✓ Belege und Quittungen:

Sammeln Sie während des Jahres sämtliche Belege für die selbst bezahlten Kosten, um diese mit der Steuererklärung einzureichen – das ist zwar mühsam, kann sich jedoch lohnen. Vergessen Sie dabei nicht, auch Zahnarztkosten, Kosten für Brillen oder Kontaktlinsen sowie Auslagen für Kinder anzugeben und Belege einzureichen. _Text: Evita Mauron-Winiger

🔗 Hier finden Sie eine Übersicht über die Gesundheitskosten, die Sie von der Steuer abziehen können: css.ch/steuern



Unsere Empfehlung

🔗 Über myCSS erhalten Sie den Steuerauszug automatisch und ohne Bestellung: css.ch/mycss

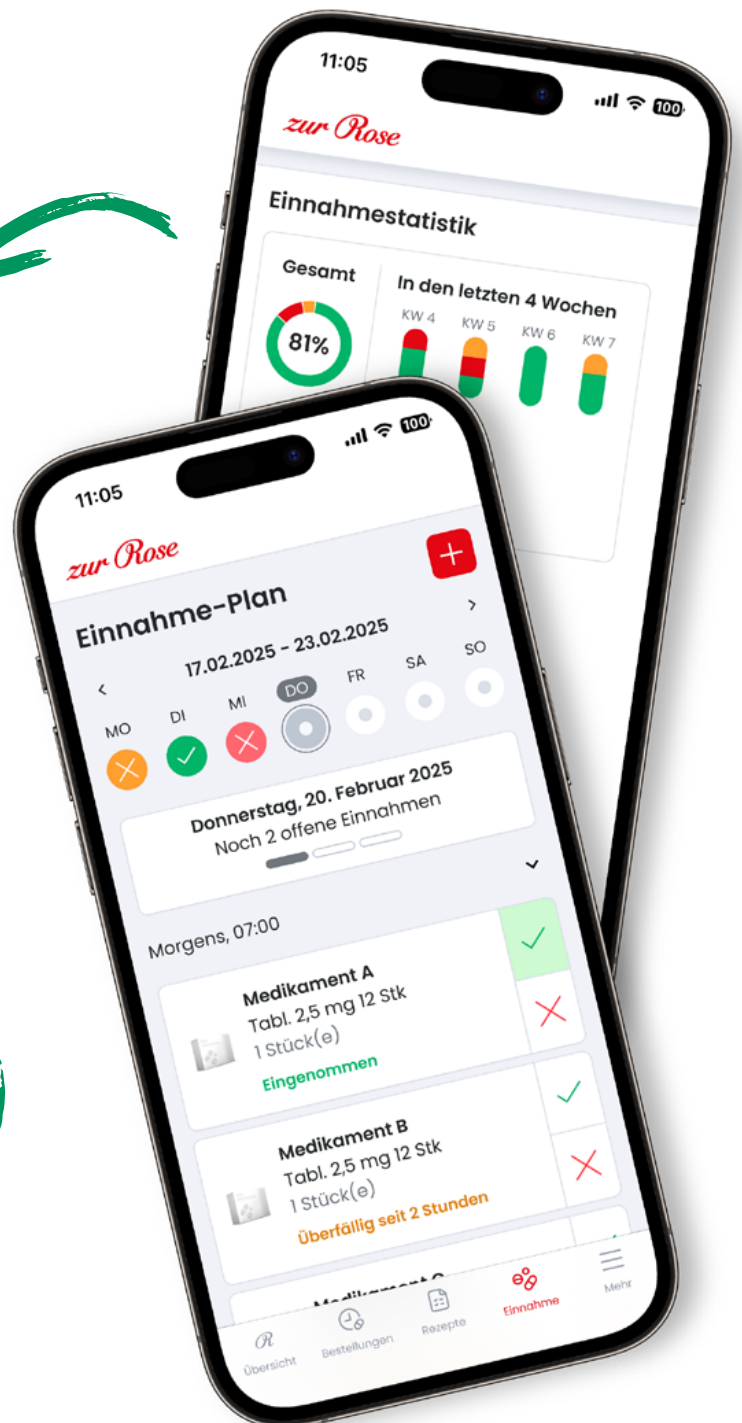
Digitaler Helfer Medi+

Zur rechten Zeit die richtigen Medikamente einnehmen ist wegweisend für den Therapieerfolg. Wer regelmässig Medikamente einnehmen muss, weiss, wie herausfordernd dies sein kann. Lassen Sie sich dabei vom digitalen Medikamenten-Manager Medi+ helfen. Text: Evita Mauron-Winiger, Fotos: zVg

Der digitale Medikamenten-Manager Medi+ von Zur Rose unterstützt Sie bei der korrekten Einnahme Ihrer Medikamente. Wenn Sie bei der CSS grundversichert sind, können Sie die digitalen Services jetzt kostenlos nutzen.

Viele Vorteile von Medi+ auf einen Blick

- Behalten Sie den Überblick über Ihre Medikamente und Rezepte.
- Erstellen Sie einen Medikamenten-Einnahmeplan und aktivieren Sie die nützlichen Einnahme-Erinnerungen.
- Bestellen Sie Ihre Medikamente auf Rezept einfach und jederzeit nach.
- Lassen Sie Ihr abgelaufenes Rezept direkt bei der behandelnden Arztpraxis erneuern.
- Berechnen Sie, wie viel Sie durch den Wechsel auf Generika sparen können.
- Nutzen Sie die Services von Zur Rose und Medi+ noch einfacher mit der «Zur Rose»-App. [_](#)



ENJOY365: GESUNDHEITS-SHOP

Bald Frühling: Zeit für frischen Wind

Entdecken Sie auf enjoy365 inspirierende Ideen und tolle Angebote für einen frischen Start in die neue Jahreszeit. Schauen Sie jetzt vorbei! Fotos: zVg



 FÜR ALLE VERSICHERTEN

50%

Entdecken Sie die vielseitige Schweiz

Erleben Sie die vielfältigen Freizeitangebote von Swiss Activities und profitieren Sie von 50 Prozent Rabatt auf alle Angebote. Sichern Sie sich jetzt einen Gutschein und lösen Sie diesen bei mehr als 1300 Freizeitaktivitäten in der ganzen Schweiz ein. Das Angebot umfasst Museen, Bahnausflüge, Schifffahrten, geführte Touren, einzigartige Erlebnisse und vieles mehr. Tickets können Sie direkt online buchen und flexibel stornieren.

 Gutschein bestellen:
enjoy365.ch/swissactivities



CSS COIN: JETZT SICHER UND EINFACH EINLÖSEN

CSS.
COIN

Gesund leben und sparen mit dem CSS Coin

Dank Ihrer Zusatzversicherung profitieren Sie mit dem CSS Coin von vielfältigen Angeboten für die Gesundheit. Sparen Sie 30 Prozent und nutzen Sie den CSS Coin schweizweit bei mehr als 800 ausgewählten lokalen Partnern. Drogerien, Optiker, Thermalbäder, Bergbahnen und vieles mehr – es hat für alle etwas dabei. Einfach App einrichten, CSS Coins kaufen und beim Partner Ihrer Wahl bezahlen.

Als Mitglied des CSS Vereins profitieren Sie von 10 Prozent Rabatt zusätzlich.

 css-coin.ch

Unser Tipp 

50%



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Ideal für jeden Haushalt

Verschliessen Sie Tüten mühelos und luftdicht. Ideal für Kühlschrank, Wandschrank oder Tiefkühler und neu auch Flüssigkeiten in Vakuumsäcken.

**Geschenkdose
Tüthenhüter/Tubenschruberi
CHF 24.50 statt 49**

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig,
solange Vorrat reicht



40%

 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Umweltbewusst und effektiv

Wassersparend und einfach anwendbar.

**Washo-Putzset inkl. Schwämme
CHF 24 statt 40**

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig,
solange Vorrat reicht

40%



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Spass für alle

Strategie und Spiel in einem.

**Brändi Dog Grundversion 4er
CHF 47.40 statt 79**

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig,
solange Vorrat reicht



ACTIVE365: GESUNDHEITS-APP

Mit activePoints Gutes bewirken

Dank der Unterstützung der active365-Nutzenden wurden 2024 insgesamt 838 000 activePoints gespendet. Dadurch konnte die CSS im Namen der active365-Community 83 800 Franken an zwei gemeinnützige Institutionen in der Schweiz überweisen.

Die Stiftung Schweizer Tafel bekämpft Food-Waste im ganzen Land, während sich die Rheumaliga Schweiz für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen einsetzt. Die active365-Community hat so zur Verbesserung der Lebensqualität vieler Menschen beigetragen.

Wir danken allen Spendenden für ihre Solidarität und ihr Engagement. Gemeinsam haben wir Gutes bewirkt und das Leben vieler Menschen positiv beeinflusst. Auch in diesem Jahr können activePoints gesammelt und gespendet werden.

 Jetzt active365 herunterladen!





RÄTSEL

Stundenhilfe	Badestrand (frz.)	sehr kleine Insel	↕ Sommer (frz.) Blechblasinstrument	Nebenfluss der Donau	↕ Bergkuppe Stadtteil v. Lissabon	↕		
Ort (frz.)	↔			Bergweide	↔			
Meeres-säugetier			7	Long Term Evolution (Abk.)				
			Täuschung (englisch) Insel der Marianen					
Pechkohle	↔				Monsignore (Abk.)			Spielfeldmarkierung
				Zufluss der Aare				5
Speisenfolge	Artikel		9	Stuhlfläche	↔			
	Textilerzeugnis			Alpenverein (Abk.)	↔			2
wüst und leer		chinesische Dynastie		Feuchtigkeit				
		Röstvorrichtung					zwischen (lat.)	
			festgesetzte Gebühr	4				
			Zimmer, Kammer					
Hautknötchen, Hautwucherung						chem. Z. f. Natrium		
				3. Sohn Adams im Alten Testament		Hochschulart (Abk.)		
			8					
Gemahlin des Zeus								
prahlen (sich ...)						1		
Flüsschen in den Niederlanden				Begriff aus der Ethik				
							3	2458368
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Lösung des Kreuzworträtsels 4/2024: INTENTION
Wir gratulieren dem Gewinner: Toni Häfliger, Dierikon

Lösung gefunden?

Bis zum 14. April 2025 per Post senden an:
CSS, Rätsel Kundenmagazin, Tribtschenstrasse 21,
Postfach, 6002 Luzern

Oder online einreichen: css.ch/raetsel

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird ausgelost.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Gewinnen Sie eine traumhafte Auszeit zu zweit im See & Park Hotel Feldbach im Wert von 1000 Franken.

Drei Übernachtungen inklusive Halbpension und Oskar-Karte, mit der über 60 Ferienerlebnisse in der Ostschweiz kostenlos sind.

Einlösbar bis 31.12.2026 (ausgenommen Juni bis August).

See & Park Hotel Feldbach

Direkt am schönen Ufer des Bodensees verbindet das See & Park Hotel Feldbach historische Atmosphäre mit modernem Komfort. Die weitläufige Parkanlage, der Rosengarten, die Uferpromenade und der Yachthafen bilden eine idyllische Kulisse für romantische Wochenenden und unvergessliche Auszeiten. _Foto: zVg

hotel-feldbach.ch

Leserangebot «Genuss PUR»

Eine Übernachtung im Doppelzimmer mit Seeblick inklusive Frühstücksbuffet, Willkommens-Prosecco, Viergang-Abendmenü und Schlummertrunk zum Spezialpreis von 340 statt 400 Franken.

Gültig von Mai bis September 2025.

Jetzt mit dem Stichwort «CSS-Angebot» buchen:
info@hotel-feldbach.ch oder Tel. 052 762 21 21

Impressum

«CSS und Sie?» ist das Kundenmagazin der CSS Gruppe für die Versicherten von CSS. Es erscheint viermal jährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch.

UNTERNEHMEN DER CSS GRUPPE:

CSS Kranken-Versicherung AG und
CSS Versicherung AG

REDAKTIONSADRESSE:

CSS, Tribtschenstrasse 21, Postfach 2568,
6002 Luzern, kundenmagazin@css.ch

REDAKTIONSLEITUNG:

Evita Mauron-Winiger

KONZEPT, GESTALTUNG:

Minz, Agentur für visuelle Kommunikation, Luzern, minz.ch

COPYRIGHT:

Nachdruck nur mit Quellenangabe
BILDMATERIAL: Wenn nicht anders vermerkt, sind die Bilder von gettyimages. S. 3: sirichai_asawalapsakul, TanyaSid, hanibaram; S. 12: baibaz, Liudmila Chernetska, sirichai_asawalapsakul, TanyaSid; S. 15: galbiati, LiliGraphie; S. 21 + S. 22: AleksandarGeorgiev; S. 23: Prostock-Studio; S. 28: da-vooda, Giorgi Gogitidze; S. 30: Nastco; S. 32: Obradovic; S. 35: LiliGraphie.

HINWEIS:

Bei redaktionellen Beiträgen über Versicherungsprodukte gelten jeweils ausschliesslich die allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB). Nur Texte, die als offizielle Mitteilung gekennzeichnet sind, haben rechtsverbindlichen Charakter.
GESAMTAUFLAGE: 820 000 Exemplare
DRUCK: Stämpfli AG, Bern, staempfli.com
PAPIER: FSC®-zertifiziert

gedruckt in der schweiz



css.ch/magazin

AUSBLICK

Fokusthema: Kinder + Gedanken

Gesundheit, Bewegung, Zusammenleben, Umwelt und die Zukunft – das sind Themen, die uns alle betreffen. Doch was denken eigentlich die Jüngsten darüber? In der nächsten Ausgabe von «CSS und Sie?» geben wir Kindern das Wort. Wir möchten von ihnen wissen, was ihnen wichtig ist und wie sie in die Zukunft blicken. Die Kinder sollen mitreden, unsere Werte kritisch hinterfragen und uns ihre Gedanken mit auf den Weg geben. Die grossen Lebensfragen – aus Sicht der Kleinsten. Wir hören zu und sind gespannt auf ihre Antworten, die oft erfrischend ehrlich sind und uns anregen, das Leben mit neuen Augen zu sehen. Freuen Sie sich auch auf diese frische Gesprächsrunde und grosse Antworten von kleinen Persönlichkeiten?

*Haben Sie das Mandala
auf Seite 15 ausgemalt?*

*Vielleicht hat es Ihnen
geholfen, sich zu entspannen.
Warum das funktioniert:*

Mandalas können mit ihren symmetrischen, harmonischen Formen ein effektives Mittel sein, um Stress abzubauen. Beim Ausmalen konzentrieren wir uns nämlich ganz auf die Farben und Formen. Das lenkt von belastenden Gedanken ab. Die kreisförmige Struktur und die wiederholten Muster der Mandalas wirken beruhigend auf unser Gehirn, sie fördern unseren Fokus und helfen dabei, das Gedankenchaos im Kopf zu ordnen.

So erreichen Sie uns

Fragen zu Produkten

Die Mitarbeitenden in den Agenturen unterstützen Sie gerne persönlich und sind telefonisch täglich zwischen 8 und 18 Uhr erreichbar:

css.ch/agentur

Fragen zu Leistungen und Rechnungen

Das Kundenservice-Center hilft Ihnen von Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr, weiter:

css.ch/fragen oder 0844 277 277
(Lokaltarif Festnetz Schweiz)

Adresse ändern

Adressänderungen können dem Kundenservice-Center der CSS via Website mitgeteilt werden:

css.ch/adresse

24h Notfall- und medizinische Beratung

Die CSS ist für Sie da in Notfallsituationen und bei medizinischen Fragen während 24 Stunden an 7 Tagen die Woche:

[+41 \(0\)58 277 77 77](tel:+41582777777)

Magazin abbestellen

Erhalten Sie das Magazin (zum Beispiel als Familie) mehrfach und möchten bloss noch ein Exemplar im Briefkasten haben? Teilen Sie uns dies mit:

css.ch/abbestellen

CSS

AZB

CH-6002 Luzern
P.P. / Journal
Post CH AG



Jetzt
anmelden.

CSS Family Weekends 2025.

Für kleine Entdecker und grosse Abenteurer. Verbringen Sie mit Ihrer Familie ein erlebnis- und lehrreiches Wochenende im Einklang mit der Natur.

17.–18. Mai	Churwalden
14.–15. Juni	Hasliberg
28.–29. Juni	Hasliberg
27.–28. September	Churwalden



🔗 Weitere Infos und Anmeldung
unter css.ch/family-weekends

Deine Gesundheit.
Deine Partnerin.

