

CSS

N°3 | 2024

UND SIE?

Gesundheit
diskutiert + reflektiert

Andy Schmid

Das Handball-Ausnahmetalent
hat die Seiten gewechselt.

125

Jahre
seit 1899

Vereint.
An deiner
Seite.

IM FOKUS

Zusammen + stark

CSS spricht mit fünf Gästen 04

Wir sind Beziehungsmenschen
Gesundheitstipps

21

Was beeinflusst die Prämien?
Hintergrund

32

INHALTSVERZEICHNIS

Zusammen + stark

Im Fokus



04 Gemeinsam diskutiert

Stärke zeigen und Schwäche nicht verbergen. Gerade in Führungspositionen braucht es beide Eigenschaften.

13 Porträt

Setzt alles auf eine Karte: Ex-Handballprofi Andy Schmid hat nie einen Plan B gehabt.

16 Interview

Erfolgsforscher Ruedi Zahner erklärt Führungskräften, was es braucht, um ein starkes Team zu formen.

18 Wussten Sie ...?

Muskeln sind ein starkes Team und arbeiten in unserem Körper zusammen.

20 Hintergrund

Die Plattform YLAH bietet psychisch belasteten Menschen eine neue Form der Unterstützung.

CSS Ihre Gesundheit. Ihre Partnerin.

Ihre Gesundheit

21 Gesundheitstipps

Welche Bedeutung haben gesunde Beziehungen für unsere Gesundheit?

24

Wie kann unsere Psyche auch schwere Belastungen stemmen?

Ihre Partnerin

25 Erfahrungsbericht

Genesungsbegleiterin Tamara Weber macht Mut und vermittelt Hoffnung.

28 Hintergrund

Unsere Services für fast jede Situation.

30 Zeitreise

Um 1980 war Experimentieren noch erlaubt.

32 Hintergrund

Wie entstehen Prämien?

34 Was noch?

Versicherungsfragen, offizielle Mitteilungen und mehr.

Wie hoch fielen die Prämien im Vergleich zum Krankengeld in den Anfängen der CSS aus?

Zusammen + stark

In einer Welt, wo Individualität oft im Vordergrund steht, vergessen wir leicht, dass wir zusammen stärker sind als allein. Wenn wir unsere Kräfte vereinen, wachsen wir über uns hinaus und sind fähig, Neues zu entwickeln und Herausforderungen zu meistern – ob in der Familie, im Beruf, im Sport oder in der Gesellschaft. Genau dieser Solidargedanke ist auch Sinn der CSS. Vereint an der Seite ihrer Versicherten engagiert sie sich seit 125 Jahren dafür, dass Gesundheit für alle zugänglich und bezahlbar ist. Das Gespräch dieser Ausgabe von «CSS und Sie?» richtet deshalb den Fokus auf «Zusammen + stark». Was sagen Sie dazu?



Andy Schmid
Nationaltrainer und
Ex-Handballprofispieler

Ruedi Zahner
Erfolgsforscher und
Mentor Leadership

Florence von Gunten
Psychologin und
Gründerin von YLAH

Frédéric Dubas
Pensionierter Chirurg

Kewin Asal
CSS-Generalagent Zürich
Nord, Ost & Schaffhausen

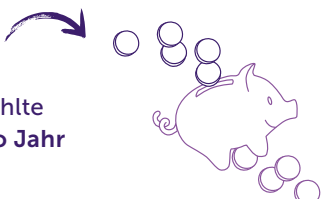


Wer einzelne Lebensmittel clever kombiniert, fährt auch kulinarisch gut. Mehr über gelungene Power-Paare auf den Seiten 11 und 12.

Historisch tiefe Prämie

Jährliche Prämie

Jedes Mitglied bezahlte 6 bis 20 Franken pro Jahr



Taggeld bei Krankheit

Ein erkranktes Mitglied erhielt 0.8 bis 2 Franken pro Tag

125
Jahre
seit 1899
Vereint.
An deiner
Seite.

Nach ihrer Gründung 1899 bot die CKUS (heutige CSS) als erstes – und für 14 Jahre einziges – Versicherungsprodukt das Krankengeld an. Dabei handelte es sich um ein Taggeld, das im Krankheitsfall ausbezahlt wurde. Die Kassenmitglieder bildeten eine klassische, geschlossene Solidargemeinschaft. Sie zahlten – je nach Alter – zwischen 6 und gut 20 Franken jährlich ein. Die Beiträge der Frauen lagen teilweise leicht höher. Im Krankheitsfalle erhielten sie ein Krankengeld in der Höhe von zwischen 80 Rappen und 2 Franken pro Tag. Nicht selten musste mit diesen Beträgen in einem Krankheitsfall die Familie ernährt werden.

Erfahren Sie, wie sich die CSS und ihre Angebote um 1980 weiterentwickelten. Mehr über die Geschichte der CSS auf den Seiten 30 und 31.



FLORENCE VON GUNTEN
Psychologin und
Gründerin von YLAH

ANDY SCHMID
Nationaltrainer und
Ex-Handballprofi

GEMEINSAM DISKUTIERT

Die Kunst des Flankenschlagens

Stärke zeigen und Schwäche nicht verbergen. Gerade in Führungspositionen braucht es beide Eigenschaften für den Erfolg. Davon ist die Gästerunde überzeugt.

Text: Roland Hügi, Fotos: Franca Pedrazzetti

Wer als Trainer oder Führungskraft Erfolge feiern will, braucht zahlreiche Talente und Wesenszüge. Dazu gehört auch, aus Niederlagen und Tiefschlägen frische Kraft zu gewinnen und neue Ideen entwickeln zu können. Lesen Sie das Gespräch mit diesen Personen:

ANDY SCHMID (40) ist der bekannteste ehemalige Schweizer Handballprofi. Fünf Mal wurde er zum besten Spieler der deutschen Bundesliga gewählt. Im Februar 2024 gab er sein Karriereende bekannt und wurde Trainer der Schweizer Männer-Handball-Nationalmannschaft.



15.30 Uhr,
Terrasse CSS-
Personalrestaurant
Time-out, Luzern



RUEDI ZAHNER
Erfolgsforscher und
Mentor Leadership

KEWIN ASAL
CSS-Generalagent Zürich
Nord, Ost & Schaffhausen

RUEDI ZAHNER (67) ist ein ehemaliger Fussballprofi und Trainer. Er hat als Erfolgsforscher die weltbesten Leader im Sport studiert. Aus diesem praktischen Wissen hat er für alle, die sich vom Erfolgsmodell Sport inspirieren lassen wollen, ein revolutionäres Leadershipkonzept entwickelt. Um ein Team zu formen, das zusammenhält und gewinnt.

FLORENCE VON GUNTEN (33) absolvierte während ihrer Tätigkeit als Pflegefachfrau in der Psychiatrie ein Psychologiestudium. 2022 gründete sie das Unternehmen YLAH. Ihre zertifizierte Plattformlösung ermöglicht Therapeutinnen und Therapeuten, ihren Patientinnen und Patienten Übungen, Fragebogen und Journale zuzuweisen.

KEWIN ASAL (36) war ursprünglich im Hotelbereich als Chef de Réception tätig, wo er sich ein hohes Dienstleistungsbewusstsein aneignete. Seit

2007 ist er bei der CSS in unterschiedlichen Funktionen tätig; zuerst als Kundenberater und später als Agenturleiter. Seit zwölf Jahren ist er Generalagent Zürich Nord, Ost & Schaffhausen.

FRÉDÉRIC DUBAS (75) war aktiv daran beteiligt, im Wallis alle Rettungsorganisationen zusammenzubringen und eine Notrufzentrale 144 zu schaffen. Er ist der Gründer der Kantonalen Walliser Rettungsorganisation (KWRO). Als Arzt war er zudem in zahlreichen Hilfsprojekten im Ausland unterwegs und war Co-Gründer der Schweizer Branche der «Oromo Self Reliance Association» (OSRA).

BEATRICE MÜLLER (63) führt das Gespräch mit unseren Gästen. Als Ex-Tagesschau-Moderatorin bekannt, schreibt sie heute unter anderem Sachbücher und arbeitet als selbstständige Kommunikationstrainerin.

BEATRICE MÜLLER: Als ehemals bester Handballer der Schweiz und nun als Trainer der Handball-Nationalmannschaft hat der Slogan «Zusammen stark sein» sicher eine besondere Bedeutung. Wie haben Sie den Wechsel vom Spieler- ins Trainerlager erlebt, Andy Schmid?

ANDY SCHMID: Turbulent. Vor allem auch, weil mich der Verband angefragt hat, die Nationalmannschaft früher zu übernehmen als geplant. Da ich noch keine Erfahrung als Trainer hatte, war es ein Sprung ins kalte Wasser. Es war und ist ein Learning by Doing. Als Regisseur auf dem Platz war ich bereits als Spieler in einer Führungsposition – diese hat sich nun insofern gewandelt, als ich nicht auf dem Platz, sondern an der Seitenlinie stehe. Hier gebe ich die Anweisungen, um gemeinsam stark zu sein, und versuche – wie bereits als Spieler –, die Zügel in der Hand zu haben. Die grösste Veränderung ist sicher, dass ich mich als Spieler im Training dann und wann durchmogeln konnte. Als Trainer muss ich nun schauen, dass sich keiner meiner Jungs irgendwelche Freiheiten herausnimmt.

BEATRICE MÜLLER: Als Gründerin der Gesundheitsplattform YLAH müssen auch Sie, Florence

von Gunten, die Zügel in der Hand halten. Die Idee von YLAH fasziniert mich. Worauf lässt man sich ein, wenn man auf Ihrer Plattform ist, und wie kam es denn zur Firmengründung?

Mit Überzeugung gegen Widerstände

FLORENCE VON GUNTEN: Damit eine Therapie funktioniert, muss man sich darauf «ylah», sich darauf einlassen. Das habe ich meinen Patientinnen und Patienten immer ans Herz gelegt. Im Studium habe ich gelernt, dass eine kombinierte Therapie – Praxissitzungen gekoppelt mit Online-Komponenten – bessere Erfolge verspricht. Allerdings gab es in der Praxis kein entsprechendes Angebot. Das hat mich motiviert, das Startup YLAH zu gründen. Ich fand sehr schnell fähige Leute, die von der Idee ebenfalls überzeugt waren, und heute sind wir als Team gemeinsam stark. Unsere Plattform bildet ein wertvolles Bindeglied zwischen den therapeutischen Fachpersonen und ihren Patientinnen und Patienten.

BEATRICE MÜLLER: Auch Sie, Frédéric Dubas, haben Pionierarbeit geleistet. Dank Ihnen gibt es heute im Wallis eine zentrale Rettungsorganisation. Die Einsicht, dass man zusammen stärker ist, hat offenbar grosse Überzeugungsarbeit erfordert.

FRÉDÉRIC DUBAS: Mich schaudert heute noch, wenn ich daran denke, wie das früher war. Für eine Rettung zog der Dorfpolizist den weissen Kittel an und fuhr mit der Ambulanz zum Unfallort. Und nachher hat man in der Zeitung gelesen, dass der Patient während des Transports gestorben sei. Ich war damals in der Rettungsärztegruppe GRIMM aktiv und setzte mich für eine professionelle Rettungsorganisation ein. Allerdings waren die Widerstände anfänglich enorm, denn das Gesundheitsdepartement, die Kantonspolizei und die Ärztesgesellschaft wollten die Rettungszentrale bei der Kantonspolizei installieren. Ich war praktisch ein Einzelkämpfer. Erst, als ich alle kantonalen Rettungsorganisationen (Fluggesellschaften, Ambulanzen, GRIMM, Samariter usw.) an den Tisch brachte, war der Druck gross genug, und die Kantonale Walliser Rettungsorganisation (KWRO) wurde gegründet.

BEATRICE MÜLLER: Frédéric Dubas hat das Walliser Rettungswesen revolutioniert. Ähnliches schwebt Ihnen, Ruedi Zahner, mit dem Sport vor.



«Wir alle jagen – egal, ob im Beruf oder im Sport – dem Sieg nach.»

Ruedi Zahner,
Erfolgsforscher und Mentor Leadership

«Ich fand sehr schnell fähige Leute, die von der Idee ebenfalls überzeugt waren, und heute sind wir als Team gemeinsam stark.»

Florence von Gunten,
Psychologin und Gründerin von YLAH



Aus Niederlagen lernen

RUEDI ZAHNER: So ist es. Wir alle jagen – egal, ob im Beruf oder im Sport – dem Sieg nach. Und das Verrückte ist, dass wir unser Selbstvertrauen abhängig machen von Sieg oder Niederlage. Diesen Wahnsinn stelle ich mit meiner Arbeit komplett auf den Kopf: Selbstvertrauen unabhängig vom Resultat. Gerade aus Niederlagen können wir unglaublich viel Kraft und Stärke schöpfen. Mit dem Rücken zur Wand zur Höchstform auflaufen, das ist heute die grosse Kunst.

BEATRICE MÜLLER: Ein erfolgreiches Team braucht eine starke Führung?

RUEDI ZAHNER: Genau. Denn alle Modelle, in denen die Führung auf mehrere Schultern verteilt wurde, scheitern meistens im Krisenfall. Spätestens wenn es im Gebälk so richtig kracht, braucht es jemanden, der hinsteht und sagt: «So machen wir das jetzt. So werden wir wieder zurückkommen.»

BEATRICE MÜLLER: Klare Ansagen braucht es vermutlich auch auf einer CSS-Agentur mit 43 Leuten. Oder würden Sie dem widersprechen, Kewin Asal?

KEWIN ASAL: Wie in jedem Unternehmen würden das wohl nicht alle Mitarbeitenden unterschreiben (schmunzelt). Aber damit wir als Team gut funktionieren und Erfolg haben können, braucht es Klarheit, Resilienz, Verbindlichkeit

und psychologische Sicherheit. Nur so können wir unsere Mission, um das mal so zu nennen, erfüllen. Es müssen stets verschiedene Dinge gleichzeitig orchestriert werden. Da braucht es eine Person, welche die Koordination übernimmt und mit Klarheit die Richtung vorgibt, in die wir als Kollektiv gehen wollen. Was es aber auf jeden Fall braucht, ist ein eingespieltes Führungsteam, denn wichtige Entscheidungen treffen wir gemeinsam.

BEATRICE MÜLLER: Als gutes Führungsteam also – welcher Faktor ist dabei zentral?

KEWIN ASAL: Die Kommunikation ist für mich das A und O. Es braucht einen offenen, ehrlichen und direkten Austausch.

FLORENCE VON GUNTEN: Wichtig ist auch, als Führungskraft die Ruhe zu bewahren und nicht wegen jeder Kleinigkeit den Kurs zu ändern.

BEATRICE MÜLLER: Was sagt das Lehrbuch zu solchen Führungsthemen?

RUEDI ZAHNER: Ich weiss nicht, was das Lehrbuch sagt. Ich selber habe alles auf der Strasse, von den Menschen, vom Leben gelernt. Eine Erkenntnis hat sich dabei mehr und mehr herausgeschält: Nur wenn du die Menschen gern hast, kannst du, egal, in welcher Branche, mit deinen Leuten zusammen Grosses kreieren. Mitgefühl und Menschlichkeit stehen über allem. Nur so kann ich ein Team stark machen.

A photograph of two men in a meeting. The man on the left is bald, has a beard, and is wearing a dark suit jacket over a white shirt. He is gesturing with his hands while speaking. The man on the right has short dark hair and is wearing a dark blue t-shirt. He is listening intently. The background shows a modern office interior with a colorful striped umbrella and a window with blinds.

«Die Kommunikation ist für mich das A und O.»

Kewin Asal,
CSS-Generalagent Zürich
Nord, Ost & Schaffhausen

Potenzial erkennen und fördern

ANDY SCHMID: Das kann ich unterstreichen. Ich hatte mal einen dänischen Trainer, der von uns extrem viel einforderte. Ich erinnere mich noch gut, wie er mich nach einem Fehler «gottsjämmerlich» zusammengestaucht hat. Fünf Minuten nach dem Spiel kam er zu mir und hat mich umarmt und mich seine Empathie spüren lassen. Auch mit allen andern im Team hatte er ausserhalb des Sportbetriebs einen sehr menschlichen Umgang und wusste immer, wie es seinen Spielern geht. Für so eine Person gibst du in einer Situation, in der es nicht so gut läuft, alles.

RUEDI ZAHNER: Ein solcher Mensch war auch Ottmar Hitzfeld, den ich zu Beginn seiner Weltkarriere als Trainer hatte. Ich hätte für ihn mein Leben hingegeben. Warum? Weil er mich als Mensch ernst genommen hat, für mich da war, in mir das Gute, das Talent gesehen hat. Das hat mich unheimlich stark gemacht, und ich bin total aufgeblüht.

KEWIN ASAL: Man muss den Umgang mit Menschen mögen und die Dynamik verstehen. Denn nicht immer kann man es allen recht machen. Manchmal muss man als Vorgesetzter auch hinstehen und jemandem erklären, dass er oder sie zum Beispiel in einem Projekt nicht mitmachen kann – auch wenn so was schwierig ist. Somit

liegt die Schwierigkeit darin, die richtigen Fähigkeiten für eine bestimmte Sache zu gewinnen, Potenziale auszubauen und zu fördern.

BEATRICE MÜLLER: Es geht also darum, die individuellen Stärken im Team zu kennen.

KEWIN ASAL: Genau. Gerade in einem Team, das täglich im Kontakt mit Kundinnen und Kunden steht, spielen die Stärken der Mitarbeitenden eine zentrale Rolle. Ich stelle aber manchmal fest, dass mein Team seine eigenen Fähigkeiten unterschätzt und zu viel mehr fähig wäre. Es ist schön, wenn ich als Führungskraft Potenziale fördern kann.

FLORENCE VON GUNTEN: Das zeigt, wie wichtig der Teamgedanke ist. Das ist auch bei YLAH so. Zwar hatte ich die Idee, das Unternehmen zu lancieren. Aber nur mit den richtigen Leuten im Team war es überhaupt möglich, zu wachsen. Da kommen laufend neue Ideen und Ansichten rein. Auf einige wäre ich gar nicht gekommen. Andere finde ich sofort super. Das heisst sicher nicht, dass ich mit allen einverstanden bin, aber es ist schön, zu sehen, wie YLAH heute nicht mehr nur meine Idee ist, sondern ein Teamwork dahintersteht. So kann sich ein Unternehmen stets weiterentwickeln.

FRÉDÉRIC DUBAS: Was ich mich – auf den Sport bezogen – frage: Man spricht oft bloss vom Trainer als Hauptperson. Aber dahinter steht meistens ein grosser Verein mit Ambitionen. Das ist sicher anspruchsvoll für die Person an der Seitenlinie.

ANDY SCHMID: Als Trainer bist du tatsächlich oft sehr allein, vor allem bei Misserfolgen. Am Schluss bist du derjenige, der vor die Medien stehen und erklären muss, wieso es nicht funktioniert hat. Deshalb ist es wichtig, die richtigen Leute um sich zu haben – auf dem Platz und im Mitarbeiterstab. Sie helfen dir, deine Schwächen zu erkennen, und stützen dich im Krisenfall, wenn alle anderen gegen dich sind. Aber als Trainer bleibe ich das schwächste Glied. Das kann niemand wegdiskutieren.

«Ein Trainer, der zu oft Schwäche zeigt, macht sich angreifbar.»

Andy Schmid,
Nationaltrainer und
Ex-Handballprofi

KEWIN ASAL: Das ist vielleicht die bitterste Erkenntnis aller Führungskräfte: Man ist eben nicht nur für die Erfolge, sondern auch für die Misserfolge verantwortlich. Bei uns haben wir aber eine Lernkultur – und das ist der richtige Weg.

BEATRICE MÜLLER: Und doch – das haben wir verschiedentlich gehört – geht es nicht ohne straffe Hand an der Spitze. Wie bei der Gründung der KWRO.

FRÉDÉRIC DUBAS: Mein grosser Vorteil war sicher, dass das Bedürfnis unbestritten war. Das macht die Rolle des Winkelried, der sich nach vorne wirft, sicher einfacher. Auch wenn das grosse Überwindung braucht.

FLORENCE VON GUNTEN: Das ist die Gefahr, wenn jemand die Führung übernimmt. Das beinhaltet auch gleich das Risiko, zu scheitern.

KEWIN ASAL: In solchen Situationen ist es wichtig, auch über das Scheitern zu sprechen und gemeinsam den weiteren Weg zu definieren.

BEATRICE MÜLLER: Schwenken wir doch bei diesem Beispiel vom Thema «Zusammen stark» auf die Thematik «Schwäche zeigen» um. Gehören die beiden Themen zusammen?

RUEDI ZAHNER: Schwäche zeigen zeugt auch von Stärke, von Menschsein.

KEWIN ASAL: Aber nicht während eines Spiels.

RUEDI ZAHNER: Selbstverständlich nicht. Die Frage ist immer, wann und wo zeige ich mich von meiner verletzlichen Seite?

BEATRICE MÜLLER: Schwäche zeigen auch als Trainer?

ANDY SCHMID: Ja, aber mit Mass. Ein Trainer, der zu oft Schwäche zeigt, macht sich angreifbar.

BEATRICE MÜLLER: Als ehemaliger Chirurg haben Sie wohl eine etwas andere Einstellung zum Thema Schwäche.

FRÉDÉRIC DUBAS: In einer Operation darfst du nicht schwach sein. Man muss lernen, sich beherrschen zu können, wenn etwas nicht klappt, wenn es stark blutet oder sonst was passiert. Als

«Als Chirurg darfst du die Nerven nicht verlieren. Auch im grössten Stress musst du ruhig bleiben.»

Frédéric Dubas,
pensionierter Chirurg



Chirurg darfst du die Nerven nicht verlieren. Auch im grössten Stress musst du ruhig bleiben können und eine Lösung finden. Wenn du plötzlich schwach wirst und aus dem Saal rausgehst, dann ist der Patient verloren.

BEATRICE MÜLLER: Aber auch das Team muss stark sein.

FRÉDÉRIC DUBAS: Es braucht die Ruhe und die Nerven aller, damit der Patient oder die Patientin eine Operation ohne Komplikationen übersteht. Für notwendige Diskussionen haben wir nach einem Eingriff noch genügend Zeit.

ANDY SCHMID: Auch im Sport ist die Entscheidung bei mir, wenn ich als Trainer an der Seitenlinie stehe. Zwar beziehe ich für die Erarbeitung der Taktik auch meine Leute ein. Für den finalen Entscheid bin ich aber allein zuständig und ziehe dann das Ding durch. Die Diskussion, was gut gelaufen ist und wo wir uns gemeinsam verbessern müssen, führen wir dann nach dem Spiel in einem Debriefing.

RUEDI ZAHNER: Wir geben in solchen Diskussionen gerne den anderen die Schuld. So verpassen wir eine grosse Chance. Denn nur wenn wir den Fehler respektive das, was ist, auf unsere Kappe nehmen, können wir etwas daraus lernen, einen Schritt weiterkommen und stärker werden.

KEWIN ASAL: Die Frage ist, was ein falscher Entscheid oder eine Schwäche überhaupt ist. Als Führungskraft oder Trainer stehen wir unter grossem Druck, den wir uns teils auch selbst aufbauen. Im Zentrum steht immer die bestmögliche Lösung, die wir gemeinsam anstreben möchten. Richtig oder Falsch ist dann oft ein sehr schmaler Pfad. Es gilt auch, agil zu bleiben. Stur an gesetzten Zielen festzuhalten und erst im Nachhinein zu schauen, ob's funktioniert hat, ist ein schlechter Ansatz.

Authentisch bleiben

BEATRICE MÜLLER: Als Führungskraft muss man deshalb hellhörig werden, wenn etwas nicht funktioniert. Wie geht man in einem solchen Fall vor?

KEWIN ASAL: Wichtig ist, regelmässig im Team Fragen zu stellen. Was läuft gut? Was nicht? Was müssen wir verändern? So können wir den Kompass stets nachjustieren.

FLORENCE VON GUNTEN: Zum Thema Stärke und Schwäche: Ich glaube, es geht weniger darum, Schwäche zu zeigen, sondern vielmehr darum, als Mensch stets authentisch und ehrlich zu sein – mit all seinen Facetten. Dazu gehört, auch mal zu sagen, dass man sich bei einer Entscheidung nicht ganz sicher ist. Aber auch, hinzustehen und die Leute spüren zu lassen: Hey, das finde ich gut, das machen wir so. Das gibt Sicherheit, stärkt dem Team den Rücken und fördert das Vertrauen.

RUEDI ZAHNER: Jemanden im Rücken zu haben, der an uns glaubt, ist enorm wichtig. Wir alle brauchen das, ausnahmslos alle. Das macht uns stark, gar unbesiegbar.

BEATRICE MÜLLER: Wir haben nun viel von Schwäche und Stärke gesprochen. Welches Credo legt ihr in diesem Kontext eurer täglichen Arbeit zugrunde?

FLORENCE VON GUNTEN: Vertrauen ist sicher einer meiner wichtigsten Grundsätze, damit ich im Unternehmen Erfolg haben kann. Das Team muss mir vertrauen können, und umgekehrt muss ich das Vertrauen meiner Leute spüren. So können wir gemeinsam etwas aufbauen.

ANDY SCHMID: Egal, ob es um mich selbst geht oder um mein Team: Es geht darum, dass alle ihre eigenen Stärken finden. Manchmal ist es dafür notwendig, auch mal gegen eine Wand zu laufen, um so links oder rechts wieder einen Weg zu finden, wo es weitergeht.

KEWIN ASAL: Aus einer Situation zu lernen und persönlich zu wachsen, ist wichtiger als der kurzfristige Gewinn. Ich muss als Mensch und insbesondere als Führungskraft nicht immer glänzen. Talfahrten gehören dazu, und daraus kann man auch Kraft schöpfen.

FRÉDÉRIC DUBAS: Erfolg kann sich nur einstellen, wenn wir eine vertrauensvolle Zusammenarbeit pflegen und miteinander kommunizieren. Es ist wie in einer Beziehung. Wenn wir nicht miteinander kommunizieren, auf den andern eingehen, ist das Ende absehbar.

RUEDI ZAHNER: Flanken schlagen, Flanken schlagen, Flanken schlagen. Das heisst: einander helfen, einander unterstützen, einander stark machen. So verstehe ich Teamwork. So verstehe ich Erfolg. So verstehe ich das Leben. Ja, für mich ist das der Sinn des Lebens: Flanken schlagen. _

Clever kombiniert

Diese leckeren Snacks entspringen der Küche von Pascale Amrhein, Gründerin der Food Projekte GmbH.

 foodprojekte.ch



—
Apfel-Eistee

—
Luftiges
Schichtdessert
mit Beeren

—
Power Balls

—
Linsensalat
mit Himbeeren
und Sbrinz

Im Doppel (oder Trio) stark

Wer einzelne Lebensmittel clever kombiniert, fährt auch kulinarisch gut. Unsere Gäste durften deshalb folgenden Imbiss genießen:

APFEL-EISTEE

Für einen erfrischenden Eistee eignet sich die Kombination aus Zitrone und Apfel. Diese überzeugt nicht nur geschmacklich, sondern die Antioxidantien im Zitronensaft können zudem verhindern, dass sich die Äpfel verfärben.

POWER BALLS

Nüsse und Trockenfrüchte sind eine exzellente Gehirnnahrung. Zu kleinen, praktischen Power Balls zusammengefügt, spenden sie viel Energie und machen stark.

LINSENSALAT MIT HIMBEEREN UND SBRINZ

Das Trio aus Himbeeren, Linsen und Sbrinz überzeugt als leckerer Salat. Die fruchtigen Himbeeren geben den Linsen eine schöne Säure, die perfekt mit dem Sbrinz harmoniert.

LUFTIGES SCHICHTDESSERT MIT BEEREN

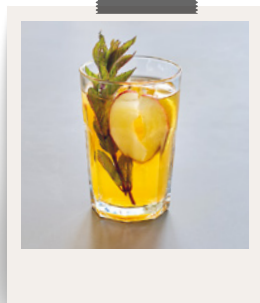
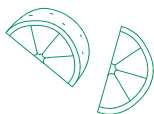
Den krönenden Abschluss bildet ein fruchtiges Schichtdessert mit Quark. Beeren liefern viele wertvolle Antioxidantien, und Quark ist ein starker Proteinlieferant. Zusammen ergibt das ein starkes, leckeres Dessert.

Auf der Rückseite finden
Sie die schmackhaften
Rezepte von
Food Projekte GmbH.

Apfel-Eistee

ZUTATEN FÜR 1 LITER

- 1 Apfel
- 1 Zitrone
- 2 Beutel Rooibos
- 400 ml Apfelsaft
- Eiswürfel
- Minze



ZUBEREITUNG

700 ml Wasser aufkochen und vom Herd ziehen. Die Zitrone und den Apfel mit dem Sparschäler schälen und die Schale ins Wasser geben. Zwei Beutel Rooibostee hineingeben und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Den Tee durch ein Sieb abseihen, den Apfelsaft begeben und vollständig durchkühlen lassen.

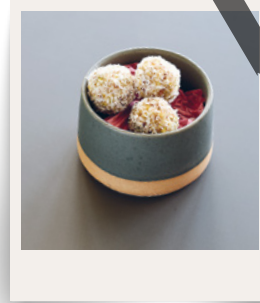
Zum Anrichten den Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Die Zitrone ebenfalls in Scheiben schneiden. Gläser mit Eiswürfeln befüllen, Zitronen- und Apfelscheiben hineingeben und mit dem Tee aufgiessen. Mit Minze garnieren.

 Rezept online nachschlagen: css.ch/apfel-eistee

Power Balls

ZUTATEN FÜR CA. 30 STÜCK

- 35 g Pistazien, gesalzen, ohne Schale
- 70 g Cashews nature
- 200 g Datteln, entsteint
- 90 g Kokosnussspel
- 1 TL Kokosnussöl
- 2 EL Wasser



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer kompakten Masse mixen.

Mit feuchten Händen kleine Kugeln formen und, falls gewünscht, noch in etwas mehr Kokosraspel wenden.

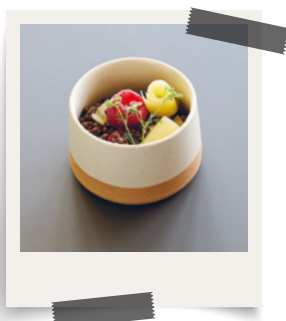


 Rezept online nachschlagen: css.ch/power-balls

Linsensalat

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Beluga-Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Himbeeressig
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Honig
- 1 TL Senf
- 2 EL Sojasauce
- 150 g Himbeeren
- 100 g Sbrinz-Hobelrollen



ZUBEREITUNG

Die Linsen in kochendem Wasser 15 bis 20 Minuten gar kochen.

Für das Dressing den Knoblauch pressen und mit Himbeeressig, Olivenöl, Honig, Senf und Sojasauce in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln.

Die Linsen abgiessen und noch warm mit dem Dressing mischen. Vollständig auskühlen lassen.

Die Sbrinz-Hobelrollen in Ringe schneiden und mit den Himbeeren unter die Linsen mischen.

 Rezept online nachschlagen: css.ch/linsen-salat

Schichtdessert

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Quark
- 200 ml Rahm
- 1 Zitrone, Saft davon
- 2 EL Zucker
- 4 Handvoll Beeren nach Wahl
- Schokoladenkekse zur Garnitur



ZUBEREITUNG

Quark, Zitronensaft und Zucker mit dem Handrührgerät cremig rühren.

Den Rahm separat luftig aufschlagen und unter die Quarkmasse heben.

Mit den Beeren in Gläsern schichten und mit Keksen garnieren.



 Rezept online nachschlagen: css.ch/schicht-dessert

Der Erfolg gab ihm recht

218 Länderspiele bestreitet Handballer Andy Schmid mit der Schweizer Nationalmannschaft und schießt dabei 1094 Tore. Der Luzerner gehört zur Weltspitze. Text: Christine Zwygart, Porträt: Franca Pedrazzetti

Kluge Taktik, schneller Reflex, guter Teamgeist. Wer im Handball gewinnen will, darf kein Einzelkämpfer sein. Der Sport ist komplex und verlangt Raffinesse. «Mir gefällt es, den Gegner auszutricksen.» Diese spielerische Art hat Andy Schmid vom ersten Moment an fasziniert. Seine Freunde schleppten ihn damals mit in ein Training, und er – obwohl erst sechs Jahre alt – spürte sofort: «Dieser Sport ist genau mein Ding.» Lange bevor er die Hallen mit seinen cleveren Angriffen zum Toben brachte,

fiemberte Klein Andy daheim vor dem Fernseher mit und drückte seinen Handballidolen die Daumen. Seiner Mama erklärte der Knirps damals: «Ich werde auch mal in der deutschen Bundesliga spielen.» Wie recht er behalten sollte ... Der heute 40-Jährige avancierte in Deutschland zum Kultstar und wurde in der Bundesliga gleich fünf Mal in Folge zum besten Spieler gewählt. In der Szene nennen sie ihn «Messi des Handballs», in Anspielung auf das argentinische Fussballwunder.



Halle statt Hörsaal

Ohne Teamarbeit geht im Handball nichts – und auch in seiner Familie setzt Andy Schmid auf ein gutes Zusammenspiel. Er lebt mit seiner Frau und den beiden Buben (11 und 8) in Hergiswil NW.



Andy Schmid

gehört zu den besten Handballern der Welt. In Dänemark und in Deutschland wurde er mehrfach als bester Spieler ausgezeichnet und gewann in der Bundesliga die Meisterschaft. Seine Karriere als Spitzensportler hat der 40-Jährige im Februar 2024 beendet. Heute lebt er mit seiner Familie in Hergiswil NW und ist Trainer der Schweizer Handball-Nationalmannschaft der Männer.

«Als Eltern wollen wir Vorbild sein und den Kindern unsere Werte weitergeben.» Empathie und ein respektvoller Umgang mit den Mitmenschen stehen zuoberst, aber auch Zielstrebigkeit und Ehrgeiz gehören dazu. «Ich wünsche mir, dass meine Buben eine Leidenschaft für etwas entwickeln.» So wie er selbst einst. Aufgewachsen ist das Ausnahmetalent in Horgen ZH und Luzern. Nach Abschluss der Kantonsschule startete Andy Schmid zuerst mit einem Wirtschaftsstudium in Zürich und danach mit einem Sportstudium in Bern. Wobei ihm klar wurde: «Ich brenne für den Sport und nicht fürs Studieren.»

Hadern und analysieren

Also wagte der junge Mann den Schritt in den Profisport. «Ich hatte dabei ein mulmiges Gefühl – und vor allem keinen Plan B.» Alles oder nichts. Der Ehrgeiz trieb ihn an, und der Erfolg gab ihm recht. Ab 2004 spielte er zuerst beim Grasshopper Club Zürich in der Nationalliga A, dann bei ZMC Amicitia Zürich und gewann zweimal die Meisterschaft. Der 1,90 Meter grosse Sportler fiel auf wegen seiner akrobatischen Einsätze, der vorausschauenden Spieltaktik und dem präzisen Schuss aufs Tor. Nach einem Abstecher zum dänischen Verein Bjerringbro Silkeborg – wo er zum besten Spieler 2009/2010 gewählt wurde – folgten die Glanzjahre bei den Rhein-Neckar Löwen in Deutschland.

Das Team erlebte Hochs und Tiefs. «Ich war besessen nach Erfolg, auch wenn ich das damals nicht wahrhaben wollte.» Persönliche Fehler in einem Spiel konnten Andy Schmid in ein tiefes Loch stürzen und ihn hadern lassen. Aber er fand immer wieder zurück aufs Spielfeld, analysierte die gemachten Fehler – und ging weiter. «Wenn zwei Teams gegeneinander antreten, dann verliert meistens eins», das hat ihn der Sport gelehrt. Und auch dass jeder Einzelne für sich verantwortlich ist. «Versage ich, darf ich mich nicht hinter dem Team verstecken.»

Zeit für den Seitenwechsel

2022 kehrte Familie Schmid zurück in die Schweiz, Andy wechselte zum HC Kriens-Luzern. Mit zunehmendem Alter sagte ihm sein Körper immer deutlicher: Es ist jetzt genug. «Die letzten beiden Jahre waren geprägt von Schmerzen.» Und so beendete er im Februar 2024 seine Karriere als Spitzensportler.

Doch dem Handball bleibt er treu – als Trainer der Schweizer Handball-Nationalmannschaft der Männer. Zwar hat er den Ball nun nicht mehr selbst in der Hand, aber: «Ich bin verantwortlich

«Versage ich, darf ich mich nicht hinter dem Team verstecken.»


Andy Schmid,
Nationaltrainer und Ex-Handballprofi

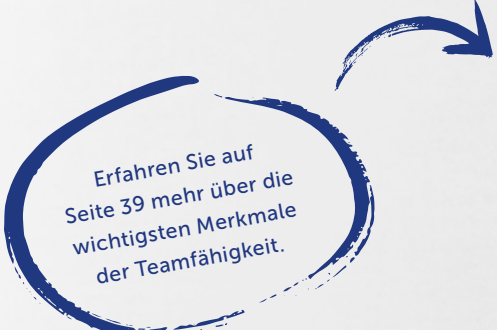
für bis zu 18 Personen, die alle einen ganz eigenen Charakter haben.» Wer braucht aufmuntern-des Lob, wer auch mal einen Tritt in den Allerwertesten? Andy Schmid, der Teamleader. Einer, der weiss, wie stark die Dynamik in einer Mannschaft sein kann. Wie sehr Kritik schmerzt. Und wie aus Individualisten eine Mannschaft wird. «Ich sehe das Team als eine leistungsorientierte Wohlfühl-oase – denn Menschen entfalten ihre ganze Kraft nur, wenn es ihnen gut geht.» _

Bin ich teamfähig?

Um diese Frage zu beantworten, lesen Sie die unten aufgeführten Merkmale. Je mehr Eigenschaften auf Sie zutreffen, desto wohler fühlen Sie sich in Teams. Das kann beispielsweise im Sport, im Orchester oder bei der Arbeit sein.

- Ich kommuniziere wertschätzend mit anderen.
- Ich schlichte Konflikte bei anderen Teammitgliedern.
- Wenn es darauf ankommt, stelle ich eigene Interessen zugunsten der Gruppe zurück.
- Ich teile anderen im Team wichtige Informationen mit.
- Ich bringe neue Ideen in die Gruppe ein.
- Ich bin offen und flexibel für wichtige Veränderungen.
- Ich motiviere andere.
- Ich bin selbst motiviert.
- Ich bin zuverlässig und selbstständig.

- 
- Ich spreche an, wenn ich etwas nicht verstehe oder nicht kann, weil ich lernen will.
 - In hektischen Situationen bewahre ich Ruhe.
 - Ich bin kompetent.
 - Ich respektiere andere Bereiche und will diese so weit verstehen, dass ich sie auch unterstützen kann.
 - Ich bin sympathisch und kann zu vielen verschiedenen Personen Vertrauen aufbauen (mit mir stimmt die «Chemie»).



Erfahren Sie auf Seite 39 mehr über die wichtigsten Merkmale der Teamfähigkeit.

INTERVIEW

«Lernen kann nur, wer scheitert»

Ruedi Zahner hat als Fussballer und Trainer Titel und Pokale gewonnen. Nun erklärt der Erfolgsforscher Führungskräften, was es braucht, um ein starkes Team zu formen – und warum in der Niederlage oft die grösste Kraft liegt. Text: Daniel Schriber, Porträt: Franca Pedrazzetti

Ruedi Zahner, Sie bezeichnen sich als Erfolgsforscher. Was begeistert Sie so an diesem Thema?

Was mich schon immer fasziniert hat, ist das Nachhaltige, das Langfristige. Nehmen wir zum Beispiel Jürgen Klopp, den charismatischen Fussballtrainer. Wie schafft es dieser beeindruckende Mann, über viele Jahre auf höchstem Niveau seine Teams zu führen, Erfolge zu feiern – und dabei permanent einem immensen Druck und Stress ausgeliefert zu sein? Es reizt mich, Antworten auf solche Fragen zu finden. Meine Leidenschaft ist es, dieses Wissen und die Tools dazu weiterzugeben.

Von Meistertiteln und Pokalen im Fussball einmal abgesehen: Was bedeutet es, erfolgreich zu sein?

Erfolgreich bedeutet eben gerade nicht, alles und immer zu gewinnen. Erfolgreiche Menschen zeichnen sich auch dadurch aus, wie sie mit Krisen und Rückschlägen umgehen.

Lassen sich diese Prinzipien aus dem Sport auch auf andere Lebensbereiche übertragen?

Absolut. Alles, was ich im Sport gelernt habe, lässt sich auf andere Lebensbereiche übertragen. Egal ob Trainer, Mami, Managerin oder Lehrperson – letztlich geht es im Leben immer um zwei Fragen: Wie gehe ich mit Niederlagen respektive mit schwierigen Situationen um, und wie behandle ich meine Mitmenschen?

Erfolg ist häufig das Resultat einer Gemeinschaftsarbeit. Was braucht es, um aus einem gewöhnlichen Team ein starkes Team zu machen?

Erfolg braucht einen Leader. Und das bedeutet letztlich nichts anderes, als dass man seine Leute

stark macht. Dass man also eine Verbindung zu den Leuten aufbaut, sich ernsthaft für sie interessiert. Ich gehe sogar noch weiter: Um Grosses zu kreieren, egal in welchem Bereich, muss man die Menschen lieben. Zudem sind erfolgreiche Menschen extrem mutig, risiko- und entscheidungsfreudig.

Wie schafft man es, mutige Entscheidungen zu treffen?

Die wichtigste Voraussetzung ist ein unerschütterliches Selbstvertrauen. Erfolgreiche Menschen glauben an sich, haben einen Plan B und wissen tief in sich drin, dass sie auch die schwierigste Situation im Leben souverän meistern können.

Trotzdem sind auch erfolgreiche Menschen nicht vor Niederlagen gefeit.

Natürlich nicht. Und wissen Sie was? Die wirklich erfolgreichen Menschen laufen erst in der Niederlage zur Höchstform auf. Sie wissen, dass die Niederlage viel mehr Kraft hat als ein Sieg. In den Worten von Sir Alex Ferguson, dem ehemaligen Coach von Manchester United: «In der Niederlage bin ich der bessere Trainer.»

Wieso?

In jeder Niederlage liegt die Chance, besser zu werden. Lernen kann nur, wer scheitert. Es geht darum, der Niederlage eine andere Bedeutung zu geben und die Kraft darin für mich und meine Leute zu nutzen.

Wann sind Sie zuletzt gescheitert?

Das ist noch gar nicht lange her. Neulich wollte ich ein PR-Video über meine Arbeit drehen. Ich ging mit der Vorstellung an den Dreh, dass ich die knackigen Statements locker aus dem Ärmel schütteln würde. Weil ich jedoch so schlecht

vorbereitet war, war ich kaum in der Lage, zwei Sätze hintereinander zu formulieren. Am Abend fühlte ich mich miserabel.

Wie ging es danach weiter?

Am nächsten Tag wurde mir klar, dass ich die Verantwortung für den misslungenen Dreh übernehmen muss. Mein Learning: Ich werde nie mehr zu einem Videodreh gehen, für den ich nicht so gut wie möglich vorbereitet bin. Als sich diese Erkenntnis einstellte, ging es mir sofort wieder gut.

Sie haben Ihr Scheitern in eine Erkenntnis umgewandelt.

Genau, Scheitern gehört zum Leben, so einfach ist das. Der Schlüssel ist, dass wir es auf unsere Kappe nehmen – nur so können wir etwas daraus lernen. Und das braucht ganz viel Demut. Es ist viel einfacher, anderen die Schuld zu geben.

«In jeder Niederlage
liegt die Chance, besser
zu werden.»

Ruedi Zahner,
Erfolgsforscher und Mentor Leadership

Welche Strategien verwenden Sie, um Menschen dazu zu bringen, ihre Verhaltensmuster zu hinterfragen?

Ich versuche, die Leute mit starken Botschaften zu berühren und zu motivieren, konsequent ihren Weg zu gehen. Die fortgesetzte Arbeit an sich selbst ist das grösste Geschenk, das man als Führungskraft oder als Elternteil seinen Mitmenschen oder seinen Kindern machen kann.

Ruedi Zahner

war selbst Profifussballer, Trainer und Unternehmer im Gesundheitsbereich. Mit seiner Erfolgsforschung «Why We Win» hat er die weltbesten Trainer studiert, mit ihnen zusammengearbeitet und ist für viele von ihnen ein vertrauter Mentor geworden. Gemeinsam mit seiner Tochter und Geschäftspartnerin Seraina Zahner gibt er über die Plattform «Why We Win» das Wissen und die Tools aus dem Spitzensport an Menschen mit Führungsverantwortung weiter.

 ruedizahner.com

Ein Leader darf somit auch Schwäche zeigen?

Unbedingt. Das zeigt, dass man ein Mensch ist – und das sind wir nun mal alle.

Was möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern abschliessend auf den Weg geben, um in ihrem Alltag stärker zusammenzuwirken?

Glauben Sie an Ihre Kraft und an die Kraft der anderen, immer, immer, egal, was ist. Haben Sie den Mut, Grenzen zu überschreiten, einander stark zu machen. Das ist, wie ich das Leben verstehe. Wir brauchen einander. Beziehung ist alles. Mit gegenseitigem Vertrauen gibt es keine Grenzen nach oben. Garantiert. _



WUSSTEN SIE ...?

Muskeln: Ein starkes Team

Ein gesunder Mensch besitzt rund 640 Muskeln. Dazu gehören auch die Zunge oder das Herz. Interessant ist, wie eng gewisse Muskeln in unserem Körper zusammenarbeiten. Text: Laura Brand, Illustration: Nadja Baltensweiler

Muskeln funktionieren als Paar

Um unsere Arme und Beine zu bewegen, nutzen wir unsere Skelettmuskeln, die über Sehnen mit den Gelenken verbunden sind. Am Ellenbogen und an der Hüfte arbeiten diese Muskeln als antagonistisches Paar zusammen. Doch was heisst das genau?

Spieler und Gegenspieler

Der eine Muskel zieht sich zusammen, während sein muskuläres Gegenüber sich verlängert und entspannt. Der sich zusammenziehende Muskel nennt sich Agonist. Als Antriebsmuskel oder Spieler führt er die Bewegung aktiv aus. Der Antagonist agiert dabei als Gegenspieler des Agonisten – und zieht sich zusammen, um die Gliedmassen anschliessend wieder in die Ruheposition zu bewegen.



Muskeln tauschen ihre Rollen

Beim Beugen des Ellenbogens zum Beispiel zieht sich der Bizeps (Armbeuger) als Agonist zusammen, da er die Bewegung ausführt. Gleichzeitig entspannt sich der antagonistische Trizeps (Armstrecker) und ermöglicht damit die Beugebewegung erst. Das Muskelpaar wechselt seine Rollen, sobald der Ellenbogen wieder gestreckt wird: Der Trizeps zieht sich zusammen und der Bizeps entspannt sich.



Die Mitspieler

Ebenfalls wichtiger Teil des muskulären Zusammenspiels im menschlichen Körper sind die sogenannten synergistischen Muskeln, die um unsere beweglichen Gelenke unterstützend wirken. Sie fixieren die Gelenke und helfen so mit, verschiedene Bewegungen möglich zu machen – im Gegensatz zur reinen Kraft des agonistischen Muskels.



Erfolgreiches Zusammenspiel

Ohne die synergistische Wirkung der Bauchmuskeln, die das Becken fixieren, könnte beim Gehen niemand sein Bein heben. Dank der ausgleichenden Wirkung der Bauchmuskeln behält das Becken seine Position – und kippt beim Anheben des Beins nicht einfach nach vorne.



HINTERGRUND

Psychotherapie ohne Couch

Sich auf eine Psychotherapie einlassen kann nur, wer eine Therapeutin oder einen Therapeuten findet. Doch was, wenn es an Therapieplätzen fehlt und die Wartelisten lang sind? Genau da setzt das Berner Start-up YLAH an.

Text: Evita Mauron-Winiger, Porträt: Franca Pedrazzetti

«Die Plattform YLAH schafft eine Brücke zwischen Tradition und Innovation. Damit bieten wir psychisch belasteten Menschen eine neue Form der Unterstützung», sagt Gründerin und Co-CEO von YLAH, Florence von Gunten. So kombiniert YLAH die traditionelle Psychotherapie mit digitalen Programmen: Online-Ressourcen wie Apps oder virtuelle Therapiesitzungen ergänzen persönliche Treffen mit Psychotherapeuten oder Psychologinnen. In Absprache mit ihren Therapeutinnen und Therapeuten erhalten Betroffene über YLAH massgeschneiderte Übungen, die sie in ihren Alltag integrieren können. Darüber hinaus bietet die Plattform ein virtuelles Tagebuch, das Betroffenen bei der Erreichung ihrer Therapieziele hilft.



Florence von Gunten

absolvierte während ihrer Tätigkeit als Pflegefachfrau in der Psychiatrie ein Psychologiestudium. 2022 gründete sie die Plattform YLAH.

y lah.ch

Digitale Unterstützung

Nicht zuletzt hat der Mangel an Psychotherapieplätzen dazu geführt, dass solche innovativen digitalen Möglichkeiten heute immer häufiger zum Einsatz kommen. Die zeitlich und örtlich flexibel zugänglichen Ressourcen sind in Gebieten mit wenig Therapieangeboten besonders wertvoll. Deshalb setzt die CSS mit dem Förderprogramm Future of Health Grant auf Start-ups wie YLAH, die neue digitale Lösungen entwickeln. Die CSS treibt die Entwicklung neuer Therapieformen voran, um diese mehr Menschen zugänglich zu machen.



Dank der Zusammenarbeit zwischen YLAH und der CSS erhalten Kundinnen und Kunden im Rahmen eines Pilotprojekts als Teil eines CSS-Gesundheitscoachings Zugang zu YLAH. Dadurch wird die Kontinuität der Begleitung sichergestellt und auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen. Die Psychologin Florence von Gunten erklärt: «Das Wort <YLAH> bedeutet auf Berndeutsch <sich einlassen>, da die Plattform Menschen mit mentalen Herausforderungen ermutigt, sich auf die Therapie einzulassen und dranzubleiben.» _

[Erfahren Sie mehr darüber, wie sich traditionelle und digitale Therapie verbinden lassen: css.ch/y lah](https://css.ch/y lah)



GESUNDHEITSTIPPS



Wir sind Beziehungs- menschen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Dies erkannte Alfred Adler, Begründer der Individualpsychologie, bereits in den 20er-Jahren. Wie sozial wir wirklich sind, ist vielen von uns aber nicht bewusst. Die nächsten Seiten zeigen die Bedeutung von Beziehungen für unsere Gesundheit auf und erklären, was eine gesunde Beziehung ausmacht. Text: Gian Beeli


Das Soziale in uns

Wären wir Menschen Einzelgänger, würden wir nicht mehr existieren. Denn als wir noch als Jäger und Sammler die damals schonungslose Erde bereisten, konnten wir nur miteinander fortbestehen. Sozial zu sein bedeutete, zu überleben. Heute müssen wir für unser Überleben nicht mehr gleich sozial sein, trotzdem sind unser Gehirn und unser Körper immer noch darauf programmiert. Soziale Interaktionen und Beziehungen lösen biologische Prozesse in uns aus und können unsere Gesundheit dadurch beeinflussen.



Das Kuschelhormon

Bindungen zu anderen Menschen und ihre Wirkung hängen stark mit einem Hormon zusammen: Oxytocin, auch Kuschel- oder Liebeshormon genannt. Wenn wir anderen Menschen auf positive Weise näherkommen, dann schüttet unser Körper Oxytocin zusammen mit dem Glückshormon Serotonin aus. Als Resultat verlangsamen sich unsere Atmung und die Herzfrequenz. Ein Gefühl der Geborgenheit setzt ein, und die Beziehung zu unserem Gegenüber verstärkt sich. Am meisten verdeutlicht die erste Bindung unseres Lebens die Bedeutung dieses Kuschelhormons: die Beziehung zwischen Mutter und Kind. Oxytocin stärkt nicht nur allgemein das Band zwischen Mutter und Kind, sondern sorgt auch dafür, dass sich die Gebärmutter bei der Geburt zusammenzieht und dass die Mutter Milch produziert.

 Erfahren Sie, warum körperliche Nähe so wichtig für uns ist: css.ch/beruehrungen

Wie gesund gute Beziehungen für uns sind, erzählt die Neurowissenschaftlerin Barbara Studer in unserem Podcast:





Vitamine für die Seele

Die Langzeitstudie «Grant Study of Adult Development» untersucht seit 1938 das Leben von 268 Menschen. Die Studie hat in ihrer 86-jährigen Laufzeit viele unterschiedliche Einflüsse erkannt, die unser Leben und unsere Entwicklung massgeblich beeinflussen. Eine Erkenntnis der Studie ist aber so deutlich und einfach wie kaum eine andere: Gute Beziehungen führen zu Gesundheit und Zufriedenheit. Soziale Bindungen sind im Grunde wie Vitamine. Genauso, wie wir jeden Tag Vitamin C benötigen, brauchen wir auch täglich eine Dosis positiven Menschenkontakt.

Pluspunkte für die Gesundheit


Die positiven Auswirkungen von guten Beziehungen auf die Gesundheit sind vielfältig, dies erkannte die Studie aus Harvard. Studienteilnehmende, die sich grosse Teile ihres Lebens sozial geborgen fühlten, waren weniger von psychischen Erkrankungen betroffen als Teilnehmende, die sich oft einsam fühlten. Zum Beispiel litten sie seltener unter depressiven Verstimmungen, hatten allgemein eine höhere Resilienz und waren im Alter sogar weniger von Demenz betroffen. Aber auch die körperliche Gesundheit der Teilnehmenden profitierte von gesunden Beziehungen. Das Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen soll helfen, einen gesunden Body-Mass-Index beizubehalten, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren, die Überlebenschancen bei Krebs zu verbessern und die Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern.

Was sind gute Beziehungen?

Wie viele Freundschaften wir brauchen oder wie genau gute Beziehungen aussehen, darauf gibt es keine eindeutige Antwort. Schliesslich sind Beziehungen und Freundschaften keine Wissenschaft, und entscheidend ist, wie wir uns dabei fühlen. Zentral ist, dass wir unsere sozialen Kontakte pflegen. Qualitative und tiefgründige Beziehungen entstehen dann, wenn wir in sie investiert sind und unser Gegenüber dies bemerkt. Zu Beziehungen gehören auch Höhen und Tiefen. In diesen Momenten entwickeln wir uns weiter und oft auch die Beziehung. Ein gelegentlicher Streit ist kein Problem, solange wir unserem Gegenüber vertrauen und wir das Gefühl gegenseitiger Unterstützung haben.

Es ist nie zu spät

Anhaltende Einsamkeit soll so schädlich wie 15 Zigaretten am Tag sein. Wenn wir uns einsam fühlen, sollten wir deshalb etwas dagegen tun. Indem wir offen für soziale Momente sind oder sogar aktiv nach diesen suchen, schaffen wir eine gute Basis. Es ist nie zu spät, neue Beziehungen zu knüpfen. Bereits kurze soziale Interaktionen im Alltag können einen grossen Unterschied machen, solange wir an diesen aktiv teilnehmen. Das heisst, dass wir unser Handy beiseitelegen, unsere Tagträume hinter uns lassen und unserem Gegenüber aufrichtiges Interesse zeigen. Letztendlich hat auch die tiefgründigste Beziehung der Welt ihren Ursprung in einem kurzen Moment gegenseitigen Interesses.

 Hier finden Sie weitere Anregungen, wie Sie soziale Kontakte knüpfen und pflegen:
css.ch/gesunde-beziehungen

TIPPS

Psychisch fit bleiben

Angst, Trauer oder Stress sowie belastende Ereignisse bleiben kaum jemandem erspart. Wie kann unsere Psyche auch schwere Belastungen stemmen, vielleicht sogar daran wachsen, anstatt unter dem Gewicht zusammenzubrechen? Erfahren Sie hier, wie Sie Ihre Psyche stärken. Text: Eva-Maria Morton de Lachapelle

Für den Geist ebenso wie den Körper sind ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung essenziell. Damit beeinflussen wir unsere Stimmung und die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Logischerweise braucht, wer so viel arbeitet wie unser geschäftiger Verstand, auch Pausen. Deshalb beim Zugfahren besser mal nur aus dem Fenster statt ständig auf das Smartphone schauen.

Wissen, wie das Gehirn arbeitet

In unserem Gehirn laufen viele Prozesse gleichzeitig ab. Nur einen Teil davon nehmen wir bewusst wahr. Diese Mechanik zu verstehen, hilft beim Umgang mit schwierigen Situationen. Zum Beispiel kann die Ungewissheit über eine medizinische Diagnose mehr Stress verursachen als die Diagnose selbst. Bei anhaltendem Grübeln

können zwei gegensätzliche chemische Botenstoffe überreagieren, sodass das Denken in Selbstzweifel und Überforderung mündet.

Mit Stimmungstiefs umgehen

Wer zum oben genannten Grübeln neigt, sucht allenfalls mit Social Media oder Fernsehen nach Ablenkung. Oder kompensiert Ärger mit Alkohol. Solche Vermeidungsstrategien verschaffen schnelle Erleichterung. Sobald das Gerät jedoch ausgeschaltet ist oder die Wirkung des Alkohols nachlässt, kommen die Gefühle wie ein Bumerang zurück. Wenden Sie sich stattdessen lieber an Freunde oder Familie. Denn auch zwischenmenschliche Beziehungen machen uns mental stark. _

🔗 [Weitere Pflegetipps für Ihre Psyche und nützliche Beispiele aus dem Alltag finden Sie hier:
css.ch/psycho-hygiene](#)



Resilienz trainieren

Sie möchten nicht nur theoretisch wissen, wie Sie Ihre Widerstandsfähigkeit stärken, sondern direkt mit der praktischen Umsetzung starten? Die Anleitung dazu geben Ihnen unsere Gesundheitscoaches im interaktiven Online-Kurs.

🔗 Melden Sie sich jetzt für den dreiteiligen Kurs an:
css.ch/kurs



ERFAHRUNGSBERICHT

Mut machen und Hoffnung vermitteln



Menschen, die gesundheitliche Krisen durchlebt und gesunde Bewältigungsstrategien entwickelt haben, können ihre Erfahrungen nutzen, um Gleichbetroffene zu verstehen und zu begleiten. Auch Angehörigen und Fachpersonen können sie eine neue Perspektive eröffnen. Diese sogenannte Peer-Arbeit unterstützt die CSS im Rahmen eines einjährigen Pilotprojekts. Text: Tanja Nösberger, Fotos: Matthias Jurt

Im Alter von neun Jahren erkrankte eine junge CSS-Kundin am Pfeifferschen Drüsenfieber, es war der Beginn einer langen Leidensgeschichte, die in einer schweren Essstörung mündete. Der Gesundheitszustand der jungen CSS-Kundin verschlechterte sich zunehmend. Von Ärzten und Pflegepersonal fühlten sich das Mädchen und ihre Eltern in dieser schweren Zeit nicht verstanden. Das änderte sich mit einer stationären Behandlung in der Jugendpsychiatrie Littenheid zu Beginn dieses Jahres. Hier wurde erstmals aktiv zugehört, Beziehungsarbeit vorbildlich gelebt und zielführende Massnahmen gemeinsam getroffen.

In dieser herausfordernden Zeit wurde die Familie von CSS-Fachspezialistin Martina Bernegger begleitet: «Im Rahmen der persönlichen Patientenbegleitung unterstützen wir unsere Patientinnen und Patienten dabei, in komplexen Gesundheitssituationen die für sie passende Behandlung und Betreuung zu finden. Im Falle dieser Familie war stark spürbar, dass sie sich eine Begleitung auf Augenhöhe wünschten.»

Zur gleichen Zeit nahm CSS-intern ein Pilotprojekt zur Zusammenarbeit mit Peer Tamara Weber Formen an. Peers sind ehemals Betroffene,

die aktuell Betroffene in ähnlichen Lebenssituationen unterstützen. Da die Begleitung durch einen Peer genau den Bedürfnissen der Familie entsprach, kam der Kontakt mit Tamara Weber zustande. Durch ihre eigene Auseinandersetzung mit Magersucht hat die Expertin aus Erfahrung, wie Peers auch genannt werden, ein tiefes Verständnis für die Herausforderungen und das Leid dieser Erkrankung entwickelt. In zahlreichen Weiterbildungen hat sie sich zudem ein breites Fachwissen erarbeitet.

Begegnung auf Augenhöhe

Der Kontakt mit Peer Tamara Weber sei eine Erleichterung gewesen, erzählen die Eltern der jungen CSS-Kundin: «Im Austausch mit ihr fühlten wir uns endlich gehört und verstanden.» Peers seien keine Konkurrenz zu Ärztinnen, Therapeuten und Pflegepersonal, betont Tamara Weber: Durch unsere persönliche Erfahrung haben wir einen anderen Zugang zu Betroffenen und können so als Brückenbauerin oder Brückenbauer agieren.» Eine Begegnung auf Augenhöhe sei die Basis für eine vertrauensvolle Verbindung, ist sie überzeugt: «Wenn man seinem Gegenüber nicht vertraut und sich nicht sicher fühlt, kann man sich nicht öffnen. Und diese Öffnung braucht es, damit Heilung möglich werden kann.»

Deshalb will Tamara Weber ihren Kunden und Kundinnen in erster Linie ein Gefühl von Sicherheit vermitteln und einen Raum schaffen, in dem sie sich authentisch zeigen dürfen, mit all ihren Gefühlen, Überlebensstrategien und Schutzstrukturen: «Ich höre zu, bewerte und verurteile nicht und habe keine Erwartung. Niemand soll das Gefühl haben, allein zu sein.»

Den Stempel einer Diagnose, zum Beispiel einer Essstörung, müsse man nicht sein Leben lang tragen, weiss Tamara Weber: «Ich möchte Betroffene dabei unterstützen, Eigenverantwortung zu erlernen und wieder das Steuer über ihr Leben zu übernehmen.» Sie unterstützt Betroffene dabei, sich ihrer Stärken und Ressourcen bewusst zu werden und diese zu nutzen, um Herausforderungen zu bewältigen. «Wir sind nicht unsere Diagnose und können in jeder Situation das Bestmögliche aus unserem Leben herausholen», weiss Tamara Weber.


Wie, wo und in welchem Rahmen ihre Unterstützung geschieht, sei sehr individuell. Im Fall



Martina Bernegger

Ob bei einer Krankheit, einer Operation oder bei einer gesundheitlich schwierigen Situation: Im Rahmen der CSS-Patientenbegleitung beraten ausgewiesene Gesundheitsfachleute wie Martina Bernegger die Kundinnen und Kunden persönlich und helfen auch bei administrativen Fragen. Für Versicherte der CSS ist diese Begleitung kostenlos.

css.ch/patientenbegleitung



Im CSS-Podcast «Hallo Gesundheit» spricht Tamara Weber unabhängig von diesem Fall über mögliche Ursachen von Essstörungen und darüber, was Betroffenen helfen kann.

Hier Reinhören:



Tamara Weber

Durch ihre persönliche Erfahrung und Auseinandersetzung mit Magersucht hat sie ein tiefes Verständnis für die Herausforderungen und das Leid dieser Erkrankung entwickelt. Als Peer steht sie heute Betroffenen zur Seite.

Erfahren Sie mehr über ihre Peer-Arbeit:
ichverstedich.ch

der jungen CSS-Kundin hat Tamara Weber erst ihre Eltern persönlich kennengelernt und später das Mädchen in der Klinik besucht. Neben dem Erfahrungsaustausch und akuten Fragen konnte Tamara Weber der jungen CSS-Kundin auch Impulse für die nächsten Schritte mitgeben und auch die Eltern in ihrem Prozess begleiten.

Mittlerweile hat das heute 14-jährige Mädchen die stationäre Behandlung beendet und findet Schritt für Schritt zurück in den Alltag. Dabei wird sie weiterhin von Peer Tamara Weber unterstützt. Die Familie hätte sich in dieser Phase eine engmaschigere Begleitung gewünscht, leider lassen die Rahmenbedingungen des Projekts einen persönlichen Austausch vor Ort nicht zu. «Unsere Tochter ist jedoch online mit Tamara Weber in Kontakt und tauscht sich regelmässig mit ihr aus», erzählt der Vater.

Mut und Hoffnung

Im Rahmen der persönlichen Patientenbegleitung steht Martina Bernegger weiterhin in Kontakt mit der Familie und Tamara Weber: «Auf die gesundheitliche Entwicklung des Mädchens hatte Tamara Webers Intervention auf jeden Fall einen sehr positiven Effekt. Ihre Begleitung hat sowohl menschlich als auch fachlich für die ganze Familie gepasst.»

Der Heilungsweg sei stets individuell, weiss die CSS-Fachspezialistin Martina Bernegger: «Betroffene sollten verschiedene Angebote kennenlernen können, um herauszufinden, was ihnen guttut.» Peer-Arbeit könne im Heilungsprozess von Menschen mit psychischen Problemstellungen eine solche Unterstützung sein. Mit dem einjährigen Pilotprojekt leistet die CSS als erste Krankenversicherung der Schweiz Pionierarbeit dafür, Peer-Arbeit als zusätzlichen Pfeiler in der Gesundheitsversorgung zu unterstützen.

Ihre Familie sei dankbar für die Begleitung von Peer Tamara Weber und der CSS, sagt die Mutter: «Tamara ist ein Vorbild für unsere Tochter. Ihre Erfahrung zeigt ihr und uns Eltern, dass ein Weg zurück in ein gesundes Leben möglich ist.» Das ist denn auch das grösste Anliegen von der Expertin aus Erfahrung: «Ich möchte Betroffenen und ihren Angehörigen Mut und Hoffnung schenken, dass Genesung möglich ist.»

HINTERGRUND

Unsere Services für fast jede Situation

Die CSS begleitet ihre Kundinnen und Kunden als Partnerin in vielen Situationen mit einer Vielzahl von innovativen Angeboten. Sie setzt dabei – unter anderem – auf die mentale Gesundheit, das Alter und die Prävention. Text: Evita Mauron-Winiger

Medizinischer Rat und Prävention



Digitale Plattform

In der «Well»-App können Sie zum Beispiel Krankheitssymptome checken, nach einem Arzt oder einer Apotheke suchen, Medikamente bestellen sowie ein elektronisches Dossier mit persönlichen Gesundheitsdokumenten anlegen.

css.ch/well

Online-Training bei Bluthochdruck

Die App «manoa» motiviert Sie, regelmässig Ihren Blutdruck zu messen – und erklärt, wie das richtig geht. Sie erhalten persönliche Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung sowie einen Blutdruckbericht für den nächsten Arztbesuch.

css.ch/manoa

365 Tage belohnt werden und profitieren

Mit der Belohnungs-App «active365» können Zusatzversicherte für ihren gesunden Lebensstil Punkte sammeln und diese spenden oder in Bargeld und Gutscheine umwandeln lassen. Im Gesundheitsshop «enjoy365» profitieren sie von attraktiven Rabatten. Zudem gibt es für alle CSS-Versicherten exklusive Angebote bei CSS-Partnern.

css.ch/active365
css.ch/enjoy365

Online-Training bei Schmerzen

Die App «medicalmotion» hilft Ihnen, Ihre Schmerzen effektiv zu lindern mit einem personalisierten Therapieplan. Jeden Tag erhalten Sie ein 15-minütiges Training, das laufend Ihrem Fortschritt angepasst wird.

css.ch/schmerzen

Unterstützung bei Hautproblemen

Haben Sie ein Hautproblem, das Ihnen Sorgen bereitet? Dank des Online Haut-Checks erhalten Sie innert maximal 48 Stunden Hilfe. Dazu wählen Sie einen Online-Doktor aus, beschreiben die Symptome und laden drei Bilder Ihres Hautproblems hoch.

css.ch/haut-check

Gesundheitscoachings

Die CSS-Gesundheitscoaches sind Ihre persönlichen Ansprechpersonen für Fragen rund um die Gesundheit. Sie beraten Sie unter anderem zu den Themen Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit wie Stress und Resilienz, Belastung in der Familie, Alter und Pflege oder Long Covid. Die Erstberatung ist für CSS-Versicherte kostenlos.

css.ch/gesundheitscoach

Mentale Gesundheit



Schlafprobleme beheben

Das Online-Schlaftraining oder das persönliche Schlafcoaching der CSS-Gesundheitscoaches helfen Ihnen, Schlafprobleme zu bewältigen und wieder besser ein- und durchzuschlafen.

css.ch/schlafen

Psychologische Online-Begleitung bei Krebserkrankung

Eine Krebsdiagnose bedeutet eine grosse psychische Belastung. Die «Living Well Plus»-App hilft, besser damit umzugehen. Mit Übungen, Videos, Erfahrungsberichten und Fachartikeln stärken Sie Ihre psychische Gesundheit. Telecoachings bieten zusätzliche Unterstützung.

css.ch/krebs

Psychologisches Online-Training

Das psychologische Online-Training «deprexis» unterstützt Sie bei depressiven Symptomen. Sie erhalten hilfreiche Alltags- und Motivationstipps und wirksame Visualisierungs- und Audio-Übungen. Zudem führen Sie ein Stimmungstagebuch, das Ihre Fortschritte widerspiegelt.

css.ch/psyche

Online-Training bei Angstgefühlen

Das Online-Training «velibra» hilft Ihnen, besser mit Angstgefühlen umzugehen. Es vermittelt Übungen und Techniken, um Ihre Ängste zu reduzieren. So finden Sie in akuten Situationen Wege zur Entspannung.

css.ch/angst

Alter



Arthrose-Programm

Arthrose ist schmerzhaft und schränkt auch die Beweglichkeit und die Lebensqualität ein. Das 18-monatige Arthrose-Programm begleitet Sie mit wissenschaftlich abgestützten Befragungen, individuellen Auswertungen und Empfehlungen für Gesundheitsangebote der CSS.

css.ch/arthrose-programm

Pensionato

Gesundheit und Geselligkeit sind wichtig für das Wohlbefinden im Alter. Und doch liegt der Fokus bei der Pensionierung oft nur auf den Finanzen. Diese Lücke schliesst die CSS mit Pensionato, Ihrem Wegbegleiter für einen erfüllten Ruhestand.

pensionato.ch

Gesundheitscoaches – Beratung Alter und Pflege

CSS-Gesundheitscoaches beraten ältere Menschen und ihre pflegenden Angehörigen zu Fragen rund um Entlastungsangebote, Spitex, Vorsorge, Patientenverfügung, Bewegung und psychologische Unterstützung, etwa beim Umgang mit Verlust, Einsamkeit oder Ängsten.

css.ch/alter

Sturzprävention

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die selbstständig wohnen. Die Sturzprävention findet direkt bei Ihnen zu Hause statt. Fachleute der Rheumaliga aus der Physio- und Ergotherapie prüfen die Wohnverhältnisse, klären über Stolperfallen auf und empfehlen Balance- und Kräftigungsübungen.

css.ch/sturz

ZEITREISE

Als Experimentieren noch erlaubt war

125

Jahre
seit 1899

Vereint.
An deiner
Seite.

Um 1980 nahm das Zusatzversicherungsgeschäft richtig Fahrt auf, wobei die Produktentwicklung aus heutiger Sicht schon fast abenteuerlich anmutet. Text: Roland Hügi

Zeitreise durch 125 Jahre CSS

Die Jahre um 1980 waren von Innovation in der Kranken- und Unfallversicherung geprägt. Mit viel Sinn für Kundenbedürfnisse und den Markt entwickelte die CSS schnell und unkompliziert neue Versicherungsprodukte. Die Bereinigung der Grundversicherung und der Zusatzversicherungen erwies sich in der Folge als der grosse Motor für das Wachstum der CSS hin zur grössten und solidesten Krankenversicherung der Schweiz.

Im Jubiläumsjahr 2024 nehmen wir Sie in allen Ausgaben von «CSS und Sie?» mit auf eine Zeitreise durch 125 Jahre CSS. Wir stellen Ihnen Meilensteine der Geschichte der CSS vor. Erfahren Sie in dieser Ausgabe, wie die CSS sich und ihre Angebote weiterentwickelte.

Erfahren Sie weitere spannende Details aus der 125-jährigen Geschichte der CSS:

css.ch/125



«Nehmen Sie sich ein Beispiel an der Spitalversicherung Ihrer Konkurrenz – da können Sie nie und nimmer mithalten.» So oder ähnlich dürfte es 1977 getönt haben, als der künftige Generalsekretär Seppi Barmettler im Personalbüro einer grossen Zürcher Druckerei sass. Er war guten Mutes, das Unternehmen als neuen Kunden für eine Kollektivversicherung gewinnen zu können. Bei Kollektivversicherungen untersteht eine Gruppe von Personen – zum Beispiel die Mitarbeitenden einer Firma oder die Mitglieder eines Verbandes – dem gleichen Vertrag. Sie profitiert dann von Vergünstigungen auf die Prämien der Krankenversicherung. Kollektivrabatte sind nur bei Zusatzversicherungen erlaubt, und die CSS hat diesen Versicherungszweig 2020 verkauft.

Als Seppi Barmettler im besagten Personalbüro sass, boomte das Geschäft mit den Kollektivversicherungen noch, und es bestand ein enormer Wettbewerb unter den Krankenversicherern. Deshalb schmerzte diese Klatsche des Personalchefs. Statt jedoch klein beizugeben und demütig abzutreten, gab Aussendienstmann Barmettler ein kühnes Versprechen ab: «Ich werde wiederkommen – und unser Versicherungsprodukt wird



Tag der offenen Tür 1978 im Zürcher Triemlispital.

© Schweizerisches Sozialarchiv, Zürich

Meilensteine

besser sein als dasjenige der Konkurrenz.» Ein fortschrittliches Denken, wie es in die Geschichte der CKUS (heutige CSS) passt: Seit der Gründung wurden immer wieder neue Angebote lanciert. Aber kaum eines dürfte so rentabel gewesen sein wie das von Seppi Barmettler 1977 im Personalbüro einer Druckerei angekündigte.

Gleich, nur besser

Was in der Zeit nach dem Besuch in Zürich passierte, müsste man aus versicherungstechnischer Sicht wohl als Experiment bezeichnen. Nebst seiner Arbeit als Aussendienstler entwarf Barmettler kurzerhand ein neues Versicherungsangebot. «Als Basis diene uns das Konkurrenzprodukt – wir machten es einfach noch um einen Zacken einfacher und vor allem attraktiver», schmunzelt Seppi Barmettler fast fünfzig Jahre später. Eine Projektgruppe bestand ebenso wenig, wie tief-schürfende versicherungstechnische Berechnungen bezüglich der Rentabilität angestellt wurden. «Seitens der CKUS-Kader und der Informatik schlug mir grosse Skepsis entgegen.» Denn solche Alleingänge war man sich in der hierarchisch strukturierten CKUS nicht gewohnt. Aber Barmettler hatte den damaligen Zentralpräsidenten Beat Weber im Boot. So konnte er mit seiner Idee durchstarten, die da hiess: kombinierte Spitalversicherung. Sie beinhaltete eine unlimitierte Deckung der Kosten. Auch die Spitalwahl war völlig frei. Sie umfasste sämtliche öffentlichen und privaten Spitäler in der ganzen Schweiz. Die Kundinnen und Kunden mussten sich bei Versicherungsabschluss einzig noch entscheiden, ob sie allgemein, halbprivat oder privat behandelt werden wollten.

Reine Formsache

Als einzige Hürde blieb das Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV), das noch seinen Segen dazu geben musste. Doch das war zu jener Zeit reine Formsache. «Unsere Versicherung mit Beat Weber an der Spitze hatte bei der Bewilligungsbehörde einen guten Ruf – und so reichten einige klärende Rückfragen.» Bereits per 1. Januar 1978 war der Vertrag mit der Druckerei unter Dach und Fach. Und weil das Produkt so überzeugend war, wurde es bloss wenige Monate später auch für Individualversicherte zugänglich gemacht. Es war die Geburtsstunde der wohl ersten Zusatzversicherung, die ordentlich Geld in die Kassen des Unternehmens spülte.

1996: Das revidierte Krankenversicherungsgesetz (KVG) tritt in Kraft und damit die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP).

1997: Die Zusatzversicherungen werden neu dem Versicherungsvertragsgesetz (VVG) unterstellt. Die CSS lanciert in diesem Kontext neue Zusatzversicherungen: Standardversicherung, Haushaltskostenversicherung und Alternativversicherung.



© Josef Barmettler, Horw

Josef Barmettler war von 1962 bis 2008 bei der CSS tätig, zuerst als Mitarbeiter und Abteilungseiter der Unternehmens-Versicherung, später als Generalsekretär und Mitglied der Konzernleitung. Er verantwortete unter anderem das Sekretariat des Verwaltungsrats und der Geschäftsleitung, die Gesundheitspolitik, Public Affairs sowie die Kommunikation der CSS.

Guter Ruf kostet

Die Grundversicherung der CKUS (heutige CSS) war über Jahre hinweg aufgebläht worden. Es wurden Leistungen bezahlt, die in der Grundversicherung nichts verloren hatten. Ein Geschäftsgebaren, das bei diversen Krankenversicherern lange Zeit gang und gäbe war, zumindest bis ins Jahr 1996, als das neue Krankenversicherungsgesetz mit klaren Vorgaben in Kraft trat. «Die CKUS hatte so zwar den Ruf, über grosszügige Leistungen zu verfügen», sagt Seppi Barmettler, «entsprechend hoch waren aber auch die Prämien.» Auch hier machte sich Barmettler für einen grundlegenden Umbau der Versicherungspalette stark: Die heutige CSS entschlackte die Grundversicherung auf das gesetzlich vorgesehene Minimum und lagerte alles andere in den Zusatzversicherungsbereich aus. Es war einerseits die Geburtsstunde weiterer Zusatzversicherungen. Andererseits konnte die CSS wieder mit konkurrenzfähigen Grundversicherungsprämien aufwarten. So schwang sie sich nach und nach zur grössten und solidesten Krankenversicherung der Schweiz auf. _

HINTERGRUND

Wie entstehen Prämien?

Die alljährliche Berechnung der Krankenversicherungsprämien ist eine komplexe Angelegenheit. Oliver Wälti, der bei der CSS für die Berechnung der Prämien verantwortlich ist, erklärt, welche Faktoren berücksichtigt werden müssen und welche Rolle die Bundesbehörden spielen. Text: Roland Hügi

«Nicht schon wieder höhere Prämien.» So reagieren die meisten Versicherten, wenn das Bundesamt für Gesundheit (BAG) jeweils im Herbst die neuen Prämien in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung bekanntgibt. Doch so gern

sie dies möchten: Die Krankenversicherungen können nicht einfach tiefere Prämien verlangen. Sie bewegen sich vielmehr in einem engen Korsett und müssen für die Prämienberechnungen zahlreiche Faktoren berücksichtigen. Allen voran sind dies die voraussichtlichen Kosten, die über die Prämiegelder bezahlt werden müssen. Dazu Oliver Wälti, der bei der CSS – in Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachabteilungen – für den Prämienprozess verantwortlich ist: «Die Gesundheitskosten und die Prämien gehen Hand



«Die Gesundheitskosten und die Prämien gehen Hand in Hand – jeden Franken, den wir an die Versicherten auszahlen, müssen wir als Prämienfranken einnehmen.»

Oliver Wälti,
Leiter Finanz- und Gruppencontrolling
bei der CSS

Oliver Wälti

ist als Leiter Finanz- und Gruppencontrolling mit seinem Team bei der CSS dafür verantwortlich, die Prämien vom nächsten Jahr zu berechnen.

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

in Hand – jeden Franken, den wir an die Versicherten auszahlen, müssen wir als Prämienfranken einnehmen. In der obligatorischen Krankenversicherung dürfen wir grundsätzlich keinen Gewinn erzielen, die Prämien müssen aber kostendeckend sein. Für unsere Berechnungen, die jeweils bereits im Frühjahr beginnen, müssen wir deshalb die künftige Kostenentwicklung berücksichtigen.»



Zukunft im Auge behalten

In diesem Prozessschritt gilt es abzuschätzen, welche und wie viele medizinische Leistungen – zum Beispiel Arzt- oder Spitalbesuche – im Durchschnitt bei den CSS-Versicherten anfallen werden, wie sich die Kostenbeteiligungen (Franchisen) entwickeln könnten und ob es ausserordentliche Ereignisse – zum Beispiel höhere Tarife oder neue medizinische Leistungen – geben wird. Zudem muss die CSS bei der Berechnung die Solvenz im Auge behalten, also die Reserven, welche die Krankenversicherer von Gesetzes wegen ausweisen müssen. Ins Gewicht fällt aber auch die Rendite auf den Kapitalanlagen. Denn je mehr Rendite die CSS auf den Anlagen – in erster Linie sind das die angelegten Reserven und die Rückstellungen – erwirtschaften kann, desto mehr kann sie den Prämienanstieg abdämpfen.

Kantonale Unterschiede

Sind diese Grundlagen geklärt, beginnt jeweils im Juni die Phase der Hochrechnungen. Sie bilden die Basis der Prämienkalkulation für das Folgejahr – wobei die Berechnungen für jeden Kan-

ton einzeln erfolgen müssen. «Dies deshalb, weil die Kosten in den Kantonen völlig unterschiedlich sind», erklärt Oliver Wälti. «In Genf mit seiner hohen Ärzte- und Spitaldichte zum Beispiel liegen die Kosten fast doppelt so hoch wie im Kanton Uri – entsprechend unterschiedlich fallen die Prämien aus.» Der vielleicht wichtigste Stichtag ist der 31. Juli: Bis dann muss die CSS alle Berechnungen und Prämienvorschläge der obligatorischen Krankenpflegeversicherung ans BAG einreichen. Parallel dazu erfolgt die Eingabe der Zusatzversicherungsprämien an die eidgenössische Finanzmarktaufsicht (FINMA).

Dazu Oliver Wälti: «Die Aufsichtsbehörden untersuchen akribisch jede einzelne Prämienposition und ziehen unter anderem Vergleiche zu den anderen Krankenversicherern. Die Behörden prüfen, ob die Prämien hoch genug angesetzt sind, um die voraussichtlichen Kosten decken zu können.» Ende August schliesslich erfolgt jeweils ein Austausch zwischen den Aufsichtsbehörden und der CSS. Gegebenenfalls müssen die Prämienvorschläge noch angepasst werden, bevor dann Ende September das BAG die Prämien genehmigt und kommuniziert. _

Wir klären Versicherungsfragen

Welche Tipps gibt es, um Prämien zu sparen?

Ende September gibt das Bundesamt für Gesundheit die Prämien für 2025 bekannt. Auch falls die Krankenkassenprämien steigen sollten, gibt es Sparmöglichkeiten. Beachten Sie die Checkliste, um Ihre Prämien im kommenden Jahr so tief wie möglich zu halten:

✓ Erhöhen Sie die Franchise.

Eine der effektivsten Möglichkeiten zum Sparen in der Grundversicherung ist die Erhöhung der Franchise. Wenn Sie wenig zum Arzt gehen, lohnt es sich, die Franchise zu erhöhen. Bei der höchsten Franchise von 2500 Franken beträgt das maximale Sparpotenzial 1540 Franken pro Jahr.

✓ Wählen Sie ein alternatives Versicherungsmodell.

Nebst der normalen Grundversicherung können Sie aus verschiedenen alternativen Versicherungsmodellen (Multimed, Hausarztversicherung, Gesundheitspraxisversicherung oder Telmed) wählen. Wenn Sie sich für eines dieser vier Modelle entscheiden, werden Sie mit einem Prämienrabatt belohnt. Im Modell Multimed beträgt Ihr maximaler Selbstbehalt zudem statt 700 lediglich 400 Franken.

✓ Schliessen Sie den Unfall aus.

Sind Sie mindestens acht Stunden pro Woche bei einer Firma angestellt? Dann können Sie die Unfalldeckung in der Grundversicherung ausschliessen. Dadurch sparen Sie 7 Prozent Prämien.

✓ Prüfen Sie, ob Sie Prämienverbilligung beantragen können.

Personen, die in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen leben, müssen nicht die volle Krankenversicherungsprämie bezahlen.

Was tut die CSS, um die Prämien zu senken?

Die CSS setzt sich dafür ein, die Kosten und den Prämienanstieg zu dämpfen. 2023 hat sie zum Beispiel über 23 Millionen eingehende Rechnungen auf ihre Korrektheit geprüft und so fast 800 Millionen Franken zugunsten ihrer Versicherten eingespart. Auch bei ihren eigenen Ausgaben setzt die CSS den Hebel an: Die Verwaltungskosten betragen seit Jahren in der Grundversicherung rund 4 Prozent. Das ist ein im Branchenvergleich tiefer Wert.

Liegt Ihr Haushaltseinkommen unter einer bestimmten Summe, haben Sie Anrecht auf eine Prämienverbilligung. Informieren Sie sich bei Ihrem Wohnkanton, wie hoch diese Summe ist, und beantragen Sie dort Ihre Prämienverbilligung.

✓ Unterbrechen Sie Ihre Versicherung während Militärdienst, Zivildienst oder Zivildienst.

Falls Sie mehr als sechzig aufeinanderfolgende Tage Dienst leisten, sind Sie durch die Militärversicherung gedeckt und können während dieser Zeit die Grundversicherung sistieren. Somit sparen Sie die entsprechenden Prämien während Ihrer Diensttage.

– Text: Evita Mauron-Winiger

🔗 Ob Franchise ändern, Unfalldeckung ausschliessen oder Modell wechseln. Das geht ganz einfach online: css.ch/optimieren

Neuerungen

Beachten Sie folgende Neuerungen, die je nach Versicherungsdeckung per 1. Januar 2025 für Sie gelten. Text: Evita Mauron-Winiger

Gesundheitskonto

Wenn Sie bei der CSS eine Spitalversicherung myFlex abgeschlossen haben, profitieren Sie vom Gesundheitskonto. Sie brauchen dazu nicht mehr zusätzlich eine Ambulantversicherung myFlex. Mit dem Gesundheitskonto unterstützt die CSS viele Aktivitäten rund um Ihre Gesundheit.

🔗 Weitere Vorteile finden Sie hier:
css.ch/gesundheitskonto

Gesundheitskonto-Bonus

Noch mehr Vorteile für aktive Versicherte bietet der Gesundheitskonto-Bonus. Neu können alle Kundinnen und Kunden mit einer Spitalversicherung myFlex (Balance oder Premium), einer CSS-Standardversicherung oder CSS-Standardversicherung plus von Leistungen aus dem Gesundheitskonto-Bonus profitieren.

🔗 Weitere Vorteile finden Sie hier:
css.ch/gesundheitskonto-bonus

Kombinationsrabatt «Zoom»

Versicherte Personen erhalten den Kombinationsrabatt «Zoom», wenn sie unter 30 Jahre alt sind und folgende Versicherungen haben: Notfallversicherung (Artikel 9.1), CSS-Standardversicherung (Artikel 10.1), Alternativ 01 (Artikel 17.1) und Alternativ 97 (Artikel 9.1). Die Formulierung zu diesem Rabatt haben wir in den allgemeinen Vertragsbedingungen (AVB) der Produkte präzisiert. Sie lautet nun in allen vier Versicherungsprodukten gleich. Für die Versicherten ändert sich dadurch nichts. _



Umweltabgaben: Sie erhalten 61,80 Franken

Der Bund fördert einen sparsamen Umgang mit Ressourcen. Durch Lenkungsabgaben auf die umweltbelastenden Stoffe VOC und CO₂ fliessen deshalb Gelder über die obligatorische Krankenpflegeversicherung an die Bevölkerung zurück. Die Rückverteilung für das Jahr 2024 wird mit der Prämie in der obligatorischen Grundversicherung verrechnet und auf der Police separat ausgewiesen.

🔗 Weitere Informationen finden Sie hier:
css.ch/umweltabgaben

ENJOY365: ANGEBOTSPLATTFORM



125

Jahre
seit 1899Vereint.
An deiner
Seite.

Gut ausgerüstet über Stock und Stein

Auch enjoy365 feiert 125 Jahre CSS. Profitieren Sie vom Jubiläumssortiment rund um das Thema Wandern und nutzen Sie noch mehr Angebote zu interessanten Preisen. Entdecken Sie zudem jede Woche einen Jubiläumsdeal. Ideal also, um die Wandersaison im Herbst voll aufleben zu lassen und so lange wie möglich die schönen Wandertage mit der perfekten Ausrüstung zu genießen. Fotos: zvg

40%


 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Ideal für Tageswanderungen

Der Typhoon mit 15 l Fassungsvermögen ist ein wasserdichter, leichter Multifunktionsrucksack mit kompaktem Packmass. Er ist der ideale Begleiter für Wanderungen, kürzere Velotouren oder im Alltag.

Rucksack Typhoon 15 von Exped
CHF 57.60 statt 96

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

50%


 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Aus lang mach kurz

Die angenehme Wanderhose überzeugt mit einem intelligenten, schnell trocknenden Materialmix und praktischen Funktionselementen. Dank vier Taschen ist alles schnell zur Hand, und die Zip-off-Funktion verwandelt die lange Hose im Handumdrehen in eine kurze.

Runbold Zip-off-Hose von Mammut
CHF 72.45 statt 144.95

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


 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Für Gesundheitsangebote in der Nähe

Kennen Sie bereits den CSS Coin? Mit CSS Coins können Sie gesunde Sachen bei ausgesuchten Partnern in Ihrer Region bezahlen. Wenn Sie CSS Coins kaufen, bekommen Sie 30% Rabatt. Somit zahlen Sie 70 Rappen für einen CSS Coin, aber er ist 1 Franken wert. Sie können mit der enjoy365-App einfach und sicher bezahlen, so ähnlich wie mit Twint.

 Mehr Informationen unter: css-coin.ch

50%



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Sigg Traveller MyPlanet

Genug trinken

CHF 14.45 statt 28.95

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

40%



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Noblex Fernglas Inception 8x25

Alles im Blick

CHF 109.15 statt 181.95

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

40%



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Olo Nuss-Set

Der perfekte Snack


CHF 16.30 statt 27.20

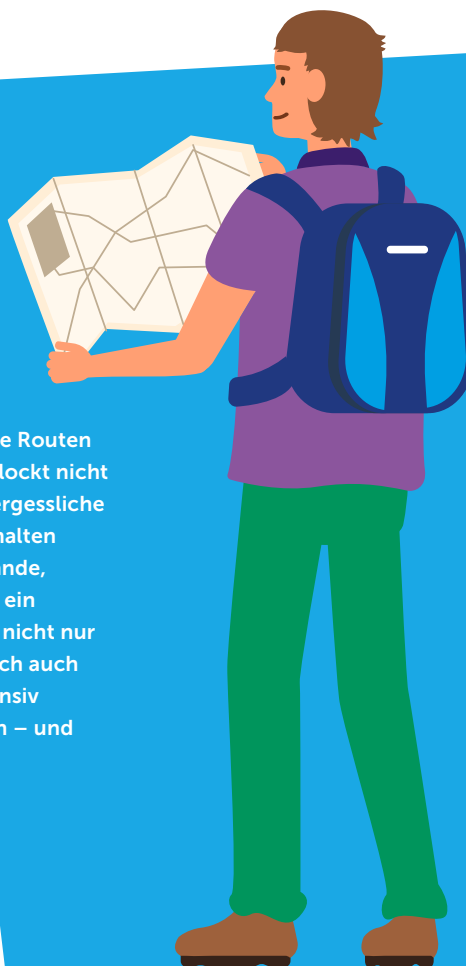
Preise inkl. MwSt., Angebot gültig,
solange Vorrat reicht

ACTIVE365: BONUSPROGRAMM

Schritte zählen beim Wandern

Die Schweiz bietet ein vielfältiges Wanderwegnetz, und die Routen sind so abwechslungsreich wie die Landschaft selbst. Das lockt nicht nur Wandervögel nach draussen. Wandern verbindet unvergessliche Naturerlebnisse mit herrlicher Aussicht. Je nach Route erhalten Sie ein gesundes Ausdauertraining oder, je steiler das Gelände, ein umso effektiveres Muskeltraining – in der Summe also ein perfektes Outdoor-Work-out. Mit active365 tun Sie damit nicht nur Ihrem Körper und Geist etwas Gutes, sondern belohnen sich auch mit activePoints. Sammeln Sie während zwei Wochen intensiv Schritte – beispielsweise bei schönen Herbstwanderungen – und erhalten Sie 10 activePoints.

 Weitere Informationen und Übungen finden Sie in der active365-App:



AUSBLICK

Fokusthema: Geschenk + Glück

Weihnachten steht vor der Türe, und die Wunschliste wird immer länger. Doch gerade jetzt sollten wir uns daran erinnern, dass die wahren Schätze des Lebens nicht käuflich sind. Oder sind es nicht die immateriellen Dinge, die unserem Leben Glücksmomente schenken? Gesundheit, Liebe, Freundschaft und gemeinsame Momente sind die Geschenke, die wir uns wünschen sollten. Sie bereichern unser Leben auf eine Weise, wie es kein Schmuckstück tun könnte. Unsere Zeit und unsere Aufmerksamkeit – ein gemeinsames Erlebnis oder eine Geste der Zuneigung – sind das Wertvollste, das wir unseren Mitmenschen schenken können. Eine Kinderzeichnung oder ein Tag mit den Enkelkindern haben kaum materiellen Wert. Für die Grosseltern bedeuten sie dennoch pures Glück. Diese Einsicht hilft uns, uns auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren und die gemeinsame Zeit zu geniessen.

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 Kundenportal myCSS, Website oder per Telefon mitgeteilt werden:

my.css.ch oder css.ch/adresse
oder 0844 277 277

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:+4158277777)

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

Ergänzungen zu Seite 15

Was zeichnet Teamfähigkeit aus?

Wer genau hinsieht, erkennt ein Muster bei den Merkmalen für Teamfähigkeit. Einerseits handelt es sich um Fähigkeiten, wie Fachkompetenz oder Selbstständigkeit. Andererseits geht es auch um das persönliche Verhalten – etwa wertschätzend mit anderen zu kommunizieren oder zwischendurch die eigenen Interessen zurückzustellen. Wichtig für die Teamfähigkeit ist auch, wie gut jemand menschlich, fachlich oder in Bezug auf die Leistungseinstellung zu den anderen Mitgliedern im Team passt.



In der Markenstudie «Most Trusted Brands» ist die CSS erneut als vertrauenswürdigste Marke in der Kategorie «Krankenkasse» ausgezeichnet worden.

css.ch/auszeichnungen

Sie bringt Ordnung in deine Gesundheit.

Medizinisches
Lexikon



Vorsorge-
empfehlung



Symptome
überprüfen



Arzttermine
vereinbaren



Medikamente
bestellen



Persönliches
Dossier



Telemedizin



Kontakt zu
Fachpersonen



Well. Die Gesundheitsplattform
für die Schweiz.

