

# Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin  
Nr. 4/2024



## Die Helsana- Story

Spannend, überraschend, unterhaltsam:  
Rückblick auf 125 bewegende Jahre → S. 12

**Jetzt gewinnen**  
Reka-Gutscheine im Wert  
von 3 × 2000 Franken → S. 9

**Zum Reinbeissen!**  
Tipps für gesunden  
Brotgenuss → S. 6

**Diagnose Brustkrebs**  
Eine Betroffene erzählt  
→ S. 22

# Wie gesund ist Brot?

Wissenswertes und Tipps → S. 6

# Wer waren unsere Gründer?

Spannende Fakten zur Helsana-Geschichte → S. 12

# Warum profitieren Sie mit Medi+?

So sparen Sie Geld und Zeit → S. 20

# Wie umgehen mit Krebs?

Die Geschichte der 48-jährigen Memory Gort → S. 22

**Titelbild:** Helsana-Mitarbeitende früher und heute. Die Lernenden Noah Burren, Linus Daniels, Lea Schumacher, Philipp Huber und Ajna Kryeziu mit einem Bild von 1910. Es zeigt die Kommissionsmitglieder der 10. Delegiertenversammlung der Helvetia.

## Impressum

**Online:** [helsana.ch/kundenmagazin-aktuell](https://helsana.ch/kundenmagazin-aktuell) **Verlag:** Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell»/«Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch) **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun **Redaktion:** Andrea Bleicher, Daniela Diener, Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Daniela Schori, Sabina Sturzenegger **Realisation:** Helsana **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich **Übersetzung und Korrektur:** Supertext AG, Zürich **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Adressänderungen:** Bitte dem Kundendienst melden: 0844 80 81 82 oder unter [helsana.ch/kontakt](https://helsana.ch/kontakt).  
Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.  
**Bildnachweis:** Mina Monsef und Andrin Winteler: Cover, S. 10–11; Gian Marco Castelberg: S. 3, 19; Janine Frey: S. 4 Bild Theodora; Raffinerie: S. 4, 6–7; Sarah Manzetti: S. 5; iStockphoto: S. 9; Samuel Jordi: S. 12; Archiv Helsana: S. 14–17; Tanja Wurm Photography: S. 18; Raúl Soria: S. 20–21; Philip Frowein: S. 23; z. V. g.: S. 5, 8  
© Helsana, 2024. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.



Sehr geehrte Kundin,  
sehr geehrter Kunde

Die Welt war vor 125 Jahren eine andere. Und doch stellen wir fest: Manch ein Thema ist noch immer aktuell. Sei es die Idee der Krankenversicherung an sich oder der Präventionsgedanke. Die steigenden Gesundheitskosten sind und waren eine

Herausforderung, auch die Bekämpfung einer Pandemie. Wir stellen uns diesen Themen, wollen «etwas Besseres schaffen» – so, wie es jene ausdrückten, die am Anfang der 125-jährigen Geschichte von Helsana stehen. Dazu braucht es Mut, vor allem aber auch Teamgeist und engagierte Mitarbeitende. Sie haben Helsana zu dem gemacht, was sie heute ist: eine verlässliche Partnerin im Schweizer Gesundheitswesen.

Wir sind stolz darauf, Teil dieser 125-jährigen Erfolgsgeschichte zu sein. Und es liegt in unserer Verantwortung, diese Geschichte für Sie, liebe Kundinnen und Kunden, fortzuschreiben.

Ihr

Roman Sonderegger  
CEO Helsana

## Mit Bestnoten ausgezeichnet.



**Wir sind für Sie da**  
24-Std.-Notrufzentrale  
+41 58 340 16 11  
Kundenservice  
0844 80 81 82  
Versand  
0844 80 81 82



## Ab in die Rakete!

Ruhig in der Röhre liegen, ist mithilfe dieses Simulators kinderleicht. Traumdoktor Dr. Wolle begleitet einen kleinen Astronauten bei den Vorbereitungen auf die Untersuchung im Magnet-Resonanz-Tomographen (MRT): Im Kinderspital Zentralschweiz des Luzerner Kantonsspitals nimmt man so Kindern spielerisch die Angst. Sie gewöhnen sich an den Ablauf und die lauten Geräusche einer echten MRT-Untersuchung. Mit Erfolg: In rund 9 von 10 Fällen kommen die Kinder dadurch ohne Narkose aus.

## Rechtsstreit? Gut versichert mit Advocare

Streitigkeiten wegen einer Mieterhöhung, Datenmissbrauch im Internet oder Probleme am Arbeitsplatz – ein Rechtsstreit kann schnell teuer werden.

Mit unseren Rechtsschutzversicherungen sind Sie bestens abgesichert. Diese sind ab 1. Januar 2025 auch ohne Top, Completa oder Omnia abschliessbar.

Mehr unter:  
[helsana.ch/advocare](https://helsana.ch/advocare)

## Tiefes Einkommen, tiefe Prämie?

Die Höhe des Gehalts spielt eine zentrale Rolle bei der Wahl von Versicherungsmodell und Franchise. Analysen im Helsana-Report «Einkommen & Prämien» jedoch zeigen: Gerade Menschen mit wenig Einkommen entscheiden sich oft für ein Standardmodell mit freier Arztwahl und tiefer Franchise, obwohl sie mit günstigeren Modellen ihre Monatsprämien reduzieren könnten. Ein Grund dafür könnte das fehlende Wissen darüber sein, dass die Franchise jedes Jahr problemlos angepasst werden kann.



Zum gesamten Report gelangen Sie hier:  
[helsana.ch/einkommen](https://helsana.ch/einkommen)



## Kundenfrage

**Mein Kind ist krank – und ich muss zur Arbeit. Was soll ich nur tun?**

Ein Elternteil darf vom Gesetz her bis zu drei Tage pro Krankheitsfall zu Hause bleiben – ohne Lohnentbussen. Der Arbeitgeber kann jedoch schon ab dem ersten Krankheitstag ein Arztzeugnis für das Kind verlangen. In dieser Zeit sollten Sie eine Betreuung für Ihr Kind organisieren, falls die Krankheit länger dauert. Verfügt Ihr Kind über die Spitalzusatzversicherung Hospital Eco, Halbprivat oder Privat unterstützt Sie diese bei der Betreuung Ihres kranken oder verunfallten Kindes. Eine Voraussetzung ist, dass beide Elternteile berufstätig oder Sie alleinerziehend und berufstätig sind. Unsere Notrufzentrale organisiert die Kinderbetreuung. Sie erreichen sie rund um die Uhr unter 058 340 16 11.

[helsana.ch/unterstuetzungsangebote](https://helsana.ch/unterstuetzungsangebote)



**Yamine Benouareth**  
 Kundenbetreuer Worblaufen

**Wie lautet Ihre Versicherungsfrage?**  
 Wir beantworten sie gerne:  
 0844 80 81 82,  
 Montag bis Freitag  
 von 08.00 bis 18.00 Uhr



## Grippe? So kommen Sie fit durch den Winter

In der kalten Jahreszeit ist unser Immunsystem besonders anfällig für Erkältungen oder eine Grippe. Mit diesen Tipps beugen Sie vor.

**Frische Luft und viel trinken**  
 Trinken Sie ausreichend, so halten Sie Ihre Schleimhäute feucht. Das wehrt die Viren besser ab. Auch regelmässige Bewegung an der frischen Luft kann vor Keimen schützen.

**Hände waschen und desinfizieren**  
 Die meisten Viren übertragen wir über die Hände, deren Hygiene ist deshalb besonders

wichtig. Fassen Sie sich zudem nicht mit den Händen ins Gesicht.

**Ingwer, Zitrone und heisse Küsse**  
 Ingwer aktiviert die Immunzellen und Zitronen liefern Vitamine, die unsere Abwehrkräfte stärken. Extra-Tipp: viel küssen! Beim Küssen nehmen wir die Keime des Partners auf – das trainiert unser Immunsystem.



Weitere Tipps:  
[helsana.ch/immunsystem](https://helsana.ch/immunsystem)



## Sauerteig oder Hefeteig?

Mit der Industrialisierung zu Beginn des 20. Jahrhunderts beschleunigten sich die Produktionszeiten auch beim Brot. Die lange Teigführung für Sauerteigbrote wurde stark reduziert. Die Folge: Deren Mikroorganismen bauen weniger lang die schlecht verdaulichen Zucker und Gluten im Teig ab. An ihre Stelle traten Hefe-Weissbrote mit kurzer Teigführung. Nach deren Verzehr muss unser Darm die schwer verdaulichen Inhaltsstoffe selbst abbauen. Dies führt bei manchen Menschen zu Bauchschmerzen. Wer empfindlich reagiert auf Gluten oder auf schlecht verdaulichen Zucker, verträgt hingegen Sauerteigbrot gut. Doch aufgepasst: Menschen mit der Autoimmunkrankheit Zöliakie müssen auf jegliches Brot verzichten, das auch nur Spuren von Gluten enthält.

# Wie gesund ist Brot?

Brot ist Sinnbild für Nahrung und Leben. Im Idealfall unterstützt es unsere Verdauung, liefert dem Körper wertvolle Vitamine und versorgt ihn mit Energie. Wissenswertes und Tipps für einen gesunden Brotkonsum.

Text: Daniela Diener

## Wie viele Scheiben pro Tag?

Eine Scheibe Brot zum Essen gehört für viele dazu. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt 1,5 bis 2,5 Scheiben pro Tag. Wer Brot mit anderen stärkehaltigen Lebensmitteln wie Reis, Teigwaren oder Kartoffeln kombiniert, sollte von letzteren weniger essen, da sonst zu viele Kalorien eingenommen werden.

## Je dunkler das Mehl, desto besser

Es kommt weniger darauf an, wo Sie Ihr Brot einkaufen, sondern für welche Sorte Sie sich entscheiden: Ein Vollkornbrot vom Supermarkt etwa ist gesünder als ein Weissbrot von der Bäckerei. Generell ist dunkles Brot besser als helles. Aber aufgepasst: Manche Hersteller fügen hellem Brot Malz bei, damit es dunkler wird. Vollwertiger wird es dadurch nicht.

## Vollkorn sättigt länger

Wählen Sie vorzugsweise Vollkornbrote. Sie enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern als Hefe-Weissbrote und sättigen dank ihren Ballaststoffen länger. Vollkornbrot beugt Darmkrebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten vor, dies zeigen Studien. Auch Sauerteigbrote sind gesund. Sie sind besonders bekömmlich, weil der Teig viele Stunden lang geruht hat: Sie sind reich an nicht-fermentierbaren Ballaststoffen und Präbiotika, die sich positiv auswirken auf unsere Darmflora und unsere Verdauung.

## Gesunde Schnitten

Essen Sie unter der Woche vor allem dunkles Brot und sparen Sie den Zopf für den Sonntag auf. Falls Sie Ihr Brot belegen möchten, wählen Sie Hüttenkäse, Gurkenscheiben oder Hummus an Stelle von Wurst, Konfitüre oder Butter. Schränken Sie Zucker und Fett ein. Und tunken Sie das Brot nicht in Sauce, falls Sie keine zusätzlichen Kalorien aufnehmen wollen. Sie mögen getoastetes Brot? Geniessen Sie es, sofern es keine verkohlten Ränder aufweist. Das Toasten von Brot macht es verdaulicher.

## Brot muss atmen können

Bewahren Sie Brot nicht im Plastik auf. Besser eignen sich Brotbeutel aus Naturfasern. Alternativ können Sie einen Brotkasten mit Löchern verwenden. Weist Brot an einer Stelle Schimmel auf, sollten Sie das ganze Brot wegwerfen. Die giftigen Pilzsporen haben sich möglicherweise schon im ganzen Laib verbreitet. Übrigens: Sauerteigbrote sind länger haltbar als Hefe-Weissbrote. Die Essigsäure, die durch die Teigvergärung entstanden ist, hält den Schimmel fern.

## Einfrieren geht problemlos

Geben Sie das Brot am besten in einen Gefrierbeutel und schliessen sie ihn luftdicht ab. Sie können den Laib vorher auch in Scheiben schneiden. Bewahren Sie das Brot im Tiefkühler höchstens sechs Monate auf. Auftauen geht am besten bei Zimmertemperatur. Dann noch kurz in den Backofen – und schon ist es wieder frisch und knusprig!

## Marroni-Suppe



**Nussig im Geschmack, reich an Vitaminen und Proteinen: ein gesunder Seelenwärmer für frostige Tage.**

**Zubereitung: 30 Min., essbereit in ca. 60 Min.**

## 4 Portionen

- 300 g Marroni
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Bouillon
- 200 g Crème fraîche
- 100 ml Weisswein
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Marroni mind. 1 Stunde in Wasser einweichen.
2. Danach Marroni mit einem scharfen Messer leicht einschneiden und auf ein Backblech legen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 30 Minuten backen.
4. Marroni schälen; Schalotten schälen, kleinschneiden und in Butter und Olivenöl andünsten.
5. Bouillon, Marroni, Crème fraîche und Weisswein hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
6. Alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. En Guete!

**Tipp:** Lieber vegan oder fettarm? Ersetzen Sie Crème fraîche durch Kochrahm aus Soja oder Hafer.



Helsana Coach App

Hier finden Sie viele weitere leckere Rezepte:

➔ [helsana.ch/coach-app](https://helsana.ch/coach-app)

## Trend mit Tradition

**Kimchi, Sauerkraut und Co. stehen hoch im Kurs. Was ist dran an fermentiertem Gemüse?**

Schon unsere Ururomas haben Weisskohl, Chinakohl oder Rüeblli fermentiert, bloss nannten sie es anders. Sie machten Gemüse ein – und so Lebensmittel länger haltbar.

Heute steht bei fermentiertem Gemüse nicht die Haltbarkeit, sondern der gesundheitliche Effekt im Fokus: Gären bestimmte Lebensmittel in einem luftdichten Gefäss, entwickeln sich wertvolle Bakterienkulturen, etwa Milchsäurebakterien. Diese stärken unser Darmmikrobiom. Das ist für die Verdauung, das Immunsystem und den Hormonhaushalt wertvoll.

## Entzündungshemmende Bakterien

Weitere Vorteile: Mittels Milchsäurebakterien kann unser Körper Mineralstoffe wie Eisen besser aufnehmen. Die Bakterien wirken zudem entzündungshemmend. Und sie schützen uns: Sie verhindern, dass Pestizide und Schwermetalle über die Darmschleimhaut ins Blut gelangen.

Allerdings profitieren wir nur dann von fermentiertem Gemüse, wenn die probiotischen Bakterien lebend sind. Das ist bei pasteurisierten, hoch erhitzten Produkten nicht mehr der Fall. Greifen Sie im Laden also besser zu rohem Sauerkraut – oder legen Sie das Gemüse gleich selbst ein.

# Reka-Gutscheine: Gewinnen Sie 3 x 2000 Franken!



Teilnahmeschluss  
15. Dezember 2024

**Wir feiern eine Million Nutzerinnen und Nutzer auf unserem Kundenportal myHelsana! Als Dank möchten wir Ihnen eine besondere Freude bereiten.**

Nehmen Sie an der Verlosung teil und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von drei Reka-Gutscheinen im Wert von je 2000 Franken. Mit Reka erleben Sie den Winter von seiner schönsten Seite. Ob eine Reise im Panoramazug, einen Wellnnessaufenthalt oder sportliche Erlebnisse im Schnee – zahlreiche Ferien- und Freizeitangebote warten auf Sie.

Mehr Infos unter:

➔ [reka.ch](https://reka.ch)



**Teilnahme über myHelsana**  
Scannen Sie den QR-Code oder gehen Sie auf:

➔ [myhelsana.ch](https://myhelsana.ch)

### Auflösung des Wettbewerbs im letzten Kundenmagazin

Etwa 100 verschiedene Hormone sind aktuell bekannt. Herzliche Gratulation an den Gewinner! Er darf sich auf einen Aufenthalt im Hotel Weissenstein am Solothurner Hausberg freuen.

# Volle Kraft voraus

Was treibt sie an, beruflich und privat? Zwei unserer Mitarbeitenden erzählen von ihren Leidenschaften.



Noch trainiert er in einem Rennsimulator, bald vielleicht schon in echten Boliden. Michael Frei macht die KV-Lehre mit Berufsmaturität.

Michael Frei, 17 (KV-Lernender im 2. Lehrjahr)

«Mit 14 Jahren beschloss ich, meinem Traum nachzugehen. Seither gebe ich alles für eine Karriere als Rennfahrer. Ich trainiere intensiv im Rennsimulator und ich verdiene nebst meiner KV-Lehre zusätzlich Geld. Denn der Rennsport ist teuer. In den Ferien leite ich etwa BMX-Freestyle-Camps für Kinder. Stück für Stück konnte ich mir so meine Ausrüstung zusammensparen: einen eigenen Simulator mit mehreren Bildschirmen, ein Profi-Lenkrad und Pedalen. Das Ganze ist sehr realitätsnah.

## «Ich absolviere virtuelle Rennen»

Mittlerweile bin ich Teil eines E-Sport-Programms. Mit Kollegen absolviere ich virtuelle Rennen, Trainings und Meisterschaften. Viele von uns verfolgen dasselbe Ziel: vom E-Sport in den realen Motorsport wechseln. Dieser Weg wird immer realistischer, die Bedingungen sind ähnlich. Diesen Sommer flitzte ich zum ersten Mal mit einem richtigen Rennauto über eine Rennstrecke. Ich trug meinen Rennanzug und den Helm, die Geschwindigkeit drückte auf den Körper. Es war aufregend. Nun bin ich auf Sponsorsuche. Damit mir der Sprung von der virtuellen in die reale Sportwelt hoffentlich bald gelingt.»

Claudia Baumgartner, 56  
(Kundenbetreuerin in Solothurn)

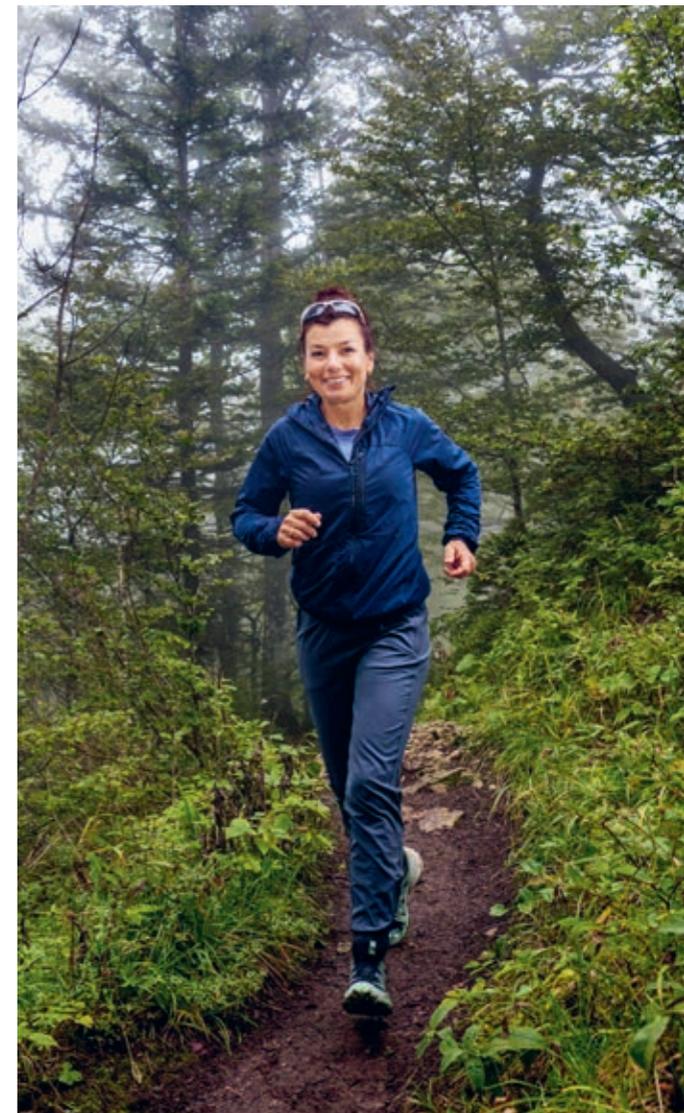
«Ich bin Quereinsteigerin. Gelernt habe ich Schuhmodelleurin. Heute berate ich unsere Kundinnen und Kunden am Schalter. Diese Tätigkeit empfinde ich als Glücksfall: Ich mag den Austausch mit unserer Kundschaft sehr.

## «Und am Ende diese Glücksgefühle!»

Meinen Ausgleich suche ich in der Natur. Ich kann dabei durchlüften und meinen Gedanken und Ideen freien Lauf lassen. Am liebsten jogge ich frühmorgens um 5 Uhr bei uns zum Grenchenberg hoch oder zum Brüggli. Kurz vor 7 Uhr bin ich zurück von der Laufrunde. Im Sommer fahre ich danach mit dem Velo zur Arbeit. Das mache ich viermal die Woche. Diese Routine tut mir gut. In Bewegung sein erdet mich.

Mit dem Laufen begann ich, als meine beiden Kinder klein waren. Ich joggte mit einer Kollegin immer längere Runden. Irgendwann meldeten wir uns zu einem 16-Kilometer-Lauf an. Dann kam der erste Bergmarathon, später folgten Ultramarathons. Das waren Abenteuer und Herausforderungen! Mein letzter Wettkampf war der Höhepunkt: der Eiger-Ultra-Trail. 101 Kilometer lang, 6500 Höhenmeter. Körperlich war es streng, alles tat weh. Ich lief 20 Stunden am Stück. Aber diese mentale Stärke, dieser Fokus weiterzukommen – und am Ende diese Glücksgefühle!

Heute renne ich keine Wettkämpfe mehr. Ich laufe allein, ohne Kopfhörer, und genieße die frühen Morgenstunden in der Natur.»



Rennend unterwegs: Der Wunsch nach Bewegung hat sich bei Claudia Baumgartner eingebrannt.



**Wir sind stolz auf unsere 125-jährige Erfolgsgeschichte**

Helsana feiert ihr Jubiläum. Seit 1899 engagieren wir uns für ein besseres, längeres und glücklicheres Leben unserer Kundinnen und Kunden. Ihr Vertrauen ist die Basis für unseren Erfolg. Wir sind stolz und dankbar.

Die Delegiertenversammlung der Helvetia in Locarno, 20. Juni 1931.



# Eine für alle

Die Entstehung von Helsana ist untrennbar mit der gesellschaftlichen Entwicklung in unserem Land verbunden. Ihre Geschichte handelt von Mut, grossen Zielen – und von Solidarität.

Redaktion: Gabriela Braun

«Etwas Besseres schaffen» war der Grundgedanke, mit dem alles begann. 83 Mutige gründeten im Dezember 1899 die Schweizerische Krankenkasse Helvetia. Sie wollten sich von den bereits existierenden Krankenversicherungen abheben – und strebten nach einer Vereinigung, in der Partei, Sprache und Konfession keine Rolle spielten. Sie, wie auch später die Gründer von Artisansa, legten den Grundstein zu einer Erfolgsgeschichte: «Solidarität und Selbstverantwortung sind nicht nur in der DNA der Schweiz», sagt Thomas D. Szucs, der heutige Verwaltungsratspräsident von Helsana. «Sie sind auch in der DNA unserer Unternehmung.»

## Ein turbulenter Beginn

Es fängt mit einem gehörigen Stück Unzufriedenheit an. Eine Gruppe von Männern ist weder mit der Leitung noch mit der Leistung der damaligen Allgemeinen Krankenkasse einverstanden. Sie beschliesst deshalb eine eigene Krankenkasse zu gründen: die Helvetia.

Neuzugänge kommen von der Konkurrenz. Allen Mitgliedern der Allgemeinen Schweizerischen Krankenkasse wird etwa angeboten, bis zum 31. Januar 1900 ohne Formalitäten zur Helvetia wechseln zu können. Anderen steht der Beitritt für eine «Einschreibgebühr von 50 Centimes» offen. Helvetia-Versicherte können eine Taggeldversicherung in

1899

Gründung der Schweizerischen Krankenkasse Helvetia in Zürich.

1903

Die Helvetia expandiert in die Westschweiz, Gründung der ersten Sektion in Fribourg. Drei Jahre später entsteht die erste Sektion im Tessin, in Bellinzona.

1917

Die Helvetia tritt dem Konkordat der Schweizerischen Krankenkassen (KSK) bei.

zwei Klassen wählen, sie kosten im Monat 1.50 und 2 Franken. Doch auch bei der Helvetia geht nicht alles glatt: Es gibt Querelen, Schwierigkeiten mit der Buchführung und die neu gegründete Sektion Winterthur tritt umgehend wieder aus. Trotzdem zählt die Helvetia bereits im ersten Jahr über 1500 Mitglieder und 22 Sektionen.



Die Helvetia beugt sich tröstend über eine kranke Mutter. Die Illustration ist 1918 Teil eines Flugblatts.

## Soziale Not nicht mehr «gottgegeben»

Die Gründung Ende des 19. Jahrhunderts fällt in eine Zeit, in der die Politik und die Öffentlichkeit vermehrt über soziale Fragen diskutieren. Mit der Industrialisierung nimmt die Bevölkerung rasch zu. Viele Menschen leben jedoch in grösster Armut. Soziale Not erscheint je länger, je weniger als «gottgegeben»: In der Schweiz gründen Unternehmer, Berufsverbände, Gemeinden oder Gewerkschaften Hilfskassen gegen Kranken-, Invaliditäts- oder Todesfallrisiken. Das ist die Geburtsstunde der Krankenkassen in der Schweiz. Die wenigsten sind – wie die Helvetia – überregional oder gar national organisiert und nehmen Frauen und Männer auf.

## Krankenkasse für das Baugewerbe

Artisana wird in einer anderen Zeit gegründet, 1952 in Bern. Sie soll die Krankenkasse für das Baugewerbe werden. Schon im ersten Geschäftsjahr schliessen sich ihr rund 300 Betriebe an. Das Versprechen, nach dem die vollen Leistungen den versicherten Arbeitern zugutekommen sollen, überzeugt. Artisana bringt Bewegung in die Landschaft der Krankenkassen. Bald wächst sie



In der ganzen Schweiz vertreten: 1938 wächst die Helvetia auf 182 529 Mitglieder und 479 Sektionen an.

über den Kanton Bern und das Baugewerbe hinaus: Choco-Suisse, Mechanikermeister, Möbelfabrikanten – sie alle gehören der Kollektivkasse an.

In den 1950er-Jahren wird die Last der Gesundheitskosten zunehmend zum Thema. Die Artisana stösst in den folgenden Jahren neue Versicherungsmodelle an und positioniert sich als prämiengünstig. 1990 ist sie die erste Krankenkasse, die eine Verbindung mit einem Fitnessanbieter eingeht. Man wolle damit etwas gegen «den schwerwiegenden Kostenposten» durch die

zunehmenden Rückenleiden tun, erklärt der damalige Vizedirektor Erhard D. Burri.

## Die Megafusion

Ausgerechnet sie, die beiden Erzrivalinnen der Vergangenheit, spannen zusammen? Das Erstaunen ist gross, als Artisana und Helvetia 1996 die Fusion bekanntgeben – und zu Helsana werden. Der Zusammenschluss soll deren

1918

Die Spanische Grippe kostet viele Menschenleben. Die Helvetia muss 900 000 Franken Krankentaggeld aufwenden, das bringt sie an den Rand des Ruins.

1922

Nebst der Taggeldversicherung bietet die Helvetia neu eine Krankenpflegeversicherung an. Monatsbetrag für Erwachsene: 3 bis 4.50 Franken.

1928

Die Helvetia hat über 114 000 Mitglieder, sie ist die grösste Krankenversicherung der Schweiz.

1940

Die Delegiertenversammlung beschliesst einen Hilfsfonds für Auslandschweizerinnen und -schweizer einzurichten, die während der Kriegsjahre zurückkehren.

1952

Gründung der Artisana in Bern.

1971

Die Helvetia hat eine Million Mitglieder.

1982

Die Helvetia, Concordia, OSKA (heute Swica) und das Konkordat der Schweizerischen Krankenversicherer (heute santésuisse) gründen die Solida Versicherungen AG.

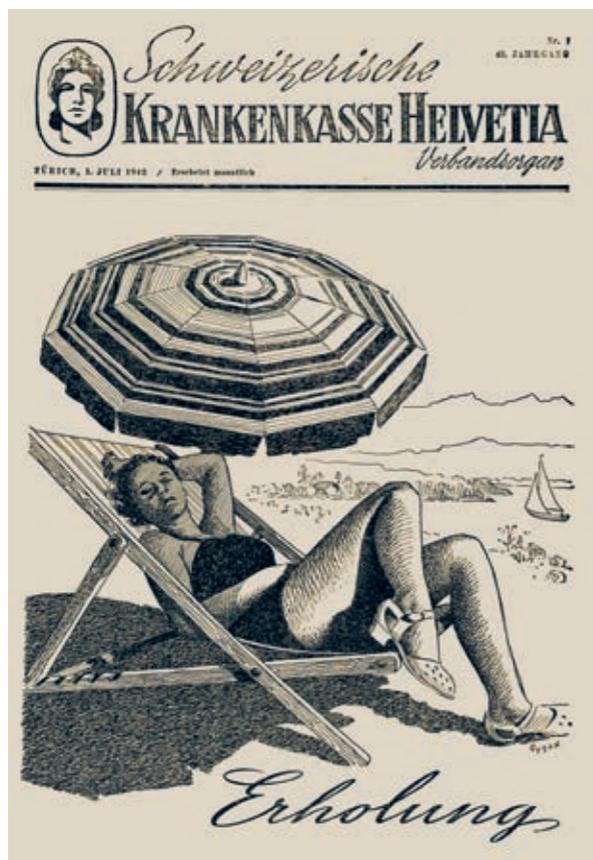
Zukunft sichern. Operativ tätig wird Helsana 1997. Sie will neu und anders sein – keine bürokratische Krankenkasse mehr. Nicht alle glauben an den Erfolg des Branchenriesen. Drei Jahre später aber schreibt die Presse: «Eine Mischung aus Gazelle und Elefant» sei Helsana jetzt. «Schnell und flexibel, aber mit Bodenhaftung und Solidarität.»

## Wie bleibt man gesund?

«Wer es gut mit unserer Jugend meint, ist gegen das Schnapsbrennen.» Die Botschaft im Krankenkassen-Magazin von Helvetia von 1941 ist unmissverständlich, die sogenannte Volksgesundheit ein grosses Thema. Das Bewusstsein für die gesundheitliche Vorsorge wächst: Krankheiten und deren Folgekosten will man durch einen gesunden Lebensstil verhindern oder zumindest reduzieren.

Ärzte publizieren in den Magazinen von Helvetia Informationen zu Vitaminen und Hexenschuss. Die Redaktion gibt Tipps zu Ernährung, Bewegung und Psyche. In den 1970er-Jahren erscheint das Büchlein «Stress – was tun?» samt Schallplatte mit Antistress-Training. Es soll helfen, zu entspannen und sich «gegen Hetze, Frustrationen und Ängste» richtig zu verhalten. Stresskrankheiten wie die «neue Managerkrankheit» sind bereits 1950 Thema: Gestresste Angestellte und herzkranken Manager lassen sich in Gais im Appenzellerland behandeln. Und in Sanatorien werden nicht mehr nur Kranke geheilt, sondern auch gesunde Kurgäste vorbeugend behandelt.

Der Präventionsgedanke ist in der Geschichte von Helsana seit Generationen zentral – und ungebrochen aktuell: Mit Kostenbeiträgen für Vorsorgemassnahmen, Gesundheit und Fitness, den



Die Krankenkassenzeitung thematisiert im Juli 1943 das «moderne Wort Entspannung» und gibt Tipps.

1994

Abstimmungskampf um das revidierte Krankenversicherungsgesetz (KVG): Die Helvetia ist dafür, die Artisana dagegen.

1996

Die Megafusion: Helvetia und Artisana schliessen sich zusammen. Sie gründen Helsana per 1.1.1997.

2004

1000 Mitarbeitende von 20 Standorten zügeln ihre Arbeitsplätze an den neuen Helsana-Hauptsitz in Stettbach bei Dübendorf (ZH).

2005

Helsana übernimmt von La Suisse das Krankentaggeld- und Unfallversicherungsgeschäft.

Die Helvetia bricht 1991 auf hohe See auf. 410 Helvetia-Mitglieder kreuzen auf der «Aegean Dolphin» sieben Tage lang durchs Mittelmeer. Das Programm der sogenannten Gesundheits-Kreuzfahrt: Landausflüge, Arztvorträge und Fitnesstrainings. Im Bild das gemeinsame Morgenturnen.





125 Jahre «Wir und ich»: Helsana blickt dieses Jahr auf eine ereignisreiche Vergangenheit zurück.

Helsana-Trails, den Coach- und Helsana+ Apps, den Ratgeber-Magazinen über Gesundheitsthemen und vielem mehr. «Weil Gesundheit unser bestes Gut ist», wie es bereits im Helvetia-Magazin 1943 sinnigerweise heisst.

## Kraftvoll in die Zukunft

2008 und 2009 sind keine guten Jahre für die Krankenversicherer. Die Finanzkrise lässt die Märkte zusammenbrechen, die steigenden Gesundheitskosten tun

das ihre. Auch Helsana bleibt nicht verschont. Acht Punkte umfasst das Programm, das Helsana wieder auf Kurs bringen soll. Einer der wichtigsten: kostendeckende Prämien.

2011 gibt es erste Anzeichen einer Erholung. Der finanzielle Turnaround ist geschafft. Im Dezember 2013 konstatiert die «Handelszeitung»: Helsana sei «wieder gesund, die Geschäftsentwicklung erfreulich und die Reserven komfortabel».

Seither schreibt Helsana weiter an ihrer Erfolgsgeschichte. Mit Partnerschaften, Netzwerken, Innovationen wappnet sich Helsana weiter für die Zukunft.

2013

Gründung des Verbands Curafutura, gemeinsam mit CSS und Sanitas.

2014

Helsana publiziert den ersten Arzneimittelreport.

2020

Helsana ist neu Partnerin vom Schweizerischen Roten Kreuz. Sie spendet dem SRK 1 Million Franken für Unterstützungsangebote während Corona.

2024

125 Jahre Engagement: Helsana blickt auf eine bewegte Erfolgsgeschichte zurück.

# «Wir sind eine verlässliche Partnerin für unsere Kundinnen und Kunden»

**Herr Sonderegger, seit der Gründung vor 125 Jahren hat sich die Welt stark gewandelt. Was ist geblieben?**

Geblieben ist der solidarische Gedanke, aber auch unser hohes Engagement für unsere Versicherten. Sie können jederzeit auf uns zählen. Dafür sorgen 3500 Helsana-Mitarbeitende, die sich täglich mit viel Herzblut für unsere Kundinnen und Kunden einsetzen.

**Was bedeutet für Sie das Jubiläum?**

Helsana steht für eine lange Tradition und eine hohe Beständigkeit. Wir sind eine verlässliche Partnerin für unsere Kundinnen und Kun-

den, für alle Akteure im Gesundheitswesen, aber auch für unsere Mitarbeitenden. Unsere Marke ist stark und wir sind finanziell solide.

**Welche Themen sind Ihnen besonders wichtig?**

Wir wollen ein Gesundheitswesen, das weiterhin qualitativ hochstehend und finanzierbar ist. Die Versorgung wird künftig anspruchsvoller. Der Fachkräftemangel etwa unter den Ärztinnen und Ärzten wird zunehmen. Um dafür gewappnet zu sein und um unser Gesundheitssystem qualitativ hochzuhalten, braucht es noch mehr integrierte Versorgung. Das bedeutet, alle Akteure müssen

noch besser und effizienter zusammenarbeiten: die Politik, die Versicherer und die Leistungserbringer – wie Spitäler, Ärzte, Therapeuten. Die Patientinnen und Patienten müssen in den Mittelpunkt rücken. Wir werden dies angehen!



Roman Sonderegger  
CEO Helsana

## Digitale Chronik: die Helsana-Story

Sie ist bewegt, überraschend, unterhaltsam. Die Gründungsgeschichte von Helsana beleuchtet auch die vergangenen 125 Jahre der Schweiz auf sozialpolitischer, wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene.

oder um die «neue Managerkrankheit» in den 50er-Jahren. In der Chronik finden Sie zudem eine umfassende Sammlung historischer Plakate und Illustrationen.

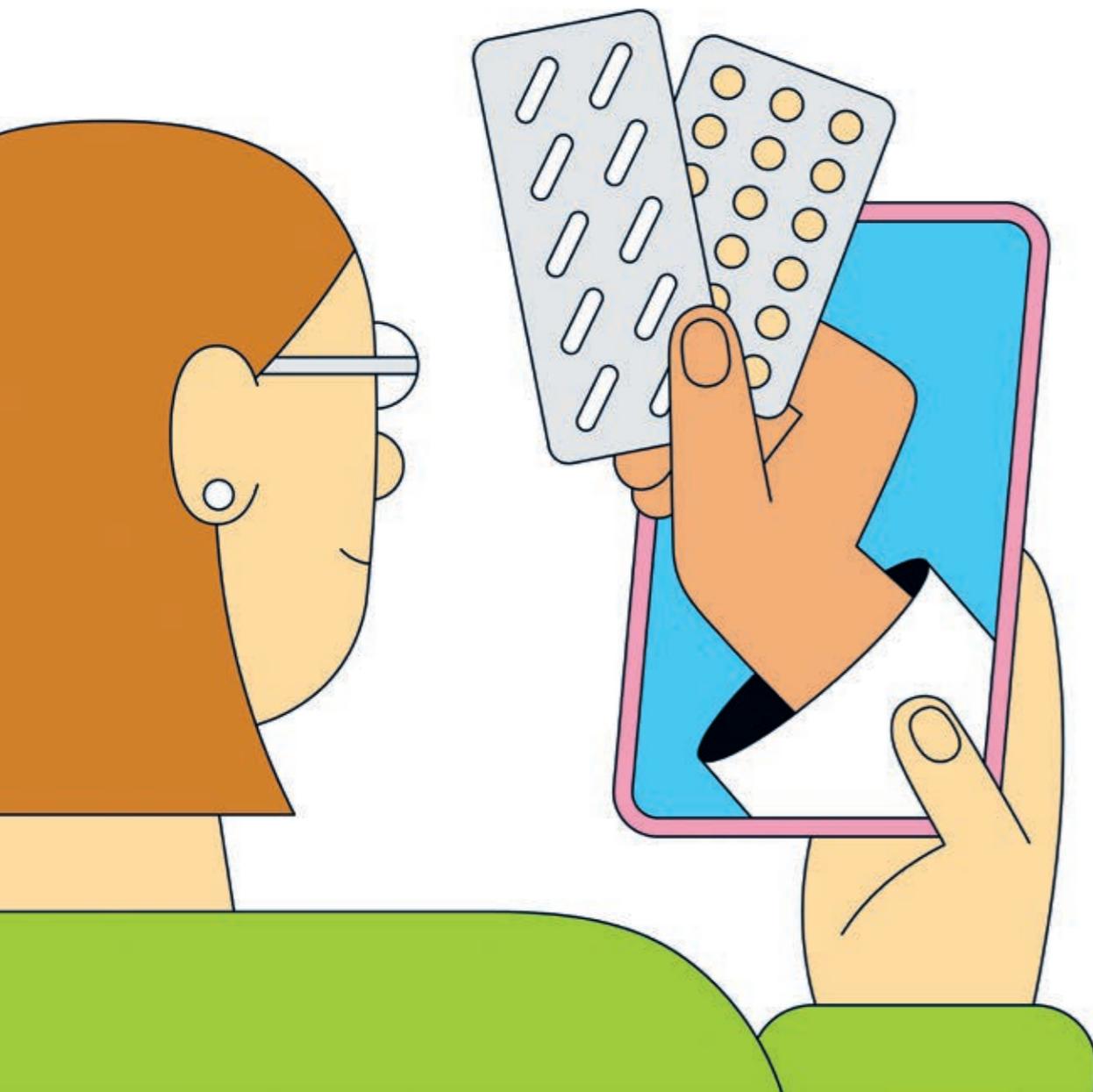
Wir legen Ihnen zwölf ausgewählte Geschichten unserer digitalen Chronik ans Herz: Es geht um turbulente Versammlungen, den Umgang mit der Spanischen Grippe und Tuberkulose –



Zur digitalen Helsana-Chronik:  
➔ [125.helsana.ch](https://125.helsana.ch)

# Sparen Sie Zeit und Geld mit Ihrem digitalen Assistenten Medi+

Kennen Sie Medi+ schon? Der digitale Medikamenten-Assistent der Apotheke Zur Rose steht allen Grundversicherten der Helsana kostenlos zur Verfügung. Aktivieren Sie jetzt den Service in Ihrer myHelsana-App und profitieren Sie.



## Ihre Vorteile

### ✓ Einnahmeplan mit Erinnerungsfunktion

Erstellen Sie Ihren persönlichen Medikationsplan. Sie erhalten auf Wunsch Erinnerungen, damit Sie Ihre Medikamente rechtzeitig einnehmen.

### ✓ Generika-Sparpotenzial-Rechner

Finden Sie heraus, wie viel Sie durch den Wechsel auf Generika sparen.

### ✓ Rezept- und Bestellservice

Sparen Sie Zeit und Wege, indem Sie Rezepterneuerungen und Medikamente online direkt bei Ihrer Arztpraxis anfragen. Sie entscheiden, wie Sie Ihr Rezept erhalten und wo Sie Ihre Medikamente beziehen.

### ✓ Ihre Medikamente auf einen Blick

Übertragen Sie Ihre Medikamentendaten aus myHelsana sicher in Medi+.



## So funktioniert's

### 1 Datenübertragung aktivieren

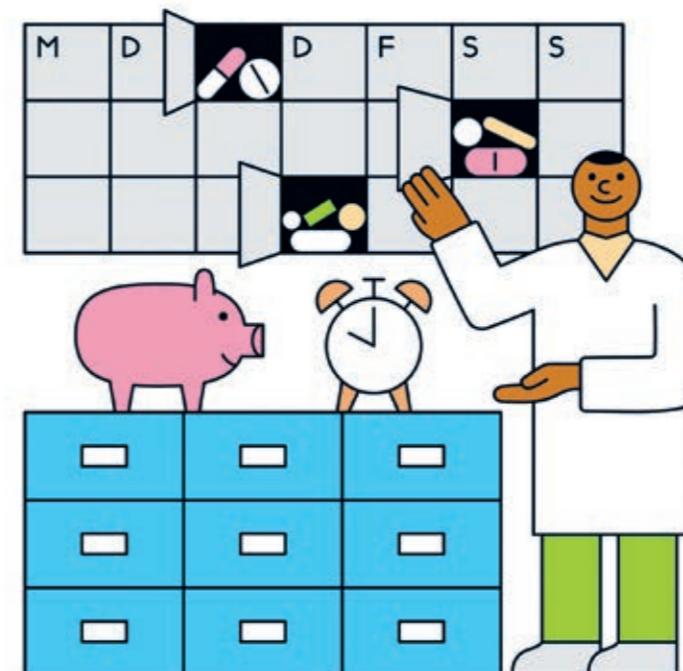
Gehen Sie auf Ihr myHelsana-Konto. Geben Sie dort Ihr Einverständnis und aktivieren Sie die Datenübertragung.

### 2 Kundenkonto einrichten

Erstellen Sie ein neues Konto auf der Website von Zur Rose oder verknüpfen Sie Ihr bestehendes Konto.

### 3 Loslegen

Nutzen Sie ab sofort die Medikamenten- und Rezeptservices über Ihr Konto bei Zur Rose.



Aktivieren Sie jetzt Medi+ in der App myHelsana.



Alle Infos dazu finden Sie hier:  
[helsana.ch/mediplus](https://helsana.ch/mediplus)

# «Es gab nur zwei Optionen: leben oder sterben»

Fünf Tage vor ihrem 42. Geburtstag erhielt Memory Gort die Diagnose Brustkrebs. Kaum geheilt, erkrankte sie erneut. Heute gilt die Bündnerin als krebsfrei – und schätzt das Leben mehr als je zuvor.

Text: Silja Hänggi / Fotografie: Philip Frowein

«Vor sechs Jahren entdeckte ich einen Knoten in meiner linken Brust. Anfangs war ich nicht beunruhigt. Ich dachte, es handle sich dabei um eine Vernarbung durch eine frühere Operation. Meine Gynäkologin überwies mich jedoch ins Spital, wo eine Mammographie und eine Probe meines Gewebes Gewissheit brachten: Ich hatte einen bösartigen Tumor. Vier auf fünf Zentimeter gross. Ich glaubte, dass es sich um eine Fehldiagnose handelte, aber dem war nicht so. Ich bekam Angst.

Ich musste viele Entscheidungen treffen: Chemotherapie, Strahlentherapie, das gesamte Programm? War ich bereit, diesen Weg zu gehen? Ich fragte mich: Warum ich? Ich hatte schon viele gesundheitliche Herausforderungen gemeistert – als Kind schwere Verbrennungen, mit vierundzwanzig einen Autounfall, zwei Operationen wegen Endometriose. Und nun Brustkrebs.

Es folgten anderthalb schwierige Jahre. Ich litt unter allen möglichen Symptomen einer Chemotherapie: Schluckbeschwerden, Geschmacksverlust, Übelkeit, Durchfall, Haarverlust und Wassereinlagerungen – ich nahm

über 30 Kilogramm zu. Alles, was ich noch essen konnte, war Babybrei. Jede Zelle meines Körpers schmerzte, aber ich gab nie auf. Ich schöpfte Kraft aus meiner Familie, meinem damaligen Partner, meinen Freunden und aus langen Spaziergängen mit meinen Hunden Elvis und Luna. 2020 galt ich schliesslich als geheilt.

Doch 2022 kam die nächste Diagnose: wieder Brustkrebs! Ich war am Boden zerstört. Ich hatte mir geschworen, diesen Weg nicht noch einmal zu gehen. Aber es gab nur zwei Optionen: leben oder sterben. Ich entschied mich für das Leben. Heute geht es mir gut. Ich arbeite wieder, treffe Freunde und geniesse meine Hobbys. Und ich schreibe aktuell ein Buch über meine Lebensgeschichte, um anderen Mut zu machen. Als ausgebildete Peer-Beraterin bei der Krebsliga Schweiz unterstütze ich Betroffene bei ihrem Kampf gegen Brustkrebs. Ich möchte zeigen, dass man trotz dieser Krankheit ein erfülltes Leben führen kann.»



**Krebs? Hier finden Sie Hilfe**  
Die Krebsliga Schweiz begleitet Sie und Ihre Nächsten mit kostenlosen Informations- und Beratungsangeboten.  
☎ 0800 11 88 11  
📍 [krebsliga.ch/krebstelefon](https://krebsliga.ch/krebstelefon)



Unterstützung bietet auch unsere Gesundheitsberatung. Dieser Service steht allen Helsana-Zusatzversicherten zur Verfügung und ist kostenlos.  
📍 [helsana.ch/gesundheitsberatung](https://helsana.ch/gesundheitsberatung)

Geniesst die Herbstsonne im Tessin und ihre wiedergewonnene Lebensfreude: Memory Gort (48) aus Cazis (GR).



# «Was hilft bei Völlegefühl?»

Ein Löwenzahntee nach dem Essen fördert die Verdauung und regt die Entgiftung an. Auch Ingwer hilft, besonders als Tee: pro Tasse eine Scheibe Ingwer mit kochendem Wasser übergiessen, fünf Minuten ziehen lassen, absieben und geniessen. Würzen Sie öfter mit Kurkuma oder trinken Sie abends eine warme Milch mit einem Teelöffel Kurkuma, etwas Honig und Pfeffer.

Sanfte Wärme hilft dem Darm ebenfalls, sich zu beruhigen. Legen Sie ein Wärmekissen oder einen warmen, feuchten Lappen auf die Haut. Gut sind auch Bauchmassagen im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum. Das bringt den Darm in Schwung und überflüssige Luft kann leichter entweichen. Achten Sie zudem darauf, täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser oder Tee zu trinken und ballaststoffreich zu essen. Das sorgt für eine ausgeglichene Verdauung. Mit Anis, Fenchelsamen oder Kümmel werden schwerverdauliche Kohl-, Wild- oder Apfelgerichte bekömmlicher.

**Naturheilpraktikerin Nicole Heim, Helsana-Gesundheitsberatung**



Haben auch Sie eine Frage zu Ihrer Gesundheit? Erfahren Sie mehr zur kostenlosen Gesundheitsberatung für Helsana-Zusatzversicherte:  
➔ [helsana.ch/gesundheitsberatung](https://helsana.ch/gesundheitsberatung)

**Helsana**  
Engagiert für das Leben.