

# Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin  
Nr. 1/2024

## So altert man gut

Ein Altersforscher und zwei  
Rentner erzählen, worauf es  
ankommt → S. 12

**Jetzt gewinnen**  
Hochwertiger Luftreiniger  
für Allergiker → S. 9

**Blutzucker**  
Mit diesen Tricks bleibt Ihr  
Wert stabil → S. 6

**Spartipp Medikamente**  
Setzen Sie auf Generika  
und Biosimilars → S. 10

# Was hält den Blutzucker stabil?

Tipps für den Alltag → S. 6

# Kann ich Generika vertrauen?

Vorteile von Generika und Biosimilars → S. 10

# Wie bleibe ich lange gesund?

Die wichtigsten Erkenntnisse → S. 12

# Warum gegen HPV impfen?

Wie man sich gegen das Virus schützen kann → S. 20

Impressum

Online: [helsana.ch/kundenmagazin-aktuell](https://helsana.ch/kundenmagazin-aktuell) Verlag: Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell»/«Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch  
 Redaktionsleitung: Gabriela Braun  
 Redaktion: Daniela Diener, Deborah Onnis, Imke Schmitz, Daniela Schori, Sarah Schumacher  
 Realisation: Helsana  
 Konzept und Gestaltung: Raffinerie AG, Zürich  
 Übersetzung und Korrektur: Supertext AG, Zürich  
 Druck: Stämpfli AG, Bern  
 Adressänderungen: Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere Exemplare erhalten, melden Sie dies bitte dem Kundendienst, 0844 80 81 82 oder [helsana.ch/kontakt](https://helsana.ch/kontakt).  
 Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.  
 Bildnachweis: Lucas Ziegler: Cover, S. 12–18; Raffinerie: S. 4, 8, 10–11; Alina Günter: S. 5; Katrin von Niederhäusern: S. 6–7; Raúl Soria: S. 20–21; Philip Frowein: S. 23; zVg: S. 3, 4, 8, 9, 11, 19, Backcover  
 © Helsana, 2024. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.



Sehr geehrte Kundin,  
sehr geehrter Kunde

Wer zahlt schon gern fürs Gleiche mehr? Man könnte meinen, niemand. Doch weit gefehlt: Bei den Medikamenten bekommen noch immer viele Patientinnen und Patienten das teure Original anstelle des Generikums. Obwohl das Generikum absolut gleichwertig ist und erst noch zwei Vorteile hat: weniger Kosten fürs Gesundheitssystem und weniger Selbstbehalt für Kundinnen und Kunden. Sind Sie punkto Generika noch skeptisch? Dann lesen Sie unseren Beitrag auf Seite 10.

Generell finde ich, beziehen wir zu viele Medikamente. Mit einem gesunden Lebensstil könnte man womöglich in manchen Fällen auf das eine oder andere verzichten. Ich bewundere Menschen, die im Alter noch fit sind. Unter anderem bestimmt auch deshalb, weil sie ihrem Geist und ihrem Körper Sorge trugen. So wie die beiden Herren in unserem Artikel «Gesund altern» ab Seite 12. Oder wie meine Eltern, die immer noch täglich klettern oder wandern gehen – oder anspruchsvolle Velotouren unternehmen.

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



## Wer zahlt für Brille und Zahnspange?

Ihr Kind braucht bald eine Brille oder hat eine Zahnfehlstellung? Beides kann ins Geld gehen. Sorgen Sie deshalb rechtzeitig vor.

Kurzsichtigkeit nimmt zu – auch bei Kindern und Jugendlichen. Die meisten erhalten als Teenager die erste Brille. In diesem Alter müssen sie oft auch die Zähne korrigieren lassen. Beides ist wichtig, doch kann es insgesamt teuer werden.

Eine kieferorthopädische Behandlung kostet mehrere tausend Franken. Mit den Zusatzversicherungen Top, Completa und Denta Plus sind Sie dafür gut abgesichert, sie schützen Sie vor hohen Zahnarztkosten. Die Grundversicherung beteiligt sich dagegen nur in Einzelfällen daran.

Für Brillengläser und Kontaktlinsen gibt es aus der Grundversicherung jährlich 180 Franken, bis Ihr Kind volljährig ist. Die übrigen Kosten decken in unterschiedlicher Höhe unsere Zusatzversicherungen Top, Completa und Completa Plus.

Mehr Informationen dazu finden Sie hier:

- ➔ [helsana.ch/zahnspange](https://helsana.ch/zahnspange)
- ➔ [helsana.ch/kinderbrille](https://helsana.ch/kinderbrille)

## Kundenfrage

**Was, wenn ich ein Medikament brauche, das noch nicht zugelassen ist?**

Wenn bei einer schweren Krankheit wie Krebs schon alle zugelassenen Medikamente erfolglos ausprobiert wurden, kommen manchmal auch Arzneimittel in Frage, die noch nicht auf dem Markt zugelassen sind. In der Regel empfiehlt die Ärztin oder der Arzt ein solches, oder vielleicht sind Sie bei der Recherche selbst auf eines gestossen.

Und dann? Ihr Arzt muss eine sogenannte Einzelanfrage an uns stellen. Wir prüfen, ob die Therapie notwendig und erfolgversprechend ist und ob die Kosten verhältnismässig sind.

Wenn all diese Punkte zutreffen, übernimmt die Grundversicherung die Kosten. Je nach Fall beteiligen wir uns auch aus den Zusatzversicherungen Top oder Completa.



**Kilinc Deniz**  
Kundenbetreuer Lausanne

**Wie lautet Ihre Versicherungsfrage?**

Wir beantworten sie gerne:  
0844 80 81 82,  
Montag bis Freitag  
von 08.00 bis 18.00 Uhr

Weitere Antworten auf oft gestellte Fragen:

- ➔ [helsana.ch/haeufige-fragen](https://helsana.ch/haeufige-fragen)

## Mit BetterDoc passende Spezialisten finden

Expertinnen und Experten gibt es viele. Aber welche genau sind die besten in Ihrem Fall? Mit BetterDoc finden Sie es schnell und kostenlos heraus.

Ihnen wurde ein operativer Eingriff empfohlen und Sie suchen ein Spital, das besonders gut geeignet ist? Oder Sie sind unsicher, ob eine vorgeschlagene Behandlung die richtige ist? Kommen Sie mit der aktuellen Behandlung nicht weiter?

BetterDoc hilft Ihnen dabei. Ein medizinisches Team analysiert Ihre Situation und liefert Ihnen innert 48 Stunden Auskünfte zu passenden Expertinnen oder Experten und Spitälern. Die Empfehlung basiert auf Qualitäts- und Erfahrungsdaten.

Von diesem kostenlosen Angebot unseres neuen Partners BetterDoc profitieren alle Helsana-Versicherten, die in der Grundversicherung das Modell Hausarzt, Flexmed, Telmed oder Premed-24 gewählt haben.



BetterDoc-Hotline:  
061 551 01 88 (Mo–Fr, 08.00–17.00 Uhr)  
➔ [helsana.ch/betterdoc](https://helsana.ch/betterdoc)

## Wenn das Immunsystem überreagiert

Ausschlag, Bauchweh, tränende Augen! Die Symptome von Allergien sind so vielfältig wie ihre Ursachen und Behandlungsmethoden. Erfahren Sie die wichtigsten Infos und Tipps dazu im beiliegenden Ratgeber. Und auf unserem Blog.

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

# Blutzucker im Griff?

Plötzlich energielos, schlecht gelaunt, gierig auf Süßes – extreme Blutzuckerspitzen tun uns gar nicht gut. Konstant hohe Werte schaden sogar. Mit diesen Tricks bleibt der Blutzuckerwert stabil.

## 1 Gemüse zuerst

Salat und Gemüse vorab sorgen dafür, dass der Blutzucker moderater ansteigt: Ihre Ballaststoffe sorgen dafür, dass der Körper die Glukose aus der Nahrung langsamer aufnimmt. Generell bleibt der Blutzucker stabiler, wenn die Mahlzeiten ausgewogen sind und somit Fett, Eiweiss, Kohlenhydrate und Ballaststoffe enthalten.

## 2 Herzhaft frühstücken

Morgens ein Konfibröt oder ein Frucht-Smoothie? Besser nicht, denn Kohlenhydrate jagen den Blutzuckerspiegel steil nach oben. Sofort produziert der Körper Insulin und reguliert den schädlichen Glukoseüberschuss. Dieser wird als Fett gespeichert, statt uns Energie zu liefern – schnell haben wir wieder Hunger. Frühstücken Sie lieber Proteine und Fette oder kombinieren Sie diese mit den Kohlenhydraten. Ihr Blutzuckerspiegel bleibt länger stabil. Essen Sie Vollkornbrot etwa mit Frischkäse, Salat und Schinken. Den Smoothie reichern Sie zum Beispiel mit Joghurt, Leinöl und Spinat an.

## 3 Süßes direkt nach dem Essen

Naschen ist erlaubt! Aber bitte direkt nach der Mahlzeit. Das Prinzip ist stets das gleiche: Kombiniert man Kohlenhydrate mit Ballaststoffen, Fetten und Proteinen, steigt der Blutzucker langsamer an. Gönnen Sie Ihrem Körper danach eine Essenspause von vier bis fünf Stunden.

## 4 Heisshunger? Das hilft

Sobald der Blutzuckerspiegel absinkt, reagiert unser Hirn: Kalorien bitte! Dabei haben wir genügend Energiereserven. Es dauert allerdings zwischen 20 und 40 Minuten, bis unsere Leber die Glukose-reserven in den Blutkreislauf schickt. Warten Sie so lange ab. Sollten Sie noch immer hungrig sein: Trinken Sie einen Pfefferminztee, Kaffee mit einem Schuss Kokosöl oder Wasser mit einer Prise Salz. Auch Bitterstoffe dämpfen die Lust auf Süßes. Manchen hilft Zähneputzen oder etwas Bewegung.

## 5 Nach dem Essen bewegen

Machen Sie einen Spaziergang oder Kraftübungen, sie bringen die Verdauung in Schwung und reduzieren den Blutzucker. Sport ist generell gut für einen gesunden Stoffwechsel. Ideal sind drei bis vier Trainings pro Woche.

## 6 Regulierende Lebensmittel

Heidelbeeren, Grapefruits, Hafer, Erdmandeln und etwa Baumnüsse fördern mit ihren Inhaltsstoffen einen gesunden Blutzuckerwert. Auch Flohsamenschalen liefern viele Ballaststoffe: In einem Glas Wasser aufquellen lassen und eine halbe Stunde vor dem Essen trinken. Rohe Zwiebeln sind ebenfalls top. Und würzen Sie öfters mit Chili, Ingwer, Zimt, Kurkuma oder Bockshornklee.

Mit dem **Blutzuckerspiegel** ist der Anteil an Glukose im Blut gemeint. Dieses Kohlenhydrat ist der wichtigste Energielieferant für Hirn und Muskeln. Leichte Schwankungen des Blutzuckers sind während des Tages normal. Stress und wenig Schlaf erhöhen ihn, eine ungesunde Ernährung auch. Häufige Spitzen machen uns unkonzentriert, energielos und verstimmt. Sie schwächen das Immunsystem und fördern Entzündungen, Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes.

## Soll man den Blutzucker messen?

Nein. Für gesunde Menschen, die nicht an Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes leiden, ist eine Überwachung nicht ratsam. Zudem ersetzen technische Daten keineswegs das natürliche Körpergefühl. Spüren Sie selbst, was Ihnen bekommt. Haben Sie Fragen dazu? Die Helsana-Gesundheitsberatung ist für Zusatzversicherte gratis. [helsana.ch/gesundheitsberatung](https://helsana.ch/gesundheitsberatung)

## Randensuppe mit Orange



Die Kombination der roten Powerknolle mit der süßen Zitrusfrucht ist ebenso raffiniert wie lecker. Zubereitung: 10 Min. Fertig in 20–40 Min.

## 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 cm Ingwer
- 2 EL Pflanzenöl
- 3 gekochte Randen
- 150 ml Orangensaft
- 150 ml Gemüsebouillon
- 150 ml Crème fraîche

## Zubereitung

1. Zwiebel schälen und grob schneiden; Randen in kleine Würfel schneiden
2. Ingwer schälen und fein hacken
3. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin dünsten, bis sie glasig ist
4. Randen, Orangensaft und Bouillon hinzufügen
5. Suppe ohne Deckel 20 Minuten köcheln lassen
6. Crème fraîche und Ingwer unterrühren
7. Suppe pürieren. Falls zu dick: etwas Flüssigkeit hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als perfekte Begleitung passt dazu Fladenbrot. Geniessen Sie den Vitaminbooster!



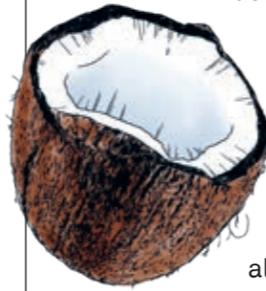
Helsana Coach App

Hier finden Sie viele weitere leckere Rezepte:

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

## Wie gesund ist die Kokosnuss wirklich?

Sie ist beliebt und wird in Blogs und sozialen Medien oft als Superfood bezeichnet: So soll Kokoswasser mehr Feuchtigkeit spenden als Wasser und Kokosblütenzucker gesünder sein als raffinierter Zucker. Zudem gilt Kokosöl als Wunderwaffe gegen überflüssige Pfunde, Zeckenbisse und sogar Demenz. Schafft die Kokosnuss das alles wirklich?



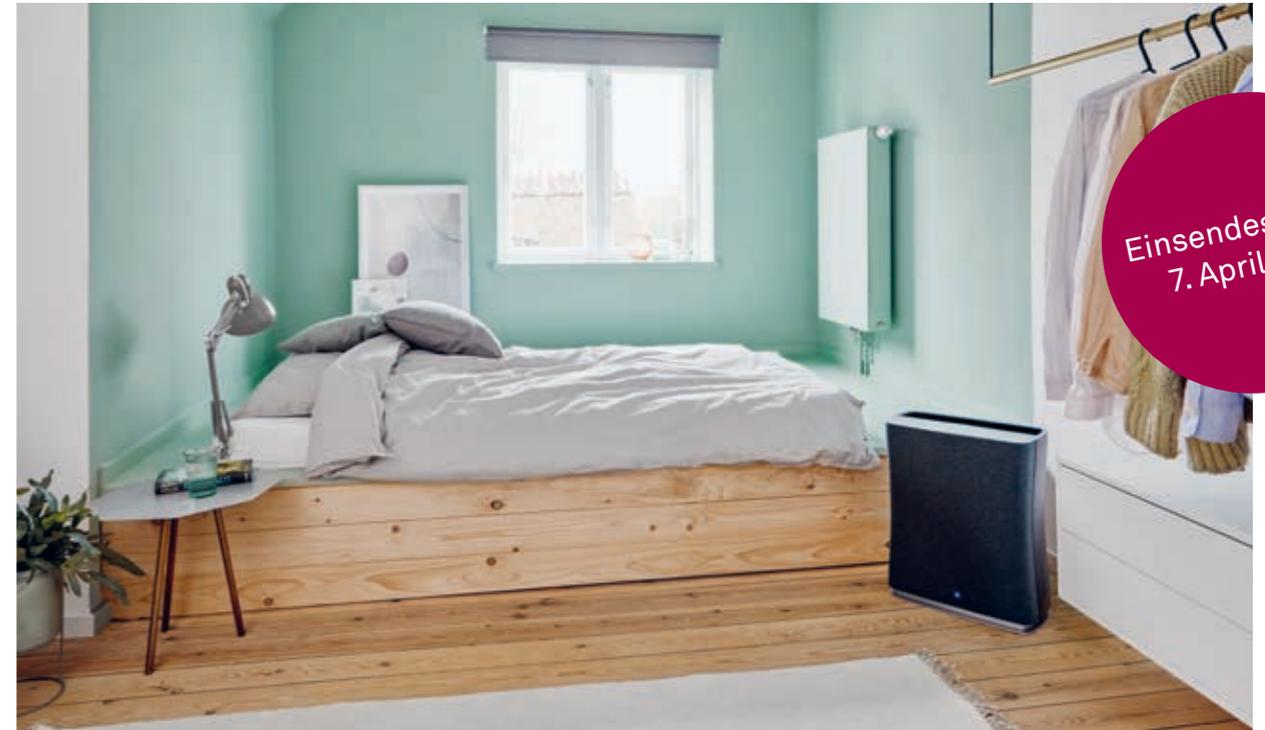
Leider nein. Für keine dieser Behauptungen gibt es wissenschaftliche Belege. Klar aber ist: Das Fruchtfleisch der Kokosnuss enthält viele Ballaststoffe und reichlich Kalium. Auch Kokoswasser ist reich an diesem Mineralstoff, der unter anderem den Flüssigkeitshaushalt unserer Zellen reguliert.



Die Früchte der Kokospalme sind aber auch sehr fettreich. Kokosöl enthält 850 kcal pro 100 Milliliter sowie einen hohen Anteil an ungesunden gesättigten Fettsäuren. Damit ist die Kokosnuss weder Gift noch Wundermittel, sondern einfach eine exotische Frucht, die in Massen genossen Teil einer ausgewogenen Ernährung sein kann.

➔ [helsana.ch/ausgewogene-ernaehrung](https://helsana.ch/ausgewogene-ernaehrung)

## Intelligenter Luftreiniger zu gewinnen



### Die Wettbewerbsfrage: Ein Elternteil ist Allergiker. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass auch das Kind eine Allergie entwickelt?

- A** zu 50 Prozent
- B** zu 30 Prozent
- C** zu 25 Prozent

**Tipp:** Die richtige Antwort finden Sie im beiliegenden Ratgeber «Allergien».

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von zwei Roger Luftreinigern von Stadler Form. Das mobile Gerät entfernt Schadstoffe sofort aus der Luft: Viren, Bakterien, Gase und unangenehme Gerüche, aber auch Feinstaub und Pollen. Perfekt also für Menschen mit einer Allergie.

Mehr Infos unter:

➔ [stadlerform.com/roger](https://stadlerform.com/roger)

Hier geht's zum Teilnahmeformular und den Wettbewerbsbedingungen:

➔ [helsana.ch/aktuell-wettbewerb](https://helsana.ch/aktuell-wettbewerb)

Oder senden Sie die Antwort und Ihre Kontaktangaben per Post an Helsana Versicherungen AG, Redaktion Aktuell/Ratgeber, Postfach, 8081 Zürich.

**Auflösung des Wettbewerbs im letzten Kundenmagazin**  
Ab 140/90 mmHg gilt der Blutdruck als erhöht. Herzliche Gratulation an die Gewinnerinnen und Gewinner! Sie dürfen sich auf ein Ayurveda Flow Package der Wellness-Therme FORTYSEVEN in Baden freuen.

# «Generika wirken gleich gut und sind sicher»

Weshalb Generika und Biosimilars Originalpräparaten gleichwertig sind – und wie sie helfen, Kosten zu sparen. Interview mit Apothekerin Laura Merseburger.

Interview: Gabriela Braun



**Frau Merseburger, in der Schweiz ist nur jedes fünfte verschriebene Medikament ein Generikum. Patientinnen und Patienten sind nach wie vor skeptisch. Zu Recht?**

Es gibt keinen Grund für diese Skepsis. Generika und Biosimilars sind den Originalpräparaten gleichwertig. Generika enthalten dieselben Wirkstoffe in derselben Dosierung wie das Original. Sie wirken also gleich gut und sie sind auch absolut sicher. Ich selbst wähle, wenn immer möglich, Generika.

**Was sind Biosimilars?**

Biosimilars sind wie Generika preisgünstige Nachahmer-Präparate, jedoch von biotechnologisch hergestellten Medikamenten, sogenannten Biologika. Gegen 270 Millionen Franken hätten wir in der Schweiz mit Biosimilars innert vier Jahren sparen können, wären sie konsequenter abgegeben oder verkauft worden. Dies betrifft die Zeitspanne zwischen 2019 und 2022.

**Generika und Biosimilars wirken gleich gut, kosten aber weniger. Weshalb?**

Für die Herstellerfirma fallen weniger Entwicklungskosten an. Der Patentschutz eines Originalpräparats läuft nach zehn Jahren ab, danach können in der Regel Nachahmer-Präparate hergestellt werden. Diese müssen wiederum von Swissmedic zugelassen werden.



**Was gilt es zu beachten, wenn man vom Original auf ein Generikum wechselt?**

An der Therapie ändert sich nichts. Man nimmt dieselbe Anzahl Tabletten in derselben Dosis zur selben Zeit ein. Einzig der Name des Medikaments und die Packung sowie allenfalls das Aussehen der Tablette sind etwas anders.

**Kann man damit als Patientin oder Patient Kosten sparen?**

Ja. Wählt man ein Generikum oder ein Biosimilar, spart man persönlich bei den Medikamentenkosten. Zudem trägt man zur Senkung der allgemeinen Gesundheitskosten bei.

**Übernimmt Helsana die Kosten von Nachahmer-Präparaten?**

Ja. Medikamente, die über die Grundversicherung laufen, werden übernommen – sofern Indikation und Limitation erfüllt sind. Sie stehen in der sogenannten Spezialitätenliste. Die Liste ist öffentlich einsehbar.

➔ [spezialitaetenliste.ch](https://www.spezialitaetenliste.ch)



**Laura Merseburger**  
ist eidg. dipl. Apothekerin ETH und arbeitet bei Helsana



**Spartipp: Nachahmer-Produkt statt Original!**

Ob für Arzneimittel gegen zu hohes Cholesterin oder beim Kinder-Sirup gegen Fieber und Schmerzen: Wählt man Generika oder Biosimilars, spart man viel Geld. Zum einen haben sie gegenüber dem Originalmedikament deutlich günstigere Preise. Zum anderen beträgt der Selbstbehalt bei einem Generikum oder Biosimilar in der Regel nur 10 Prozent. Bei gewissen Originalpräparaten beträgt der Selbstbehalt hingegen neu 40 Prozent. Dies gilt seit Januar 2024.

Fragen Sie deshalb immer beim Arzt/ bei der Ärztin oder der Apotheke, ob es ein günstigeres Generikum gibt.



Mehr Infos:  
➔ [helsana.ch/generika](https://helsana.ch/generika)

# Gesund bis ins hohe Alter

Lange gesund bleiben, das wünschen wir uns alle. Was können wir selbst dafür tun? Und was ist im Alter wichtig? Ein Altersforscher und zwei Rentner erzählen.

Text: Gabriela Braun  
Fotografie: Lucas Ziegler

Mit 90 Jahren noch seinen Hobbys nachgehen – oder mit Mitte 80 aktiv in Gemeinde und Vereinen mittun und sich für so vieles begeistern: Bernhard Wiederkehr (93) und Karl Sittler (83) schätzen sich glücklich, den letzten Abschnitt ihres Lebens aktiv geniessen zu können. Sie leben selbstständig, sind gesund und in Bewegung, pflegen den Austausch mit anderen und verfolgen interessiert das Weltgeschehen. Beide sind ihr Leben lang von schlimmen Diagnosen und schweren Schicksalsschlägen verschont geblieben. Sie betonen, wie dankbar sie dafür sind. Und geben preis, was in ihrem Leben wichtig war und noch immer ist (Porträts auf den folgenden Seiten).

Wie werden wir zufrieden und gesund alt? Studien zeigen: mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung; es sind zwei zentrale Faktoren. Ebenso

wichtig: wenig Alkohol trinken, nicht rauchen, chronischen Stress vermeiden, soziale Kontakte pflegen – und neugierig bleiben. Gemäss Altersforscher François Höpflinger zeigt lebenslanges Lernen eine grosse Wirkung: «Eine gute geistige Fitness senkt das individuelle Risiko für eine Demenz deutlich. Und wer offen und neugierig bleibt und sich neuesten Entwicklungen nicht verweigert, hat eine bessere Lebensqualität.» Das Interview auf Seite 19.

Offen bleiben gegenüber Neuem – und bereit sein, von den Jungen zu lernen? In einem Videobeitrag erörtern die 19-jährige Anastasija Petrovic und der 83-jährige Karl Sittler unter anderem diese Frage (Seite 18). Erfahren Sie, was die beiden voneinander lernen wollen und wie sie ihre Jugend erlebten respektive erleben: Karl Sittler vor rund siebzig Jahren und die junge Frau heute.

Wer hat die besseren Karten?  
Jassen gehört zu Bernhard  
Wiederkehrs Leidenschaften.

# Bernhard Wiederkehr, 93: «Langweilig ist mir nie»

Auf dem Trampolin hüpfen, drei bis vier Minuten lang: Für Bernhard Wiederkehr ist es ein morgendliches Ritual – seit dreissig Jahren schon. «So kommt mein Kreislauf in Schwung», sagt der rüstige Mann. Er lacht. Der 93-Jährige wirkt zufrieden, lebensfroh. «Ich bin immer noch gerne aktiv», sagt er. «Langweilig ist mir nie.»

Zu Besuch in der geräumigen Wohnung des charismatischen Herrn. Der Austausch mit Bernhard Wiederkehr, geboren 1930, wird auch zu einer Zeitreise: Er erzählt, wie er mit fünf Geschwistern in bescheidenen Verhältnissen im ländlichen Rudolfstetten (AG) aufwuchs. Wie er seiner Mutter am Washtag beim Trog half. Wie die Mutter ihren Kindern Kleider nähte und ständig Kniesocken strickte, «weil wir Buben nur kurze Hosen trugen, das ganze Jahr hindurch, und die Mädchen Röcke.» Als Jugendlicher hörte er die Bomber der Alliierten in der Luft.

## Offen für Neues

Er erzählt von seinen diversen Ausbildungen und Berufen – Dreherlehre, Polizist, Kinobesitzer und Filmoperateur, Gastwirt – und er dankbar sei, so vieles gelernt und erfahren zu haben. Mit seiner Frau Elisabeth führte er während 25 Jahren das Restaurant Kappelerhof in Baden. «Es war eine strenge, aber auch eine tolle Zeit. Wir mochten die Gäste und sie mochten uns.»

Über all die Jahre ernährte er sich ausgewogen, rauchte nicht, trank wenig Alkohol. Er machte Leichtathletik, fuhr mit Leidenschaft Rennvelo und Motorrad – «Ich fuhr eine Norton» –

**Damit halte ich mich fit**  
tägliches Hüpfen auf dem Trampolin, Männerriege, Jassen

**Das macht mir Freude**  
mit meiner Familie und meinem Schätzli Heidi (94) zusammen sein

**Lebensphilosophie**  
offen mit Menschen und Neuem umgehen

**Familie**  
3 Kinder, 7 Enkel, 1 Urenkelin

**Wohnort**  
Baden (AG)

und er war ein hervorragender Sportschütze. Der grosse Medaillenschrank zeugt davon. Nach siebzig Jahren im Schützenverein verabschiedete er sich im Alter von neunzig Jahren vom Verein. Aber noch immer turnt er jeden Montag in der Männerriege, ebenfalls seit siebzig Jahren. Mit den Kollegen macht er leichte Ballspiele oder Übungen an der Sprossenwand. Er spaziert gerne. Mit seiner gleichaltrigen Freundin Heidi jasst und wandert er regelmässig. Auch sie ist gesund und aktiv.

Tests hätten gezeigt: Seine Reaktionsfähigkeit sei hervorragend, sein Gedächtnis und die kognitiven Leistungen auch. Zum Arzt musste er bis anhin kaum, da habe er Glück gehabt.

Man staunt über Bernhard Wiederkehrs Werdegang, über seine Geschichten und seine Energie – was ihn etwas verlegen macht. Er ist keiner, der sich mit etwas brüstet. Aktiv sein, Neues entdecken, Liebgewonnenes

Bringt jeden Morgen mit dem Trampolin den Kreislauf in Schwung. Bernhard Wiederkehr in seinem Wohnzimmer.



pflügen – das war für ihn immer wichtig. Er freut sich über seine Familie und die Freundschaften, die ihm geblieben sind. Vor zehn Jahren ist seine Frau an Alzheimer gestorben. Ihr Verlust sei schwierig gewesen für ihn. Seine Kinder und deren Familien hätten ihn je-

doch stark unterstützt. Er erzählt von lustigen Familienfesten, vom guten Verhältnis zu seinen Enkelkindern – und wie sie sich mit Sprachnachrichten gegenseitig auf dem Laufenden halten. «Ich freue mich darüber, wie gut wir es miteinander haben. Das gibt mir Kraft.»

## Karl Sittler, 83: «Am Austausch mit Jungen liegt mir viel»

**Damit halte ich mich fit**  
Singen, Pilates, Mitarbeit in Vorständen, Freiwilligenarbeit

**Das macht mir Freude**  
Neues lernen und mit anderen etwas bewirken

**Lebensphilosophie**  
füreinander da sein

**Familie**  
4 Kinder, 2 Enkel

**Wohnort**  
Zumikon (ZH)

Menschen zum Arzt und hilft ihnen im Garten. Im Café des Freizeitentrums serviert er jeden Montag Kaffee und bereitet ein amerikanisches Frühstück zu. «Dort treffe ich Freunde und lerne neue Menschen kennen», sagt er. «Diese Stunden geniesse ich sehr.»

Einmal die Woche singt er mit seiner tiefen Bass-Stimme im Singkreis. Körperlich fit hält er sich mit morgentlichen Übungen, Spaziergängen und wöchentlichem Pilates. Seine Frau und er seien bewusste Esser: Sie ernähren sich nach Trennkost und kochen fast nur mit frischen und naturbelassenen Lebensmitteln.

### Positiv und voller Energie

Er war Kameramann, Raupenfahrer, IT-Experte, Heilpraktiker – und man fragt sich: Gibt es etwas, was Karl Sittler noch nicht getan hat in seinem Leben? Seine Pensionierung ist fast zwanzig Jahre her, doch zurückgesteckt hat der umtriebige Deutsch-Amerikaner kaum. Karl Sittler ist ein Macher. In seiner Wahlheimat Zumikon engagiert er sich für den Bau von Alterswohnungen, ist aktiv im Gemeindeverein sowie bei «Senioren für Senioren»: Er fährt betagte

Fühlt sich Karl Sittler alt? Die grosse Zahl 83 verstehe er immer noch nicht so ganz, antwortet er. «Was mich antreibt, sind die Dinge, die noch nicht erledigt sind.» Er fühle sich wach und lebendig, wenn er engagiert sei. Er sei immer ein positiv denkender Mensch gewesen und voller Energie. Doch habe er auch viel Glück gehabt in seinem Leben. Dafür sei er dankbar.



Capuccino für die Liebste: Ursula Wirth, 71, zu Besuch bei Karl Sittler im Café. Sie sind seit 23 Jahren glücklich miteinander verlobt.

Zurzeit engagiert sich Karl Sittler für ein Nachhaltigkeitsprojekt, wofür er Studentinnen und Studenten gewinnen will. «Am Austausch mit jungen Menschen liegt mir viel. Es ist wichtig, andere Perspektiven einzunehmen. Wir Menschen tendieren dazu, festgefahren zu werden in unseren Ansichten. Daran

muss man rütteln», sagt er. Mit seinen erwachsenen Kindern und der in aller Welt verstreuten Familie pflegt er ein schönes Verhältnis. Letzten Sommer hätten sie sich alle wieder gesehen. «Wir schreiben einander Mails, und einmal pro Monat treffen wir uns zu einem virtuellen Treffen. Das ist toll!»



#### Video: Jung trifft Alt

Was können die Jungen von den Alten lernen – und umgekehrt?



Wie hat Karl Sittler in den Fünfzigerjahren seine Jugendzeit erlebt – und wie erfährt heute Anastasija Petrovic ihre Jugend, siebzig Jahre später?

Die 19-jährige Helsana-Mitarbeiterin unterhält sich mit Karl Sittler in einem Videobeitrag übers Jungsein, über die Chancen und Tücken des Älterwerdens und darüber, was man sich im Leben bewahren sollte.

Der Generationen-Talk ist eingebunden im Blogbeitrag «Seelische Veränderungen in der Pubertät». Hier geht's zum Video:



[helsana.ch/  
generationen-talk](https://helsana.ch/generationen-talk)

## «Geistige Nahrung ist enorm wichtig»

Was begünstigt gesundes Altwerden? Und warum ist unsere hohe Lebenserwartung erstaunlich? Altersforscher François Höpflinger gibt Antworten.

#### Herr Höpflinger, ab wann gilt man als alt?

Aus Sicht der Jungen mit 60 oder 65. Aus Sicht der über 75-Jährigen mit 80. Grundsätzlich lässt sich sagen: Alt fühlen sich Menschen, wenn sie nicht mehr mobil sind, gebückt gehen, einen Stock benötigen, nicht mehr Auto fahren können.

#### Fühlen sich Menschen tendenziell jünger, als sie sind?

Absolut. Dies zeigen aktuelle Befragungen und es hat damit zu tun, dass Menschen auch mit 80 oft noch aktiv und gesund sind. Das gefühlte und das reale Alter entfernen sich immer weiter voneinander. Diese Entwicklung ist erstaunlich. Die Lebens-

erwartung nahm in den letzten 20 Jahren weltweit stärker zu, als die Wissenschaft erwartet hatte.

#### Womit hat diese Entwicklung zu tun?

Mit medizinischem Fortschritt, wirtschaftlichem Wohlstand und einem gesunden Lebenswandel. Wir bewegen uns mehr, rauchen weniger, ernähren uns besser. In der Schweiz ist zudem das Gesundheitssystem gut: Wir haben Vorsorgeuntersuchungen, Therapien, Rehabilitation – aber auch eine gute Luftqualität und viel Wald. Unsere gesunde Lebenserwartung ist hoch und die behinderungsfreie Lebenszeit ist gestiegen.

#### Wie altert man gut?

70 Prozent vom Altwerden können wir selbst beeinflussen, der Rest ist genetisch bedingt. Man kann also selbst viel dafür tun. Ein gezieltes Training für Muskeln und Gleichgewicht ist dabei sehr wichtig. Aber auch, dass man sich bei einer bestimmten Krankheit

entsprechend verhält: bei Diabetes etwa die Ernährungsempfehlungen einhalten. Nebst einem gesunden Lebensstil sind gute soziale Kontakte elementar, sie halten das Demenzrisiko klein. Geistige Nahrung ist enorm wichtig. Menschen mit 70 können neue Hirnzellen bilden, wenn sie bestimmte Dinge neu lernen wie etwa das Jonglieren.

#### Wir brauchen interessiert zu bleiben?

Ja, wir benötigen sinnvolle Aktivitäten und eine gute soziale Einbettung. Lebenslanges Lernen hat eine grosse Wirkung. Demenz ist in der Schweiz am Sinken, weil mehr Leute eine gute Ausbildung haben.



**François Höpflinger**  
Emeritierter Professor und  
Altersforscher

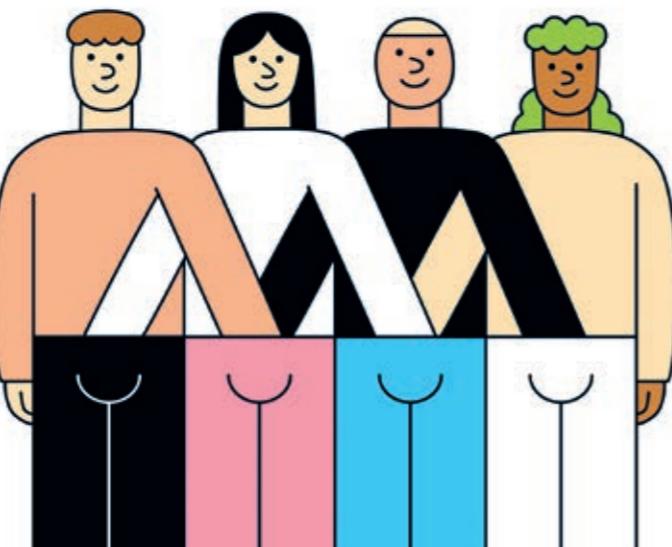
# Warum HPV nicht nur Frauen etwas angeht

Die Mehrheit der sexuell aktiven Menschen infiziert sich mit den Humanen Papillomaviren (HPV). Diese sind verantwortlich für die Entstehung verschiedener Krankheiten und Krebsarten. Dagegen schützen kann man sich mit einer Impfung, idealerweise im Jugendalter.



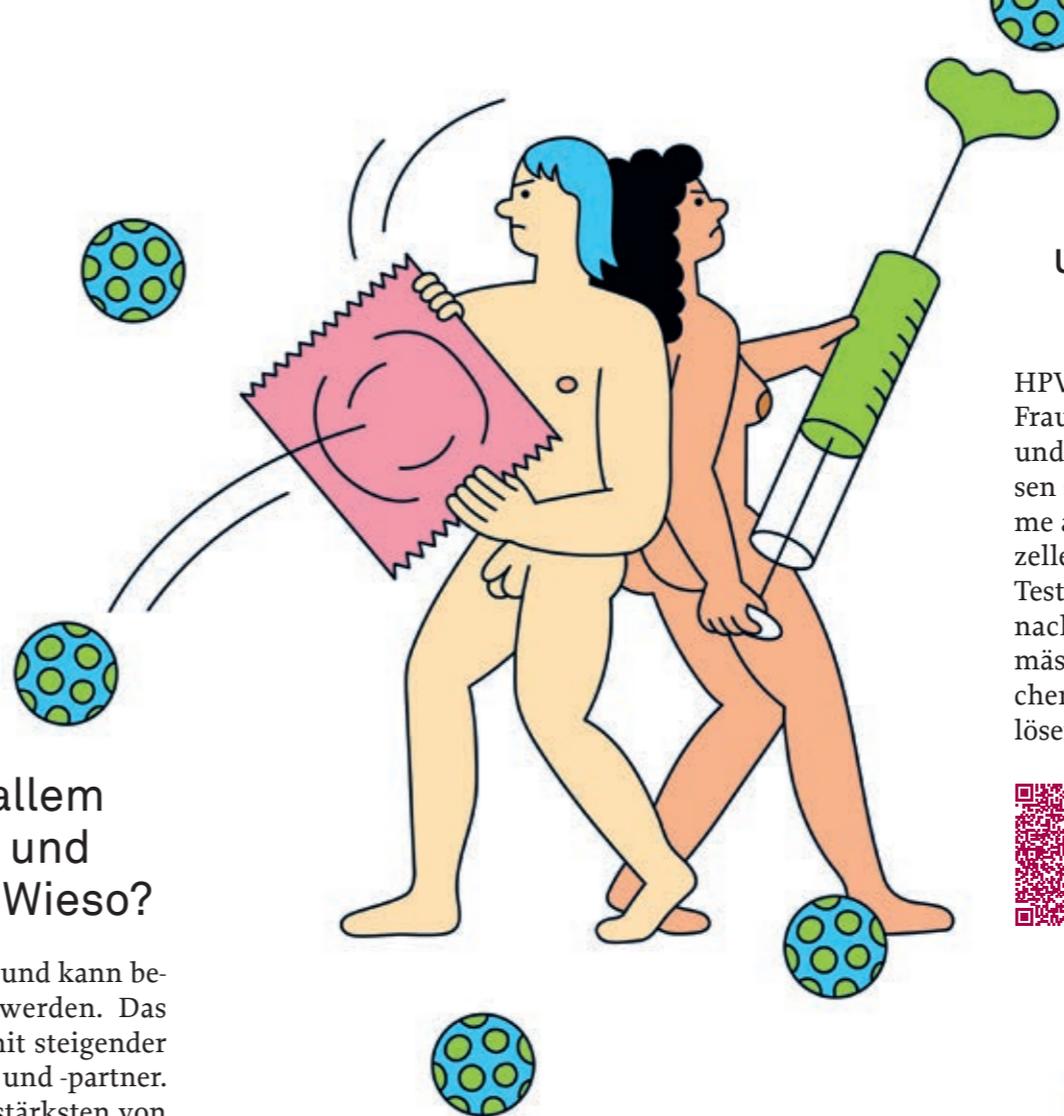
## Was sind Humane Papillomaviren?

Die Viren infizieren die Haut oder die Schleimhaut. Einige HPV-Typen können Krebsvorstufen und Krebs auslösen, wenn die Infektion lange besteht. Übertragen werden sie durch vaginalen, oralen oder analen Geschlechtsverkehr, aber auch über gegenseitige Berührungen im Genitalbereich. Bei 20- bis 49-jährigen Frauen in der Schweiz ist Gebärmutterhalskrebs die fünfthäufigste Krebsart.



## Das Virus ist vor allem für junge Frauen und Männer gefährlich. Wieso?

Das HP-Virus ist hochansteckend und kann bereits beim Petting übertragen werden. Das Ansteckungsrisiko erhöht sich mit steigender Anzahl Geschlechtspartnerinnen und -partner. Heute sind 16- bis 25-Jährige am stärksten von HPV betroffen. In den allermeisten Fällen heilt der Körper die Infektion ohne Symptome selbst aus. Doch es kann auch zu Erkrankungen kommen wie Krebs. Zugenommen haben schwere Erkrankungen besonders bei den Männern. Wichtig zu wissen: Auch ohne Symptome kann man das Virus weitergeben.



## Wie schützt man sich dagegen?

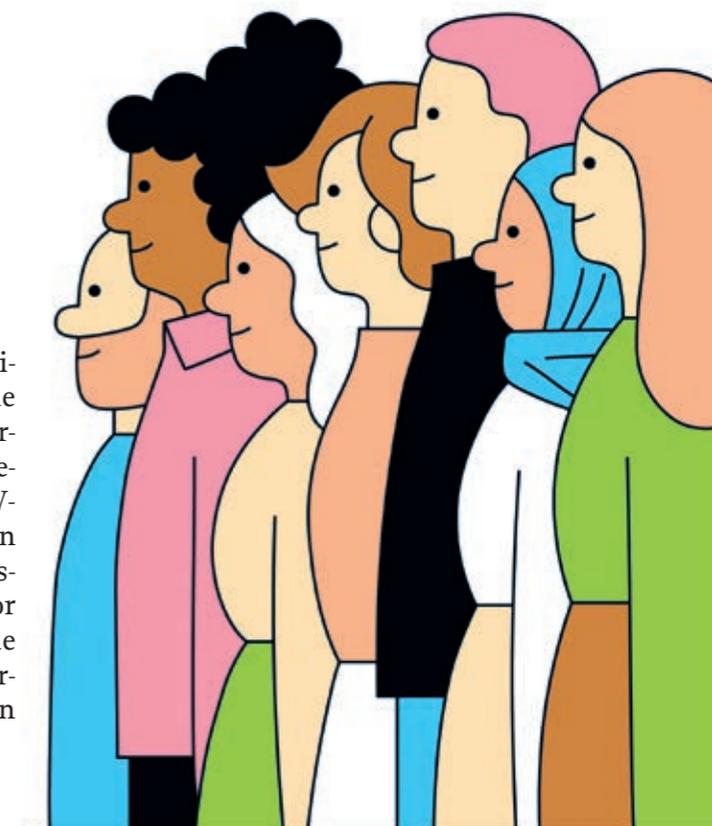
Mit Safer Sex. Allerdings bieten Kondome keinen vollständigen Schutz. Effektiver ist eine Impfung gegen HPV. Sie wirkt gegen die gefährlichsten, krebserzeugenden HPV-Typen und gegen jene, die zu Genitalwarzen führen. Die HPV-Impfung wird Mädchen und neu auch Jungen im Alter zwischen 11 und 14 Jahren als Basisimpfung empfohlen. So sind sie meist noch vor dem ersten sexuellen Kontakt geschützt. Die Impfung kann aber auch später nachgeholt werden. Das BAG empfiehlt sie 20- bis 26-jährigen als ergänzende Impfung.

## Für wen sind Vorsorgeuntersuchungen wie der PAP-Abstrich?

HPV-Vorsorgeuntersuchungen werden allen Frauen zwischen 21 und 70 Jahren empfohlen, und zwar mindestens alle drei Jahre. Damit lassen sich Krankheiten erkennen, bevor Symptome auftreten: Ein PAP-Abstrich erkennt Krebszellen und Krebsvorstufen frühzeitig, ein HPV-Test krebserzeugende Viren. Wichtig: Auch nach der HPV-Impfung sollten Frauen regelmässig einen PAP-Abstrich oder HPV-Test machen lassen, da die Impfung nicht alle krebserzeugenden HPV-Varianten abdeckt.



Mehr zur HPV-Impfung und zur Kostenübernahme durch Helsana:  
[helsana.ch/hpv-impfung](https://helsana.ch/hpv-impfung)



# «Ich hatte Angst, meine Sehkraft zu verlieren»

Die Diagnose Diabetes Typ 2 kam für Hester Ryffel (55) überraschend. Nun setzt sie auf andere Ernährung und mehr Bewegung im Alltag. Und braucht immer weniger Medikamente.

Text: Deborah Onnis / Fotografie: Philip Frowein

«Plötzlich fing es an: Manchmal sah ich unscharf, manchmal scharf. Das war mühsam und machte mir Angst, etwa beim Autofahren oder beim Arbeiten am Bildschirm. Als es schlimmer wurde, empfahl mir mein Mann einen Zuckertest. Ich hatte einen Zuckerwert von 34. Er meinte, das sei schon ziemlich hoch. Ich rief das Zentrum für Telemedizin an. Es hiess, ich müsse sofort ins Spital. Da kriegte ich den Bammel. Im Spital bekam ich Medikamente und musste einige Tage bleiben, bis sich mein Blutzucker stabilisiert hatte.

Als ich vom Spital nach Hause kam, hatte ich Angst, zu essen, und Angst, meine Sehkraft und mein soziales Leben zu verlieren. Da hat mir der Verein Diabetes Ostschweiz sehr geholfen. Bereits im Spital hatte mich eine Beraterin besucht. Nach meinem Spitalaufenthalt meldete ich mich bei ihr, und sie zeigte mir, wie ich mit der richtigen Ernährung meinen Blutzucker positiv beeinflussen kann. Die Umstellung war gar nicht so schlimm. Ich habe heute nicht das Gefühl, auf etwas zu verzichten. Kleine Änderungen machen schon viel aus.

Ich esse etwa dunkles Brot statt Weissbrot, mehr Fisch, weniger Wurstwaren. Beim Gemüse und bei den Früchten lasse ich Trauben und Bananen weg und greife lieber zu Rüebli. Auch Bewegung macht viel aus. Das merke ich vor allem in den Ferien, wenn ich viel zu Fuss unterwegs bin. Dann habe ich super Blutzuckerwerte. Deshalb bewege ich mich jetzt auch im Alltag mehr. Ich nehme die Treppe statt den Lift oder parkiere weiter entfernt. Ich gehe jetzt auch häufiger spazieren. Insulin muss ich keins mehr spritzen. Nur noch Medikamente nehmen. Und auch von diesen zum Glück immer weniger.»

## Treppe statt Lift

Über die Diagnose Diabetes Typ 2 war ich völlig überrascht. Ich brachte zwar ein paar Pfunde zu viel auf die Waage und trank gerne Süssgetränke, aber es ging mir grundsätzlich gut. Seit der Corona-Zeit und mit dem Homeoffice bewegte ich mich allerdings noch weniger als zuvor. Und was ich erst später herausgefunden habe: Eine Tante und ihre Grossmutter sowie entfernte Cousins leiden auch an Diabetes. Ich habe also vermutlich eine Veranlagung.



### Lassen Sie sich kostenlos beraten

Sie haben Fragen rund ums Thema Ernährung und wünschen sich individuelle Tipps dazu? Unsere Gesundheitsberatung steht allen Helsana-Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung. Rufen Sie einfach an: Tel. 058 340 15 69.



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

Schritt für Schritt holt sie sich ihre Gesundheit zurück. Hester Ryffel in ihrem Daheim in Herisau (AR).





# Loslaufen und geniessen

Nutzen Sie die Aufbruchstimmung der Natur, um neue Energie zu tanken. Schon ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft kann Wunder bewirken: Bewegen wir uns, baut der Körper etwa Stresshormone ab. Wir werden entspannter.

Sie sind allergisch auf Pollen? Gehen Sie dann raus, wenn die Menge an Pollen geringer ist. In der Stadt ist das eher morgens, auf dem Land eher abends. Spazieren Sie idealerweise in einem Laubwald. Die Blätter der Bäume sind Ihre Freunde: Sie filtern teilweise Pollen aus der Luft.

Lust, einen der wunderschönen Helsana-Trails zu entdecken? Darauf lässt sich prima wandern, joggen und spazieren – an über 120 Standorten in der ganzen Schweiz. Viel Spass!



➔ [helsana.ch/trails](https://helsana.ch/trails)

**Helsana**  
Engagiert für das Leben.