

Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin
Nr. 2/2024

Essen mit Genuss

Diese Ernährung ist gesund und lecker
zugleich: Tipps und ein Rezept von
Annabelle Knaur → S. 12

Jetzt gewinnen

Übernachtung in historischer
Villa → S. 9

Gesundheitskosten

So bekämpfen wir steigende
Prämien → S. 10

Zeckenbiss

Eine Betroffene mit
Borreliose erzählt → S. 22

Was tun gegen hohe Prämien?

So engagiert sich Helsana → S. 10

Welche Ernährung ist die beste?

Wissenswertes und Tipps → S. 12

Wo sammeln Sie Pluspunkte?

Mit Helsana+ auf den Helsana-Trails → S. 20

Warum ist Zeckenschutz wichtig?

Eine Borreliose-Betroffene erzählt → S. 22

Impressum

Online: 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 besuchen Sie helsana.ch/kontakt. Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab. **Bildnachweis:** Fabian Häfeli: Cover, S. 13–18; Melanie Grauer: S. 4; Anne Morgenstern: S. 5; Svenja Plaas: S. 5; Mina Monsef und Andrin Winteler: S. 6–7; Bratislav Milenkovic: S. 10–11; BOOSTR GmbH: S. 20–21; Philip Frowein: S. 23; z.V.g.: S. 3, 4, 8, 9 © Helsana, 2024. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.



Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde

Dieses Jahr feiert Helsana etwas ganz Besonderes: das 125-jährige Jubiläum. Darüber freuen wir uns sehr und darauf sind wir stolz. Den Erfolg unseres Traditionsunternehmens verdanken wir unseren treuen Kundinnen und Kunden – und unseren

Mitarbeitenden, die mit viel Herzblut für Sie da sind. Zwei von ihnen stellen wir ab Seite 6 vor.

Wussten Sie, wie wichtig die Ernährung für unsere Befindlichkeit ist? Oft vergessen wir das. Ich etwasse am liebsten Gemüse, Salat, Wildreis und Fisch oder Poulet. Und am Wochenende kochen wir uns oft ein schönes Menü mit einem guten Stück Fleisch. Damit fühle ich mich wohl. Ungesundes versuche ich zu vermeiden, vor allem Frittiertes. Doch bei Willisauer Ringli und Prussiens werde ich schwach! Diese Leckereien genieße ich – und Genuss ist ja zum Glück auch wichtig für unser Wohlbefinden. Welche Ernährungsgewohnheiten sonst noch gut sind für unser Gemüt, lesen Sie im Schwerpunktartikel ab Seite 12. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

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

Bereit für die Ferien!

Unsere digitalen Helfer sorgen auch im Notfall für Sicherheit und einen kühlen Kopf.



- 1 Laden Sie Ihre Versichertenkarte bequem in Ihre Wallet-App. So haben Sie sie stets griffbereit – in der Apotheke, beim Arzt oder im Spital. So geht's:
Öffnen Sie die myHelsana App > Wählen Sie Ihre Versichertenkarte > Klicken Sie aufs Wallet-Symbol – fertig!
- 2 Was tun bei Hitzeschlag oder einer Vergiftung? Die Erste-Hilfe-App des SRK informiert zu Notfällen aller Art und enthält die Notrufnummern weltweit. Einfach in Ihrem App-Store herunterladen.
- 3 Welches Medikament passt? In der Medikamentenliste auf myHelsana finden Sie Ihre bezogenen Arzneien – so wählen Sie im Notfall auch im Ausland das richtige Mittel.
- 4 Plötzliche Beschwerden? Nutzen Sie den Symptom-Checker oder rufen Sie die medizinische Beratung an – rund um die Uhr und direkt via myHelsana App. Schon installiert?



helsana.ch/de/myhelsana

Kundenfrage

«Was muss ich bei einem Notfall in den Ferien tun?»

Rufen Sie so rasch wie möglich unsere Notrufzentrale an. Wir sind rund um die Uhr für Sie da. Die Nummer ist auf Ihrer Versichertenkarte und in der myHelsana App. Wir finden für Sie schnellstmöglich ein anerkanntes Spital oder eine Arztpraxis und kümmern uns um die Kostengutsprache. Falls Sie aus medizinischen Gründen in der Schweiz behandelt werden müssen, organisieren wir den nötigen Rücktransport. Voraussetzung ist: Sie oder Ihre Begleitperson informieren uns im Notfall sofort. Melden Sie einen Unfall auch Ihrem Arbeitgeber. Klären Sie zudem vor Ihren Ferien, ob Ihr Versicherungsschutz ausreicht. So sind etwa Rücktransporte – und je nach Reiseland auch Behandlungen – nur mit der Zusatzversicherung Top, Completa oder World gedeckt. Ich wünsche Ihnen schöne Ferien!

helsana.ch/ausland



Ana Garcia
Kundenservice International,
Dübendorf

 **Notfall im Ausland**
24-h-Notrufzentrale
+41 58 340 16 11

«Der Austausch mit anderen Betroffenen gibt mir Halt»

Antonia Bordonis kleiner Bub ist hochallergisch auf Ei. Seit seinem ersten allergischen Schock mit 10 Monaten sucht die Mutter nach Möglichkeiten, wie sie ihr Kind im Alltag schützen kann.

Letztes Jahr hat sie eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen. Im Video erzählt Antonia Bordonis, warum ihr der Austausch mit anderen betroffenen Eltern mehr Sicherheit und Gelassenheit gibt.

Zum Video und zu mehr Infos rund um Allergien:

helsana.ch/selbsthilfe-allergie

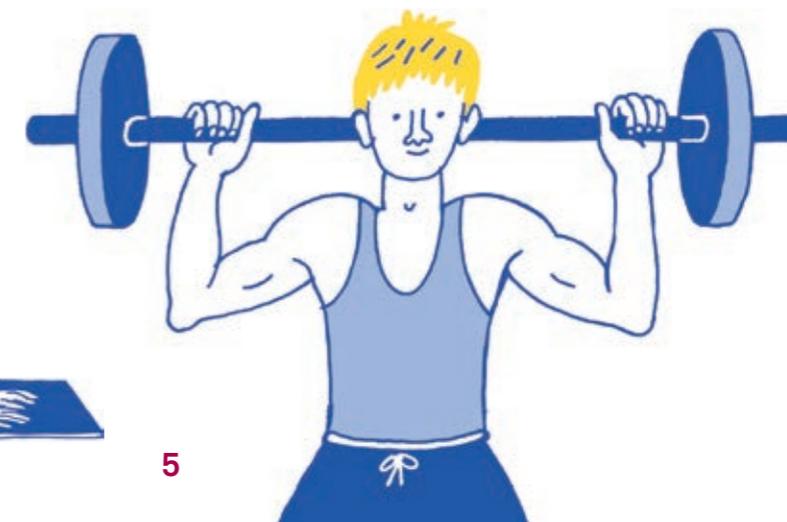


Flexibel trainieren zum Vorteilspreis

Diese Woche Yoga, nächste Woche Fitness? Mit über 1000 wöchentlichen Workouts bringt **myClubs x Helsana** Abwechslung und Flexibilität in Ihre Sportroutine. Eine Mitgliedschaft, zahlreiche Anbieter – profitieren Sie von bis zu 93 Prozent auf Ihr Abo!

Mehr unter:

myclubs.ch/helsana



Mit Herzblut dabei

Zwei Helsana-Mitarbeitende erzählen von ihren Leidenschaften – beruflich wie privat.



Kundenberater in St. Gallen: Pietro Tinella sieht nur mit dem linken Auge, und das auch nur zu 10 Prozent. Davon lässt er sich im Job und beim Golfen nicht einschränken.

Pietro Tinella (28, Kundenberater)

«Durch die verschiedenen Fragen der Kundinnen und Kunden lerne ich jeden Tag Neues dazu. Das gefällt mir. Texte, Mails oder Dokumente lese ich mit einer speziellen Vergrößerungssoftware, da mein Sehen stark eingeschränkt ist. Als Kundenberater telefoniere ich natürlich auch sehr viel. Das alles kostet mich viel Energie. Deshalb brauche in meiner Freizeit Ruhe.

Auf dem Golfplatz höre ich nur Vogelgezwitscher und Golfbälle, die geschlagen werden. Die Luft ist frisch. Aus irgendeinem Grund habe ich ein Talent für Golf. Ich kann den Ball zwar nicht sehen, aber ich treffe ihn. Ich habe ein Gespür dafür. Der nächste Schritt? Mein Handicap berechnen lassen und an Turnieren teilnehmen.

«Ich sehe den Ball nicht, aber ich treffe ihn»

Jeden zweiten Tag gehe ich zudem ins Fitnessstudio. Ich setze meine Kopfhörer auf und höre ein motivierendes Lied. Dann fühle ich mich wie Rocky Balboa, der in Philadelphia durch den Schnee rennt! Bis zu zwei Stunden trainiere ich Kraft und Ausdauer. Seit ich das mache, fühle ich mich fitter und habe mehr Energie. Meine Work-Life-Balance ist im Moment top.»

Anita Honegger-Vigini (60, Fachspezialistin)

«Hier bleibe ich keinen Monat. Das waren meine Gedanken, als ich 1984 bei Helsana – damals noch Helvetia – anfang. Die Grösse der Firma überwältigte mich. Bald aber fand ich Gefallen an meiner Arbeit in der Abteilung Kollektivverträge. Der Kontakt mit den Versicherten und Firmen gefiel mir, die Aufgaben waren abwechslungsreich. Es war keine Minute langweilig. So erlebe ich es noch heute.

«Spätestens um 4.30 Uhr stehe ich auf»

Als Ausgleich zum Job tauche ich in eine andere Welt ein: Mit meinen fünf Hündinnen Grace, Amy, Millie, Emma und Finja nehme ich an Rennen, Jagdsimulationen und Ausstellungen teil. Den Hunden und mir macht es riesig Spass – umso mehr, wenn wir auch noch gewinnen! Einmal am Tag müssen sich meine drei Windhunde auspowern können. Spätestens um 4.30 Uhr stehe ich auf, auch am Wochenende. Bei jedem Wetter sind wir unterwegs.

Ob ich mich auf meine Pensionierung freue? Ja, auch wenn ich fürs Leben gern arbeite. Langweilig wird mir aber nicht: Ich möchte mit den Hunden Agility trainieren, dabei haben sie einen Parcours zu bewältigen. Und ich will Tango lernen – ein Kindheitstraum von mir. Ich würde auch gerne nach Argentinien reisen. Die Hunde müssten dann ebenfalls Ferien machen, sie können mich über den grossen Teich ja nicht begleiten.»



Anita Honegger-Vigini arbeitet seit 37 Jahren im Hauptsitz von Helsana. In ihrer Freizeit nimmt sie mit ihren Windhunden an Rennen teil. Diese sind schnell wie der Blitz.



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.

Saftig, gesund und gut – Halloumi-Gemüsespieße



Grillabend in Sicht? Geniessen Sie diesen vegetarischen Gemüsespiess.

Fertig in 10–20 Min.

4 Portionen

- 8 Cocktail-Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Peperoni
- 1 Halloumi-Käse
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Zucchini, Tomaten und Peperoni waschen. Die Zucchini ca. 1 cm dick und die Peperoni sowie den Halloumi-Käse in grössere Stücke schneiden.
2. Zucchini, Peperoni, Cocktailtomaten und Käsestücke abwechselnd auf den Spiess stecken.
3. Spiesse mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Auf dem Grill oder in der Pfanne von allen Seiten wenige Minuten braten. En Guete!

Vertragen Sie keine Laktose? Halloumi ohne Milchzucker gibt's zum Beispiel im Grosshandel.



Helsana Coach App

Hier finden Sie viele weitere leckere Rezepte:

➔ helsana.ch/coach-app

Tipps für ein gesundes Mikrobiom

In unserem Darm wohnen Billionen von Bakterien und Viren. Diese gutartigen Winzlinge schützen uns vor Krankheitserregern. Sie zersetzen die Nahrung, nehmen die Nährstoffe auf und produzieren lebenswichtige Vitamine und Fettsäuren. Je vielfältiger unser Darmmikrobiom, desto widerstandsfähiger sind wir.

Mikroben lieben Ballaststoffe

Unsere Ernährung hat grossen Einfluss auf unser Mikrobiom. Essen Sie deshalb ausgewogen, ballaststoffreich und frisch. Ideal ist die mediterrane Kost: viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kräuter und Olivenöl. Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut liefern natürliche Probiotika, die unsere Gesundheit fördern.

In Balance bleiben

Zucker und Alkohol hingegen bringen die Darmflora aus dem Gleichgewicht – ungesunde Bakterien vermehren sich. Auch Flüssigkeit ist wichtig. Trinken Sie täglich zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee. Frischer Ingwer regt die Verdauung zusätzlich an. Was Ihr Mikrobiom auch mag: Bewegung und Entspannung.



Erfahren Sie mehr dazu in unserem Blog.

➔ helsana.ch/mikrobiom

Gewinnen Sie eine Auszeit in Lenzburg



Einsendeschluss
7. Juli 2024

Die Wettbewerbsfrage: Welches Jubiläum feiert Helsana dieses Jahr?

- A** 100 Jahre
- B** 125 Jahre
- C** 25 Jahre

Tip: Die richtige Antwort finden Sie in diesem Magazin.

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie mit etwas Glück eine Übernachtung für zwei Personen in der Villa Sonnenberg. Das Kultur-Gästehaus liegt in einem zaubernden Garten mit Blick aufs Schloss Lenzburg. Die B&B-Zimmer verbinden historisches Ambiente mit zeitgemäßem Design. Im Preis inbegriffen ist ein reichhaltiges Frühstück.

Mehr Infos unter:

➔ villasonnenberg.ch

Wettbewerb: Hier geht's zum Teilnahmeformular und den Wettbewerbsbedingungen:

➔ 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
Hat ein Elternteil eine Allergie, entwickelt das Kind mit einer Wahrscheinlichkeit von 30 Prozent auch eine.
Herzliche Gratulation an die Gewinnerinnen und Gewinner! Sie erhalten je einen Roger Luftreiniger von Stadler Form.

So bekämpft Helsana steigende Prämien

Helsana engagiert sich auf unterschiedliche Weise für tiefere Gesundheitskosten. Mit Erfolg. Wir stellen drei Themenfelder vor. Und zeigen, was auch Sie gegen steigende Prämien unternehmen können.

Text: Sarah Schumacher



Qualitative Überprüfung medizinischer Leistungen

Ist die Behandlung von Patientinnen und Patienten mit Schmerzmitteln angemessen? Erfolgt die Untersuchung von Menschen mit Diabetes nach medizinischen Leitlinien? Seit 2011 analysiert ein internes Forschungszentrum von Helsana die Qualität der medizinischen Versorgung in der Schweiz. Und zeigt Schwächen in der alltäglichen Versorgung auf.

So hat eine Analyse ergeben, dass im Jahr 2022 nur knapp 40 Prozent der Diabetikerinnen

und Diabetiker gemäss den medizinischen Leitlinien behandelt wurden. Dieser Kostentreiber liesse sich vermeiden: Würde man die empfohlenen Kontrollen einhalten, sänke automatisch das Risiko für Folgeerkrankungen.

Mehr dazu im Helsana-Report zum Thema Versorgung.

➔ reports.helsana.ch/versorgung

Vorantreiben von Reformen

Jeder vierte Prämienfranken wird heute für Medikamente ausgegeben. Helsana setzt sich dafür ein, die Arzneimittelkosten in der Schweiz langfristig zu dämpfen. Mit Erfolg: Ab dem 1. Juli 2024 wird die Abgabe von Medikamenten neu geregelt. Anstelle von teuren Originalpräparaten sollen günstige Generika zum Einsatz kommen. So lassen sich jährlich bis zu 300 Millionen Franken einsparen.

Lesen Sie, wofür sich Curafutura, der Verband Schweizer Krankenversicherer, zusätzlich stark macht:

➔ curafutura.ch/themen

Dank Kontrolle Millionen sparen

Bei Helsana gehen jährlich rund 26 Millionen Rechnungen ein. Mit der automatisierten Kontrolle können wir jedes Jahr bis zu 600 Millionen Franken einsparen.



Das können Sie tun

- 1 **Nur im Notfall zum Notfall**
 Klären Sie medizinische Fragen wenn möglich zuerst mit Ihrem Hausarzt ab. Auch die telefonische Beratung Medi24 ist rund um die Uhr für Sie da: 0800 100 008.
- 2 **Generikum statt Original**
 Ob in der Apotheke oder beim Arzt: Fragen Sie jeweils nach einem günstigeren Generikum oder Biosimilar.
- 3 **Stimmt meine Rechnung?**
 Fehler können passieren. Prüfen Sie daher alle Leistungs- und Detailabrechnungen gründlich. Eine Anleitung dazu finden Sie auf unserer Website:



➔ helsana.ch/leistungsabrechnung

Essen mit Genuss

Sich ausgewogen zu ernähren, ist wichtig und richtig – aber Genuss und Musse gehören beim Essen genauso dazu. Was und wie wir essen, beeinflusst auch unsere psychische Gesundheit.

Text: Gabriela Braun

Fotografie: Fabian Häfeli

«Sommer schmeckt nach sonnenge-reiften Tomaten. Nach Erdbeeren und Minze, Zitronen und Basilikum. Sommer schmeckt aber auch nach Zwetschgen, Aprikosen, Pfirsichen – und vielem mehr.»

Wenn Annabelle Knauer spricht, spürt man ihre Freude über all die frischen Früchte, Kräuter und Gemüsesorten, die in unseren warmen Monaten reifen. Die Köchin, Kochbuchautorin und Ernährungsberaterin kocht am liebsten mit frischen Zutaten aus der Region. Im Sommer ist dafür Hochsaison. Sie erzählt, welche Kräuter sich für den Garten und Balkon eignen – Minze, Basilikum, Schnittlauch, Rosmarin, Oregano – und dass man Erdbeeren wirklich erst dann essen soll, wenn die heimischen Früchte reif sind. «Sie sind einfach so viel süsser und besser im Geschmack!»

Nahrung für Körper und Seele

Geschmack, Genuss, Gemeinschaft. Für Annabelle Knauer gehört beim Essen alles

dazu. Sie mag es in der Küche zu experimentieren und ihrer Familie und Gästen leckere Speisen aufzutischen. Genauso wichtig ist ihr das Zusammensitzen. «Essen ist so viel mehr als Nahrungsaufnahme. Es geht darum innezuhalten, sich Zeit zu nehmen, zu reden, genießen», sagt die Mutter von drei Kindern im Teenageralter. Ausgewogen zu essen sei das eine, doch letztlich gehe es darum, ausgewogen zu leben. «Dazu gehören Begegnungen und Gespräche. Das ist Nahrung für die Seele, die Psyche, den Körper.»

Daheim am Familientisch will sie dies mit ihrem Mann den drei Jugendlichen vorleben und ihnen mitgeben. Dabei gilt auch die Regel: Alle am Tisch müssen von allem probieren, und sei es nur ein Löffel davon. Ihre Kinder sollen lernen, dass es diese Vielfalt beim Essen gibt – «denn das ist ja das Gesunde».

Entspannt essen ist ihr wichtig – Druck aufbauen wäre kontraproduktiv. Den eigenen Erziehungsstil nennt Annabelle Knauer «lustvoll konsequent». Ihr Tipp: Kinder regelmässig mithelfen lassen beim Schnetzeln und Kochen.



Vielversprechender Duft: Annabelle Knauer freut sich auf frische Äpfel aus ihrem Garten.

Kinder liebten zudem Rohkost: «Sie mögen Gemüsesticks, die sie selbst nehmen und in Joghurdip tunken können.» Wovon sie Eltern abrät, ist, für jedes Kind separat zu kochen.

Mehr Gemüse auf den Teller

Gute Küche kann einfach sein. In ihren Kochbüchern und Kochkursen setzt Annabelle Knauer auf Rezepte mit einem gewissen Dreh, die man mit wenig Zutaten nachkochen kann. Eine Vorspeise aus ihrem «Sommerkochbuch» ist der Nektarinen Salat mit Tomaten und Mozzarella (Rezept gegenüber). Auch die



Köchin und leidenschaftliche Gastgeberin: Annabelle Knauer wuchs in Niederösterreich auf und lebt mit ihrer Familie am Zürichsee.



Essen Sie sich glücklich!

Essen ist immer auch Nahrung für die Seele. Wer seine Psyche nachhaltig stärken will, benötigt dazu die richtigen Nährstoffe. Welche Lebensmittel machen glücklich? Und wie beeinflusst Essen unsere Emotionen? Mehr dazu hier:



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

anderen Rezepte machen Appetit auf Sommer – mit Fisch und Fleisch vom Grill, Beeren-Desserts, eisgekühlten Drinks – und viel frischem Gemüse.

Doch gerade um Letzteres machen viele Menschen einen grossen Bogen. «Sie fürchten, Frisches werde schnell welk und schlecht», sagt Knauer. Dabei sind Brokkoli, Spinat und Co. wahre Nährstoffbomben. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern mit wenig Kalorien. Täglich drei Portionen Gemüse wären für unsere Gesundheit ideal. Das heisst: Auf einem Teller sollte zur Hälfte oder zu zwei Dritteln Gemüse sein – und der Rest mit Proteinen und Kohlenhydraten gefüllt.

Wer fürchtet, frisches Gemüse werde daheim schnell ‚lampig‘, kann zu Tiefkühlgemüse greifen. Untersuchungen zeigen: Tiefkühlgemüse enthält in vielen Fällen mehr Vitamine und Nährstoffe als nicht mehr ganz taufrisches Gemüse. Das Allerwichtigste beim Kochen sei die Planung, hält Annabelle Knauer fest. «Es hilft, wenn man am Sonntag weiss, was es in der Woche geben wird.» So liessen sich abwechslungsreiche Mahlzeiten viel einfacher im Alltag umsetzen. «Die halbe Arbeit ist bereits getan».



Nektarinen-Salat mit Tomaten und Mozzarella

Zutaten (für 6 Personen)

- 200 g gemischter Blattsalat
- 500 g bunte Tomaten, in Stücke geschnitten
- 3 Nektarinen, in Stücke geschnitten
- 2 Mozzarella, mit den Fingern zerteilt
- 1 Handvoll Basilikumblätter, grob geschnitten

Dressing:

- 2 EL Apfelessig
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Dijonsenf
- ½ TL Honig oder Ahornsirup
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die ersten drei Zutaten in einer Schüssel anrichten. Die Mozzarella-Stücke dazulegen. Für das Dressing alles gut vermengen und abschmecken.

Vor dem Servieren über den Salat giessen. Zum Schluss mit Basilikum dekorieren.

Tipp: Sehr gut passt dazu etwas geschnittene Frühlingszwiebel.

Das Rezept ist aus «Annabelles Sommerkochbuch» von Annabelle Knauer.

➔ knaur.com

Wissenswertes, Tipps und Tricks

Wie ernähre ich mich, um leistungsstark und zufrieden zu sein? Zwölf Empfehlungen, auf die wir achten sollten.

1

Frühstücken Sie richtig

Essen Sie morgens etwas, das lange sättigt. Ballaststoffe und Proteine eignen sich gut. Empfehlenswert sind etwa Vollkornbrot in Kombination mit einem Stück Käse oder ein Müesli. Ein ausgewogenes Frühstück kann sich positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit auswirken.

2

Essen Sie einen Regenbogen

Greifen Sie zu verschiedenen Frucht- und Gemüsesorten. Für eine optimale Gesundheit benötigen wir einen bunten Regenbogen aus Nährstoffen und Farben. Die Vielfalt an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen in Obst und Gemüse tut unserem Körper und unserer Seele gut.

3

Wählen Sie schlicht und natürlich

Kaufen Sie keine verarbeiteten Produkte. Und wenn, dann nur solche, die wenig verarbeitet wurden oder wenige Zutaten enthalten.

4

Setzen Sie auf Nährstoffe und Volumen

Bauen Sie in jede Mahlzeit eine Proteinquelle ein. Eiweißhaltige Lebensmittel wie Magerquark, Ei, Linsen, Nüsse, Lachs oder Poulet sättigen lange und verlieren einen Teil ihrer Kalorien, wenn der Körper sie verbrennt. Gemüse und Früchte enthalten viele Mikronährstoffe, aber wenig Kohlenhydrate – und sorgen für Volumen. So füllen Sie Ihren Magen ohne viele Kalorien.

5

Wählen Sie Vollkorn

Getreideprodukte aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weissmehlprodukte. Zudem senken Vollkornprodukte das Risiko für Diabetes Typ 2, Dickdarmkrebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Frühstücks-Klassiker: Ein zuckerfreies Müesli mit Joghurt und Früchten ist eine gute Grundlage für den Tag.

Regenbogen auf den Teller:
Vielfältig soll unsere
Ernährung sein – und bunt.



6 Superfood, natürlich

Baumnüsse, Hafer, Gerste, Heidelbeeren oder Dörrpflaumen: Viele unserer pflanzlichen Lebensmittel haben günstige Wirkungen, das ist wissenschaftlich belegt. Man braucht keine exotischen Beeren oder Samen zu kaufen, weil sie besonders gut für unsere Gesundheit sind. Wichtig ist vor allem eine abwechslungsreiche Ernährung.

7 So stark beeinflusst uns die Umgebung

Reize in der Umwelt beeinflussen unser Essverhalten stark. Eine Nationalfonds-Studie zeigt: Hängen Sportmotive und Bilder mit Landschaften bei einem Snackautomaten, greifen Menschen eher zu gesunden Lebensmitteln als ohne. Personen, die dem Poster einer dünnen Giacometti-Figur ausgesetzt waren, reduzierten hingegen vor allem die Menge der gegessenen Lebensmittel – sowohl bei Schokolade als auch bei gesunden Beeren.

8 Ist es Hunger – oder vielmehr Durst?

Hunger und Durst fühlen sich ähnlich an. Trinken Sie deshalb erst mal ein Glas Wasser. Als Snack zwischendurch eignen sich eine Handvoll Nüsse oder Mandeln. Weitere Zvieri-Ideen: Ein Apfel mit Joghurt und Nüssen, Hummus mit Gurke, Banane mit etwas Mandelmus, Vollkorncracker mit Avocado, ein Stück schwarze Schoggi mit Nüssen.

9 Kauen Sie langsam

Essen Sie achtsam. Essen Sie mit allen Sinnen und nehmen Sie sich für Ihre Mahlzeit ausreichend Zeit. Das Sättigungsgefühl setzt erst nach zwanzig bis dreissig Minuten ein.

10 Vorsicht, Zuckerfallen

Häufig versteckt sich Zucker dort, wo man ihn gar nicht vermutet: in gesüssten Joghurts, Frucht- und Gemüsesäften, aber auch in Produkten aus verarbeitetem Fleisch, Saucen und Konserven. «Zuckerfrei» auf Verpackungen bedeutet, dass ein Produkt keinen Haushaltszucker – also Saccharose – enthält. Das Lebensmittel kann trotzdem sehr energiereich sein.

11 Naschen Sie Süßes direkt nach dem Essen

Der beste Zeitpunkt für einen Dessert? Direkt nach einer Hauptmahlzeit, dann ist der Blutzuckerspiegel bereits angestiegen.

12 Achten Sie auf Ihr Hunger- gefühl

Essen Sie nur dann, wenn Sie Hunger haben. Für die meisten Menschen sind drei bis fünf Stunden essensfreie Pausen zwischen den Mahlzeiten sinnvoll. Sie stabilisieren den Blutzucker. Achten Sie aber vor allem auf Ihr Hungergefühl. Wann haben Sie Hunger – und weshalb?

Fachliche Mitarbeit

- Natalie Bez, Ernährungsberaterin (SVDE) und Forscherin an der Berner Fachhochschule
- Andrea Bovisi, Ernährungsberaterin und Drogistin der Helsana Gesundheitsberatung



Helsana Gesundheitsberatung
Sie haben Fragen rund ums Thema Ernährung? Unsere Gesundheitsberatung steht allen Helsana-Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung. Rufen Sie uns einfach an:
Tel. 058 340 15 89.



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

Helsana+ App

Punktejagd auf den Helsana-Trails

Neu können Sie mit Helsana+ auf den Helsana-Trails monatlich bis zu 500 Pluspunkte sammeln. Ein Ausflug in die Natur hat aber noch weitere Vorteile.

Gut für Ihre mentale Gesundheit

Warum? Bewegung an der frischen Luft setzt Glückshormone frei und reduziert Stressgefühle.

Gut für Ihr Punkte-Konto

Warum? Mit der Helsana+ App können Sie mit jedem Schritt in der Natur Punkte sammeln. Auch neben den Helsana-Trails.

Gut für Ihre Fitness

Warum? Laufen stärkt nicht nur Ihr Immunsystem, sondern vor allem auch Herz und Lunge.



Ob auf einem Helsana-Trail oder daheim: Entdecken Sie weitere Möglichkeiten, wie Sie mit einem gesunden Lebensstil punkten. In der Helsana+ App oder unter helsana.ch/plus



«Ich spürte, dass etwas nicht stimmt»

Sechs Monate lang kämpfte Valentina Paladino (37) mit Schmerzen und bleieriger Müdigkeit, bis die Ursache endlich gefunden war: Lyme-Borreliose.

Text: Deborah Onnis / Fotografie: Philip Frowein

«Es fing harmlos an. Mit zwei Kindern zu Hause dachte ich, das ist bestimmt wieder eine Grippe. Als das Fieber und die erhöhte Temperatur nach zwei Wochen nicht nachliessen, ging ich zum Arzt. Die Blutprobe zeigte einen bakteriellen Infekt an. Ich nahm mehrere Antibiotika, doch gewirkt haben sie nicht. Dafür kamen immer mehr Symptome dazu: bleierne Müdigkeit, stechende Kopfschmerzen und Gelenkschmerzen. Ich musste viele Abklärungen machen, um alles Mögliche auszuschliessen, von Immunkrankheiten bis Krebs. Auch Borreliose wurde getestet. Doch die Resultate waren immer negativ. Die Ärzte waren ratlos.

Angst vor schlimmer Diagnose

Ich war es gewohnt, voller Energie mit meinen Kindern etwas zu unternehmen. Ob Velofahrt an der Aare oder basteln im Wald – bei uns war immer was los. Aber bei der Schlappeheit, die an mir klebte, musste ich jede Gelegenheit für Power Naps nutzen. Ich erkannte mich nicht wieder. Ich spürte einfach, da stimmt etwas nicht. Das begann auf meine Psyche zu schlagen: Was, wenn es doch was Schlimmes ist?

Ich verdrängte meine Ängste. Jeden Abend ging ich ins Bett und dachte, morgen geht es bestimmt besser. Aber morgens wachte ich wieder erschöpft und mit steifen Muskeln auf. Zum Glück unterstützten mich mein Mann und meine Familie in dieser Zeit sehr.

Eines Morgens waren meine Hände so stark angeschwollen, dass ich nicht mal die Milchpackung öffnen konnte. Ich fuhr in den Notfall. Man glaubte an einen starken Rheumaschub, aber das bestätigte sich nicht. Meine Hausärztin schlug darauf vor, mich abermals auf Borreliose zu testen. Und tatsächlich: Sechs Monate nach den ersten Symptomen zeigte der Test positiv an. Das war eine unglaubliche Erleichterung.

Endlich wusste ich, was los war. Ich erhielt das richtige Antibiotikum, was mich sieben Wochen danach neu aufleben liess. Den Zeckenbiss habe ich nie gefunden. Ich realisierte, dass ich meine Kinder bei unseren Ausflügen immer mit Zeckenspray und passender Kleidung geschützt hatte – mich aber nicht. Das hat sich seither geändert.»



Schützen Sie sich vor Zeckenbissen

Zecken haben Hochsaison. Menschen, die sich in der Natur aufhalten, brauchen besonders achtzugeben, denn Zecken können Krankheitserreger wie Borreliose oder FSME übertragen. Wie Sie sich schützen und was bei einem Zeckenbiss zu tun ist, erfahren Sie hier:



➔ helsana.ch/zeckenbiss

Seit ihrer Erkrankung an Lyme-Borreliose schützt sie sich vor Zecken: Valentina Paladino aus Solothurn.



«Wie schlafe ich abends schneller ein?»»

Versuchen Sie, sich etwa zwei Stunden vor dem Einschlafen zu entspannen. Tun Sie etwas, das Ihnen guttut, anstatt mit dem Handy durch die sozialen Medien zu scrollen. Gehen Sie spazieren, machen Sie sanfte Yoga-Übungen oder nehmen Sie ein warmes Bad. Schreiben Sie vor dem Zubettgehen auf, was Sie beschäftigt und was Sie sich für den nächsten Tag vornehmen. Das entlastet den Kopf. Sie liegen trotzdem länger wach? Stehen Sie auf und lesen Sie ein Buch. Bildschirmmedien sollten Sie meiden.

Grundsätzlich ist ein regelmässiger Schlafrhythmus die Basis für erholsamen Schlaf. Versuchen Sie immer zur selben Zeit schlafen zu gehen und aufzustehen.

Dr. phil. nat. Julia Pieh, Helsana-Gesundheitsberatung



Haben auch Sie eine Frage zu Ihrer Gesundheit? Erfahren Sie mehr zur kostenlosen Gesundheitsberatung für Helsana-Zusatzversicherte.

➔ helsana.ch/gesundheitsberatung

Helsana

Engagiert für das Leben.