

Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin
Nr. 3/2024

Füreinander da sein

Freundschaften sind wertvoll. Sie tun gut
und halten gesund. Hintergründe und
Tipps. → S. 12

Jetzt gewinnen
Übernachtung im
Viersterne-Hotel → S. 7

Gesund und knackig
Diese Nüsse halten
Sie fit → S. 20

Leben mit Rheuma
Eine Arthritis-Betroffene
erzählt → S. 22

Wer hütet im Notfall Ihr Haustier?

Vorteile von Primeo entdecken → S. 10

Was hilft bei Einsamkeit?

Beherrigen Sie diese Tipps → S. 19

Nüsse mit Superkräften?

Wissenswertes zum gesunden Snack → S. 20

Was, wenn der Körper streikt?

Arthritis mit vierzehn → S. 22



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Freundschaften sind etwas vom Wichtigsten im Leben. Sie geben uns Halt. Und nur wenn wir sie pflegen, können wir auf sie zählen. Meine Freunde gehen mit mir durch dick und dünn. Egal wo, egal wann: Sie sind immer für mich da – wie auch ich für sie. Mit den einen treibe ich Sport, mit den andern gehe ich regelmässig etwas essen oder trinken. Dabei erzählen wir einander, was wir erleben und was uns bewegt. Das empfinde ich als enorm wertvoll. Weshalb enge Vertraute wichtig sind für unsere Gesundheit, lesen Sie ab Seite 12.

Apropos Gesundheit: Wer heutzutage ins Spital muss, kann oft gleichentags wieder nach Hause. Das bringt viele Vorteile, es beschleunigt unter anderem die Genesung. Helsana hat mit Primeo eigens für ambulante Eingriffe ein Produkt entwickelt. Was es bietet, erfahren Sie ab Seite 10.

Ihr

Roman Sonderegger
CEO Helsana

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, Nina Merli, Deborah Onnis, Christiane Schittny, Imke Schmitz, Daniela Schori 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. Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab. Bildnachweis: Yves Bachmann: Cover, S. 13–18; Beth Walrond: S. 4; Raffinerie: S.6, 19, 20–21; Dom Smaz: S. 8; Anne Morgenstern: S. 9; Isabel Peterhans: S.11; Philip Frowein: S. 23; Igor Ponti: Backcover; z.V.g.: S. 3, 4, 5, 6, 7 © Helsana, 2024. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.



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

Bleiben Sie nach einem Unfall finanziell abgesichert

Ein schwerer Sport- oder Verkehrsunfall kann ein Leben im Nu verändern. Schützen Sie sich und Ihre Familie vor den finanziellen Folgen.

Besonders Kinder, Jugendliche in Ausbildung und Studierende sind nach einem schweren Unfall finanziell schlecht abgesichert. Die Zusatzversicherung Prevea Unfall fängt Sie im Ernstfall mit grosszügigen Kapitalleistungen auf: Zum Beispiel für Umbauten zu Hause, eine Familienbetreuung oder eine berufliche Umschulung. Inbegriffen sind auch Hilfsmittel jeglicher Art – von der Zahnprothese bis zum Rollstuhl.

Mehr zu den Leistungen von Prevea Unfall:

➔ helsana.ch/prevea-unfall



Rabatte für Medikamente

Bestellen Sie Ihre ärztlich verschriebenen Medikamente bequem nach Hause. Sie profitieren dank unserer Partnerschaft mit den Versandapotheken Zur Rose, Medi-Service, Rothaus und Xtrapharm von attraktiven Vorteilen.



- Kostenlose Lieferung per Post
- Exklusive Rabatte
- Direkte Abrechnung mit Helsana

➔ helsana.ch/versandapotheken

Kundenfrage

«Was kann ich gegen lästige Werbeanrufe von Vermittlern tun, die mir eine Helsana-Versicherung aufschwätzen wollen?»

Das sind falsche Vermittler. Meist operieren die Anrufenden aus dem Ausland und behaupten, dass sie mit Krankenversicherungen zusammenarbeiten. Sie versprechen falsche Prämien und Rabatte und wollen einen Termin mit Ihnen vereinbaren. Helsana hält sich aber an die Branchenvereinbarung für Vermittler und gibt Ihre Daten niemals an unbeteiligte Drittpersonen weiter. Mein Tipp: Verraten Sie nie persönliche Angaben zu Ihrer Versicherung am Telefon und korrigieren Sie die Falschaussagen der Anrufenden nicht. All Ihre Informationen landen sonst in ihrer Datenbank. Notieren Sie Telefonnummer, Datum und Zeit des Anrufes, ebenso die Firma, den Vor- und Nachnamen sowie die Registrierungsnummer der Finma. Melden Sie den Anruf in der nächsten Generalagentur von Helsana oder Ihrem Betreuungsteam.

➔ helsana.ch/werbeanrufe



Tania Palazzi
Kundenbetreuerin Bellinzona

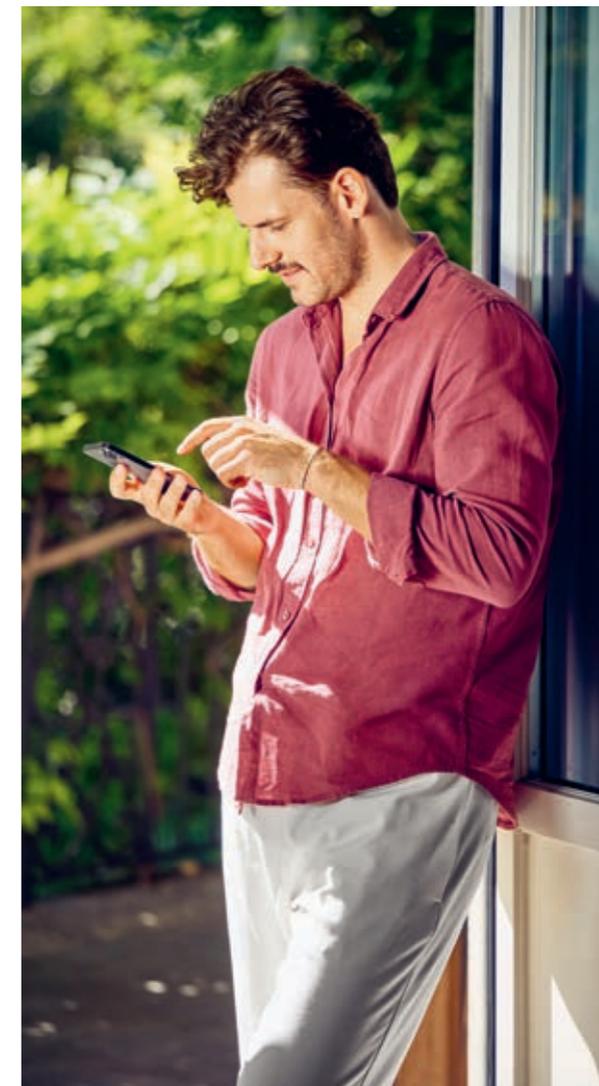
Profitieren mit Compassana

Verwalten Sie Ihre Gesundheitsdaten und Behandlungen in der Compassana-App. So haben Sie Ihre Rezepte, Arztberichte oder Laborwerte stets griffbereit.

Der digitale Service ist für Versicherte von Helsana kostenlos.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- 1. Alle Dokumente an einem Ort:** Sichern Sie Dokumente wie Arztberichte, Rezepte, Laborwerte und weitere für Sie wichtige Informationen in der App.
- 2. Persönliche Medikamente abrufen:** Erfassen Sie Ihre Medikamente, laden Sie Rezepte und Einnahmepläne hoch. Die aktuellen Angaben haben Sie immer dabei.
- 3. Termine buchen:** Organisieren Sie Ihre Behandlungen bequem online bei allen teilnehmenden Praxen: bei Hausärztinnen und Hausärzten, Apotheken, Therapeutinnen und Therapeuten, Spezialistinnen.
- 4. Sichere Kommunikation:** Tauschen Sie sich mit Ihren medizinischen Partnern auf sicherem Weg aus. So gehen keine Informationen verloren und alles ist an einem Ort.
- 5. Behandlungsweg verfolgen:** Sie sehen in der Timeline alle Ihre online erfassten Termine und Behandlungen.



Laden Sie jetzt die Compassana-App herunter.



App Store



Google Playstore

21'300.-

Dankeschön! So viel spendeten unsere Versicherten im Jahr 2023 über die Helsana+ App an das Schweizerische Rote Kreuz, das wir seit 2020 unterstützen.

Möchten auch Sie Ihre Pluspunkte spenden?

➔ helsana.ch/plus

Blumenkohl Hot Wings



Chicken Wings ohne Chicken? Klar doch! Diese Vegi-Variante ist mindestens so köstlich und knusprig wie das Original.

Zubereitung: 15 Min. Fertig in 20–40 Min.

4 Portionen

- 160 ml Wasser
- 2 TL Paprikapulver
- 300 ml BBQ-Sauce
- 2 Blumenkohl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 200 g Kichererbsen-Mehl
- 300 g Paniermehl
- 380 ml Mandeldrink (ungesüsst)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer grossen Schüssel Kichererbsen-Mehl, Mandeldrink, Wasser, Knoblauch- und Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer mit dem Handmixer zu einer teigartigen Masse rühren.
3. Blumenkohlstücke vollständig in den Teig geben. Danach im Paniermehl rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Die Hot Wings bei 180 Grad ca. 20–25 Min. im Ofen backen. Nach der halben Backzeit wenden.
5. In Barbecue-Sauce dippeln, Augen schliessen und geniessen!

Tipp: Panko statt Paniermehl verwenden.



Helsana Coach App

Hier finden Sie viele weitere leckere Rezepte:

➔ helsana.ch/coach-app

**Fettarm,
zuckerfrei,
«leicht»?**

Lassen Sie sich von Etiketten auf Lebensmitteln nicht in die Irre führen. Die Angaben können täuschen. Schauen Sie stattdessen auf die Liste der Zutaten und die Tabelle mit den Nährwerten.

Bevorzugen Sie Produkte mit einer kurzen Zutatenliste, deren Inhaltsstoffe Sie grösstenteils kennen und verstehen. Solche Produkte sind oft weniger stark verarbeitet. Aufgepasst: Hinter Begriffen wie Fruktose, Agavendicksaft oder Apfelsaftkonzentrat versteckt sich Zucker. Meiden Sie zudem Lebensmittel, die teilgehärtete oder gehärtete Fette enthalten – es handelt sich um schädliche Transfette.

Vergleichen Sie Lebensmittel zudem anhand der Nährwerte pro 100 Gramm oder Milliliter. Denn Portionsgrössen können je nach Produkt variieren. Beurteilen Sie nicht nur die Kalorien. Wichtiger ist die Zusammensetzung. Wählen Sie Produkte, die vergleichsweise wenig gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz enthalten.



Mehr Stoff über Nährstoffe:

➔ helsana.ch/naehrstoffe

Gewinnen Sie eine Auszeit in der Natur



Einsendeschluss
6. Oktober 2024

Die Wettbewerbsfrage: Wie viele Hormone sind aktuell bekannt?

- A** Etwa 100
- B** Etwa 500
- C** Etwa 1000

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

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie mit etwas Glück zwei Übernachtungen für zwei Personen in einem Superior-Zimmer im Hotel Weissenstein. Das Viersterne-Hotel liegt auf dem Solothurner Hausberg und bietet eine atemberaubende Aussicht auf die Barockstadt und die Alpenkette. Im Preis inbegriffen sind ein Willkommensdrink und ein reichhaltiges Frühstück.

Mehr Infos unter:

➔ hotelweissenstein.ch

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

➔ helsana.ch/aktuell-wettbewerb

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

Auflösung des Wettbewerbs im letzten Kundenmagazin
Helsana feiert ihr 125-jähriges Jubiläum. Herzliche Gratulation an den Gewinner! Er darf sich auf einen Aufenthalt in der Villa Sonnenberg in Lenzburg freuen.

Power und Passion

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



Kinofan João Dos Santos Camaz:
Hier in «Der Graf von Monte Christo»
im Pathé Flon in Lausanne.

João Dos Santos Camaz (32, Kundenberater)

«Lustigerweise brachte mich erst ein Freund auf die Idee, Kundenberater zu werden. Er meinte, dass ich mich eignen würde, und er hat recht. Der Austausch mit anderen Menschen fällt mir leicht, das war schon immer so. Ich mag es, für unsere Kundinnen und Kunden da zu sein, sie zu beraten und im Backoffice Schreivarbeiten zu erledigen.

Habe ich frei, brauche ich einen Ausgleich. Ich will mich bewegen, sei es im Fitnessclub, auf dem SUP-Board mitten im Genfersee oder beim Klettern in der Halle. Samstags treffe ich mich dort oft mit Kollegen. Danach fühle ich mich zufrieden und gestärkt. In den Sommermonaten zieht es mich auch zum Wandern in die Berge, nach

«Einmal war ich Statist»

Neuchâtel zum Creux du Van zum Beispiel oder ins Wallis nach Solalex zum Miroir d'Argentine. Diese Stunden bringe ich gerne allein, mit Musik im Ohr.

Und da ist noch die grosse Welt von Film und Kino, meine Passion. Ich liebe es, im Kinosaal in andere Geschichten einzutauchen – oft gleich mehrmals pro Woche. Meine Favoriten sind Science-Fiction- und Action-Filme. Doch mich interessieren andere Genres ebenso. Einmal war ich selbst Teil eines Films, als Statist.»

Giada Prest (41, Leiterin Versicherungsberatung)

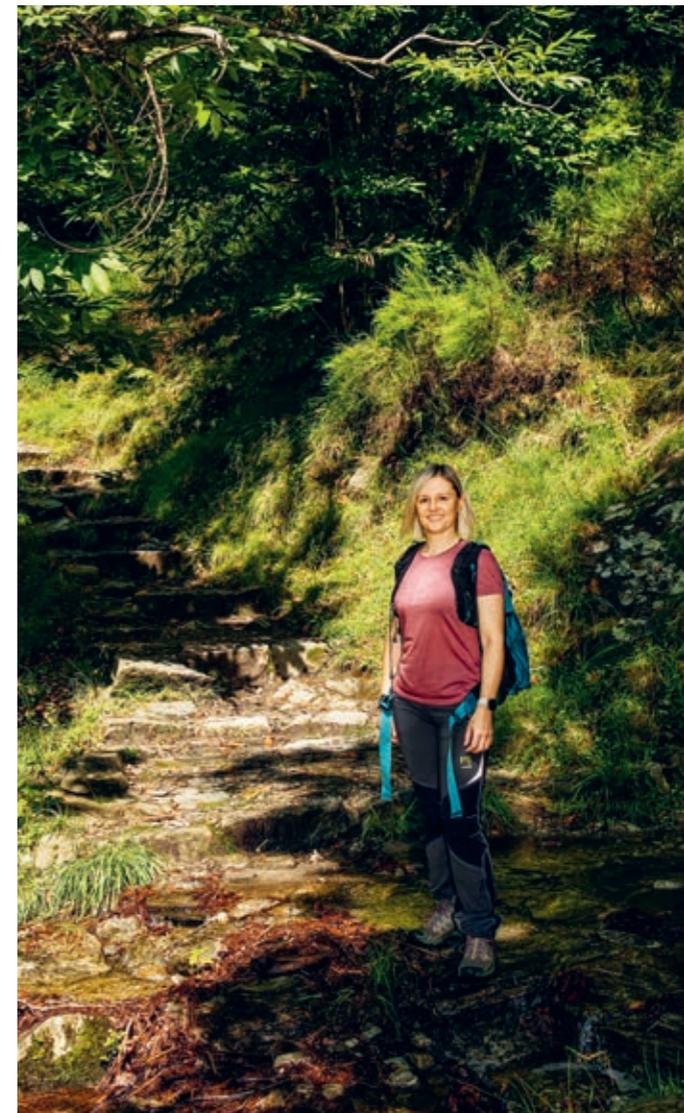
«Ich arbeite nicht mehr am Schalter wie damals vor 21 Jahren, als ich bei Helsana anfing. Dennoch gibt es noch einige Kunden, die ich persönlich berate. Ich fühle mich ihnen durch ihre Treue verbunden, sie sind mir sehr ans Herz gewachsen.

Enge Beziehungen ergeben sich auch durch mein Hobby, das Trekking. Vielleicht, weil Naturfreunde auf der gleichen Wellenlänge sind? Letztes Jahr

«Beim Trekken geniesse ich die Ruhe»

habe ich mir eine Auszeit gegönnt. Ich bin den portugiesischen Jakobsweg gelaufen, von Lissabon über Santiago de Compostela bis nach Finisterre. Ich zog allein los und bin nach rund 800 Kilometern um eine wertvolle Freundschaft reicher angekommen. Ditte, eine Dänin, und ich sind zwei Wochen lang zusammen gepilgert. Inzwischen habe ich sie in Kopenhagen besucht und sie war bei mir im Tessin.

Beim Trekken geniesse ich jedoch auch das Alleinsein und die Ruhe. Manchmal, wenn ich einen anstrengenden Tag hatte, ziehe ich mir meine Sporttaschen an und wandere in Richtung Denti della Vecchia, einer Bergkette über Lugano. Oben angekommen, schaue ich runter auf die Stadt. Die Aussicht erfüllt mich mit Zufriedenheit. Danach fühle ich mich körperlich müde, aber geistig ausgeruht – und fit für den kommenden Tag.»



Wandern weckt ihre Lebensgeister:
Giada Prest hoch über Bellinzona,
bei Curzutt.



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.

Füreinander da sein

Gewisse Menschen brauchen zwanzig Freunde, andere nur zwei. Wie viele es sind, spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass man welche hat. Denn Freundschaften tun gut, auch unserer Gesundheit.

Text: Gabriela Braun
Fotografie: Yves Bachmann

Im Sommer feiern sie jeweils Jubiläum. Annina (29) und Secil (35) treffen sich zum Apéro in der Stadt und stossen auf ihre Freundschaft an. «Wir feiern sie», sagt Secil, «weil sie für uns so wertvoll ist.» Die Freundinnen schätzen es, miteinander zu reden und zu lachen. Und einander blind zu vertrauen. «Ich kann Annina mehr erzählen als anderen Menschen», sagt Secil. Das sei wunderbar. Annina bezeichnet Secil als ihren Herzensmenschen.

Dabei glaubten die beiden anfangs, nicht viele Berührungspunkte zu haben. Gut, sie starteten vor sechs Jahren als Innenarchitektinnen im selben Büro – aber sonst? Secil mag Schönes, Design und Kunst. Sie genießt es, in der Stadt in einem Café zu sitzen, bummeln zu gehen und sich inspirieren zu lassen. Annina dagegen sitzt in ihrer Freizeit oft im Sattel ihres Mountainbikes, Rennrads oder Gravel-Bikes und trainiert für

Velorennen. Sie geht körperlich gerne ans Limit.

Trotz dieser Gegensätze bemerkten die beiden Frauen mit der Zeit vermehrt Gemeinsamkeiten. Durch Secil hat Annina ihre andere Seite kennenge-

«Wir inspirieren einander und tun uns gut»

lernt, jene, die es liebt, einen Gang runterzuschalten und zu genießen. Secil geht dafür mit Annina ins Pilates und auch mal auf eine Skipiste. «Wir inspirieren einander und lernen voneinander», sagt Annina. «Wir tun einander gut.»

Lernt sich bei der Arbeit kennen: Annina Künnecke und Secil Oktar pflegen seit sechs Jahren eine starke Freundschaft.

Können einander
alles anvertrauen: Die
beiden Freundinnen
im Alten Botanischen
Garten von Zürich.



um sich auszutauschen, gibt es viele. Eines davon ist das sogenannte Alltags-telefon für Jung und Alt von «Mein Ohr für Dich – einfach mal reden!». Menschen, die Lust haben zu plaudern, können dort anrufen.

Der Basler Psychotherapeut FSP Philippe Goetschel hat die kostenfreie Hotline vor vier Jahren ins Leben gerufen, gemeinsam mit seiner Frau Daniela Goetschel-Schnizer sowie Dutzenden von Freiwilligen. Seine Frau ist Coach und Supervisorin. Der gemeinnützige Telefondienst sei vertraulich und anonym und als Ergänzung bestehender

«Für eine Freundschaft ist es nie zu spät»

Angebote zu verstehen. Die Idee dazu entstand im April 2020 während der Pandemie: Seine Frau koordinierte Freiwillige, die das Essen an die Tür von älteren Menschen brachten. Doch das reichte nicht. Die Menschen wollten reden.

Mit dem Telefondienst bieten die Initianten einen kurzen Moment der sozialen Teilhabe. «Wir plaudern mit den Anrufenden und sind da, um einen guten gemeinsamen Moment zu haben», sagt Goetschel. Die Themen und Motive der Anrufenden seien sehr verschieden. «Der Weg aus der Einsamkeit geht aber nicht ohne einen ersten aktiven Schritt, wie beispielsweise ein Anruf beim Alltagstelefon.»

meinohrfuerdich.ch
☎ 0800 500 400

Gute Beziehungen reduzieren Stress

Freundschaften wie die von Annina Künnecke und Secil Oktar sind wertvoll. Sie geben dem Leben mehr Tiefe und sorgen für Freude. Sie beeinflussen aber auch unsere Gesundheit. Denn Freundinnen und Freunde, Verwandte oder gute Bekannte können Stress reduzieren. Studien zeigen: Menschen mit intakten sozialen Beziehungen sind glücklicher und leben länger. Ronja Schoch, Helsana-Gesundheitsberaterin sagt: «Besonders in schwierigen Zeiten sind soziale Beziehungen wichtig, um Krisen besser zu bewältigen. Man kann füreinander da sein und sich gegenseitig

unterstützen. Das darf man nicht hoch genug einschätzen.»

Die eigene Lebensqualität leidet, wenn man keinen Austausch mit anderen Menschen hat. Wenn niemand da ist, der einem zuhört. Isolation und Einsamkeit bedeuten folglich Stress, der ernst zu nehmen ist und Schlafstörungen, Depressionen und Herz-Kreislauf-Krankheiten mit sich bringen kann.

Es lohnt sich auch deshalb, in jeder Phase seines Lebens Zeit und Energie in seine Freunde und Bekannten zu investieren, sie zu pflegen – und offen für neue Kontakte zu bleiben. «Für eine Freundschaft ist es nie zu spät», sagt Helsana-Gesundheitsberaterin Ronja Schoch. Wichtig sei, nicht in Kategorien

zu denken, «denn Freundschaft hat keine Grenzen. Man kann mit jungen Menschen befreundet sein und mit älteren. Mit Mitarbeitenden und mit Männern und Frauen.» Sie rät zudem, alte Freundschaften wiederzubeleben, etwa indem man eine Klassenzusammenkunft organisiert (weitere Tipps Seite 19).

Anrufen, um zu plaudern

Was aber tun, wenn man Mühe hat, auf andere Menschen zuzugehen und sich einsam fühlt? Wenn man reden möchte, aber keinen Bekannten anrufen kann oder mag? Hilfs- und Kontaktangebote,

Neue Kontakte knüpfen fällt ihm leicht

Freundschaften sind für Louis S. wichtig, vor allem nach dem schmerzlichen Verlust seiner Frau.

«Die letzten zehn Jahre war ich zu Hause angebunden, da meine Frau schwer krank war. Unser Radius wurde immer kleiner. Natürlich hätte ich gerne mehr unternommen, vor allem mit ihr.

Meine Freundschaften pflegte ich weiterhin, neue kamen jedoch nicht dazu. Das fehlte mir zwar nicht. Aber als sie vergangenen Dezember an Krebs gestorben ist, fühlte ich mich schon sehr einsam. Mir ging es nicht gut, meine

und wissen, was beim anderen so läuft, ganz unkompliziert.

Mir reichen wenige, dafür solide Beziehungen. Dazu gehören auch meine zwei Jasskollegen. Mit ihnen habe ich es immer lustig. Humor finde ich zentral, Ehrlichkeit auch.

Wichtig, dass immer etwas läuft

Zum Glück fällt es mir leicht, neue Kontakte zu knüpfen – obwohl ich eher der Einzelgänger bin. Nun gehe ich nach vielen Jahren wieder tanzen! Und auch das Golfen habe ich wieder aufgenommen. Im Club habe ich einige gute Kontakte, das tut gut. Oder ich gehe in meine frühere Stammbeiz. Auch für meine Jasskollegen habe ich wieder Zeit.

Einsam fühle ich mich eigentlich nicht. Nur wenn es mir nicht gut geht, fühlt sich der Verlust doppelt hart an. Was mir dann hilft: Ablenkung durch Arbeit. Meine Wohnung auf Hochglanz bringen. Und Pläne für die nächste Woche machen. Ich achte darauf, dass immer etwas läuft und warte nicht, bis die anderen mich anrufen. Einfach machen! Bisher bin ich der einzige Witwer in meinem Freundeskreis. Das wird sich künftig wohl oder übel ändern. Dann bin ich der Erste, der für die anderen da ist. Nur wer selbst Abschied nehmen musste, weiss, wie es sich anfühlt.»

«Humor finde ich zentral, Ehrlichkeit auch»

Batterien waren leer. Was da mit mir passierte – das konnte ich nur mit guten Freundinnen teilen. Sie konnten sich besser in meine Situation einfühlen als meine männlichen Freunde. Über Probleme kann ich mit meinem besten Freund zwar auch sprechen, mit Frauen sind die Gespräche jedoch tiefergründiger.

Mein bester Freund begleitet mich schon mein halbes Leben lang. Früher waren wir viel zusammen auf Reisen. Wir telefonieren nach Lust und Laune



Louis S. (81) fühlte sich nach dem Tod seiner Frau einsam. Er weiss, wie wichtig Menschen und Ablenkung für ihn sind.



Welche vergessenen Freundschaften stecken in Ihrem Handy?

Gewisse Freundschaften schlafen ein, ohne eigentlichen Grund. Nicht zurückgeschrieben, aus den Augen verloren, zu viel anderes losgehabt ...?

ersten Schritt. Schreiben Sie der betreffenden Person eine Nachricht, wie es die Menschen im Video unserer Kampagne auch tun – und sehen Sie, was daraus wird.

Sollten Sie sich gewisse Menschen in Ihr Leben zurückwünschen: Melden Sie sich bei ihnen. Bei der ehemaligen Arbeitskollegin, dem Schulfreund, der Nachbarin, bei den Leuten vom Verein. Wagen Sie den



Hier geht's zum Video:
helsana.ch/freundschaft



Nicole Heim (45)
braucht gute Freunde
um sich – und Natur.

Freunde sind ihre selbst gewählte Familie

Nicole Heim pflegt zwei Freundeskreise – in Deutschland und in der Schweiz.

«Anfangs hatte ich Mühe, Freunde in der Schweiz zu finden. Doch ich begann, an Events und Kurse zu gehen, zu Gesundheit, Naturheilmedizin und Yoga. Dort und bei der Arbeit fand ich Gleichgesinnte. Dadurch sind Freundschaften entstanden, was sehr schön ist. Meine Freundinnen und Freunde sind wie eine zweite Familie, die ich mir selbst gewählt habe.

Es ist ein Glück hier vor 15 Jahren so gut Anschluss gefunden zu haben, sonst hätte ich mich schon auch einsam gefühlt. Klar, ich habe einen Partner, aber dieser muss nicht unbedingt mein bester Freund sein. Es tut gut, sich auch mit anderen Menschen auszutauschen oder etwas zu unternehmen.

Meinen Freundeskreis in Deutschland habe ich noch immer. Unsere Beziehungen zueinander sind unverändert. Wir können sein, wie wir sind und sind füreinander da, wenn irgendetwas ist. Doch manchmal muss ich mich selbst daran erinnern jemanden anzurufen. Ein persönliches Gespräch ist wesentlich schöner als ein Austausch via Whatsapp.»

Gemeinsam statt einsam

- 1 Pflegen Sie gute Kontakte**
Bleiben Sie mit Freundinnen und Freunden, Verwandten und Bekannten in Kontakt – durch Telefonate, Nachrichten oder Videoanrufe. Persönliche Treffen sind schöner und wichtiger, aber digitale Medien können eine gute Überbrückung sein, bis man sich wieder begegnet. Bieten Sie Ihren Liebsten auch in turbulenten Zeiten Unterstützung an.
- 2 Suchen Sie sich ein Hobby**
Joggen Sie gerne? Oder wollen Sie schon lange in einem Chor singen? Schliessen Sie sich einem Verein an, leisten Sie Freiwilligenarbeit, besuchen Sie Kurse. Wagen Sie, Neues mit Gleichgesinnten auszuprobieren. Eine gemeinsame Basis haben Sie automatisch. Sie knüpfen neue Kontakte und bleiben aktiv.



- 4 Interessieren Sie sich für andere**
Nutzen Sie spontane und zufällige Begegnungen für kurze Gespräche. Sprechen Sie Ihre Nachbarinnen und Nachbarn an. Machen Sie ein Kompliment, seien Sie hilfsbereit. Sogar kurze Gespräche mit Fremden, zum Beispiel im Bus, haben eine positive Wirkung auf unser Glücksempfinden.
- 5 Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten**
Achten Sie auf sich und Ihre Vorlieben. Strukturieren Sie Ihren Alltag und schaffen Sie Routinen. Gehen Sie raus, bewegen Sie sich, halten Sie sich fit.

- 3 Lassen Sie Freundschaften wieder aufleben**
Melden Sie sich bei Menschen, die Sie irgendwann aus den Augen verloren haben, obschon Sie sie mögen. Schreiben Sie ihnen eine Nachricht, eine Mail oder einen Brief. Organisieren Sie eine Veranstaltung, z. B. eine Klassenzusammenkunft.

Wir helfen Ihnen gerne weiter

Unsere Gesundheitsberatung steht allen Helsana-Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung. Die Beraterinnen und Berater zeigen Ihnen auf, wie Sie einer Einsamkeit vorbeugen oder wie Sie besser damit umgehen können. Sie vermitteln Ihnen zudem passende Hilfsangebote. Rufen Sie einfach an: 058 340 15 69.



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

Knackiges Superfood

In Nüssen stecken gesunde Fette, viel Protein und wenig Kohlenhydrate. Geniessen Sie eine Handvoll täglich, am besten in Bio-Qualität. Als Snack oder als Teil Ihrer Mahlzeit. En Guete!

Text: Daniela Schori

Baumnuss

Keine andere Nuss enthält so viele Omega-3-Fettsäuren. Diese hemmen Entzündungen und beeinflussen das Immunsystem, den Blutdruck und die Nieren. Baumnüsse enthalten zudem viel Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, Vitamin E und B-Vitamine. Das ist top für Herz und Hirn.

Mehr auf:

➔ helsana.ch/walnuss

Erdnuss

Sie ist die Protein-Königin unter den Nüssen und liefert viel Arginin. Dieser Eiweissbaustein hält etwa das Herz gesund. Erdnüsse sind zudem reich an Magnesium und B-Vitaminen. Essen Sie die Nüsse ungesalzen. Zu viel Salz gefährdet den Blutdruck. Botanisch zählt die Erdnuss zu den Hülsenfrüchten.

Haselnuss

Die Haselnuss ist reich an Kalium, Kalzium, Eisen und vor allem Vitamin E. Dieses Antioxidans schützt unsere Zellen vor schädlichen Stoffwechselprodukten und hält sie jung. Rösten verleiht Nüssen mehr Aroma: 20 Minuten bei 130 Grad backen.

Mandel

Sie ist eigentlich Kern einer Steinfrucht, aber ebenso nährstoffreich wie eine Nuss. Und sie enthält besonders viele Ballaststoffe, die gut sättigen und Heisshunger auf Süßes senken. Ein idealer Snack also. Am besten ungeschält – in der Schale stecken wertvolle Antioxidantien.

Pistazie

Auch dieser Kern versorgt uns mit wichtigen Mikronährstoffen wie Kalium, Eisen, Vitamin B1 und B6, Phosphor und Magnesium. Der hohe Anteil an Lutein und Zeaxanthin schützt unsere Augen. Die Pistazie ist kalorienärmer als andere Nüsse. Und der Blutzuckerspiegel bleibt stabil.

Marroni

Die heimische Nuss-Frucht ist fettarm und basisch. Sie enthält komplexe Kohlenhydrate, die schnell und lange satt machen. Marroni sind besonders reich an Kalium, Vitamin C und B-Vitaminen. Marroni kann man nur geröstet oder gekocht geniessen.

Cashew

Cashewkerne enthalten die Aminosäure Tryptophan. Daraus stellt der Körper unter anderem das Glückshormon Serotonin her, sowie das Schlafhormon Melatonin. Im Vergleich zu anderen Nüssen enthalten Cashews etwas weniger Fett, dafür mehr Kohlenhydrate – und viel Magnesium.



Allergisch?

Nüsse können allergische Reaktionen auslösen. Es kommt zu Rötungen, Quaddeln, Schwellungen und Juckreiz im Mund und auf der Haut. Auch Beschwerden der Atemwege sind möglich. Wer eine Nussallergie hat, ist nicht automatisch auf alle Sorten allergisch. Ein Test gibt Auskunft. Mehr Infos beim Allergiezentrum Schweiz: ➔ aha.ch/nussallergie

«Mein Körper machte nicht mehr mit»

Mit 14 Jahren erhielt Anna Troelsen die Diagnose Polyarthrititis. Das stellte ihr Leben auf den Kopf. Doch inzwischen hat sie die Situation gut im Griff.

Text: Christiane Schittny / Fotografie: Philip Frowein

«Ich kann mich gut an den Tag erinnern, als ich gleich von zwei Krankheiten erfuhr: Der juvenilen idiopathischen Polyarthrititis und der Skoliose. Speziell die Skoliose war für mich ein grosser Schock, denn die deformierte Wirbelsäule konnte ich mit eigenen Augen im Röntgenbild sehen.

Aber eine Arthritis mit 14 Jahren? Das war für mich schwieriger einzuordnen und deshalb eher nebensächlich. Allerdings waren die Folgen der chronischen Gelenkerkrankung immer weniger zu übersehen: Meine Gelenke waren regelmässig geschwollen, steif und schmerzten. Ich wollte vieles, doch mein Körper machte nicht mehr mit.

Die Behandlung der Arthritis gestaltete sich als schwierig, denn ich vertrug viele der verordneten Medikamente nicht. So begann ich, mein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und meinen Körper zu beobachten. Herauszufinden, was mir hilft und was nicht, war für mich ein wichtiger Schritt. Laufen mit meinem Hund Zorro, Rennrad fahren oder Krafttraining tun mir gut. Ebenso eine vegetarische und weizenfreie Ernährung. Denn diese hilft mir, meine Entzündungswerte tief zu halten. Ich habe gelernt, mit meinen Kräften zu haushalten. So kann ich im Alltag fast alles machen, aber in meinem eigenen Rhythmus.

Die meisten Menschen sehen mich nur, wenn ich einigermaßen fit bin. Geht es mir schlecht, bleibe ich eher zu Hause. Daher fällt es Aussenstehenden oft nicht leicht, sich in meine Lage zu versetzen. Besonders freue ich mich über Menschen, die mich mittragen und wenn nötig Rücksicht auf meine Situation nehmen. Zum Beispiel indem sie mir bei schwierigen Handgriffen helfen oder Freizeitaktivitäten so gestalten, dass auch ich mitmachen kann. Das bedeutet mir viel. Wichtig ist mir, dass man mich im Zweifelsfall direkt auf meine Arthritis anspricht. Dann kann ich mein Handeln erklären.

Im Moment geht es mir recht gut, ich brauche kaum Medikamente und bin dankbar dafür. Neben meinem Jus-Studium engagiere ich mich vor allem beim Betroffenenrat der Rheumaliga Schweiz und beim Verein «Anna für alle», der zum Ziel hat, den Austausch zwischen Betroffenen zu fördern. Ein Anliegen, das mir sehr am Herzen liegt.»



Haben Sie Fragen zu Arthritis?

Die Rheumaliga Schweiz bietet Publikationen, Veranstaltungen und Hilfsmittel:

➔ rheumaliga.ch
☎ 044 487 40 00

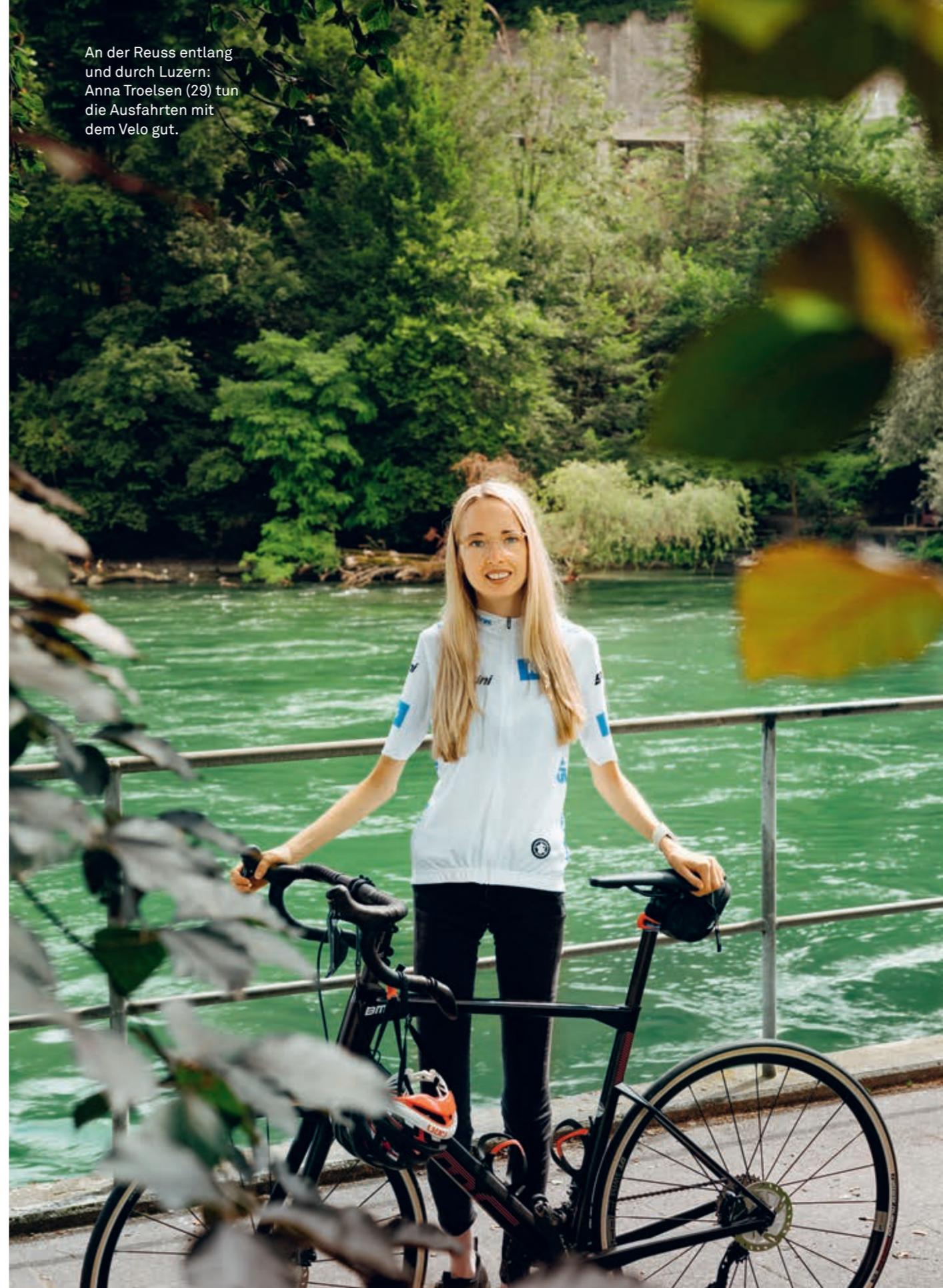
Verein «Anna für alle»:

➔ info@anna-für-alle.ch

Unsere Gesundheitsberatung steht allen Helsana-Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung:

➔ helsana.ch/gesundheitsberatung
☎ 058 340 15 69

An der Reuss entlang und durch Luzern: Anna Troelsen (29) tun die Ausfahrten mit dem Velo gut.





Lachen hilft!

Sie tanzen, singen und improvisieren. Ihr Lachen und ihr Schalk stecken an. Bald werden Naïma und Ludovic als Traumdoktoren der Stiftung Theodora Kinderaugen zum Leuchten bringen: Naïma in Spitälern und spezialisierten Institutionen der italienischen Schweiz – Ludovic in der Genfersee-Region.

Die Künstlerin und der Künstler absolvieren momentan noch die Ausbildung zum Traumdoktor. Auf die Frage, was sie an dieser Tätigkeit reizt, antwortet Ludovic: «Ich möchte Freude an jene herantragen, denen es gerade nicht so gut geht.» Naïma sagt: «Mit Musik und mit viel Fantasie werden wir auf die Stimmung der Kinder und Eltern eingehen.» Mit Lachen zum Gesundwerden beitragen, gefalle ihr.

Die Ausbildung zum Traumdoktor ist neu ein internationales CAS (Certificate of Advanced Studies) mit anerkanntem Diplom. Ein Teil davon – Improvisation und Kunst des clownesken Spiels – findet in der Accademia Dimitri in Verscio (TI) statt.



Helsana unterstützt die wertvolle Arbeit der Traumdoktoren seit 2016. Mehr zu unserer Partnerschaft mit der Stiftung Theodora:
➔ helsana.ch/theodora

Helsana
Engagiert für das Leben.