

CSS

N°4 | 2024

UND SIE?

Gesundheit
diskutiert + reflektiert

Sandra Boner

Die Meteo-Moderatorin findet,
Glück sei eine Einstellungssache.

125

Jahre
seit 1899

Vereint.
An deiner
Seite.

IM FOKUS

Geschenk + Glück

CSS spricht mit fünf Gästen 04

Das stille Glück des Gebens
Gesundheitstipps

23

Schmerzen aktiv bekämpfen
Erfahrungsbericht

27

INHALTSVERZEICHNIS

Geschenk + Glück

Im Fokus



- 04** **Gemeinsam diskutiert**
Wann macht Schenken glücklich?
Unsere fünf Gäste haben unterschiedliche Meinungen dazu.
- 13** **Hintergrund**
Jede Blutspende zählt. Das weiss
Tristan Mathys aus eigener Erfahrung.
- 14** **Porträt**
Die Wettermoderatorin Sandra Boner
findet in den kleinen Momenten des
Alltags das grösste Glück.
- 16** **Interview**
Immer mehr Wohlstand mache nicht
zwingend glücklich, sagt der Ökonom
Mathias Binswanger.
- 18** **Hintergrund**
Wie die CSS Stiftung im Jubiläumsjahr
noch mehr Glück spendet.

CSS Ihre Gesundheit. Ihre Partnerin.

- 20** **Wussten Sie ...?**
Glückshormone sind ein Geschenk
für unser Wohlbefinden.
- 22** **Hintergrund**
Verschenken Sie ein wenig von Ihrer Zeit.

Ihre Gesundheit

- 23** **Gesundheitstipps**
Über das stille Glück des Gebens.
- 26** **Erste Hilfe bei Kindern – was ist wichtig?**

Ihre Partnerin

- 27** **Erfahrungsbericht**
Dank digitaler Schmerztherapie Schritt
für Schritt zu mehr Lebensqualität.
- 30** **Zeitreise**
So gelang der CSS der Sprung in
die Neuzeit.
- 32** **active365 + enjoy365**
Machen Sie aktiv mit und profitieren
Sie von attraktiven Angeboten.

*Welche Faktoren beeinflussen
unsere Gesundheit am meisten?*

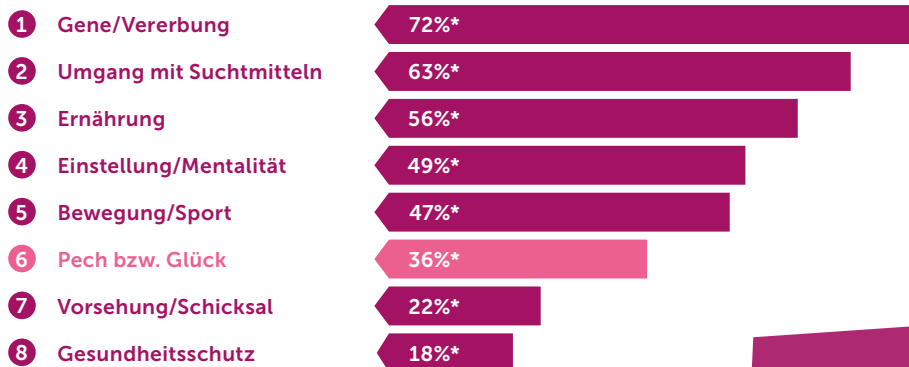
Geschenk + Glück

Weihnachten steht vor der Türe, und die Wunschliste wird immer länger. Doch gerade jetzt sollten wir uns daran erinnern, dass die wahren Schätze des Lebens nicht käuflich sind. Denn sind es nicht die immateriellen Dinge, die unserem Leben Glücksmomente schenken? Gesundheit, Liebe, Freundschaft oder gemeinsame Momente bereichern unser Leben auf eine Weise, wie es kein Schmuckstück tun könnte. Eine Kinderzeichnung oder ein Tag mit den Enkelkindern haben kaum materiellen Wert. Für die Grosseltern bedeuten sie dennoch pures Glück. Oder wie sehen Sie das?



Glück zum Knabbern finden Sie auf den Seiten 11 und 12.

Keine reine Glückssache



In der Heftmitte erhalten Sie einen vertieften Einblick in die Resultate der CSS Gesundheitsstudie.

Lediglich 36 Prozent der Befragten finden, dass unser Gesundheitszustand am meisten von Glück oder Pech abhängt. Für 72 Prozent sind die Gene der wichtigste Faktor dafür, ob jemand gravierend krank wird oder nicht. Verhaltensfaktoren werden ebenfalls häufig genannt: Umgang mit Suchtmitteln wie Tabak und Alkohol (63 Prozent), Ernährung (56 Prozent) oder Bewegung und Sport (47 Prozent). Überraschend hoch wird mit 49 Prozent zudem der Einfluss der Einstellung und Mentalität bewertet.

* Prozentsatz der Befragten, die diesem Faktor den höchsten Stellenwert gegeben haben.

Die CSS fragt nach

Seit 2020 lässt die CSS mit einer Umfrage jedes Jahr den Gesundheitszustand der Schweizerinnen und Schweizer erfassen. Die fünfte Auflage in diesem Jahr zeigt: Die Schweizer Bevölkerung fühlt sich noch immer weniger gesund als vor der Covid-Pandemie. Die Studie liefert aber auch Lichtblicke. Hier erfahren Sie mehr:

GEMEINSAM DISKUTIERT

Auf der Suche nach dem Glück

Kurz vor Weihnachten steht das Thema Schenken wieder im Mittelpunkt zahlreicher Diskussionen. Dass ein Geschenk nicht zwingend materieller Art sein muss, das zeigt der angeregte Austausch unserer Gästerunde.

Text: Roland Hügi, Fotos: Franca Pedrazzetti

Die einen schenken sich Zeit, für die andern ist bloss schon der Gedanke an ein Geschenk mit Stress verbunden. Unter welchen Umständen macht Schenken glücklich? Wen bereichert es mehr – die schenkende oder die beschenkte Person? Und was braucht es überhaupt zum Glücklichen? Lesen Sie das Gespräch mit diesen Personen:

LAURE BARRAS (40) ist Sopranistin und Gründerin des Vereins «Les Concerts du Cœur», der Menschen mit eingeschränktem Zugang zu traditionellen Konzertsälen hochwertige musikalische Erlebnisse bietet. Der Verein ist in den Kantonen Wallis, Waadt, Genf und Freiburg aktiv und organisiert jährlich über 450 Konzerte und Ateliers.



MATHIAS BINSWANGER
Professor für Volkswirtschafts-
lehre und Autor

LUCREZIA MEIER-SCHATZ
Präsidentin der CSS Stiftung

MATHIAS BINSWANGER (62) ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fachhochschule Nordwestschweiz in Olten und Privatdozent an der Universität St.Gallen. Er ist zudem Autor verschiedener Bücher. Gemäss dem Ökonomen-Ranking der NZZ gehört Mathias Binswanger regelmässig zu den einflussreichsten Ökonomen in der Schweiz.

SANDRA BONER (50) verkündet sowohl am Radio (Zürisee, SRF 3) als auch im Fernsehen (SRF1) das Schweizer Wetter. Die Moderatorin und Familienfrau hat ursprünglich eine Ausbildung zur dipl. Ergotherapeutin abgeschlossen.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ (72) ist Präsidentin der CSS Stiftung. Diese steht Menschen in schwierigen nicht selbst verschuldeten Situationen bei und unterstützt soziale Projekte von Organisationen,

die einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten. Davor war Lucrezia Meier-Schatz Nationalrätin (Die Mitte), Geschäftsführerin des Dachverbandes Pro Familia Schweiz, Verwaltungsrätin der Schweizerischen Post AG sowie Mitglied des Verwaltungsrates der CSS.

TRISTAN MATHYS (37) ist Unternehmer und Mitgründer der Simmentaler Braumanufaktur AG, der Bergwerk – Digital Experiences AG, der Skilled-Recruitment Solutions GmbH und der Simmentaler Brewhouse AG mit 50 Mitarbeitenden an den Standorten Basel und Lenk im Simmental.

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

BEATRICE MÜLLER: Glück ist ein sehr weiter Begriff – was ist für Sie hier am Tisch der schönste Glücksmoment?

MATHIAS BINSWANGER: Wenn ich am Morgen aufwache und weiss, ich kann noch liegen bleiben im Bett, ich muss nicht aufstehen.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Ganz im Gegensatz zu mir. Ich bin Frühaufsteherin. Glück spüre ich, wenn ich meine Enkelin betreuen darf, ihr herzhaftes Lachen höre und sie mir das ganze Haus auf den Kopf stellt ...

LAURE BARRAS: Auch für mich sind Kinder ein Glücksquell – meine eigenen Kinder. Ich liebe es, mit ihnen zu singen. Musik ist unser Leben.

BEATRICE MÜLLER: Und was singen Sie im Moment gerade?

LAURE BARRAS: Una canzone italiana, «Il cuoco pasticcione» (beginnt zu singen): Nella cucina del gran ristorante – Che profumino, davvero invitante! Tra lasagnette, arrosti e suppli ... Ein Lied, das alle italienischen Kinder kennen.

BEATRICE MÜLLER: Ist Gesang auch in der Familie Boner ein Thema?

SANDRA BONER: Wir singen viel, aber leider nicht so gut. Noch mehr Glück als beim Singen empfinde ich aber, wenn ich mit meiner Familie zusammen sein darf, und auch, wenn ich in der Früh' im Sommer in der Aare baden gehe. Ganz alleine – und dann abtauche, um die Welt von unten zu hören. Das ist wunderschön.

TRISTAN MATHYS: Singen, hmm? Ich finde meine Freude eher beim Kitesurfen, wo ich zehn Meter durch die Luft fliegen kann, oder wenn ich mit meinem Sohn was unternehme.

BEATRICE MÜLLER: Mit Blick auf Ihre Biografie ist das alles andere als selbstverständlich. Sie sind wegen eines Lochs im Darm beinahe verblutet. Dank Bluttransfusionen wurde Ihnen ein neues Leben geschenkt.

TRISTAN MATHYS: Ich habe auch schon eine Krebserkrankung überlebt. So gesehen ist mir bereits das dritte Leben geschenkt worden. Ich sehe die Sache aber eher pragmatisch und blicke tiefenentspannt auf das Thema.

«Wir haben die Angewohnheit, das Glas eher zu einem Zehntel als leer zu sehen als zu neun Zehnteln voll. Dieser Wesenszug ist ein Glücksverhinderer.»

Mathias Binswanger,
Professor für Volkswirtschaftslehre
und Autor



Glücklich dank mehr Gelassenheit?

BEATRICE MÜLLER: Drei geschenkte Leben – das würde ich aber schon als das pure Glück bezeichnen.

TRISTAN MATHYS: Ich frage mich, ob wir unser Glück nicht zu fest von externen Faktoren abhängig machen. Wenn ich sage, ich sei glücklich, weil ich eine Partnerin habe, bin ich dann unglücklich, wenn sie mal weg ist? Ich habe schon so viele krasse Sachen gesehen und überlebt. Ich kann Dinge deshalb gelassener nehmen als viele andere, ohne den Begriff Glück in den Vordergrund zu stellen.

BEATRICE MÜLLER: Im Vordergrund steht oft auch Laure Barras, die als ausgebildete Opernsängerin immer wieder auch in Altersheimen auftritt. Was ist die Motivation dazu – den Leuten Glück zu bringen?

LAURE BARRAS: Ich gehe gar noch weiter und behaupte, es ist ein gegenseitiges Spenden von Glück. Wenn ich zum Beispiel sehe, dass eine an Demenz erkrankte Person, die sonst gar nicht mehr sprechen kann, plötzlich mitsingt, wenn sie ein Lied aus ihrer Kindheit hört, dann ist das einfach nur wunderbar und berührt mich, obwohl sie es fünf Minuten später bereits wieder vergessen hat. So ist die Musik. Sie ist für alle da – unabhängig von Alter, Nationalität, Gesundheitszustand ... Das ist magisch und lässt mich Glück verspüren.

BEATRICE MÜLLER: Und wie blickt der Ökonom, der das Glück erforscht, auf die Thematik?

MATHIAS BINSWANGER: Das Ziel jedes ökonomischen Prozesses ist es, am Schluss ein gutes und zufriedenes Leben zu haben. Wenn ich zum Beispiel mein Glück aus mehr Freizeit statt aus mehr Einkommen generiere, verhalte ich mich ökonomisch betrachtet völlig richtig. Das Problem ist vielleicht, dass Glück nicht exakt definiert werden kann, weil alle etwas anderes darunter verstehen. Sicher ist aber, dass es zum Glück zwei Komponenten braucht: eine langfristige – zum Beispiel eine grundsätzliche Lebenszufriedenheit – und eine kurzfristige. Das kann der simple Umstand sein, dass ich was zu essen habe, wenn ich Heisshunger verspüre. Das Erleben kurzfristiger Glücksmomente ist ebenfalls zentral für ein glückliches Leben.

BEATRICE MÜLLER: Sehr schön definiert.



«Musik ist für alle da ...
Das ist magisch und lässt
mich Glück verspüren.»

Laure Barras,
Sopranistin und Gründerin des Vereins
«Les Concerts du Cœur»

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Und sinnbildlich dafür, dass es manchmal weniger braucht, als wir meinen. Auch diese Tischrunde hier ist für mich beglückend, der Austausch mit spannenden Menschen. Das sehe ich auch immer wieder in meiner Arbeit als Präsidentin der CSS Stiftung, mit der wir Institutionen und Einzelpersonen finanziell unterstützen dürfen. Für die Menschen, denen wir unter die Arme greifen, ist das ein Geschenk – auch wenn es objektiv betrachtet wenig sein mag. Wir befähigen so Menschen, bestimmte Hürden in ihrem eigenen Leben zu überspringen und weiterzukommen. Das ist sinnstiftend.



«Mir ist bereits
das dritte Leben
geschenkt worden.»

Tristan Mathys,
Unternehmer

Grundidee des Schenkens

BEATRICE MÜLLER: Bleiben wir gleich beim Schenken. Man hört es oft, aber: Kann man jemandem Zeit schenken?

MATHIAS BINSWANGER: Man sollte wohl eher von Zeit haben als von Zeit schenken sprechen. Denn Zeit haben gehört – zum Beispiel wenn ich mit meiner Familie etwas unternehme – einfach dazu und ist etwas Schönes. Da sollte man nicht gleich von einem Geschenk reden.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Ich denke schon, dass man Zeit schenken kann. Denn wer «Zeit schenkt», ist sich dieser Tätigkeit bewusst. Das zeigen auch die Aussagen von Laure Barras. Sie schenkt nicht nur Musik, sondern auch ihre Zeit.

BEATRICE MÜLLER: Und das unentgeltlich, oder?

LAURE BARRAS: Unsere Auftritte werden bezahlt über Stiftungen – denn Musik ist ja unser Beruf. Aber es ist gleichwohl ein Geschenk an die Menschen, wenn ich auftrete. Die Gesellschaft hat mir die einmalige Chance gegeben, Künstlerin zu werden. Nun gebe ich der Gesellschaft etwas zurück, das ihr Freude bereitet. Wir bringen Farbe und Sonne ins Leben vieler Menschen. Ein Geschenk eben.

BEATRICE MÜLLER: Fast wie an Weihnachten, das bald vor der Türe steht. Wie stehen Sie dem Thema Geschenke gegenüber – erhalten Sie welche und schenken Sie selber?

MATHIAS BINSWANGER: Bei Kindern ist die Antwort ein klares Ja. Das geht gar nicht anders. Ich selber bin jedoch froh, wenn ich nichts geschenkt bekomme. Dann muss ich das nicht irgendwo hinstellen. Deshalb macht es Sinn, Dinge zu schenken, die verbraucht werden können – eine Flasche Wein zum Beispiel.

SANDRA BONER: Ich bekomme sehr gerne Geschenke. Wenn sie auch noch liebevoll eingepackt sind, umso schöner. Zum Glück habe ich gute Freunde. Die schenken mir meistens Dinge, die ich auch will. Das ist auch eine wichtige Grundidee des Schenkens: sich mit der beschenkten Person auseinandersetzen und nicht das Materielle in den Vordergrund stellen.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Wie bei meinem Enkelkind, dem ich Zeit und Aufmerksamkeit schenke. Wir machen zwei Tage irgendwo einen Ausflug, erleben ein Abenteuer. Am Schluss gibt's ein Fotoalbum als Dokumentation danach. So schenke ich gleich zwei Mal etwas, das Freude macht. Ganz bewusst.

TRISTAN MATHYS: Die meisten Menschen finden Schenken super. Für mich ist es eher mit Druck verbunden. Ich bin froh, wenn ich möglichst keine Geschenke kriege – dann muss ich auch nichts zurückgeben. Aber vermutlich werde ich an Heiligabend trotzdem ein Geschenk kriegen. Ich sehe mich schon am 24. Dezember im Café sitzen mit der Frage im Hinterkopf, was ich zurückschenken soll. Selbst wenn ich eine Person gut kenne, finde ich es schwierig, für sie ein passendes Geschenk zu finden.

MATHIAS BINSWANGER: Es geht mir oft ähnlich. Aus diesem Grund beschliessen viele Menschen, sich gegenseitig nicht mehr zu beschenken. Kinder mal ausgenommen. Deshalb finde ich es auch heikel, Zeit als Geschenk zu taxieren so unter dem Motto: Ich tue etwas für dich, also schenke ich dir Zeit, und du bist in meiner Schuld. Stellt man Zeit als Geschenk dar, erzeugt das Druck. So wird niemand glücklich.

BEATRICE MÜLLER: Wir sehen: Schenken ist eine komplexe Thematik. Kehren wir deshalb nochmals zurück zum Thema Glück. Sandra Boner, vor einigen Jahren wurde Ihre Krebsdiagnose publik. Hat es mit Glück zu tun, dass Sie heute hier am Tisch sitzen dürfen?

Fast wie Medizin

SANDRA BONER: Natürlich mit Glück – und einer guten Medizin. Es braucht aber auch den Willen, sich einer Krankheit zu stellen und sie besiegen zu wollen. Das erste Mal wieder Wind in den Haaren zu spüren, nachdem ich so lange Perücke trug, das war toll.

TRISTAN MATHYS: Eine Krankheit zu überwinden heisst auch, das Vertrauen in den Körper wiederzufinden. Wenn man gewisse Dinge wieder machen kann – bei mir ist es Sport –, ist das ein Multiplikator für Glück, um dieses Wort trotzdem zu verwenden. In diesem Moment merkst du: Es ist noch nicht vorbei.

BEATRICE MÜLLER: Wie ist das denn mit den Glücksmomenten beim Musizieren?

LAURE BARRAS: Musik ist für mich ein «Flow-Erlebnis». Wenn ich singe, spüre ich die Vibrationen völlig unbewusst – ich singe, und die Schwingungen gehen durch meinen Körper. Das ist fast wie Medizin. Es gibt einen Arzt in Genf, der stellt Rezepte für Konzerte aus – unter dem Motto: Musik ist gut für deine Gesundheit und kommt einer Meditation gleich. Ähnlich toll finde ich das Tanzen und Singen in der Stille der Natur.



«Für die Menschen, denen wir unter die Arme greifen, ist das ein Geschenk – auch wenn es objektiv betrachtet wenig sein mag.»

Lucrezia Meier-Schatz,
Präsidentin der CSS Stiftung

BEATRICE MÜLLER: Musik, Stille, Natur. Tönt so einfach. Weshalb sind wir denn nicht alle wahn-sinnig glücklich?

MATHIAS BINSWANGER: Die Einstellung macht's aus. In der Schweiz haben wir die Angewohnheit, das Glas eher zu einem Zehntel als leer zu sehen als zu neun Zehnteln voll. Dieser Wesenszug ist ein Glücksverhinderer und mündet in einer Dauerunzufriedenheit.

«Man kann glücklich
oder zumindest zufrieden
sein – wenn man den Sinn
dahinter erkennt.»

Sandra Boner,
Meteo-Moderatorin

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Dieses pessimistische Bild teile ich überhaupt nicht. Ich erlebe viele junge und ältere Menschen in meinem Umfeld, die sind glücklich mit ihrem Dasein, weil sie sich erfüllt fühlen durch die Möglichkeiten, die ihnen auf ihrem Lebensweg geschenkt wurden. Viele blicken auf ihren bisherigen kürzeren oder längeren Lebensweg und die positiven Momente darin mit grosser Dankbarkeit zurück.

Mehr Zeit für Vogelgezwitscher

BEATRICE MÜLLER: Aber nicht alle haben die Musse, um zufrieden auf das Leben zu blicken.

TRISTAN MATHYS: Eine Aussage, die ich teilen kann. Im Alter zwischen 25 und 40 sind so viele Menschen dermassen beschäftigt. Kind, Familie, Firma, 50 Mitarbeiter – da fehlt dir die Zeit, um noch nach zwitschernden Vögeln Ausschau zu halten.

MATHIAS BINSWANGER: Ein etwas hartes Statement – aber ehrlicherweise müssen wir sagen, dass der Mensch nicht per se stets Sachen macht, die ihn glücklich machen. Vielmehr macht er meist Dinge, die er gerne macht – oder die er halt einfach machen muss. Ich mache zum Beispiel nicht Musik, weil ich glücklich werden will, son-

dern weil ich den Drang zum Musizieren habe. Das Glücksgefühl stellt sich dann sozusagen als Nebeneffekt ein.

SANDRA BONER: Ich denke, auch beim Erledigen von Dingen, die einem keine oder nur wenig Freude bereiten, kann man glücklich oder zumindest zufrieden sein – wenn man den Sinn dahinter erkennt. Wäre es nicht so, hätten wir zum Beispiel keine sauberen Strassen oder keinen guten Service im Restaurant.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Das ist letztlich auch eine Frage der Anerkennung und Wertschätzung der Arbeit. Wenn ich – um das Bild der sauberen Strassen aufzunehmen – einem Strassenwischer Danke für seine Arbeit sage: Ich bin überzeugt, dass das für ihn ein kleiner Glücksmoment ist, weil der Dank so unverhofft, spontan und ehrlich kommt.

BEATRICE MÜLLER: Ein Danke als Glücksspender – das sollten wir uns zu Herzen nehmen. Noch ein letztes Glücksvotum aus der Runde?

Ein Lied zum Schluss?

LAURE BARRAS: Singen wir noch zusammen? Was möchtet ihr? Wir steh'n ja kurz vor Weihnachten – Stille Nacht?

MATHIAS BINSWANGER: Das wäre natürlich emotional nicht zu überbieten.

TRISTAN MATHYS: Aber vielleicht auch ein wenig stressig.

LAURE BARRAS (STRAHLEND): Also lassen wir's. Dann halt zu Hause mit den Kindern. _





Glücksgefühle in der Küche

Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an den Aminosäuren Tryptophan oder L-Theanin machen glücklich. Denn die Aminosäuren fördern die Bildung von Glückshormonen wie Dopamin, Serotonin oder Adrenalin. Zum Fokus «Geschenk + Glück» haben wir unseren Gästen diese kulinarischen Glücksbringer aufgetischt:

MATCHA SOUR

Das erfrischende Getränk ist reich an L-Theanin. So fördert es die Produktion von Dopamin und Serotonin und sorgt für Wohlbefinden und Entspannung. Im Gegensatz zu Koffein liefert uns L-Theanin einen Energieschub, ohne uns dabei nervös zu machen.

BRUCHSCHOKOLADE

Dunkle Schokolade mit mindestens 70 Prozent Kakaoanteil enthält viel Tryptophan. Damit trägt die knackige Bruchschokolade dazu bei, das Glückshormon Serotonin zu bilden.

BANANEN-HAFER-COOKIES

Die Bananen-Hafer-Cookies sind nicht nur eine fruchtig süsse Quelle für Tryptophan, sondern enthalten auch Vitamin B₆. Dies ist für die Produktion von Serotonin entscheidend.

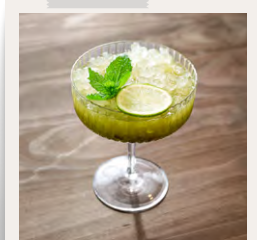
NUSSMIX

Besonders die Cashewkerne enthalten viel Tryptophan, aus dem das Glückshormon Serotonin gebildet wird. Die sättigende Nussmischung unterstützt dank ihrem hohen Magnesiumgehalt aber auch beim Stressabbau und fördert die Entspannung.

Matcha Sour

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 1,5 TL Matchapulver
- Saft von 3 Limetten
- 3 EL Honig, flüssig
- Crushed Ice
- 1 l Tonicwater



ZUBEREITUNG

Matchapulver durch ein Sieb in eine Schale geben. Den Limettensaft und den Honig begeben und mit dem Matcha-Besen sehr gut verrühren. Als Alternative kann auch ein kleiner Schwingbesen dienen.

Crushed Ice auf 6 Cocktailgläser verteilen. Das Konzentrat darübergiessen und kurz vor dem Servieren mit dem Tonicwater aufschäumen.

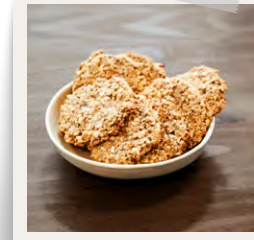
Mit Minze und Limettenscheibe garnieren.

[Rezept online nachschlagen: css.ch/matcha-sour](https://css.ch/matcha-sour)

Bananen-Hafer-Cookies

ZUTATEN FÜR 6 COOKIES

- 2 Bananen (reif, ca. 300 g)
- 120 g zarte Haferflocken
- 50 g Hafermilch
- 1 Prise Salz
- 1 Handvoll Nüsse (z. B. Cashews), grob gehackt



ZUBEREITUNG

Bananen mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken.

Haferflocken, Hafermilch und Salz begeben und alles gut verrühren. 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

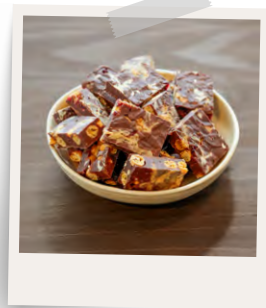
Gehackte Nüsse unterrühren. Die Masse zu 6 Kugeln formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Leicht flach drücken.

Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen 15 bis 18 Minuten backen, bis sich die Ränder leicht bräunen.

Bruchschokolade

ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCK

- 200 g Kichererbsen, gekocht
- 1 Handvoll Cranberrys, grob gehackt
- 1 EL Erdnussmus
- 300 g dunkle Schokolade
- 1 Prise Fleur de Sel



ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen waschen und trocken tupfen. Bei 180 °C 25 bis 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Eine eckige Form mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen darin verteilen. Die gehackten Cranberrys darüber verteilen und das Erdnussmus darüberträufeln.

Die Schokolade über dem warmen Wasserbad schmelzen und auf die Mischung geben. Die Form ein paarmal leicht auf die Unterlage klopfen, damit sich die Schokolade schön verteilt. Mit einer Prise Fleur de Sel bestreuen.

Komplett auskühlen lassen und in Stücke schneiden oder brechen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Nussmix

ZUTATEN

- 600 g Nüsse (z. B. Cashew, Pekan, Mandeln und Macadamia)
- 2 EL Harissa
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Salz
- 1 Eiweiss
- 2 EL Honig



ZUBEREITUNG

Die Nüsse in eine grosse Schüssel mit Deckel geben. Harissa, Knoblauchpulver und Salz begeben.

Das Eiweiss mit dem Honig verquirlen und dazugeben. Schüssel verschliessen und gut schütteln, bis alle Nüsse mit der Flüssigkeit ummantelt sind.

Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im auf 160 °C vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen. Nach der Hälfte einmal durchmischen.

Nach dem vollständigen Auskühlen luftdicht verpacken.



«Blutspenden ist einfach eine sinnvolle Sache»

Tristan Mathys wachte nachts auf, weil er sich total elend fühlte. Nach kurzer Ohnmacht musste er sich blutig übergeben. Die angeforderte Ambulanz brachte ihn ins Spital, wo er medizinische Hilfe und über die folgenden Stunden verteilt mehrere Bluttransfusionen erhielt. Die Diagnose lautete: Loch im Darm. Die erhaltenen Bluttransfusionen retteten dem frischgebackenen Vater das Leben.



Tristan Mathys, Sie hatten ein Loch im Darm – eine lebensbedrohliche Situation, in der Sie mehrere Bluttransfusionen brauchten. Wie fühlten Sie sich in dieser Situation?

Es war körperlich sehr belastend. Ansonsten bin ich der Situation eher nüchtern begegnet: Das Loch im Darm war ein Problem, die Bluttransfusion die Lösung. Eigentlich wie ein Medikament oder ein Pflaster.

Anders als beim Pflaster steht beim Blut ein anderer Mensch dahinter. Sehen Sie in der Blutspende eine Art Geschenk?

Ich bin sehr froh, dass jemand Blut gespendet hat und das Blut zu meinem gepasst hat – sonst wäre ich heute vielleicht nicht mehr hier. Aber Geschenk ist für mich das falsche Wort. Ich sehe die Sache eher technisch: Alle Rädchen im Gesundheitssystem haben optimal zusammengespielt.

Hat diese Erfahrung Ihren Blick auf das Thema Blutspenden verändert?

Blutspenden sind für Menschen in einer ähnlichen gesundheitlichen Notsituation extrem wertvoll. Trotzdem finde ich, dass wir das Thema nicht allzu spirituell behandeln sollten. Alle, die können, sollten ihr Blut spenden. Denn Blut zu spenden ist schlicht und einfach etwas gesellschaftlich Sinnvolles. _Text: Bettina Bhend

Jede Blutspende zählt

Blutspenden sind unverzichtbar, denn Blut kann nicht künstlich hergestellt werden. Und der Bedarf ist hoch: Rund 700 Blutspenden pro Tag brauchen wir in der Schweiz. 80 Prozent der Bevölkerung sind im Laufe ihres Lebens auf eine Blutspende angewiesen. Doch nur etwa 2,5 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer spenden regelmässig Blut. Entsprechend besorgt sind Blutspendezentren mit Blick auf die Zukunft.

Dabei gibt es gute Gründe, sein Blut zu spenden: Es braucht bloss eine Stunde Zeit, und es gibt einen Mini-Gesundheitscheck obendrauf. Aber noch wichtiger: Man erweist gesundheitlich angeschlagenen Menschen einen Dienst, ja rettet ihnen vielleicht sogar das Leben. Vor allem Herz- und Krebskranke gehören zu den Empfängerinnen und Empfängern, aber auch Gebärende oder Unfallopfer. Eine Spende kann bis zu drei Menschen versorgen.

 blutspende.ch

PORTRÄT

Gemütslage: sonnig und warm

Vom Einatmen frischer Morgenluft bis zum gemeinsamen Frühstück mit der Familie: SRF-Wettermoderatorin Sandra Boner findet in den kleinen Momenten des Alltags das grösste Glück. Text: Daniel Schriber, Porträt: Franca Pedrazzetti

Nachdem Sandra Boner nach einem langen Tag im Fernsehstudio am Zürcher Hauptbahnhof in den Zug steigt, schaut sie auf dem Handy zuerst noch einmal die Meteo-Sendung des Abends an. «Ich bin auch nach all den Jahren recht selbstkritisch und finde regelmässig Dinge, die ich besser machen könnte», sagt sie. Nachdem auch das letzte «To-do» erledigt ist, gönnt sich die Moderatorin auf der Heimfahrt nach Solothurn etwas Ruhe. «Ein kleiner Glücksmoment», wie sie sagt. Von diesen erlebt sie jeden Tag zahlreiche: Dann etwa, wenn sie frühmorgens für ein paar Minuten barfuss auf der Terrasse ihrer Wohnung steht und die frische Morgenluft einatmet. Wenn sie im Sommer frische Erdbeeren aus dem eigenen Kleingarten pflückt. Oder wenn sie und ihr Partner an einem gemütlichen Winterabend gute Freunde zu einem feinen Znacht einladen.

Der Krebs veränderte alles

Glücklich zu sein sei das Schönste überhaupt, sagt die 50-Jährige. «Und ich bin es.» Für Sandra Boner ist Glück eine Einstellungssache. «Es kommt einem nicht einfach zugeflogen, man muss aktiv etwas dafür tun.» Es helfe, bewusst mit einem Lächeln durchs Leben zu gehen und sich über kleine Dinge zu freuen. Diese Entscheidung gelte es in jeder Situation aufs Neue zu treffen. Sandra Boner hat gemerkt: Wenn sie strahlt, strahlt das Leben zurück.

Aber die TV-Frau erlebte auch schon brutale Schicksalsschläge. 2018 wurde bei ihr Brustkrebs diagnostiziert. Über die «schwierigste Zeit ihres Lebens» sprach sie offen und öffentlich. Noch immer bedanken sich Menschen bei ihr, teilen ihre eigenen Geschichten mit der Mode-

ratorin. Sie selbst unterteilt ihr Leben in zwei Abschnitte: in jenen vor und in jenen nach dem Krebs. «Die Krankheit hat sicherlich zu meiner Gelassenheit beigetragen.» Wenn der Computer mal nicht anspringt oder ihr der Zug vor der Nase davonfährt, ärgert sie sich vielleicht für einen Moment – «dann aber wird mir bewusst, wie unbedeutend solche Dinge sind».





Sandra Boner

ist seit 2002 bei SRF Meteo als Moderatorin tätig. Ergänzend zu ihren Auftritten auf SRF verkündet die 50-Jährige das Wetter auch im Radio auf SRF 3 sowie bei Radio Zürisee. Darüber hinaus ist sie als freischaffende Eventmoderatorin unterwegs. Die diplomierte Ergotherapeutin lebt mit ihrem Partner und ihren beiden Söhnen (14 und 15 Jahre alt) in Solothurn.

[srf.ch/meteo](https://www.srf.ch/meteo)

Vom Dach in die Schweiz hinaus

Glück bedeutet auch, einer Arbeit nachgehen zu können, für die man (fast) jeden Morgen gerne aufsteht. Seit 22 Jahren ist Sandra Boner bei SRF Meteo; verleidet ist ihr der Job bis heute nicht. Wieso auch? «Es gibt nichts Spannenderes und Vielseitigeres als das Wetter.» Nicht zuletzt deshalb verspürt sie auch heute noch eine angenehme Anspannung, wenn sie zur besten Sendezeit auf das Dach des Fernsehstudios steigt. Wie sehr das vermeintlich triviale Thema Wetter die Menschen in diesem Land bewegt, erlebt sie jeden Tag aufs Neue. «Wenn ich um 20.05 Uhr zurück am Computer bin, sind meist schon die ersten E-Mails da.» Gerade intensive Ereignisse wie Gewitter, Stürme oder starke Schneefälle bewegen die Leute und nicht selten die Gemüter. Das spürt Boner spätestens dann, wenn eine Prognose nicht zu hundert Prozent zutreffend war. Mit Kritik kann sie derweil gut umgehen. «Wir erklären innerhalb von 3:45 Minuten der ganzen Schweiz, wie das Wetter wird. Wir können deshalb nie jedes Detail erfassen – und auch Fehler gehören dazu.» Angesprochen wird Sandra Boner nicht nur per Mail, sondern auch auf der Strasse. Dieses

Rampenlicht suche sie zwar nicht, sie weiss aber, dass dies zum Job gehört. «Wenn mich irgendwann niemand mehr erkennen würde, müsste ich mir eher Gedanken machen.» Es ist eben alles eine Frage der Einstellung.

Immer in Bewegung

Sandra Boner sagt von sich selbst, sie habe das Glück, über sehr viel Energie zu verfügen. Und so wirkt sie auch beim Treffen in Zürich: Ihre Schritte sind zackig, ihre Stimme klar, ihr Händedruck kräftig. Die Frau hadert nicht, sie macht. Wo aber holt sie ihre Power her? «Ich bewege mich ständig.» Meist ist sie zu Fuss, mit dem Velo oder mit dem ÖV unterwegs. Zudem hat sie dieses Jahr angefangen, Krafttraining zu betreiben. Diesen Entscheid traf sie nach einem Henschuss und Hüftschmerzen. «In solchen Momenten spürt man, dass man älter wird», sagt sie und lacht. Sie begegnet auch dieser Realität mit fröhlicher Gelassenheit. _

INTERVIEW

Über die Weltmeisterschaft der Unglücklichen

Für viele Menschen gehören Geschenke zu Weihnachten dazu. Immer neue Güter anzuschaffen, mache uns aber nicht zwingend glücklicher, sagt Mathias Binswanger. Der Ökonom findet, wir wüssten zu wenig über die Gestaltung eines zufriedenen Lebens.

Text: Vanessa Buff, Porträt: Franca Pedrazzetti

Herr Binswanger, wann sind Sie am glücklichsten?

Wenn ich am Morgen aufwache und noch ein bisschen liegen bleiben darf. Und wenn ich mich mit den Dingen beschäftigen kann, die mich wirklich interessieren.

Lässt sich daraus ein generelles Glücksrezept ableiten?

Es gibt tatsächlich zwei Aspekte des Glücks. Auf der einen Seite geht es um grundlegende Fragen: Kann ich im Leben die Dinge verfolgen, die mir Freude bereiten? Habe ich einen Beruf, in dem ich nicht nur arbeite, um Geld zu verdienen? Zu diesem langfristigen Aspekt kommt der kurzfristige: Ein glückliches Leben besteht auch darin, dass ich an einem Tag möglichst viele kleine Glücksmomente erleben darf und möglichst wenige Unglücksmomente erleben muss.

Auf der Liste der glücklichsten Länder stehen west- und nordeuropäische Staaten weit oben. Wie wichtig sind Wohlstand, Demokratie und Sicherheit für das Glücksgefühl?

Sehr wichtig – wahrscheinlich hat man sich vor 100 Jahren das Paradies so vorgestellt, wie wir heute in der Schweiz leben. Gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass wir Weltmeister darin sind, das Glas nicht zu neun Zehnteln als voll zu sehen, sondern zu einem Zehntel als leer. Wir fragen immer sogleich, was wir noch besser machen könnten. Und wir lernen kaum etwas darüber, wie man ein glückliches Leben gestaltet. Stattdessen wird uns beigebracht, wie wir gut funktionieren, wie wir im Beruf erfolgreich sein können.

Setzen wir die falschen Prioritäten?

Wir brauchen eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema Glück. Lange Zeit gab es das gemeinsame Ziel, mehr materiellen Wohlstand zu erwirtschaften. Das hat heute aber an Attraktivität verloren. Denn wenn man schon in Reichtum aufgewachsen ist, dann ist mehr davon nicht mehr wirklich erstrebenswert.

«Wir brauchen eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema Glück.»

Mathias Binswanger,
Professor für Volkswirtschaftslehre und Autor

Geld macht also nicht automatisch glücklich?

Generell kann man schon sagen, dass die Menschen in den reichen Ländern zu den Glücklichen gehören. Wenn aber ein gewisser Wohlstand erreicht ist, macht noch mehr Geld die Menschen nicht noch glücklicher. Wir müssten uns also verstärkt die Frage stellen, welche Dinge unser Leben stattdessen bereichern. Das ist aber gar nicht so einfach.

Warum?

Weil wir in einer Gesellschaft leben, die auf Wachstum ausgerichtet ist. Würden die Menschen flächendeckend weniger konsumieren, wäre das für die Wirtschaft eine Katastrophe. Darum wird uns ständig die Botschaft vermittelt, dass unser Leben besser wird, wenn wir immer wohlhabender werden und entsprechend mehr kaufen. Das ist paradox, weil es den Menschen individuell guttun würde, Verzicht zu üben. Ich kann ja nur wirklich Freude an etwas haben, wenn ich vorher auf etwas verzichte.

In der Adventszeit nimmt der Konsum zu, dazu kommen die sozialen Erwartungen etwa in Bezug auf Geschenke. Was könnten wir anders machen?

Es ist sicher nicht so, dass wir nichts mehr verschenken sollten. Schenken macht ja auch Freude, es ist ein Ritual, und Rituale sind wichtig für die Menschen. Allerdings wird der Konsum in dieser Zeit masslos angekurbelt, mit Aktionen wie Black Friday und so weiter.

Wann macht Schenken glücklich?

Wenn es eine gewisse Wertschätzung ausdrückt, wenn man spürt, jemand hat an einen gedacht. Das Materielle steht meist nicht im Vordergrund, viele Erwachsene in der Schweiz können sich selbst die Dinge leisten, die sie geschenkt bekommen.

Und was macht den Schenkenden glücklich?

Wenn ich sehe, dass die andere Person sich freut, macht mich das froh. Allerdings braucht es hier eine Symmetrie: Wenn ich ständig etwas schenke, aber selbst nie etwas bekomme, bin ich unzufrieden. Natürlich, wenn die andere Person keine finanziellen Möglichkeiten hat, wenn sie Unterstützung braucht und ich ihr mit meinem Geschenk helfen kann, dann ist es etwas anderes.

Welches Geschenk bekommen Sie gerne?

Dinge, die nicht lange in meiner Wohnung herumstehen, Lebensmittel oder Wein zum Beispiel. Ich selbst schenke auch nicht allzu viel. Generell finde ich: Wo das Schenken mehr Stress verursacht als Freude, sollte man darauf verzichten. _

Mathias Binswanger

ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fachhochschule Nordwestschweiz sowie Privatdozent an der Universität St. Gallen. Er forscht unter anderem zum Zusammenhang von Einkommen und Glück. 2006 erschien sein Buch «Die Tretmühlen des Glücks», das zum Bestseller wurde.



HINTERGRUND

Ein kleiner Mosaikstein zum Glück



Aus Anlass des 125-jährigen Bestehens der CSS unterstützt die CSS Stiftung zehn Organisationen, damit diese ihre Projekte realisieren können. Sie erhalten einen Gesamtbetrag von 1,25 Millionen Franken.

Text: Roland Hügi, Porträt: Franca Pedrazzetti

Die Gründung der CSS Stiftung geht auf das Jahr 1987 zurück. Damals erreichte die CSS erstmals die Zahl von 1 Million Versicherten und rief aus diesem Anlass eine Stiftung ins Leben. Seither unterstützt die Stiftung gesellschaftlich relevante und soziale Projekte von wohltätigen Organisationen, die sich Personen mit gesundheitlichen Schwierigkeiten annehmen. Bis heute durften rund 80 Institutionen von einer finanziellen Unterstützung profitieren. 2019 wurde zusätzlich ein Härtefallfonds geschaffen. Über diesen werden Menschen, die etwa aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls unverschuldet in eine finanzielle Notlage geraten sind, finanziell unterstützt. Im Rahmen des CSS-Jubiläums hat sich die Stiftung 2024 entschieden, nebst der alljährlichen Ausschüttung (siehe Infobox) auch einen einmaligen Betrag von 1,25 Millionen Franken zur Verfügung zu stellen. Damit werden insgesamt **zehn Institutionen** aus der ganzen Schweiz unterstützt.

Zielgerichtet spenden

«Die ausgewählten Organisationen handeln alle nach dem Jubiläumsmotto der CSS: «Vereint. An deiner Seite.», begründet Stiftungsratspräsidentin Lucrezia Meier-Schatz den Entscheid. Die Stiftung machte sich die Auswahl nicht leicht, gibt es doch in der ganzen Schweiz zahlreiche Organisationen, die für eine Unterstützung infrage gekommen wären. «Bevor der Stiftungsrat auswählte, legte er Kriterien fest.», so Meier-Schatz. Bei der Suche stiess man auf durchaus überraschende Institutionen, die mit Herzblut unglaublich viel ehrenamtliche Arbeit



Diese Organisationen profitieren von der Jubiläumsspende:

- Stiftung allani Kinderhospiz
- Alzheimer Schweiz
- Association Romande des Familles d'Enfants atteints d'un Cancer (ARFEC)
- HIKI – Hilfe für hirnverletzte Kinder
- Förderverein für Kinder mit seltenen Krankheiten
- MaRaVal Maladies Rares Valais
- MGR Associazione Malattie Genetiche Rare Svizzera Italiana
- Pippilotta Kindertrauerbegleitung
- Pro Pallium Schweizer Palliativstiftung für Kinder und junge Erwachsene
- Stand by You Schweiz

Stiftungspreis 2024

Nebst der ausserordentlichen Spende zum 125-Jahr-Jubiläum der CSS hat die CSS Stiftung 2024 im Rahmen der alljährlichen Preisvergabe sechs weitere karitative Organisationen aus der West- und Deutschschweiz unterstützt. Sie teilen sich einen Betrag von insgesamt 100 000 Franken. Die Preise wurden den Gewinner-Organisationen am Hauptsitz der CSS in Luzern übergeben.



Lucrezia Meier-Schatz

promovierte in Politikwissenschaften und führte verschiedene Forschungsprojekte im Auftrag des Schweizerischen Nationalfonds durch, war Geschäftsführerin des Dachverbandes Pro Familia Schweiz und sass im Nationalrat für die Mitte (St. Gallen). Sie war Verwaltungsrätin der Schweizerischen Post AG und Mitglied des Verwaltungsrates der CSS. Seit 2019 ist sie Präsidentin der CSS Stiftung.

 meier-schatz.ch

leisten. Als Beispiel nennt die Stiftungsratspräsidentin pädiatrische Palliative-Care-Organisationen. Das Geld wird nicht einfach unbesehen ausgeschüttet. «Vielmehr haben wir eine Leistungsvereinbarung mit den zehn gemeinnützigen Organisationen abgeschlossen, damit sie gezielte Projekte realisieren können. Diese Organisationen werden regelmässig Bericht erstatten und geben Einblick über die Entwicklung ihrer Projekte. Der Stiftungsrat begleitet diese Arbeiten, damit die vereinbarten Ziele erreicht werden und die Spenden den festgelegten Zielgruppen zugutekommen.»

Mit wenig viel bewirken

Mit Herzblut und Überzeugung sind nicht bloss die ausgewählten Organisationen unterwegs, sondern auch der ganze Stiftungsrat der CSS

Stiftung. «Die Mitglieder engagieren sich seit vielen Jahren und oft an verschiedenen Fronten zugunsten von Menschen, die nicht auf der Sonnenseite stehen», sagt stellvertretend Lucrezia Meier-Schatz. Gerade für solche Personen seien Stiftungen wie diejenige der CSS überaus wertvoll, könnten diese doch dort gemeinnützige Hilfe leisten, wo sonst niemand einspringe, auch nicht der Staat. «Ich merke oft, wie man mit einem kleinen Beitrag Grosses bewirken und ein Stück Glück vermitteln kann», umschreibt es Lucrezia Meier-Schatz. «Es sind kleine Mosaiksteine, die mithelfen, Menschen in einen unbeschwerteren Alltag zu führen.» Und was ist der Dank dafür? «Manchmal ein Wort, manchmal ein Strahlen, wie bei dem Kind, dem wir eine spezielle Therapie ermöglicht haben. Das ist einfach nur – schön!» _

WUSTEN SIE ...?

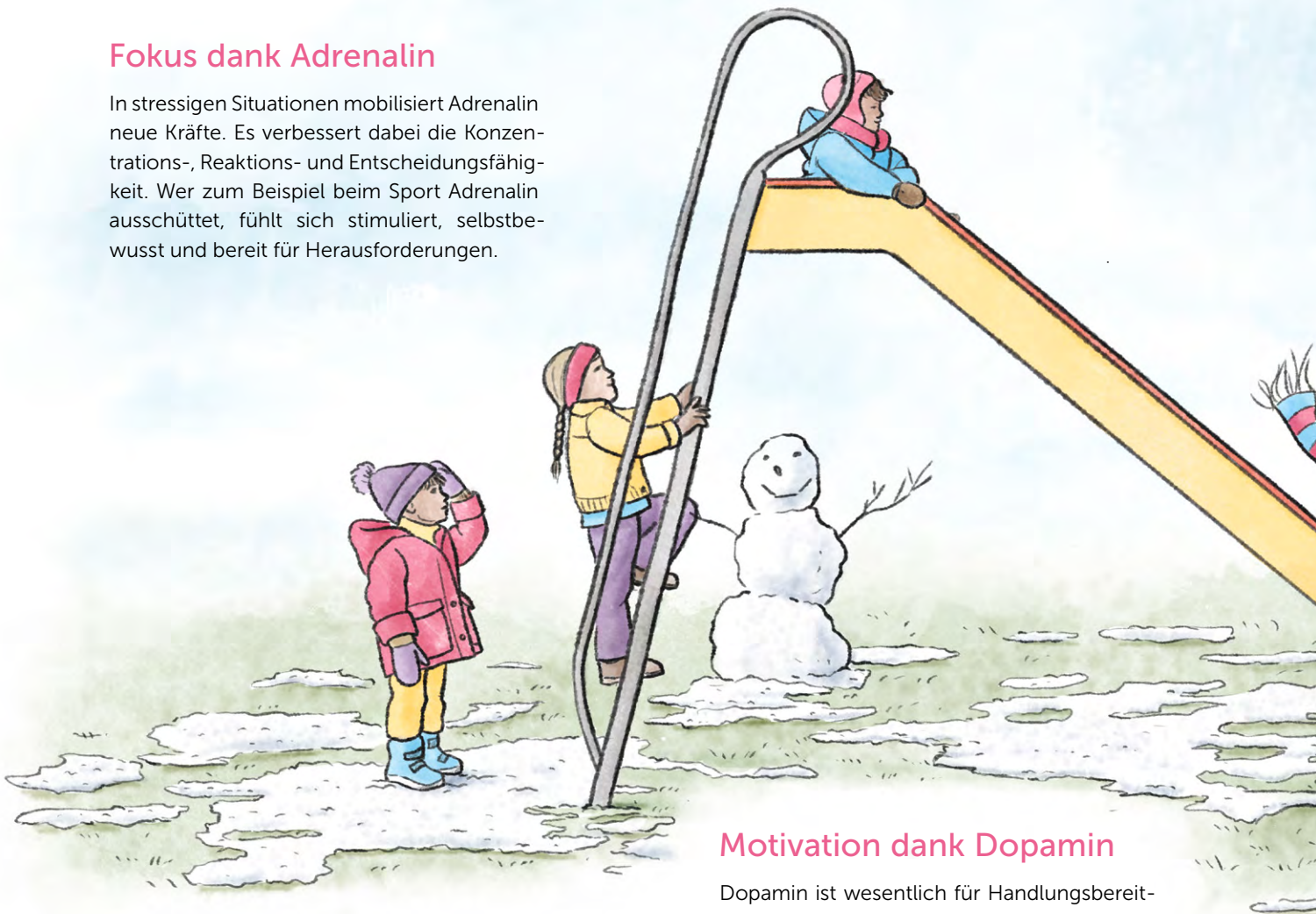
Die Boten des Glücks

Glückshormone beeinflussen unser Leben massgeblich. Sie sind ein Geschenk für unser Wohlbefinden. Denn werden sie ausgeschüttet, fühlen wir uns nicht nur glücklich, sondern teilweise sogar euphorisch.

Text: Laura Brand, Illustration: Nadja Baltensweiler

Fokus dank Adrenalin

In stressigen Situationen mobilisiert Adrenalin neue Kräfte. Es verbessert dabei die Konzentrations-, Reaktions- und Entscheidungsfähigkeit. Wer zum Beispiel beim Sport Adrenalin ausschüttet, fühlt sich stimuliert, selbstbewusst und bereit für Herausforderungen.



Motivation dank Dopamin

Dopamin ist wesentlich für Handlungsbereitschaft, Ehrgeiz und Motivation. Ein stabiler Dopaminspiegel fördert den inneren Antrieb, das Durchhaltevermögen und die Zufriedenheit beim Erreichen persönlicher Ziele. Die eigenen Erfolge bewusst wahrnehmen und schätzen fördert die Dopaminausschüttung.

Euphorie dank Endorphinen

Endorphine werden vor allem bei intensiven körperlichen Aktivitäten, bei starken Verletzungen, aber auch wenn wir lachen, ausgeschüttet – und befördern uns in einen Rauschzustand. Neben den stimmungsaufhellenden Effekten wirken Endorphine stark schmerzlindernd. Deshalb sind sie auch als körpereigene Schmerzmittel bekannt.

Höhenflüge mit Serotonin

Serotonin steuert unsere Gefühlslage maßgeblich mit. Das Hormon sorgt für emotionale Stabilität, eine hohe Schlafqualität und gleicht Schmerzempfindung aus. Werden im Frühling die Tage länger und heller, nehmen wir durch die UV-Strahlung mehr Serotonin auf und sind schwungvoller unterwegs als im Winter.

Nähe mit Oxytocin

Das «Kuschelhormon» ist bekannt für seine Auswirkungen auf die Mutter-Kind-Beziehung. Oxytocin fördert das Auslösen der Wehen bei der Geburt und die Milchabgabe beim Stillen. Es hilft aber vor allen auch bei der Stressbewältigung und stärkt die zwischenmenschliche Verbundenheit ganz generell.



HINTERGRUND


Zeit schenken

In der Vorweihnachtszeit lädt die CSS die Schweizer Bevölkerung ein, das wertvollste Geschenk zu machen: Zeit. Mit «Lebenszeit-Gutscheinen» setzt die CSS ein Zeichen für bewusste Momente mit den Liebsten.

Text: Evita Mauron-Winiger

Seit eineinhalb Jahren stellt die CSS den Menschen in der Schweiz Fragen zum Thema Lebenszeit. Kurz vor Weihnachten regt sie erneut zum Nachdenken an. Die Kernbotschaft lautet: Geschenkte Lebenszeit ist das wertvollste Geschenk überhaupt. Denn in unserer von materiellen Dingen geprägten Welt vergessen wir oft, dass die Zeit, die wir unseren Liebsten widmen, das kostbarste Gut überhaupt ist. Herzstück der Kampagne bilden sogenannte «Lebenszeit-Gutscheine». Von «4 Stunden zuhören» über «Eine Nacht ge-

meinsam durchtanzen» bis hin zu «1 Abend Kinder hüten, damit du Zeit für dich hast», können sich Menschen etwas schenken, das unendlich wertvoll ist und sie zugleich kein Geld kostet: ihre Zeit.

 Schenken Sie hier Ihre Zeit:
css.ch/zeitschenken



Übers Schenken nachdenken

Was verschenken Sie zu Weihnachten? Kreuzen Sie an:

- Technische Geräte
Smartphone, Tablet, Laptop, Kopfhörer ...
- Personalisierte Geschenke
Fotobuch, selbst gebastelter Kalender, Videos von gemeinsamen Erlebnissen ...
- Gegenstände für ein Hobby
Skihelm, Yogamatte, japanisches Küchenmesser ...
- Gutschein für gemeinsame Erlebnisse
Kurse, Wellness-Tage, Ausflüge ...
- Kleidung und Accessoires
Wintermantel, Kuscheldecke, Schmuck ...
- Zur Unterhaltung
Buch, E-Book-Reader, Streaming-Abo ...
- Geschenkgutscheine
Für das Lieblingsgeschäft, Kino, ein Restaurant ...

Lebenszeit Gutschein 1 Spieleabend

Lebenszeit Gutschein Zusammen philosophieren

Lebenszeit Gutschein 4 Stunden zuhören

Lebenszeit Gutschein 1 Abend Kinder hüten

Auf Seite 35 regen wir Sie an, über Ihre geplanten Geschenke nachzudenken.



GESUNDHEITSTIPPS

Das stille Glück des Gebens

Weihnachten ist die Zeit der Besinnung. Doch inmitten von Geschenketrubel und Vorweihnachtsstress verlieren wir schnell den wahren Sinn des Gebens aus den Augen. Auf den folgenden Seiten besinnen wir uns daher darauf, warum wir geben – und wie selbstlos dieses Handeln tatsächlich ist. Text: Gian Beeli

Wer gibt, leuchtet

Unsere Welt ist schnelllebig. Wir sind so vertieft in unserem eigenen Leben, dass wir die Menschen um uns herum manchmal vergessen. Gerade die Weihnachtszeit sollte uns an den Wert, der Welt etwas zurückzugeben, erinnern. Aber warum geben wir eigentlich? Auf den ersten Blick ist Grosszügigkeit vor allem mit Kosten verbunden. Wir investieren Zeit, Geld oder Energie im Ungewissen, ob für uns etwas herauspringt. Auch Ökonomen haben sich diese Frage gestellt und sind zu verschiedenen Erkenntnissen gekommen. So bewegen uns Verwandtschaftsverhältnisse, der eigene Ruf, die Hoffnung, eines Tages etwas zurückzubekommen, und allen voran Empathie zu grosszügigem Handeln. Ein Beweggrund ist jedoch noch simpler: Grosszügigkeit macht glücklich und zufrieden. Wenn wir anderen Menschen etwas geben, überkommt uns der sogenannte «warm glow». Das bedeutet so viel wie warmes Leuchten und beschreibt ein wohliges Gefühl, das durch die Zufriedenheit über das eigene uneigennützig Verhalten ausgelöst wird.

Wer gibt, ist gesund

Verschiedene Studien zeigen, dass altruistisches Verhalten, also das uneigennützig Geben und Helfen, nicht nur glücklich macht, sondern auch die psychische und physische Gesundheit fördert. Wohltätigkeit stärkt unser allgemeines Wohlbefinden und das Gefühl der sozialen Einbettung. Dadurch verbessert sich zum Beispiel die Stressreaktion oder auch die Wundheilung. Die Verbesserung des Wohlbefindens kann längerfristig sein. Bis zu zwei Monate nach einer altruistischen Handlung sollen die Vorteile anhalten können. Die Effekte sind zudem grösser, wenn wir uns der positiven Auswirkungen unseres Handelns bewusst sind. Eine chinesische Studie erkannte sogar, dass das Gehirn von Menschen, die oft altruistisch handeln, weniger stark auf Schmerzreize reagiert. Vereinfacht gesagt: Geben und Helfen kann Schmerzen lindern.



Wer gibt, schüttet Glückshormone aus

Dass Geben glücklich und gesund macht, hängt vor allem mit den Hormonen zusammen, die unser Körper dabei ausschüttet. Gemäss der Hirnforschung führt Wohltätigkeit zur Freisetzung verschiedener Glückshormone und zur Abnahme der Stresshormone in unserem Körper. Zu den ausgeschütteten Glückshormonen zählen unter anderem Dopamin, Serotonin und Oxytocin. Dopamin ist der Hauptakteur im Belohnungszentrum des Gehirns und wichtig für das Empfinden von Vorfreude. Serotonin schütten wir aus, wenn wir Wertschätzung und Anerkennung erhalten. Das Bindungshormon Oxytocin stärkt soziale Beziehungen und wird vor allem freigesetzt, wenn wir Verbundenheit mit anderen Menschen empfinden. All diese Hormone tragen auch zu unterschiedlichen Aspekten unserer psychischen und körperlichen Gesundheit bei.



Wer gibt, handelt selbstlos?

Wenn Wohltätigkeit all diese Vorteile für uns selbst hat, ist es naheliegend, dass Geben gar nicht so selbstlos ist. Altruismus ist Latein und bedeutet «für die anderen», doch geben wir wirklich für die anderen? Grundsätzlich sind wir schon imstande, aus einer inneren Motivation das Wohlbefinden anderer Menschen verbessern zu wollen. Trotzdem beeinflussen soziale Normen, Kultur und moralische Prinzipien unser wohltätiges Handeln. So sind wir zum Beispiel eher bereit, uns für Menschen einzusetzen, für die wir Sympathie und Empathie empfinden. Auch die Evolution hat einen Einfluss auf unsere Motivation hinter grosszügigem Handeln. Denn anderen Menschen zu geben und zu helfen, ist eine verinnerlichte Strategie, um soziale Isolation zu vermeiden. Dies ist auch ein Grund, warum Wohltätigkeit zur Freisetzung verschiedener Glückshormone in unserem Körper führt.

Wer gibt, hat keine Erwartungen?

Nur weil wir aus wohltätigem Handeln auch einen Eigennutzen ziehen können, macht dies Geben nicht weniger sinnvoll. Wenn wir jedoch nur aufgrund von sozialem Druck oder egoistischen Zielen handeln, sollten wir die eigene Motivation hinterfragen. Um egoistische Motive beim Geben zu vermeiden, können wir zum Beispiel unser wohltätiges Handeln verbergen. Altruismus muss auch nicht immer aus grossen Taten bestehen: ein offenes Ohr im Alltag oder eine kleine Aufmerksamkeit kann anderen Menschen bereits viel bedeuten. _

📄 Sie wollen Gutes tun, aber wissen nicht, wie?
Hier finden Sie Möglichkeiten und Tipps:
css.ch/gutes-tun

Vorsätze fürs neue Jahr

Wohltätig zu werden, beginnt meist mit einem guten Vorsatz. Doch Vorsätze einzuhalten, ist nicht immer einfach. Wir helfen Ihnen dabei. Im Januar findet beispielsweise ein Online-Kurs statt zum Thema «Gewohnheiten ändern – Ernährung und Bewegung».

📄 Melden Sie sich hier für den Kurs an:
css.ch/gewohnheiten

Kurse der CSS-Gesundheitscoaches

Unsere monatlichen Online-Kurse helfen Ihnen, auf Ihre mentale und körperliche Gesundheit zu achten. Hier finden Sie den aktuellen Kursplan:

📄 css.ch/kurs

TIPP

Erste Hilfe für die Kleinen

Kinder sind eines der grössten Geschenke des Lebens. Umso schlimmer ist es, wenn dem eigenen Kind ein Unglück zustösst. Im Artikel erfahren Sie, wie Sie im Notfall reagieren. Text: Gian Beeli

Generell gilt in jeder Situation: sich erst mal einen Überblick verschaffen und ruhig bleiben. Kinder nehmen Ihre Emotionen wahr und können selbst in Panik geraten. Achten Sie zudem darauf, dass Sie selbst nicht in Gefahr sind. Scheint das Kind verletzt zu sein, müssen Sie die lebenswichtigen Funktionen prüfen. Ist das Kind bei Bewusstsein? Atmet das Kind und ist die Atmung regelmässig?

Schnell reagieren

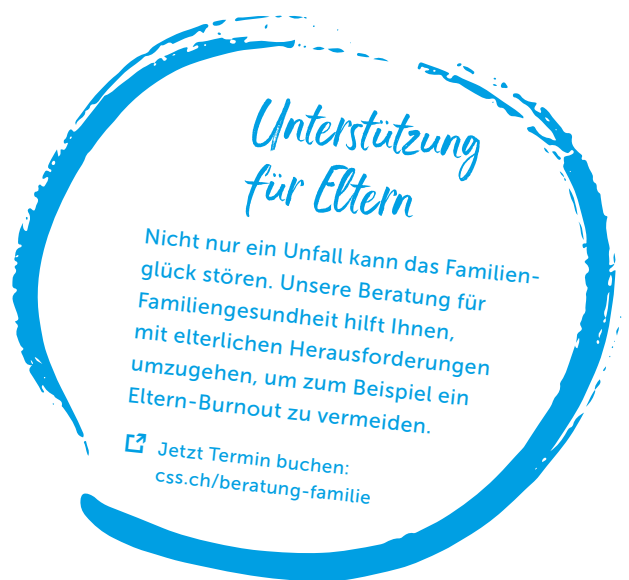
Bewusstlose Kinder positionieren Sie in der Seitenlage. Säuglinge und Kleinkinder bis zwei Jahre bringen Sie bevorzugt in die Bauchlage. Falls das Kind nicht atmet oder die Atmung unregelmässig ist, starten Sie unverzüglich mit der Reanimation und alarmieren Sie den Rettungsdienst 144. Haben Sie keine Angst davor, sich falsch zu verhalten – handeln Sie!



E-Book: Erste Hilfe bei Kindern

Sie möchten eine umfassende Anleitung zu Erster Hilfe bei Kindern, die das Vorgehen in verschiedensten Notfallsituationen erklärt? Das E-Book «Erste Hilfe bei Kindern» bietet Fotoanleitungen, Tipps für Erste-Hilfe-Sets, eine Sammlung der wichtigsten Notfallnummern und vieles mehr.

E-Book kostenlos herunterladen:



Unterstützung für Eltern

Nicht nur ein Unfall kann das Familienglück stören. Unsere Beratung für Familiengesundheit hilft Ihnen, mit elterlichen Herausforderungen umzugehen, um zum Beispiel ein Eltern-Burnout zu vermeiden.

Jetzt Termin buchen:
css.ch/beratung-familie

Richtig reanimieren

Ein wichtiger Fakt ist, dass die Reanimation sich je nach Altersgruppe des Kindes unterscheidet. Bei Säuglingen positionieren Sie zwei Fingerkuppen einer Hand auf der Mitte des Brustkorbs. Pro Kompression drücken Sie das Brustbein ca. 4 cm tief nach unten. Die Herzdruckmassage bei Kleinkindern ab dem zweiten Lebensjahr führen Sie mit dem Handballen einer Hand durch. Beugen Sie sich über das Kind und drücken Sie das Brustbein mit gestrecktem Arm pro Kompression ca. 5 cm tief nach unten. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Finger dabei nicht auf der Brust befinden. Ist das Kind bereits im Grundschulalter, nutzen Sie beide Hände für die Herzdruckmassage. Nach jeder Kompression sollte das Brustbein komplett entlastet sein, der Kontakt zwischen Hand oder Finger und Brustkorb bleibt jedoch bestehen.

Zum Glück benötigen nur die unglücklichsten Situationen eine Reanimation. Wie Sie auf andere Notfälle wie Verbrennungen reagieren, erfahren Sie hier: css.ch/erste-hilfe-kinder



ERFAHRUNGSBERICHT

Schmerzen aktiv bekämpfen

Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität: Mit einem ganzheitlichen Therapieplan, individuell abgestimmt auf die jeweiligen Beschwerden und Schmerzen der Nutzerinnen und Nutzer, ermöglicht die medicalmotion-App eine digitale Schmerztherapie. Die App hilft bei verschiedenen Beschwerden wie beispielsweise Kopf-, Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen. Die CSS-Kundin Evelyne Badilatti erzählt von ihrer Erfahrung.

Text: Tanja Nösberger, Fotos: Matthias Jurt

Seit ihren Jugendjahren lebt Evelyne Badilatti mit Migräne und Kopfschmerzattacken. Bis zu ihrer Pensionierung arbeitete sie als Berufs- und Laufbahnberaterin und Supervisorin. «Ich war beruflich vor allem im Sitzen tätig, während den Beratungen und auch viel vor dem Bildschirm. Starke Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich waren die Folge», erzählt sie. Immer wieder litt die CSS-Kundin unter Schmerzen, in unterschiedlicher Intensität. Beruflich habe sie jahrelang auf die Zähne gebissen, privat habe sie jedoch öfter Termine absagen müssen: «Die Schmerzen waren sehr belastend und führten in der Folge zu Müdigkeit und Nervosität.» Sie hat vieles ausprobiert, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen: Physiotherapie, Massagen oder alternative Heilmethoden. «Es war ein Marathon. Und ganz weg waren die Schmerzen nie», resümiert sie rückblickend.

Individuelles Schmerzprofil

Vor rund zwei Jahren wurde Evelyne Badilatti zufällig auf ein Probe-Abo der CSS für die medicalmotion-App aufmerksam und meldete sich dafür an. Die App bietet individuelle Bewegungsempfehlungen für verschiedene Krankheiten und Schmerzarten wie beispielsweise Kopf-, Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen sowie Schmerzen, die weitere Bereiche der Muskulatur und des Skeletts betreffen. Die Therapie der medicalmotion-App basiert auf einem ganzheitlichen, ursachenorientierten Ansatz und richtet sich nach dem individuellen Schmerzprofil der Nutzerinnen und Nutzer, das regelmässig neu abgefragt wird.

Die einfachen Trainingsroutinen sind auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer zugeschnitten und werden laufend an ihre Beschwerden und Fortschritte angepasst. «Nach der Trainingseinheit wird jeweils abgefragt, ob die Übungen schmerzhaft waren und wie sich die Verspannungen anfühlen», berichtet Evelyne Badilatti.

Flexibel trainieren

Bis heute nutzt sie die App mehrmals pro Woche und hat die Trainingsroutine fest in ihren Alltag integriert. «Viel Zeit muss ich dafür nicht aufwenden: Ich mache jeweils fünf Übungen, das dauert etwa 20 Minuten.» Ein grosser Vorteil der digitalen Schmerztherapie per App ist für Evelyne Badilatti zudem die Flexibilität: «Zeitlich und örtlich bin ich ungebunden und kann die Übungen dann machen, wenn ich Zeit dafür habe. Das ist sehr angenehm.»



Leiden auch Sie an Schmerzen?

Starten Sie Ihre individuelle Schmerztherapie mit der medicalmotion-App. Laden Sie die App kostenlos im App Store oder Google Play Store herunter und fragen Sie einen Zugangscode an. Die medicalmotion-App wurde von Ärztinnen und Schmerztherapeuten entwickelt. Dank einer Kombination aus medizinischem Fachwissen und künstlicher Intelligenz erhalten Sie einen individuellen und ganzheitlichen Trainingsplan. Für Versicherte ab 18 Jahren mit mindestens einer Zusatzversicherung bei der CSS ist die Nutzung der App während sechs Monaten kostenlos.

css.ch/schmerzen



Die App ist bedienungsfreundlich und einfach verständlich, die Übungen werden per Video vorgezeigt. Zudem ist die App in verschiedenen Sprachen nutzbar. «Weil ich nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit bleiben möchte, habe ich die App auf Spanisch eingestellt», verrät die CSS-Kundin.

Achtsam sein

Die Physiotherapie-Übungen in der medicalmotion-App werden mit Achtsamkeits- und Atemübungen ergänzt. Ein positiver Effekt, den auch Evelyne Badilatti hervorhebt: «Meine Achtsamkeit für meinen Körper hat sich durch die Nutzung der App verstärkt. Heute werde ich frühzeitig auf Verspannungen aufmerksam und kann etwas dagegen tun.»

Heute fühlt sich die CSS-Kundin wieder gut und kann ihren Alltag schmerzfreier gestalten. Durch das regelmässige Training mit der medicalmotion-App hat sie die Verspannungen in Nacken und Schultern in den Griff bekommen, und die

Migräne hat sich verbessert. Physiotherapien und Massagen nimmt sie keine mehr in Anspruch: «Mittlerweile nutze ich die App vor allem zur Prävention.»

Für Körper, Geist und Seele

Anfangs war Evelyne Badilatti skeptisch, ob eine digitale Schmerztherapie mit einer App funktionieren kann. Heute ist sie überzeugt: «Das Training mit der App wirkt. Die Übungen tun meinem Körper gut, die Beschwerden sind zurückgegangen. Gleichzeitig weiss ich, dass ich aktiv etwas für meine Gesundheit tun kann und den Schmerzen nicht mehr ausgeliefert bin. Dadurch geht es mir auch mental besser.»

Die medicalmotion-App kann die CSS-Kundin allen Menschen weiterempfehlen, die nicht viel Zeit haben, aber aktiv etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun möchten: «Die kompakten Trainingseinheiten passen auch in einen vollgepackten Alltag, da gibt es keine Ausrede mehr.» _

ZEITREISE

Der Weg in die Zukunft

125

Jahre
seit 1899

Vereint.
An deiner
Seite.

Wie formt man aus tausend Sektionen ein schlagkräftiges und zeitgemässes Versicherungsunternehmen? Eine komplexe Frage, die ein subtiles Vorgehen erforderte. Text: Roland Hügi

Zeitreise durch 125 Jahre CSS

Mit der Anzahl Versicherter wuchs auch die Organisation der CSS. Um 1989 gab es bei der CSS 1000 Sektionen. Viele sträubten sich gegen die Bereinigung dieser Strukturen. Doch am 8. Oktober 1994 fand in Luzern letztmals eine Delegiertenversammlung statt. Die 289 Stimmberechtigten nahmen von der Totalrevision der Statuten Kenntnis und stellten sich so hinter die neue Organisationsstruktur per 1. Januar 1995. Die 1000 Sektionen gehörten fortan der Vergangenheit an, ebenso der Zentralausschuss und der Zentralvorstand. An ihre Stelle traten regionale Unternehmenseinheiten (Haupt- und Regionalagenturen) und der heute noch bestehende CSS Verein mit Verwaltungsrat und der vierzig Personen umfassenden Delegiertenversammlung (damals noch Mitgliederrat genannt).

Im Jubiläumsjahr 2024 haben wir Sie in allen Ausgaben von «CSS und Sie?» auf eine Zeitreise durch 125 Jahre CSS mitgenommen. Erfahren Sie in diesem letzten Teil, wie der CSS der Sprung in die Neuzeit gelang.

Mit einer Million Versicherter war die CKUS (heutige CSS) in den 1980er-Jahren zwar die zweitgrösste Schweizer Krankenversicherung, aber sie war zerstückelt in über 1000 Sektionen in der ganzen Schweiz. Die Struktur war also im weitesten Sinne immer noch dieselbe wie nach der grossen Zentralisierung der Verwaltung im Jahr 1912. Gleiches galt für die Buchführung. Zahlreiche Sektionen führten die Kassenbücher noch bis über das Jahr 1990 hinaus von Hand nach – in einer Zeit, da für viele Unternehmen längst das Computerzeitalter begonnen hatte.

Haarsträubende Strukturen

Das zentrale Problem aber war die Teilselbstständigkeit der 1000 Sektionen. Die Selbstständigkeit bestand unter anderem darin, dass jede Sektion über ein eigenes Vermögen verfügte. Heute von Gesetzes wegen nicht mehr erlaubte Kulanzleistungen gehörten zur Tagesordnung, wobei diese jede Sektion wieder anders handhabte. Ein weiteres Problem war der Umstand, dass aufgrund des demokratischen Aufbaus der CKUS immer mehr Sektionsverwalter und -kassiere in wichtige Führungspositionen aufstiegen, konkret in den dreissig Personen umfassenden Zentralvorstand und den Zentralausschuss, der aus sieben Personen bestand. Sie wurden so zu ihrem eigenen Chef – aus heutiger Compliance-Sicht ein haarsträubender Umstand.

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

css.ch/125



Kampf ums Überleben

Mit einem damals revolutionär anmutenden EDV-System hatte die CKUS 1988 zwar – nach einem überaus holprigen Start* – den Weg in die Informatikzukunft bereits unter die Füsse genommen. Die Struktur des Unternehmens jedoch schien vollends aus der Zeit gefallen – ein Problem, das die CKUS mit anderen grossen Krankenversicherern der Schweiz teilte. «Falls wir mit dem schwerfälligen Unternehmenskonstrukt weitermachen, steht unsere Überlebensfähigkeit auf dem Spiel», erkannte der im September 1988 an der schweizerischen Delegiertenversammlung in Davos neu gewählte Zentralpräsident Denis Simon-Vermot. Deshalb berief er 1989 den Zentralausschuss zu einer Klausur ein. Das Motto lautete: «CSS 2000: Strukturentwicklung».

Innovationskraft von innen

Statt sich auf eine teure Consulting-Firma zu verlassen, wie man es heute machen würde, setzte Direktor Ferdinand Steiner (siehe CSS-Kundenmagazin 1/24) auf ein pragmatisches Vorgehen. Er regte Josef Barmettler (siehe CSS-Kundenmagazin 3/24) und Georg Portmann an, am Institut für Verbands-, Stiftungs- und Genossenschaftsmanagement (VMI) der Uni Freiburg Lehrgänge



© Schweizerisches Sozialarchiv, Zürich, Mitarbeitende der PTT um 1982

zu besuchen. Georg Portmann war persönlicher Mitarbeiter von Steiner und gerade mal 25 Jahre alt, aber ein Macher und offen für Innovationen.

Letztlich war das erworbene Wissen die Basis für die Reorganisation der zweitgrössten Schweizer Krankenversicherung. Fortan bildeten Portmann, der spätere CEO der CSS, und Barmettler, der spätere Generalsekretär und ebenfalls Mitglied der Konzernleitung, ein dynamisches Tandem, das dem Projekt «CSS 2000» professionelle und richtungsweisende Impulse verlieh. Sie waren zwei prägende Persönlichkeiten, die das Undenkbare wagten: Mit viel Gespür für regionale Befindlichkeiten schafften sie es, die CSS 1994 zu einer schlanken, kompetitiven Organisation mit zentraler Informatik zu machen, und ebneten so der CSS den Weg in die Neuzeit. _

* Der Daten-GAU

Noch vor der grossen Strukturreform plante die CKUS (heutige CSS) 1988 einen Informatikquantensprung. «IS-88» hiess das neue EDV-System, in dem künftig sämtliche Daten der tausend Sektionen verwaltet werden sollten. Während am 24. September in Davos die Delegierten tagten, machten sich die Informatikfachleute in Luzern daran, die Daten zu migrieren. Allerdings blieb es beim Versuch, denn die Migration scheiterte. Wegen dieses Daten-GAUs war gar das operative Geschäft der CKUS kurzzeitig lahmgelegt. Über Monate hinweg waren alle verfügbaren Arbeitskräfte mit Überstunden und Nacharbeit konfrontiert. Sie mussten die fehlerhaft ins «IS-88» übertragenen Daten, die bei den Sektionen noch korrekt vorhanden waren, in Handarbeit im System ersetzen.

Bei der Datenverarbeitung und bezüglich der Unternehmensstrukturen machte die CSS in den 1990er-Jahren einen riesigen Schritt nach vorne.

ENJOY365: ANGEBOTSPLATTFORM



Geschenkideen für Sie

Die Weihnachts- und Adventszeit ist eine besondere und freudige Zeit. Lassen Sie sich für Ihre Weihnachtsgeschenke auf enjoy365 inspirieren und profitieren Sie von attraktiven Preisen. Entdecken Sie jetzt passende Geschenke für Ihre Liebsten im Online-Shop von enjoy365! Fotos: zVg



50%

 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Für einmalige Kocherlebnisse

Mit dem Stabmixer von Bosch zaubern Sie im Handumdrehen Suppen, Saucen oder Stampf für Ihr Weihnachtsmenü. Zu viel gekocht? Kein Problem, das Vakuumzubehör konserviert Frische und Genuss.

Stabmixer mit Vakuum-Frischhaltesystem von Bosch
CHF 93 statt 186

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



40%

 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Schluss mit kalten Füßen

Für sportliche Aktivitäten im Winter sind die Heizsocken von Lenz die beste Wahl. Die Socken wärmen dank integrierter Heizelemente und eignen sich für alle Geschlechter.

Unisex Heizsocken + Akku Lithium Pack von Lenz
CHF 191.95 statt 319.90

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




 FÜR ALLE VERSICHERTEN

25%

Für einen klaren Durchblick und Komfort

Erleben Sie einen schnellen, zuverlässigen und professionellen Kundenservice bei MrLens.ch. CSS Versicherte profitieren von 25% Rabatt bei einer Bestellung. MrLens.ch bietet alle bekannten Marken-Kontaktlinsen und Kontaktlinsenpflegemittel zu attraktiven Preisen an.

 Alle Informationen auf: enjoy365.ch/blog/mrlens

40%



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Alles im Griff

Ski-/Snowboard-Handschuhe von Mammut

CHF 61.80 statt 103

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

50%



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Für die kleine Erleuchtung

Stirnlampe von Suprabeam

CHF 74.50 statt 149

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

40%



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Trittsicher unterwegs

EXO-Spikes von Kathoola

CHF 46.15 statt 76.90

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

ACTIVE365: BONUSPROGRAMM

Weihnachtliche Kakao-Mandel-Guetzli

ZUBEREITUNG: 10 Minuten

FERTIG IN: 20–40 Minuten

ZUTATEN:

- 40 g Agavendicksaft
- 30 g Mandeln (gemahlen)
- 30 g Mandelmus
- ½ TL Kardamom (gemahlen)
- 20 g Kakao
- 1 TL Zimt (gemahlen)
- 100 g Haferflocken

ZUBEREITUNG:

- Heizen Sie den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vor
- Verarbeiten Sie die Haferflocken mithilfe einer Küchenmaschine, einem Cutter oder einem Pürierstab zu Mehl
- Geben Sie danach alle Zutaten in eine Schüssel und verrühren Sie diese miteinander
- Formen Sie aus dem Teig nun kleine Kugeln mit einem Durchmesser von ca. 1 cm und legen Sie sie auf ein mit Backpapier belegtes Blech
- Drücken Sie die Kugeln mit einem nassen Löffel zu Kreisen platt
- Backen Sie die Guetzli während ca. 6–7 Minuten in der Ofenmitte

Machen Sie mit!

Wenn Sie bis am 24. Dezember ein Foto von selbst gebackenen Guetzli bei active365 einreichen, können Sie eine von vier Advents-Missionen bestehen.

 Mehr Rezepte für Sie:



RÄTSEL

abendliche Hauptsenzzeit im Fernsehen	Krippe für Heu und Grün- futter	Geliebte des Tristan		↓ Aktien- index (Abk.) Ritter der Artussage	↓ grob- körniger Altschnee im Gebirge		↓ letzter Buchstabe ostafrik. Nomade	
westarab. Gebiet	↑				Kantons- parlament Rhätische Bahn (Abk.)	↑		6
Künstler- paar			7					
			↑ ein- dringlich Küchen- gehilfe				5	
eben, in der Breite aus- gedehnt	↑					schnee- frei		Sport- fahr- zeug
				1	Stadt im Kanton Zug neuseel. Laufvogel	↑		
ital. Bild- hauer des Neubarock (Pio)	Bildungs- gremium übergrosse Menge					↑ englische Pastete altgerman. Lichtgott		
Spreng- stoff (Abk.)		Nadel- baum Oper von Puccini					4	Leerung ei- nes Waren- trans- porters
	2		↑ tropische Echse thailänd. Währung					9
beweg- lich, munter		8				↑ Bundes- verfassung Ostsüdost (Abk.)		
					Abwasser- schacht, Gully	↑		
US-Raum- fahrtbehörde hässliches Wesen								
Satellit (Abk.)				3	Bez. f. den Bildhauer Nieder- häusern †	↑		
							2455817	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Lösung des Kreuzworträtsels 3/2024: SOLIDARISCH
Wir gratulieren dem Gewinner: Thomas Hürlimann, Walchwil

Lösung gefunden?

Bis zum **13. Januar 2025** per Post senden an:
CSS, Rätsel Kundenmagazin, Tribschenstrasse 21,
Postfach, 6002 Luzern

📄 Oder online einreichen: css.ch/raetsel

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird ausgelost.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Gewinnen Sie einen Aufenthalt im Hotel Morteratsch in Pontresina im Wert von 1050 Franken.

Im Preis inbegriffen sind drei Übernachtungen im Zimmer Bellavista für zwei Personen. Die beiden Gäste erwartet an allen drei Abenden ein Viergangmenü und jeden Morgen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Der Duft von Arvenholz und das beruhigende Plätschern des nahen Bergbaches sorgen für Erholung und einen entspannten Schlaf.

Hotel Morteratsch

Das Hotel Morteratsch liegt im Val Morteratsch auf 1896 Meter über Meer am Fusse des Morteratschgletschers. Hier führt die einzigartige UNESCO-Welterbe-Strecke der Rhätischen Bahn vorbei. Das Hotelteam verwöhnt seine Gäste in drei Bündner Stüvas in traditionellem Ambiente mit regionaler Küche. Ein aktiver Tag lässt sich perfekt auf der hoteleigenen Panoramaterrasse mit wundervoller Aussicht auf die Engadiner Berge ausklingen. Die Lage des Hotels begeistert Naturliebhabende und Sportbegeisterte gleichermaßen. _Foto: zVg

📄 morteratsch.ch

Impressum

«CSS und Sie?» ist das Kundenmagazin der CSS Gruppe für die Versicherten von CSS.
Es erscheint viermal jährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch.

UNTERNEHMEN DER CSS GRUPPE:
CSS Kranken-Versicherung AG und
CSS Versicherung AG

REDAKTIONSADRESSE:
CSS, Tribschenstrasse 21, Postfach 2568,
6002 Luzern, kundenmagazin@css.ch

REDAKTIONSLEITUNG: Evita Mauron-Winiger
KONZEPT, GESTALTUNG: Minz, Agentur für
visuelle Kommunikation, Luzern, minz.ch

COPYRIGHT: Nachdruck nur mit Quellenangabe
BILDMATERIAL: Wenn nicht anders vermerkt,
sind die Bilder von gettyimages: S. 3: Natalia
Samorodskaia, ItalianFoodProduction, Mizina,
subjug; S. 14: Nerthuz, bluestocking; S. 18: subjug,
elise_kurenbina; S. 22: treedartist S. 23: Nikada;
S. 24: AleksandarNacic; S. 25: SolStock; S. 26:
sasirin pamai; S. 28: mikimad; S. 29: aykuterodan;
S. 30+31: LCBallard; S. 32: t_kimura, Nastco;
S. 33: AGfoto; S. 36: treedartist.

HINWEIS: Bei redaktionellen Beiträgen
über Versicherungsprodukte gelten
jeweils ausschliesslich die allgemeinen
Versicherungsbedingungen (AVB).
Nur Texte, die als offizielle Mitteilung
gekennzeichnet sind, haben rechtsver-
bindlichen Charakter.
GESAMTAUFLAGE: 820 000 Exemplare
DRUCK: Stämpfli AG, Bern, staempfli.com
PAPIER: FSC®-zertifiziert

gedruckt in der
schweiz



📄 css.ch/magazin

AUSBLICK

Fokusthema: Kunst + Wirkung

Kunst begegnet uns in vielen Formen und bereichert unser Leben. Sie hat eine ästhetische Wirkung auf uns. Aber nicht nur. Diverse Studien zeigen, dass Kunst auch unsere Gesundheit fördern kann, indem sie beispielsweise Stress abbaut und unsere Stimmung hebt. Kunst werden gar heilende Kräfte zugesprochen: Tätigkeiten wie Malen, Schreiben oder Musizieren sollen in der Kunsttherapie Menschen helfen, ihre Gefühle auszudrücken, Schmerzen zu lindern oder das Gedächtnis und die Feinmotorik zu fördern. Kritiker fragen zwar, ob dabei die Kunst selbst oder einfach der damit verbundene zwischenmenschliche Austausch heilend wirkt. Lassen Sie uns in der nächsten Ausgabe von «CSS und Sie?» gemeinsam zum Fokus «Kunst + Wirkung» herausfinden, was Kunst bewirken kann. Was denken Sie?

So erreichen Sie uns

Fragen zu Produkten

Die Mitarbeitenden in den Agenturen unterstützen Sie gerne persönlich und sind telefonisch täglich zwischen 8 und 18 Uhr erreichbar:

css.ch/agentur

Fragen zu Leistungen und Rechnungen

Das Kundenservice-Center hilft Ihnen von Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr, weiter:

css.ch/fragen oder 0844 277 277
(Lokaltarif Festnetz Schweiz)

Adresse ändern

Adressänderungen können dem Kundenservice-Center der CSS via Website mitgeteilt werden:

css.ch/adresse

24h Notfall- und medizinische Beratung

Die CSS ist für Sie da in Notfallsituationen und bei medizinischen Fragen während 24 Stunden an 7 Tagen die Woche:

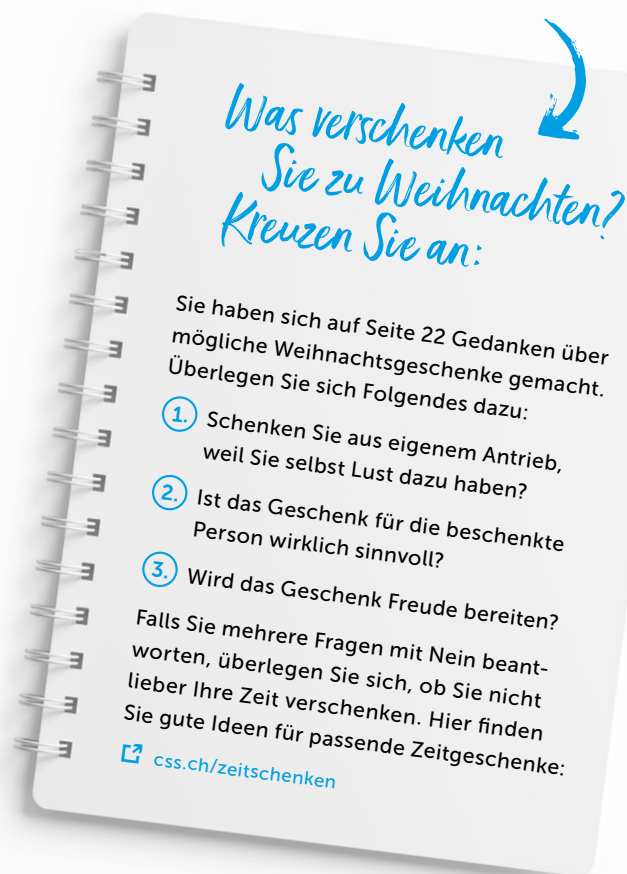
[+41 \(0\)58 277 77 77](tel:+41582777777)

Magazin abbestellen

Erhalten Sie das Magazin (zum Beispiel als Familie) mehrfach und möchten bloss noch ein Exemplar im Briefkasten haben? Teilen Sie uns dies mit:

css.ch/abbestellen

Inspiration zu Ihren
Geschenkideen auf Seite 22



Was verschenken Sie zu Weihnachten?
Kreuzen Sie an:

Sie haben sich auf Seite 22 Gedanken über mögliche Weihnachtsgeschenke gemacht. Überlegen Sie sich Folgendes dazu:

1. Schenken Sie aus eigenem Antrieb, weil Sie selbst Lust dazu haben?
2. Ist das Geschenk für die beschenkte Person wirklich sinnvoll?
3. Wird das Geschenk Freude bereiten?

Falls Sie mehrere Fragen mit Nein beantworten, überlegen Sie sich, ob Sie nicht lieber Ihre Zeit verschenken. Hier finden Sie gute Ideen für passende Zeitgeschenke:

css.ch/zeitschenken

Lebenszeit
Gutschein

Lebenszeit
Gutschein

Eine Fahrt
ins Blaue

CSS

AZB

CH-6002 Luzern
P.P. / Journal
Post CH AG

Schenke ein bisschen von deiner Lebenszeit.



Jetzt Gutscheine gestalten
und Zeit mit deinen Liebsten
verbringen:
css.ch/zeitschenken

CSS