

CSS

N°1 | 2021

UND SIE?

Gesundheit
diskutiert + reflektiert

IM FOKUS

Herkunft + Zukunft 04

So joggen Sie gesund
Gesundheitstipps

18

So präsentiert sich St. Gallen
Agenturporträt

28

INHALTSVERZEICHNIS

Herkunft + Zukunft

Im Fokus



- 04** Gemeinsam diskutiert
Die fünf Gäste waren sich einig: Was Innovationen vorantreibt, sind vor allem Neugier und Sinnhaftigkeit.
- 12** Experteninterview
Zukunftsforscherin Karin Frick ist sich sicher, dass der Kontakt von Mensch zu Mensch wichtig bleibt.
- 14** Hintergrund
Dank dem Messgerät von Pregnolia lässt sich zukünftig das Risiko einer Frühgeburt besser als heute bestimmen.
- 16** Wussten Sie ...?
Diese Meilensteine der Medizin bleiben auch künftig elementar.

CSS Ihre Gesundheit. Ihr Partner.

Ihre Gesundheit

- 18** Gesundheitstipps
So joggen Sie gesund.
- 22** Weshalb mit einer Blutvergiftung nicht zu spassen ist und Blutspenden wichtig bleibt.
- 24** Das schlägt Viren in die Flucht.

Ihr Partner

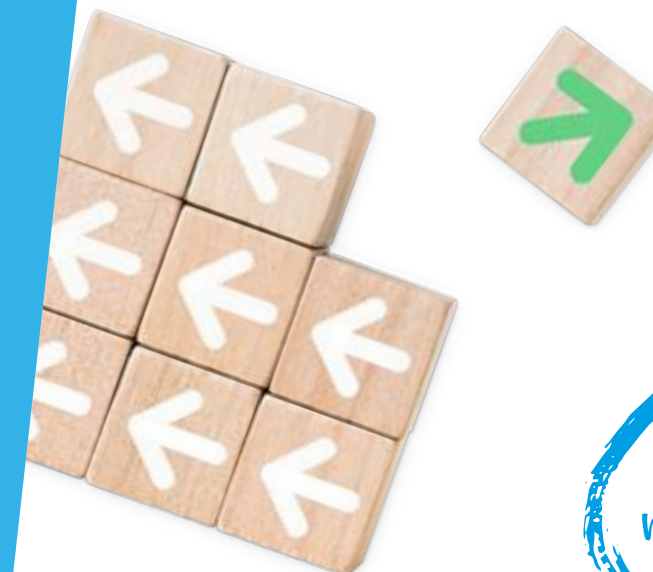
- 25** Erfahrungsbericht
Dorotea D. bekommt ihre Angststörung per Onlinetraining in den Griff.
- 28** Agenturporträt
So präsentiert sich die CSS in der neuen Agentur St. Gallen.
- 30** Was noch?
Wir klären Versicherungsfragen und mehr.
- 32** active365 + enjoy365
Machen Sie mit bei unseren Challenges und profitieren Sie von hochwertigen Angeboten.

Bis wann werden für die Behandlung von Patienten menschliche Ärzte durch künstliche Intelligenz ersetzt?

IM FOKUS

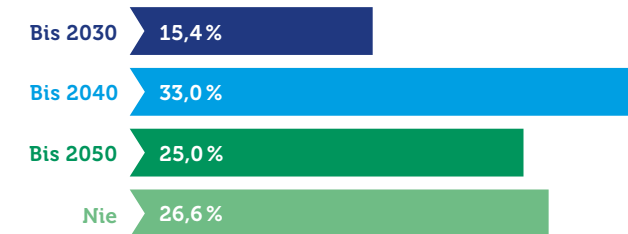
Herkunft + Zukunft

Für «CSS und Sie?» lädt die CSS ganz unterschiedliche Gäste zu einer Gesprächsrunde ein. Dort beleuchtet sie ein gewähltes Fokusthema aus mehreren Perspektiven. In dieser Ausgabe geht es um «Herkunft + Zukunft». Gibt es ohne Herkunft eine Zukunft? Ist ohne Tradition überhaupt Innovation möglich? Oder verhindern Gewohnheiten gar innovative Ideen? An der – diesmal virtuellen – Gesprächsrunde lässt die CSS bewusst Raum für unterschiedliche Sichtweisen. Sie möchte damit den Leserinnen und Lesern neue Blickwinkel eröffnen und Anstoss geben, sich von einzelnen Aussagen inspirieren zu lassen. Was halten Sie davon?



Kräuter können mehr als nur gut duften
Lesen Sie darüber auf den Seiten 8 und 9.

Das meinen die Experten:



Quelle: Auszug aus der Studie «Next Health» (2020) des Gottlieb Duttweiler Instituts (gdi.ch). Dieses hat im November 2019 rund 400 Experten des Schweizer Gesundheitswesens zu ihren Ansichten über zukünftige Entwicklungen ihrer Branche befragt.



Sabrina Badir



Hansruedi Peter



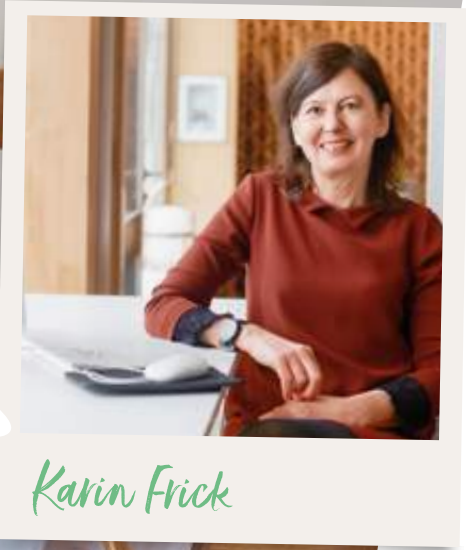
Nadine Degen



Beatrice Müller



Peter Mittemeyer



Karin Frick

GEMEINSAM DISKUTIERT

Herkunft oder Zukunft – was prägt mehr?

Man muss die Vergangenheit kennen, um Neues erfinden zu können. Was Innovationen vorantreibt, sind vor allem Neugier und Sinnhaftigkeit. Darin waren sich die fünf Gäste bei der CSS-Gesprächsrunde einig.

Text: Evita Mauron-Winiger, Fotos: Franca Pedrazzetti

Herkunft und Zukunft – gegensätzlicher könnten die Begriffe kaum sein. Und dennoch sind sie untrennbar miteinander verbunden. Wer die Zukunft neu gestalten will, muss sich auch mit der Herkunft befassen. Über dieses vielschichtige Thema hat die CSS mit folgenden Gästen diskutiert:

HANSRUEDI PETER (39) führt mit seiner Familie in vierter Generation einen Bauernhof in Steffisburg BE. Seit 2018 verkaufen die Peters an mehreren Selbstbedienungsautomaten ihre Milch per Zapfhahn. Eine schweizweit einzigartige Erfolgsgeschichte, die mit der Nominierung für den agroPreis 2019 gewürdigt wurde.

NADINE DEGEN (47) ist Co-Leiterin des Culinarium Alpinum in Stans. Im ehemaligen Kapuzinerkloster bietet dieses eine Plattform für Regionalprodukte und steht für das kulinarische Erbe der Alpen ein.

Culinarium Alpinum, Stans



SABRINA BADIR (35) ist doktorierte Biomechanikerin und Start-up-Gründerin. Ihr Unternehmen Pregnolia hat ein Gerät entwickelt, das zuverlässig Frühgeburten voraussagen kann.

KARIN FRICK (59) ist Zukunftsforscherin am Gottlieb Duttweiler Institut. Die Ökonomin analysiert Trends und Gegentrends in Wirtschaft und Gesellschaft.

PETER MITTEMEYER (53) ist Mitglied der Konzernleitung und Innovationsverantwortlicher der CSS. Er macht das Unternehmen zukunftsfähig, indem er zusammen mit seinen Mitarbeitenden innovative Produkte und Dienstleistungen entwickelt.

Virtuell statt persönlich

Die fünf geladenen Gäste und die Gesprächsleiterin sollten sich ganz herkömmlich persönlich zur zweiten CSS-Gesprächsrunde treffen. Doch der Tisch im Culinarium Alpinum blieb leer. Die Schutzmassnahmen zur Eindämmung der zweiten Welle des Coronavirus holten uns ein. So fand das Gespräch kurzerhand – und ganz zukunftsfähig – virtuell statt.



Gesprächsleiterin der virtuellen Gesprächsrunde: **BEATRICE MÜLLER (60)**, die als Tagesschau-Moderatorin bekannt wurde und heute unter anderem Sachbücher schreibt sowie als Kommunikationstrainerin arbeitet.

Was bedeutet Herkunft?

BEATRICE MÜLLER: Wie stark hat Sie Ihre Herkunft geprägt?

HANSRUEDI PETER: Ich bin auf diesem Bauernhof, den ich jetzt bewirtschafte, aufgewachsen. Nur während meinen Lehrjahren als Landwirt bin ich in der Westschweiz gewesen. Meine Herkunft, dieser Betrieb, meine Familie und die Arbeit auf dem Hof haben mich stark geprägt.

KARIN FRICK: Es gibt eine biologische Herkunft: Man hat Eltern, von denen erbt man gewisse Verhaltensweisen, Einstellungen. Und die Umwelt prägt einen. Die Frage ist dann: Wie stark hängt man an dem, was war? Oder möchte man das verändern?



«Unsere Produkte sind sehr traditionell. Einzig unser Verkaufsweg ist innovativ.»

Hansruedi Peter

BEATRICE MÜLLER: Bedeutet Tradition dasselbe wie Herkunft?

SABRINA BADIR: Herkunft ist für mich all das, was sich bisher akkumuliert hat, sozusagen die Lebensgeschichte bis zum heutigen Punkt. Traditionen sind Anlässe oder Handlungen, die sich immer wiederholen, die einem Halt geben in turbulenten Zeiten, an denen man sich orientieren kann.

«Wir sehen die Aufgabe der Zukunftsforschung darin, das Vorstellungsvermögen zu erweitern.»

Karin Frick

NADINE DEGEN: In meinem Verständnis ist Herkunft eine starke Verwurzelung. Die hat mich geprägt und auch, wie ich die Welt verstehe und was für mich vertraut ist und was neu. Tradition ist ein Brauchtum, welches dort, wo ich mich bewege, gang und gäbe ist. Das Brauchtum verändert sich von Ort zu Ort. Und das ist gut so. Aus Traditionen kann man viel lernen. Dennoch macht es Sinn, dass man mit der Zeit geht und zulässt, dass sich Traditionen weiterentwickeln.

BEATRICE MÜLLER: Traditionen machen eine Entwicklung durch. Herr Peter, Sie haben als traditioneller Milchbauer etwas Neues ausprobiert und einen in der Schweiz einzigartigen hochmodernen Milchautomaten eingeführt. Wie ist das angekommen?

HANSRUEDI PETER: Konsumenten fragen vermehrt regionale Produkte nach. Mit unseren Milchautomaten und -dispensern nehmen wir diesen Trend auf. Kundinnen und Kunden können unsere Milch an vier gut frequentierten Standorten in der Region Thun beziehen und am Automaten nicht nur bar bezahlen, sondern auch mit Kunden- und Kreditkarte oder via Twint. Auch die Mehrwegbehälter aus Glas schätzen unsere Kunden, weil dadurch weniger Abfall anfällt. Wir sind mit unseren Automaten ein Wagnis eingegangen und haben viel investiert. Zum Glück spricht der Erfolg für uns.

«Es macht Sinn, dass man mit der Zeit geht und zulässt, dass sich Traditionen weiterentwickeln.»

Nadine Degen



BEATRICE MÜLLER: Herr Peter geht in einem traditionellen Umfeld innovative Wege. Welche Rolle spielen Traditionen und Innovation für uns Menschen, Frau Frick?

KARIN FRICK: Tradition und Innovation sind heute primär Marketingbegriffe. Gerade wenn wir es im Zusammenhang mit Essen anschauen. Die Lebensmittelindustrie ist hochindustriell und technisch fortgeschritten. Wir Konsumenten haben dagegen romantische Bedürfnisse. Umso schöner, gibt es Bestrebungen wie die der Familie Peter.

BEATRICE MÜLLER: Heisst das, Frau Degen, Sie machen ebenfalls einfach eine Marketing-Geschichte in Ihrem Kloster?

NADINE DEGEN: Nein. Das Culinarium Alpinum ist ein Kompetenzzentrum für Kulinarik im Alpenraum. Auf der einen Seite ist es ein Restaurant und eine Herberge mit vierzehn Hotelzimmern. Und auf der anderen Seite haben wir den Bereich Bildung. Wir bieten Kurse an, bei denen es um die Sortenvielfalt, Rassenvielfalt und den kulinarischen Reichtum im ganzen Alpenraum geht. Es geht nicht nur darum, selbst die alpine Kulinarik zu leben und regional anzuwenden, sondern auch das Wissen weiterzugeben.

Ohne Herkunft keine Zukunft?

BEATRICE MÜLLER: Was sollte man für die Zukunft weitergeben? Frau Degen, haben Sie da ein konkretes Beispiel aus dem Alpenraum?

NADINE DEGEN: Ja, nehmen wir als Beispiel den Apfel: Man muss die verschiedenen Sorten von Äpfeln kennen, um eine gescheite neue Züchtung zu entwickeln. Wir haben klimatische Verhältnisse, die sich verändern. Der Wald und unsere Felder verändern sich. Es wachsen jetzt Kulturen, die vor fünfzig Jahren am selben Ort nicht hätten gedeihen können. Deshalb müssen wir Neuzüchtungen entwickeln. Und dafür braucht es altes Erbmateriale.

BEATRICE MÜLLER: Frau Badir, ich möchte Ihnen diesen Apfel weiterreichen: Man muss die alten Äpfel kennen, damit man neue erfinden kann. Man muss also die Grundlage kennen. Was heisst das in Ihrem Bereich?

SABRINA BADIR: Wir entwickeln ja ein Gerät, das die Frühgeburtsdiagnostik verbessern kann. Dazu müssen wir verstehen, wie Gynäkologen und Gynäkologinnen bis heute Schwangerschaftsuntersuchungen durchgeführt haben, um Frühgeburten zu erkennen. Sie haben mit dem Finger den Gebärmutterhals abgetastet. Unsere Innovation ist daran angelehnt. Wir haben das Ganze standardisiert, damit man es statt durch subjektives Abtasten mit einem Gerät genau messen kann.

BEATRICE MÜLLER: Wieso kommt man denn erst jetzt auf diese Idee?

SABRINA BADIR: Das ist nicht so einfach, wie es klingt. Da stecken sehr viel Fortschritt und Forschung dahinter. Und das andere ist: Der Bereich Frauengesundheit ist nicht das Thema, das in der Medizin am fortgeschrittensten ist. Das sieht man daran, dass grosse Firmen wenig Forschung in diesem Gebiet betreiben. Und darum spriessen jetzt ganz viele dieser Femtech-Start-ups aus dem Boden, welche sich explizit den gesundheitlichen Bedürfnissen von Frauen widmen.

BEATRICE MÜLLER: Da braucht es also Start-ups mit grossartigen Ideen, damit etwas geht. Herr Mittemeyer, Innovationen in einem traditionsbewussten Grossbetrieb wie der CSS – wie geht man damit um?

PETER MITTEMEYER: Der Vorteil, den Start-ups wie Pregnolia gegenüber einem Grossunternehmen wie der CSS haben, ist, dass sie sich auf ein Thema fokussieren können, um ein klar definiertes Problem zu lösen. Grosse Unternehmen haben einen viel weiteren Blick auf das grosse Ganze. Bei der CSS nutzen wir – wie viele andere Unternehmen – verschiedene Methoden, um intern innovative Ideen zu entwickeln und Innovations-Kompetenzen aufzubauen. Doch da sind nicht genügend Kapazitäten vorhanden, um alles abzudecken, was es an Chancen gibt. Deswegen arbeiten wir seit Neuestem über ein Kooperationsprogramm mit Start-ups wie beispielsweise Pregnolia zusammen.

BEATRICE MÜLLER: Wenn man von einer Krankenkasse spricht, dann denkt man nicht an die Innovationstreiber schlechthin. Wie sehen Sie sich selbst?

PETER MITTEMEYER: Wir haben ein Kerngeschäft, nämlich die Krankenversicherung. Wir sprechen lieber von Versicherungen und Gesundheitspartnerschaften und weniger von Krankenkasse. Die Kasse ist so ein Ort, da bringt man das Geld hin und holt es ab. Wir wollen deutlich mehr sein als das. Wir verstehen uns als Partner im Gesundheitsmarkt. Wir wollen unseren Kundinnen und Kunden mit innovativen Services helfen beim Gesundbleiben, beim Gesundwerden und beim Leben mit Krankheiten. Gerade bei chronischen Krankheiten wie Diabetes oder Übergewicht, die stark auf den Lebensstil zurückzuführen sind, können wir mit digital unterstützten Services viel bewirken.

Rosmarin
lindert Schmerzen und Krämpfe, wirkt anregend, entzündungshemmend und fördert den Kreislauf. Ein Rosmarin-Bad belebt und macht Sie wieder fit.
🔗 Zum Rezept: css.ch/rosmarin

Thymian
löst Schleim aus den Atemwegen und hilft deshalb als Tee bei Erkältungen mit Husten. Das enthaltene Thymol wirkt zudem antibakteriell und entzündungshemmend.
🔗 Weitere Tipps: css.ch/thymian

Salbei
hilft als Tee bei Wallungen, Wechseljahresbeschwerden oder Magenschmerzen. Wenden Sie den Tee bei Hals- oder Zahnschmerzen als Gurgellösung an.
🔗 Weitere Tipps: css.ch/salbei

Lavendel
wirkt entspannend, beruhigend und entzündungshemmend. Als Öl, Tee oder Badezusatz kann er Nervosität, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen lindern und entzündete Haut beruhigen.
🔗 Zu den Rezepten: css.ch/lavendel

Culinarium Alpinum

Diese getrockneten Kräuter befinden sich im ehemaligen Kapuzinerkloster in Stans. Dort kommen Kochkünstler, Schnapsbrennerinnen, Metzger, Sommeliers, Käseprofis und Bäckermeisterinnen zusammen, um gemeinsam die Zukunft unseres kulinarischen Kulturraums zu gestalten. Mit Kursen und Seminaren, Produkten und Rezepten und mit einer Gastronomie, die das kulinarische Erbe der Alpen in all seinen Facetten lebt.

🔗 culinarium-alpinum.ch

Was sind die Treiber der Innovation?

BEATRICE MÜLLER: Was ist denn der Motor einer Idee oder Innovation?

KARIN FRICK: Zugespielt gibt es zwei Treiber: Einer ist der Leidensdruck. Also ein Problem, das man mit alten Vorgehensweisen, mit alten Produkten nicht mehr lösen kann. Der zweite ist die Perspektive, dass irgendjemand sieht, es gibt einen besseren Weg, um ein Problem zu lösen. Was dann verbunden ist mit einem potenziellen Gewinn, wenn man der Erste ist, der dies realisiert.

BEATRICE MÜLLER: Es ist also durchaus verständlich, dass eine Versicherung jetzt in den Bereich Innovation geht, weil sich da neue Felder öffnen?

KARIN FRICK: Absolut. Und das gilt nicht nur für Versicherungen, sondern für jede Art von Anbietern. Mit der Digitalisierung können im Prinzip alle Geschäfte neu strukturiert werden. Zum Beispiel beim Auto: Man kann ein anderes Auto mit einem Elektroantrieb machen. Viel stärkere Wirkung auf das ganze System hat aber das Unternehmen Uber, das einfach eine neue Dienstleistung anbietet. Da strukturieren sich Märkte neu und anders. Das passiert jetzt in ho-

hem Masse im gesamten Gesundheitsbereich. Da werden auch mit neuen Verbindungen und neuen Beziehungen plötzlich neue Möglichkeiten geschaffen, um neue Dienstleistungen zu erbringen.

BEATRICE MÜLLER: Frau Badir, gibt es diesen Moment, wo es plötzlich «Klick» macht und man weiss, dass da eine Idee gereift ist, die Potenzial hat? Ist Ihnen die Idee zu diesem Gerät zur Erkennung von Frühgeburten über Nacht zugeflogen?

SABRINA BADIR: Nein, ich wurde als Doktorandin quasi damit beauftragt. Die Erfindung selbst ist natürlich aus jahrelanger Forschung und durch die Zusammenarbeit mit Medizinern und

«Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt. Der Auftrag lautet, die Technologie so zu verstehen und einzusetzen, dass wir für den Menschen Nutzen generieren.»

Peter Mittemeyer



Geburtshelfern des Unispitals Zürich entstanden. Der springende Punkt war vielmehr, als ich gemerkt habe, dass es eigentlich einen grossen Markt geben würde für ein solches Produkt. Deshalb wollte ich das Thema weiterverfolgen und nicht nur als Forschungsarbeit und Doktorat behandeln.

BEATRICE MÜLLER: Es ist also ein Mythos, man habe irgendwann an einem bestimmten Punkt genau die eine zündende Idee. Was braucht es dann, um Ideen zu entwickeln?

SABRINA BADIR: Ich bin sehr neugierig und Routine langweilt mich. Es sind diese Momente, in denen man denkt, das könnte funktionieren, es aber noch nicht sicher weiss. Dann stösst diese Neugier einen in die richtige Richtung. Und gleichzeitig möchte ich etwas Sinnvolles für die Gesellschaft machen.

BEATRICE MÜLLER: Treibkraft für Innovation sind also Neugier und Sinnhaftigkeit. Würden Sie das unterstützen, Herr Peter?

HANSRUEDI PETER: Auch positive Rückmeldungen spornen an. Bereits meine Mutter hat die Hofprodukte auf direktem Weg verkauft. Sie hatte Legehennen und hat jedes Ei selbst verkauft. Das lohnt sich nicht nur wegen des Preises. Zahlreiche Kundinnen und Kunden schätzen die Qualität und Frische unserer Produkte. Das freut einen als Produzenten.

Was bringt die Zukunft?

BEATRICE MÜLLER: Jetzt möchte ich gerne noch in die Zukunft schauen. Frau Frick, haben Sie sich eigentlich schon einmal geirrt in der Zukunftsprognose?

KARIN FRICK: Wer Zukunftsprognosen macht, muss spekulieren. Und wenn man spekuliert, kann man nie 100 Prozent richtig liegen. Das, was war, kennt man. Doch es mangelt an Vorstellungen, was kommen könnte und wie es denn anders sein könnte. Wir sehen die Aufgabe der Zukunftsforschung darin, das Vorstellungsvermögen zu erweitern. Es geht nicht unbedingt um die Treffergenauigkeit. Denn wir sagen nicht bestimmte Ereignisse voraus, sondern wir zeigen die Möglichkeiten auf, die offen sind.

BEATRICE MÜLLER: Wohin bewegt sich die Gesellschaft? Welche Werte verschwinden? Welche Werte wachsen?

KARIN FRICK: Tendenziell kann man das immer weniger so pauschal beantworten. Ein Merkmal dieser Zeit ist, dass wir uns als Gesellschaft weder in der Schweiz noch weltweit homogen alle in die gleiche Richtung entwickeln. Tendenziell entwickeln sich viele in ganz verschiedene Richtungen. Das führt zwischendurch eher zu Auseinandersetzung. Und man kann schlecht sagen, welche Werte verschwinden und welche

zunehmen. Ich denke, es verschwinden wenig Werte, es kommen aber neue dazu und die stehen dann eher im Konflikt zueinander.

BEATRICE MÜLLER: Peter Mittemeyer, wie sieht die Versicherung der Zukunft aus?

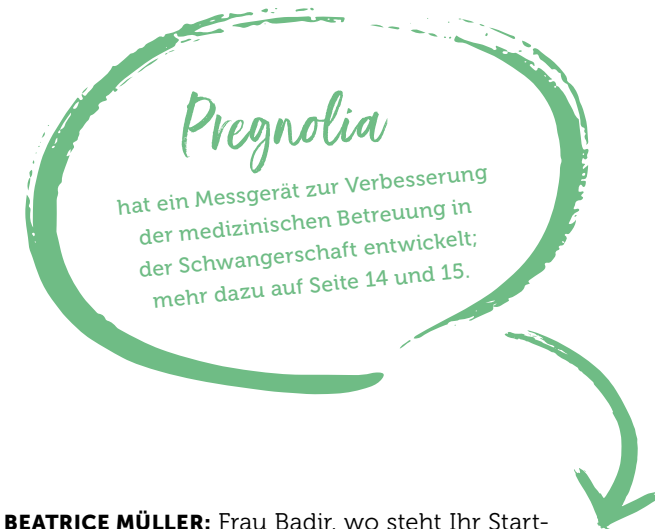
PETER MITTEMEYER: Viele Versicherungen interpretieren ihren Auftrag weiter als bisher. Also nur das System mit dem Geldfluss sicherzustellen, ist zu wenig. Da können wir von der Versicherungsseite her viel mehr beitragen. Die technologischen Möglichkeiten bieten ein grosses Feld für Innovationen. Auf der Produktseite, aber auch in der Digitalisierung von Netzwerken und in der Vernetzung des Gesundheitsmarkts.

BEATRICE MÜLLER: Welchen Platz haben denn die Menschen in diesem neuen System?

PETER MITTEMEYER: Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt – und das muss er unbedingt. Wir machen das ja nur für Menschen, für unsere Versicherten, für die Patienten. Der Auftrag lautet, die Technologie so zu verstehen und einzusetzen, dass wir für den Menschen Nutzen generieren. Die Frage nach dem Menschen ist gerade in der Technologie vorherrschend. Und die allermeisten kommen zum Schluss, dass es rein digitale Lösungen schwer haben werden. Dass es immer hybride Lösungen sein werden. Also eine Kombination aus Analogem und Digitalem.

«Jede Schwangere soll eine Messung mit dem Pregnolia-System erhalten. Das ist meine Vision.»

Sabrina Badir



BEATRICE MÜLLER: Frau Badir, wo steht Ihr Start-up in zehn Jahren?

SABRINA BADIR: Ich weiss nicht, wo Pregnolia als Firma in zehn Jahren stehen wird. Es kann sein, dass wir dann zu einem grossen Unternehmen gehören. Hingegen habe ich eine ganz klare Vorstellung, wo unser Produkt eingesetzt wird: im Screening. Jede Schwangere soll so eine Messung erhalten. Das ist meine Vision. So können wir zukünftig eine wirklich zuverlässige Aussage darüber machen, ob die Schwangere ein Risiko für eine Frühgeburt hat. Und wir können dementsprechend die Frühgeburt mit grosser Wahrscheinlichkeit verzögern oder gar verhindern.

BEATRICE MÜLLER: Was wünschen Sie sich für die Zukunft, Herr Peter?

HANSRUEDI PETER: Ich habe ja das Glück, dass unsere Produkte täglich gebraucht werden. Es sind zwar traditionelle Produkte wie Kartoffeln, Eier und Milch, einzig unser Verkaufsweg ist innovativ. Und da sind wir gut aufgestellt. Ich hoffe natürlich auf Nachahmer, sodass man auch in anderen Regionen die Möglichkeit hat, Milch am Automaten zu zapfen.

BEATRICE MÜLLER: Nadine Degen, was möchten Sie in einigen Jahrzehnten über den Begriff Culinarium Alpinum lesen?

NADINE DEGEN: Da möchte ich lesen, dass das Kloster noch weiterlebt. Dass sich das Restaurant und die Herberge gut etabliert haben und das Culinarium Alpinum als Partner in den Branchen der Land- und Ernährungswirtschaft anerkannt ist. Und ich hoffe, dass wir dank nachhaltiger Bewirtschaftung unsere Ressourcen in etwas Positives umgewandelt haben.

INTERVIEW

«Wir werden wieder enger zusammenrücken»

Internet und Smartphone prägen unser heutiges Konsumverhalten. Das wird sich auch auf den Gesundheitsmarkt auswirken, sagt Zukunftsforscherin Karin Frick. Dennoch bleibt der Kontakt von Mensch zu Mensch wichtig.

Text: Vera Sohmer, Foto: Franca Pedrazzetti

Frau Frick, wird die Coronakrise unser Zusammenleben verändern?

Es dürfte bald wieder das Gewohnte einkehren. Vielleicht sind wir zunächst vorsichtiger mit Berührungen. Weil wir aber Nähe suchen und brauchen, werden wir wieder enger zusammenrücken. Es ist mit HIV vergleichbar. Menschen haben trotzdem Sex, viele schützen sich aber besser. Gleichzeitig hat die Krankheit ihren Schrecken verloren, weil sie behandelbar und kein Todesurteil mehr ist.

Werden wir fürsorglicher und solidarischer miteinander umgehen?

Das lässt sich nicht pauschal beantworten. Menschen sind von Natur aus beides: solidarisch und egoistisch. Ob das eine oder andere überwiegt, kommt auf die jeweilige Situation an. Wer sich existenziell bedroht fühlt, kämpft eher für sich. Wer keine Not hat, zeigt sich vielleicht grosszügiger. Weil es einen dann glücklich macht, anderen etwas zu geben anstatt sich selbst etwas zu kaufen. Wir fühlen uns dann besser, was von Eigennutz natürlich auch nicht ganz frei ist.

Fürs eigene Wohl besorgt sein und einen gesunden Lebensstil pflegen: Wird dies noch wichtiger?

Gesundheit ist ein Statussymbol. Das aber ist nicht neu, sondern war schon immer biologisch angelegt: Wer gesund ist, erhöht seinen Wert auf dem Partnermarkt. Heute kommt insbesondere bei Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen, ein weiterer Aspekt dazu: Man sieht kaum übergewichtige Politikerinnen oder CEOs, sie sind auffallend fit und trainiert, sogar Regierungsköpfe, die bald achtzig sind.

«Gesundheit ist ein Statussymbol. Das aber ist nicht neu, sondern war schon immer biologisch angelegt.»

Zukunftsforscherin Karin Frick

Weil sie ein Vorbild sein wollen?

In erster Linie, um die hohen Anforderungen in ihren Ämtern durchzuhalten.

Menschen dabei begleiten, gesund zu bleiben, das ist einer der Ansätze in der traditionellen chinesischen Medizin.

Ein Zukunftsmodell?

Im Grundsatz ist die Idee nicht schlecht und wird zu Recht viel diskutiert. Dennoch bin ich skeptisch. Zum einen bräuchten wir dafür ein Gesundheitssystem, bei dem nicht mehr die Krankheit im Mittelpunkt steht. Heute wird ja selbst bei Vorsorgeuntersuchungen auf das Defizit fokussiert, das dann in einem halben Jahr unbedingt wieder angeschaut werden muss. Zum anderen bezweifle ich, ob es – selbstständige – Menschen schätzen würden, von einem Coach «dauerbemuttert» zu werden. Besser wäre wohl Rat bei konkreten Fragen, etwa dann, wenn man ein bestimmtes Trainingsziel erreichen will.

Sie sagen, Patienten werden künftig mehr zu Konsumenten. Wie meinen Sie das?

Internet und Smartphone prägen das heutige Konsumverhalten. Wir beziehen Informationen, Dienstleistungen sowie Waren zeit- und ortsunabhängig. Die Auswahl ist gross, die Angebote lassen sich leicht vergleichen, man wählt das auf seine Bedürfnisse zugeschnittene aus und hat es schnell zur Verfügung. Diese Erwartungen haben wir verstärkt auch ans Gesundheitswesen. Niemand will beispielsweise mehr lange auf einen Termin oder ein Untersuchungsergebnis warten müssen.

Wie wichtig bleibt bei allen digitalen Dienstleistungen der Kontakt von Mensch zu Mensch?

Es ist unbestritten, dass Menschen andere Menschen brauchen. Das wird so bleiben. Was sich aber abzeichnet, ist eine neue Arbeitsteilung zwischen Mensch und Maschine. Schon heute sehen wir, dass Online-Psychotherapien sehr gut funktionieren. Und vielleicht wird künftig künstliche Intelligenz bestimmte Diagnosen sehr effizient stellen. Hingegen bleiben in der Pflege der physische Kontakt und die Zuwendung unerlässlich, und das kann kein Roboter erledigen. _



Karin Frick

leitet am Gottlieb Duttweiler Institut (GDI) in Rüschlikon ZH den Bereich Forschung und ist Mitglied der Geschäftsleitung. Die aus Liechtenstein stammende Ökonomin analysiert Trends in Wirtschaft, Gesellschaft und Konsum.

[gdi.ch](https://www.gdi.ch)

HINTERGRUND

Weniger «Frühchen» dank intelligenter Messtechnik

Das Risiko einer Frühgeburt exakt voraussagen und dafür sorgen, dass eine Schwangerschaft normal verlaufen kann: Dafür entwickelt das Start-up Pregnolia eine spezielle Untersuchungsmethode.

Text: Vera Sohmer, Foto: Annick Ramp/ETH Zürich



Sabrina Badir

ist doktorige Biomechanikerin und Start-up-Gründerin. Ihr Unternehmen Pregnolia hat ein Messgerät entwickelt, welches aus einem Forschungsprojekt der ETH und des Universitätsspitals Zürich hervorgegangen ist. Damit lässt sich zukünftig das Risiko einer Frühgeburt besser bestimmen.

pregnolia.com

Rund 6000 Babys kommen in der Schweiz pro Jahr zu früh, also vor der 37. Schwangerschaftswoche, zur Welt. Die Tendenz ist steigend. «Frühchen» haben gute Chancen, sich mit medizinischer Hilfe normal zu entwickeln. Aber das Ziel müsste es eigentlich sein, Frühgeburten zu vermeiden und die Risiken dafür zuverlässig zu erkennen.

Präzise und zuverlässige Daten

Doch davon ist man weit entfernt: «Frühgeburtserkennung ist eines der grossen ungelösten Probleme der Geburtshilfe», sagt Pregnolia-Gründerin und Biomechanikerin Sabrina Badir. Die heutigen Möglichkeiten seien ungenügend – und ungenau. Zwar wissen Hebammen und Gynäkologen schon lange, dass es wichtig ist, den Gebärmutterhals (Zervix) abzutasten, denn: Ist dieser sehr weich, ist die Gefahr einer Frühgeburt erhöht. Diese Einschätzung ist aber subjektiv und setzt viel Erfahrung voraus.

Das Pregnolia-Team hat deshalb die herkömmliche Zervix-Untersuchung überarbeitet und führt diese mit modernster Technologie in die Zukunft. Entwickelt wurde dafür ein mit einer schmalen Sonde ausgestattetes Messgerät. Es liefert präzisere Daten darüber, wie der Gebärmutterhals beschaffen ist. «Heute können wir dem Arzt damit sagen, welche Werte bei einer normalen Schwangerschaft zu erwarten sind. Die Risikoabschätzung muss er noch selbst machen», erläutert Sabrina Badir.

Entwicklung auf Hochtouren

Künftig soll das Gerät nicht nur die Diagnose unterstützen, sondern eine exakte Risikoaussage liefern. Denn so kann bei einer drohenden Frühgeburt rechtzeitig alles für einen normalen Schwangerschaftsverlauf getan werden. Dafür läuft bei Pregnolia die Weiterentwicklung ihrer Erfindung auf Hochtouren. Mit weiteren Studienergebnissen wird die Zulassung zur Frühgeburtserkennung angestrebt, ehe das Messgerät auf dem Markt angeboten und grossflächig bei niedergelassenen Ärzten eingesetzt werden kann.

Fortschritte bei der Frauengesundheit erzielen und dafür intelligente Technologien entwickeln – das liegt Sabrina Badir nach eigenen Angaben am Herzen. «Auch bei der Ärzteschaft ist das Bedürfnis nach besseren Diagnosemöglichkeiten gross», sagt die 35-Jährige. Beides habe sie angespornt, 2016 mithilfe der ETH ihr eigenes Unternehmen zu gründen. Es hat seinen Sitz in

«Frühgeburtserkennung ist eines der grossen ungelösten Probleme der Geburtshilfe.»

Pregnolia-Gründerin Sabrina Badir

Schlieren ZH und ist inzwischen auf elf Mitarbeitende angewachsen. Die aufstrebende Firma wird neben weiteren Geldgebern von der CSS finanziell unterstützt. Diese fördert mit der neu gegründeten SwissHealth Ventures AG Gesundheits-Start-ups in der Wachstumsphase. _

Erkennen Sie die drei Schweizer Erfindungen?

- Alufolie
- Digitales Fieberthermometer
- Trinkhalm
- WC-Ente
- Schwangerschaftstest
- Zoom
- Doodle
- Sprühdose
- Dosenöffner

Auswertung Seite 35

WUSSTEN SIE ...?

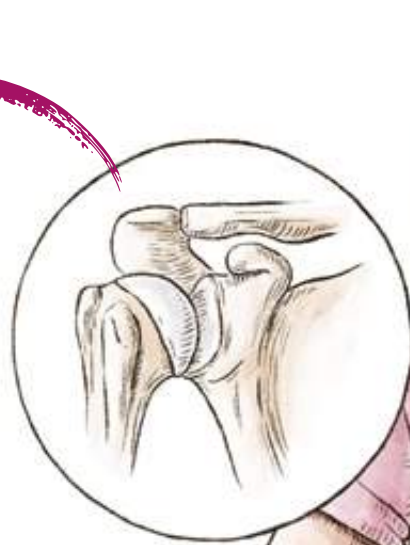
Meilensteine der Medizin

Die hohen Medizin-Standards von heute wären ohne bahnbrechende Entdeckungen aus früheren Zeiten unmöglich. Nachfolgend ein paar Meilensteine, die auch in Zukunft elementar bleiben werden.

Text: Vera Sohmer, Illustration: Nadja Baltensweiler

Röntgen

Sichtbar machen, was sich im Körperinneren verbirgt: Für die medizinische Diagnostik ist die Röntgentechnik bis heute unerlässlich. Obschon sie zu Beginn – wegen der anfänglich noch nicht bekannten Folgen der Strahlenbelastung – sehr gefährlich war. Wie bei vielen Erfindungen war Zufall im Spiel: Während sich der deutsche Physiker Wilhelm Conrad Röntgen mit dem Phänomen elektrischer Entladung befasste, wurde er vor 125 Jahren auf die neuartige Strahlung aufmerksam, unter der er plötzlich die Knochen seiner Hand betrachten konnte.



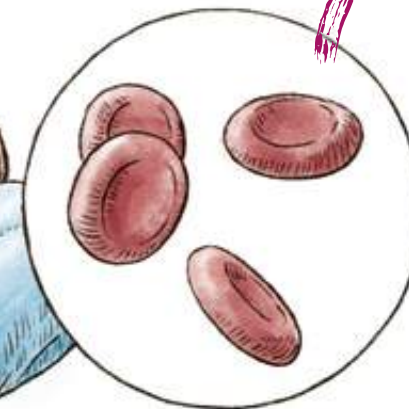
Narkose

Operationen ohne Narkose – was heute unvorstellbar ist, war lange Zeit üblich. Alkohol und Beisshölzer waren die einzigen – unbrauchbaren – Hilfsmittel gegen die höllischen Qualen bei vollem Bewusstsein. Den Grundstein für die moderne Narkose legten Mitte des 19. Jahrhunderts die US-amerikanischen Ärzte William Morton und Crawford Long: Sie liessen ihre Patienten Äther einatmen. Das wirkte betäubend, um die Schmerzen auszuschalten.



Blutgruppen

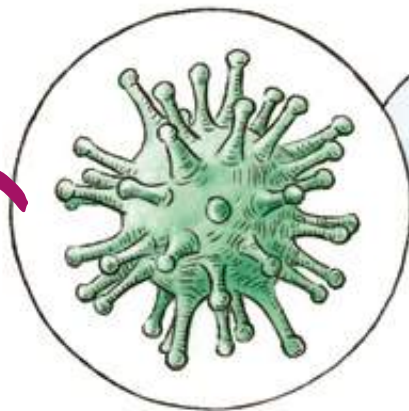
Verträgt sich das Blut von Spender und Empfänger? Das ist die wesentliche Frage in der modernen Transfusionsmedizin. Sie wäre ohne die Erkenntnisse des österreichischen Mediziners und Nobelpreisträgers Karl Landsteiner undenkbar. Er entdeckte 1901, dass Blut verschiedener Menschen nur dann miteinander vermischt werden kann, wenn bestimmte Merkmale übereinstimmen. Dafür legte er Blutgruppen fest, die wir heute als A, B, AB und O kennen.



Weitere Tipps zum Thema Blut auf den Seiten 22 und 23

Impfung

Obschon das Impfen immer skeptisch beäugt wurde, ist dessen mehr als 200 Jahre altes Prinzip bestechend: Vorbeugend gegen Infektionen werden tote oder abgeschwächte Krankheitserreger oder markante Teilstücke davon gespritzt, damit der Körper Abwehrstoffe bilden kann. Wird der Organismus später mit den echten Erregern konfrontiert, werden diese im Idealfall vernichtet – man wird immun. Impfungen konnten tödliche Krankheiten wie Pocken ausrotten. Und das vergangene Jahr wurde vom Wettlauf um einen Impfstoff gegen das Coronavirus geprägt.



Handhygiene

Saubere Hände schützen vor Krankheitserregern – der Grundsatz ist aktueller denn je. Bis in die 1850er-Jahre war dies hingegen kein Thema. Auch Gynäkologen dachten sich nichts dabei, zuerst Tote zu sezieren und danach Frauen zu untersuchen – mit ungewaschenen Händen! Die Folge: Viele Frauen starben am Kindbettfieber. Der in Wien tätige Arzt Ignaz Semmelweis, erst spät als «Vater der Infektionskontrolle» gewürdigt, erkannte das Problem. Er ordnete das Händedesinfizieren mit Chlorkalk an, was die Sterberate markant senkte.



GESUNDHEITSTIPPS

So joggen Sie gesund

Sie möchten mit Jogging beginnen oder sind bereits regelmässig mit den Laufschuhen unterwegs? Mit ein paar einfachen Tricks verbessern Sie Ihre Lauftechnik. Erfahren Sie, was bei Schmerzen im Fuss, Rücken oder Knie hilft oder wie Sie Seitenstechen vorbeugen. Text: Evita Mauron-Winiger

Wellness für die Füsse

Unabhängig von der Ursache für die Fusschmerzen: Es lohnt sich immer, den eigenen Füssen Beachtung zu schenken, zum Beispiel mit einer Fussreflexzonenmassage oder einer Massage mit dem Tennisball.

css.ch/reflexzonen



Lauftechnik verbessern

Regelmässiges Joggen befreit den Geist und hält körperlich fit. Doch wie joggen Sie gesund? Der richtige Laufstil ist ausschlaggebend. Denn die Art, wie Sie joggen, beeinflusst die Belastung des Körpers und des ganzen Bewegungsapparates. Eine schlechte Lauftechnik ist wie eine angezogene Handbremse beim Autofahren: Trotz massiver Anstrengung kommen wir nicht effizient vorwärts.

📄 Die Lauftechnik lässt sich mit einfachen Übungen verbessern: css.ch/lauftechnik

Fussschmerzen

Ein Stechen im Fuss, Schmerzen beim Abrollen: Das sind Probleme, die viele Läufer kennen. Typisches Bild beim Laufen: Die Ferse knickt nach innen ab und das Längs- bzw. Quergewölbe kann den Schlag beim Auftreten nicht mehr abfedern. Findet das viele Male hintereinander statt, sind Schmerzen vorprogrammiert. Grundsätzlich ist Joggen zwar ein vergleichsweise sicherer Sport, gerade der Fuss ist Schlägen aber besonders ausgesetzt.

📄 Trainieren Sie Ihre Füsse mit einer gezielten Fusstherapie: css.ch/fuss-schmerzen

Kniestabilisation

In unserem Video zeigen wir Ihnen Knieübungen und geben Tipps, wie man mit Knieschmerzen umgehen kann.

📄 css.ch/knie



Knieschmerzen

Plötzlich sticht es im Knie beim Bergablaufen oder ein Misstritt beendet die Laufsaison. Häufige Ursache: Durch Fehlbelastung der Füsse oder fehlende Kraft in der Hüftmuskulatur wird das Knie repetitiv nach innen oder aussen verdreht. So entsteht das typische «Läuferknie» durch ständiges Nachinnendrehen des Knies. Dabei hat der Läufer Schmerzen an der Knieaussenseite. Bei einem Läuferknie schaffen Massagen kurzfristig Abhilfe. Um das Problem jedoch zu beheben, müssen Sie die Ursache angehen: Nur wer Fehlstellungen und repetitive Fehlbelastungen korrigiert, kann Schmerzen langfristig vermeiden.

📄 Versuchen Sie diese Übungen bei Knieproblemen: css.ch/knieschmerzen

Rückenschmerzen

Beim oder nach dem Joggen kann es auch zu Rückenschmerzen kommen. Eine häufige Ursache dafür ist die Hohlkreuz-Position beim Laufen: Das Becken kippt und die untere Wirbelsäule krümmt sich nach vorne. Dadurch entsteht ein ständiger Zug auf die Muskeln im unteren Rücken – Verspannungen und Schmerzen sind vorprogrammiert. Zur Lösung des Problems ist die Wahrnehmung entscheidend: Sie sollten spüren, ob Sie im Hohlkreuz trainieren, und falls ja, wie Sie diese Haltung aktiv korrigieren können.

📄 Versuchen Sie diese wirksamen Übungen zur Wahrnehmung der Ganghaltung: css.ch/rueckenschmerzen

Was hilft gegen Seitenstechen?

Seitenstechen ist zum Glück nicht gefährlich und es gibt einfache Tipps, die dagegen helfen: Wenn Sie während des Joggens plötzlich seitlich einen stechenden Schmerz spüren, senken Sie das Lauftempo und atmen Sie tief in den Bauch. Halten Sie kurz still und strecken Sie beim Einatmen die Hände nach oben. Beim Ausatmen senken Sie die Hände wieder.

Seitenstechen lässt sich vorbeugen, indem Sie keine schweren Mahlzeiten direkt vor dem Laufen verzehren. Beginnen Sie das Lauftraining langsam. Achten Sie beim Joggen auf eine rhythmische Atmung: Atmen Sie während gleich vieler Schritte ein und wieder aus.

📄 Hier finden Sie weitere Übungen gegen Seitenstechen und mehr zum Thema Joggen: css.ch/joggen

Was hilft bei Schmerzen?

Die App medicalmotion zeigt Übungen, um Schmerzen unterstützend zu behandeln.

📄 Nutzen Sie das Angebot als CSS-Kundin oder -Kunde kostenlos: css.ch/schmerzen

myStep – jeder Schritt zählt

Wir belohnen Ihre körperliche Aktivität. Jeden Tag, an dem Sie sich viel bewegen, schreibt Ihnen die CSS mit myStep einen kleinen Betrag gut. So können Sie pro Jahr bis zu 146 Franken erhalten.

📄 Jetzt anmelden: css.ch/mystep

Ihre Fitness – unser Beitrag

Mit dem Gesundheitskonto unterstützt die CSS Ihre Gesundheit. Denn als Gesundheitspartner tun wir mehr für Sie.

📄 Hier mehr über die Beiträge und Vorteile erfahren: css.ch/gesundheitskonto

TIPPS

Bei Blutvergiftung sofort zum Arzt

Eine Blutvergiftung, auch Sepsis genannt, kann schnell lebensbedrohlich werden. Beim geringsten Verdacht sollte man deshalb sofort einen Arzt aufsuchen. Text: Vera Sohmer

Mit einer eitrigen Wunde oder einer Blasenentzündung wird das Immunsystem normalerweise gut fertig: Es bekämpft derlei Infektionen an Ort und Stelle und bald ist das Ganze ausgeheilt.

Bei einer Blutvergiftung hingegen schafft es die körpereigene Abwehr nicht mehr, eine lokale Infektion im Zaum zu halten. Die Krankheitserreger, oft Bakterien, breiten sich über die Blutbahn im ganzen Körper aus, was wiederum beim Immunsystem einen fatalen Fehlalarm auslöst: Es greift nicht mehr nur die Erreger an, sondern den ganzen Organismus. Das kann im schlimmsten Fall zum Versagen gleich mehrerer

Organe führen – eine lebensgefährliche Situation. Schätzungen zufolge erkranken in der Schweiz jedes Jahr 15 000 Menschen an einer Blutvergiftung, knapp ein Drittel der Patienten stirbt an den Folgen.

Der Appell der Sepsis-Stiftung ist deshalb eindringlich: Eine Blutvergiftung ist ein Notfall, bei dem jede Stunde fürs Überleben zählt. Obschon die Symptome unspezifisch sind, sollte man bei Fieber, Schüttelfrost, starken Schmerzen, Verwirrtheit, schneller Atmung oder fleckiger Haut an Armen oder Beinen sofort einen Arzt aufsuchen. Die Annahme, ein roter, zum Herzen führender Strich auf der Haut sei ein sicheres Anzeichen für eine Sepsis, ist falsch. Die meisten Patienten zeigen dieses Symptom nicht. _

css.ch/sepsis



Warum Blutspenden wichtig bleibt

Krebskranke, Unfallopfer, Herzpatienten vor grossen Operationen: Sie alle sind auf Blutspenden angewiesen. Spenderinnen und Spender bleiben deshalb gefragt – auch in Coronazeiten. Text: Vera Sohmer

Täglich werden schweizweit circa 760 Blutspenden benötigt!

Blut spenden – das mag überholt anmuten. Aber ohne den freiwilligen «Aderlass» könnte das Leben vieler schwer kranker und verletzter Menschen nicht gerettet werden. Jeden Tag werden in der Schweiz circa 760 Blutspenden benötigt. Weil Blut nur begrenzt haltbar ist und nicht künstlich produziert werden kann, benötigt es laufend Nachschub. Aber zur regelmässigen Blutspende sind gerade einmal 2,5 Prozent der Bevölkerung bereit.

Dabei sind die Hürden nicht hoch: Als Spenderin oder Spender kommt infrage, wer mehr als 50 Kilogramm wiegt und zwischen 18 und 75 Jahre alt ist. Fürs erste Mal liegt die Altersgrenze bei 60 Jahren. Und freilich sollte man gesund sein, was Fragebogen und medizinische Untersuchungen vor Ort sicherstellen. Dass Blutspenden in Coronazeiten wichtig bleibt und sicher ist, betont die Organisation Blutspende SRK Schweiz. Die Viren werden nicht übers Blut weitergegeben. Zudem werden beim Spenden alle Hygiene- und Sicherheitsvorgaben eingehalten. Wichtig auch hier: Nur symptomfrei zur Blutspende gehen.

Einem Spender werden 450 Milliliter Blut abgenommen – 10 Prozent der Gesamtmenge. Dass dies nicht schmerzhaft ist, können jene bestätigen, die es schon öfter getan haben, obschon der Stich in die Vene unangenehm sein kann. Aber dafür ist es eine sinnvolle Tat. _

css.ch/blutspende



Junge Männer gesucht

Dass man Blut spenden kann, ist jedem bekannt. Weniger geläufig ist die Blutstammzellspende. Dabei ist diese für Kinder und Erwachsene mit lebensbedrohlichen Krankheiten wie Leukämie oft die einzig mögliche Rettung. Gesucht werden deshalb Freiwillige, die sich online und anonymisiert als Blutstammzellspender registrieren lassen. Aufgerufen sind insbesondere Männer unter 30 Jahren. Sie sind im Spenderregister bislang untervertreten, dabei wären ihre Stammzellen aus medizinischer Sicht für Transplantationen ideal. Je älter die Spenderpersonen sind, desto höher ist die Gefahr, dass die fremden Zellen vom Immunsystem des Patienten abgestossen werden. Wer registriert ist, wird für eine Spende nur dann angefragt, wenn die eigenen Gewebemerkmale mit jenen der erkrankten Person übereinstimmen, und diese Wahrscheinlichkeit ist eher gering.

blutspende.ch
blutstammzellspende.ch

TIPPS

Das schlägt Viren in die Flucht

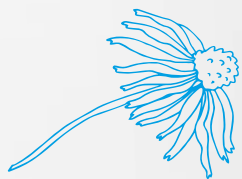
Gegen Viren gibt es zwar kein Allerheilmittel. Aber es gibt diverse Tipps, um den Viren den Kampf anzusagen. Text: Roland Hügi

Unser Körper befindet sich in einem ständigen Kampf gegen Keime und Viren. Zwar existiert das eine Allerheilmittel nicht. Doch wir müssen uns

nicht einfach so geschlagen geben. Vielmehr können wir einiges tun, um den bösen Angreifern den Kampf anzusagen. Hier einige Tipps:

REINE LUFT: Auf einem Berggipfel steckt sich kaum jemand an. Es sei denn, 500 andere Personen seien auch noch oben. Denn Viren sind dort, wo Menschen sind. Und je reiner die Luft, desto weniger Viren schwirren herum. Deshalb gilt auch: Räume, in denen Menschen sind, regelmässig lüften.

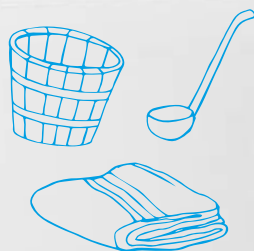
SAUBERE HÄNDE: Für jedes Virus ein Graus: Frisch gewaschene oder desinfizierte Hände und Oberflächen. Sauberkeit ist also das A und O gegen die Verbreitung von Viren.



ANTIVIRALE PFLANZEN: Gewissen Pflanzen wird eine antivirale Wirkung nachgesagt. Dazu gehören etwa Knoblauch, Zistrose oder Sonnenhut (Echinacea). Sie können unseren Körper im Kampf gegen böse Viren unterstützen.

LACHEN: Zugegeben, Lachen alleine schreckt noch kein Virus ab. Doch wer viel lacht und glücklich ist, stärkt seine Psyche. Das aktiviert Abwehrzellen und erhöht die Widerstandskraft.

SAUNA: Ein Saunabesuch vermag zwar Viren in uns nicht zu eliminieren. Wer jedoch regelmässig sauniert, stärkt damit seine Abwehrkräfte. Und das hasen Viren.



SCHLAF: In einem Experiment haben Wissenschaftler herausgefunden, dass Personen, die genügend schlafen, gegenüber Erkältungsviren weniger anfällig sind.

ENTSPANNUNG: Wer ständig Stress hat, ist anfälliger für Krankheiten. Entspannungsmethoden wie zum Beispiel Yoga wirken sich positiv auf das Immunsystem aus.

VERZICHT: Rauchen greift die Schleimhäute der Atemwege an. Und auch wer ständig alkoholmässig über die Stränge haut, tut seinem Körper nichts Gutes. Deshalb gilt: auf Giftstoffe verzichten, die das Immunsystem angreifen.

BEWEGUNG: Zwar kann man einem Virus nicht einfach davonlaufen. Aber viel Bewegung und Sport helfen mit, das Immunsystem zu stärken – unsere Schutzmauer gegen Eindringlinge.



ERFAHRUNGSBERICHT

Ein Weg aus der Angst

Wer unter Ängsten oder Panikattacken leidet, findet auch online Unterstützung. Ergänzend zu den üblichen Behandlungsoptionen bietet das Programm velibra denjenigen Hilfe, die bei Angstgefühlen selbst tätig werden wollen. Dorotea D.* bekommt damit ihre phobische Angststörung in den Griff.

Text: Eva-Maria Morton de Lachapelle



Es sind nur dreizehn Meter von der Kellertür bis zur Garage. Doch der Atem stockt, die Luft bleibt weg, der Schwindel setzt ein. So beschreibt Dorotea D. ihre Angstzustände im vergangenen Frühling. Nach einem schweren Sturz hat sie ihr Bein zu sehr belastet, sodass dieses gänzlich seinen Dienst versagt. Die 74-Jährige muss ins Krankenhaus. Das Bein heilt mit der Zeit, der Bewegungsspielraum ist jedoch eingeschränkt. So bleibt eine grosse Unsicherheit. Jeder Gang aus dem Haus wird zur Mutprobe. Da gerade der Corona-Shutdown einsetzt, kapselt sich die vorher sehr aktive Pensionärin noch mehr zu Hause ab.

Sich der Angst stellen

Wie es der Zufall will, erhält Dorotea D. zwei Wochen später eine E-Mail der CSS mit dem Hinweis auf das Onlineprogramm velibra: für Heilungskosten-Zusatzversicherte kostenlos und von daheim aus selbst anzuwenden. Dorotea D. denkt,

«Das Programm ist anspruchsvoll, macht auch bei Rückschlägen Mut und hat mir wirklich sehr geholfen.»

Dorotea D., CSS-Kundin

das sei was für sie, und meldet sich direkt an. «Bis zu eineinhalb Stunden sass ich täglich am Computer. Ich wollte schliesslich vorwärtsmachen», erklärt die resolute Pensionärin. Im ersten der fünf Module geht es darum, sich selbst zu verstehen. Im zweiten Teil des Programmes lernt Dorotea D., sich ihrer Angst zu stellen. velibra leitet dazu an, Übungen in den Alltag zu integrieren. Bilder helfen zum Beispiel dabei, mit den Panikattacken umzugehen. Dorotea D. stellt sich einen Fluss vor, der ihre Furcht davonträgt. Oder ein Bild des Vierwaldstättersees, um zur Ruhe zu kommen.

Angst oder Panikattacke

Sie erhalten eine individuell für Sie passende Unterstützung.

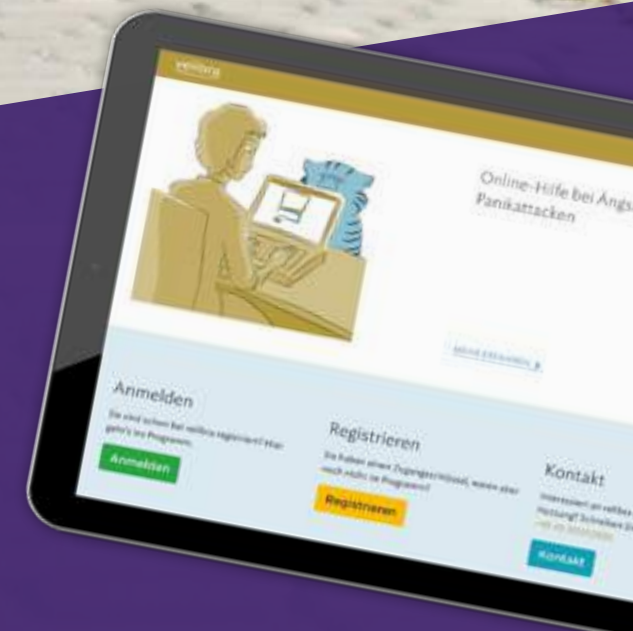
Wirkung

Die Wirksamkeit des Programms ist durch eine klinische Studie belegt.

Konfrontation

Anleitungen zur schrittweisen Konfrontation mit angstauslösenden Situationen.

Ein Weg aus der Angst - per Onlinetraining



Selber ausprobieren

Das Onlineprogramm basiert auf kognitiver Verhaltenstherapie. Eine klinische Studie hat gezeigt, dass damit Angststörungen reduziert werden können (Berger, 2017). velibra ist auf dem Computer, Tablet und Smartphone derzeit aber nur auf Deutsch verfügbar. Wer eine Heilungskosten-Zusatzversicherung bei der CSS oder INTRAS hat, nutzt das Programm für bis zu sechs Monate kostenlos. Das Onlinetraining bei Angstgefühlen ist kein Ersatz, aber eine sinnvolle Ergänzung.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf: css.ch/angst

Die Gehirntätigkeit verstehen

Die Pensionärin lernt im dritten Modul die Gehirntätigkeit kennen. Gefühle wie Furcht und Panik entstehen in der Amygdala. Dieser Teil des Gehirns verknüpft Erinnerungen und Informationen mit Emotionen. Das Wissen hilft ihr dabei, ihre Ängste neu einzuordnen. In Gedanken spricht sie ihrer Amygdala Mut zu. Sie erkennt ausserdem, dass diese Reaktionen auch als Warnung vor zu grossen Belastungen ausgelöst worden sind. Die weiteren Elemente im Programm betreffen das Arbeitsumfeld und

Paarbeziehungen. Dorotea D. arbeitet die Themen durch, auch wenn diese mit ihren Ängsten nichts zu tun haben. Schlussendlich ist Dorotea D. sehr zufrieden mit dem Resultat ihres Trainings: «Das Programm ist anspruchsvoll, macht auch bei Rückschlägen Mut und hat mir wirklich sehr geholfen. Ausserdem wird klar kommuniziert: Wem es auch mit dem Programm nicht besser geht oder wer in einer akuten Krise steckt, sollte sich in jedem Fall bei Fachleuten Hilfe suchen.»

AGENTURPORTRÄT

«Man fühlt sich auf Anhieb wohl»

Warum die neue CSS-Agentur in St. Gallen die Kundinnen und Kunden begeistert. Text: Manuela Specker, Fotos: Meinrad Schade



«Die Räume sind lichtdurchflutet, die Atmosphäre ist sehr ansprechend.»

Leman Ceylan, CSS-Kundin

Die CSS-Kundin Leman Ceylan ist zum Zeitpunkt ihres Besuchs in der neuen CSS-Agentur in St. Gallen hochschwanger. Sie schwärmt von der modernen Umgebung: «Ich habe mich auf Anhieb wohlgefühlt. Die Räume sind lichtdurchflutet, die Atmosphäre ist sehr ansprechend», so die 29-Jährige. Sie sei schon am Telefon sehr zuvorkommend beraten worden. Der persönliche Besuch auf der Agentur bestätigt ihren positiven Eindruck. Die Agentur in St. Gallen ist die erste, welche die CSS in eine Flagship-Agentur umgewandelt hat. Wichtiger Bestandteil sind die neu geschaffenen Angebote rund um das Thema Gesundheit. Unter den interaktiven Services finden sich beispielsweise Entspannungsübungen oder Kraft- und Balance-Tests. Kundinnen und Kunden können diese in Eigenregie testen oder sich dabei von einer Fachperson begleiten lassen. Zudem erhalten sie auf Wunsch Tipps für einen bewussten und gesunden Lebensstil.

In der Wartezone setzt sich Leman Ceylan in den bequemen Schaukelstuhl. «Hier könnte ich länger verweilen, es ist richtig gemütlich.» Eichenholz dominiert das Interieur und die Rohre an der Decke verleihen einen Touch Industrie-Chic, im Hintergrund läuft dezent Musik. «Ich merke auf der Agentur gar nicht mehr, wie die Zeit vergeht», so die Kundin. Sie spüre deutlich, wie sehr ihre Bedürfnisse als Kundin im Zentrum



stehen. Kaum hat sie dies ausgesprochen, kriegt sie einen frisch gepressten Smoothie serviert. Luigina Iorio, Mitarbeiterin Kundenservice, sorgt als Floormanagerin dafür, dass sich die Agenturbesucher von Beginn weg wohlfühlen.

Gesundheitspartner für jede Situation

Der Generalagent Jovo Vranjes erklärt: «Wir wollen in allen Lebenslagen ein verlässlicher Gesundheitspartner sein. Das sollen die Kundinnen und Kunden auch bei ihrem Besuch auf der Agentur spüren.» Er ist sehr erfreut darüber, dass die neue Agentur deutlich mehr Begegnungszonen bietet. Dazu gehört auch die Health Bar, die als Empfang dient, aber auch für spontane Besprechungen genutzt werden kann. Vertrauliche Beratungen finden selbstverständlich in geschlossenen Beratungsräumen statt. Die Räume und Elemente der Agentur sind modular aufgebaut und vielfältig einsetzbar. Den Empfangsbereich kann die CSS in St. Gallen ausserhalb der Öffnungszeiten für Veranstaltungen nutzen, um beispielsweise über Gesundheitsthemen wie Ernährung oder Bewegung zu informieren.

Persönliche Beratungen in angenehmer Atmosphäre

Leman Ceylan ist so angetan von der neuen Agentur. Sie bereut es fast schon, nicht schon früher zur CSS gewechselt zu haben, wo sie seit zwei Jahren Kundin ist. Dafür hat sie ihr zweites Kind schon vor der Geburt bei der CSS angemeldet. «Nicht nur die Beratungsqualität, auch die Atmosphäre auf der Agentur trägt entscheidend dazu bei, dass ich mich hier gut aufgehoben fühle.»

Der Standort der Agentur mit den grossen Schaufenstern und all den interaktiven Elementen lädt auch dazu ein, spontan reinzuschauen – und zu verweilen. Jovo Vranjes erinnert sich an zwei langjährige Kundinnen, die in der Eröffnungswochen im Sommer 2020 die Agentur besichtigt haben. Weil sie es im Wartebereich so gemütlich fanden, hätten sie dort mehr als zwei Stunden miteinander geplaudert. Daniel Binkert, Leiter des Marktgebietes Ost bei der CSS Versicherung, betont, dass eine gute Beratung und positive Kundenerlebnisse Hand in Hand gehen. «Nur wenn beides erfüllt ist, können wir eine nachhaltige, starke Kundenbindung aufbauen.»



Ausblick

Im Verlaufe des Jahres erneuert die CSS auch ihre Agenturen in Baden, Bellinzona, Nyon und Meilen – ähnlich dem Beispiel der Agentur St. Gallen. Und weitere Agenturen erhalten ein frisches Ambiente, indem sie mit Screens, einer Health Bar oder anderen interaktiven Elementen ergänzt werden.

Wir klären Versicherungsfragen

Welche Zahlungsmöglichkeiten gibt es bei der CSS?

Es ist jeden Monat dasselbe: Die Prämienrechnung, die den Versicherungsschutz garantiert, wird fällig. Hier erfahren Sie, wie Sie am einfachsten und kostengünstigsten Ihre Prämien- und Leistungsabrechnungen für Ihre Krankenversicherung bezahlen können:

Lastschriftverfahren

Mit dem Lastschriftverfahren wird die Rechnung am Fälligkeitsdatum von der Bank direkt Ihrem Konto belastet. Wer auf diese Weise seine Rechnungen begleicht, muss also weder am Schalter Schlange stehen noch daran denken, pünktlich zu zahlen. Sollten Unstimmigkeiten auftreten, können Sie innerhalb von 30 Tagen verlangen, dass die bereits getätigte Belastung rückgängig gemacht wird. Um das Lastschriftverfahren zu aktivieren, brauchen Sie nur die Belastungsermächtigung zu unterschreiben und an Ihre Bank zu schicken.

 Hier können Sie das Formular downloaden: css.ch/downloads

Kosten im Griff

Manche Kundinnen und Kunden bezahlen ihre Rechnungen an einem Postschalter. Bei dieser Bezahlweise fallen für die CSS Gebühren an. Als grösster Krankenversicherer setzen wir alles daran, unsere Verwaltungskosten möglichst tief zu halten. Deshalb sensibilisieren wir für alternative Zahlungsweisen, die nicht nur mit weniger Kosten für uns, sondern auch mit weniger Aufwand für die Kundinnen und Kunden verbunden sind.



eBill

Mit eBill empfangen Sie Ihre Rechnungen direkt über die E-Banking-Lösung Ihrer Bank. Sie bestimmen, ob und wann Sie die Rechnung bezahlen, und behalten somit die volle Kontrolle. Um eBill zu nutzen, loggen Sie sich zuerst bei Ihrem E-Banking ein und wählen danach «eBill» sowie Ihren Krankenversicherer als Rechnungssteller. Den genauen Namen des Versicherers finden Sie auf der Rechnung. Bei der CSS können das CSS, INTRAS, Arcosana oder Sanagate sein. Einmal eingerichtet, lässt sich die Rechnung mit einem einzigen Klick freigeben. Im Gegensatz zur reinen E-Banking-Variante (siehe unten) muss hier keine Referenznummer eingegeben werden. Weiterer Vorteil: Über das E-Banking können Sie jederzeit und überall auf Ihre Rechnungen zugreifen. Bei Beanstandungen kann eine Rechnung auch abgelehnt werden.

E-Banking

Hier bezahlen Sie die Rechnung, die Sie entweder per Post oder digital als PDF im myCSS-Konto erhalten haben, online über Ihr E-Banking. Wichtig ist, immer den Original-Einzahlungsschein zu verwenden und die darauf vermerkte Referenznummer korrekt einzugeben. Denn nur so ist gewährleistet, dass Ihre Einzahlung richtig verbucht wird.

Diese drei Varianten haben den Vorteil, dass sie für Sie effizient, sicher und bequem sind und bei der CSS keine zusätzlichen Gebühren verursachen. _Text: Manuela Specker

KUNDENBOX



Musikalische Herkunft + Zukunft

Seit rund vierzig Jahren als Komponistin unterwegs: Sabina Schmuki, die seit Kindertagen bei der CSS versichert ist, fühlt sich in vielen Musikstilen heimisch. Sie komponiert Instrumental-, Gesangs- und Chorwerke sowie Musikstücke in diversen Musiksparten. Die CSS-Kundin aus Weesen sucht Kompositionen, die unter die Haut gehen. Mit ihren Melodien will sie einen inneren Prozess anregen. Und genau einen solchen hat das Fokusthema «Herkunft + Zukunft» bei ihr ausgelöst:

«Als Komponistin setze ich mich mit der Schaffung von Neuem auseinander. Dazu braucht es die Auseinandersetzung mit der eigenen Herkunft – aber auch der Zukunft. Diese Auseinandersetzung beginnt damit, sich mit den eigenen Wurzeln zu beschäftigen. Sei dies kulturell, familiär oder in meinem Fall mit der Analyse, wie und warum

Musik früher funktioniert hat und wie sie heute funktioniert. Dabei ist es für mich persönlich weniger wichtig, jede Epoche bis ins kleinste Detail zu erforschen. Es kommt in der Kunst und im Leben generell viel mehr darauf an, das zu erkennen, was prägend und erhaltenswert ist. Dieses Wissen soll bewahrt, aber nicht in erstarrender Form weiter angewendet oder strikt beibehalten werden. Die Urform soll erkennbar bleiben, um in einem weiteren Schritt Veränderung wagen zu können.

Wenn ich das Thema «Herkunft und Zukunft» auf das menschliche Bewusstsein im allgemeinen Sinn übertrage, bedeutet das: Wer nicht weiss, woher er kommt, lebt nur aus dem Moment heraus. Um eine Perspektive für sein Leben und die Gesellschaft zu entwickeln, braucht es mehr als einen Standpunkt. Es braucht die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft.»

_Text: Evita Mauron-Winiger, Foto: zvg

Was haben Sie zu erzählen?

Hat Sie unser Kundenmagazin ebenfalls inspiriert? Oder möchten Sie Ihre Erfahrungen zu einem bestimmten Thema mit unseren Leserinnen und Lesern teilen?

 Dann schreiben Sie uns: kundenmagazin@css.ch

ONLINE-UMFRAGE

Ihre Interessen – unsere Inhalte

Ihre Gesundheit, Ihr Partner. Dafür stehen wir als CSS. Dies ist die Haltung, die wir leben. Das wollen wir auch in unserem neuen Kundenmagazin «CSS und Sie?» zeigen. Wir wollen zuhören, reflektieren, ins Gespräch kommen und im Austausch bleiben. «CSS und Sie?» soll mehr Magazin als Informationsheft sein; unterhaltend, beratend und informierend. Dabei attraktiv und modern aufgemacht. Kurzum: Es soll einladen zum Blättern, Eintauchen, Lesen.

Das ist unsere Meinung zum neuen Kundenmagazin – jetzt interessiert uns Ihre Ansicht: Wie gefällt Ihnen unser neues Kundenmagazin? Ende März befragen wir dazu zufällig ausgewählte Leserinnen und Leser. Wenn Sie das E-Mail mit dem Link zu unserer Online-Umfrage erhalten, teilen Sie uns doch bitte mit, was Ihnen an unserem Magazin besonders gut gefällt. Oder was fehlt Ihnen? Wir sind gespannt auf Ihre Meinung. _Text: Evita Mauron-Winiger

 Sie haben kein E-Mail erhalten? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung: kundenmagazin@css.ch

ACTIVE365: BONUSPROGRAMM

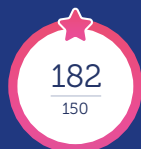
Holen Sie die Sterne vom active365-Himmel!

active365 belohnt Ihre wöchentlichen Aktivitäten in den Bereichen Achtsamkeit, Training und Wissen. Je mehr Minuten Sie aktiv sind, umso mehr Punkte sammeln Sie. Sobald sich ein farbiger Kreis schliesst und der Stern aufleuchtet, haben Sie die empfohlenen Aktivitätsminuten erreicht. Es lohnt sich aber, noch weiter dranzubleiben – nicht nur für Ihre Gesundheit.

**active
365**



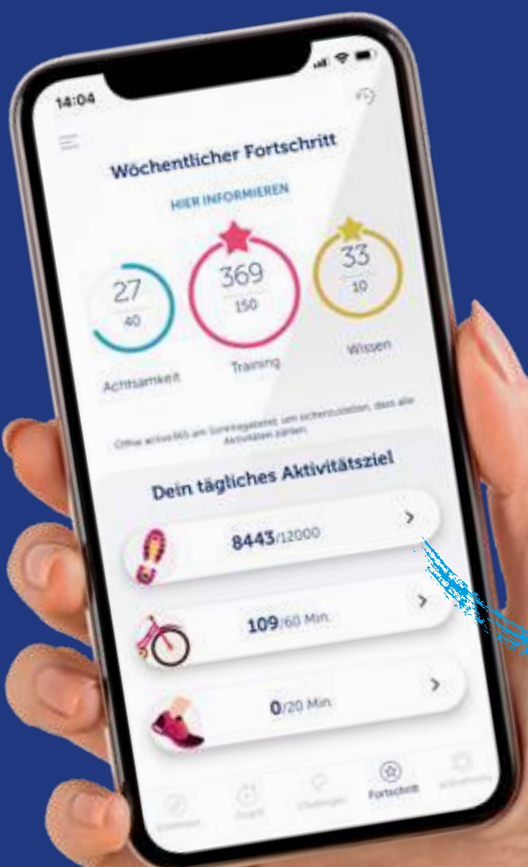
Achtsamkeit:
Meditation oder Atemübungen füllen Ihren Achtsamkeits-Kreis.



Training:
Work-outs, Joggen oder andere sportliche Aktivitäten ergeben Trainingspunkte für Sie.



Wissen:
Informieren Sie sich zu unterschiedlichen Themen und steigern Sie Ihre Wissenspunkte.



Eine Sportmitgliedschaft lohnt sich jetzt vierfach!

Sie besitzen ein Fitnessabo? Sie besuchen regelmässig Sportkurse? Sie sind Mitglied in einem Sportverein? active365 belohnt dies neu viermal pro Jahr mit 80 activePoints! Laden Sie dafür ganz einfach in jedem Quartal ein Foto hoch, das den Anforderungen entspricht, und erhalten Sie die 80 activePoints für Ihre Sportmitgliedschaft.

Laden Sie jetzt die App active365 herunter:



ENJOY365: ANGEBOTSPLATTFORM

Vorbereitung auf den Frühling

Die Tage sind wieder länger und die ersten wärmenden Sonnenstrahlen locken uns in die Natur – ein ausgiebiger Spaziergang oder eine Velotour sind jetzt genau richtig. Nicht nur die Natur putzt sich raus und erstrahlt in neuen Farben, auch viele Menschen werden vom Putzfieber gepackt – es ist überall Platz und Zeit für Neues.

Entdecken Sie als CSS-Kunde auf enjoy365 viele weitere unschlagbare Angebote rund um Ihre Gesundheit. Fotos: zvg



FÜR ZUSATZVERSICHERTE

Innovativer Trainingspartner

Die Polar-Ignite-Fitnessuhr begleitet Sie beim Training oder im Alltag und versorgt Sie mit nützlichen Informationen zu Herzfrequenz, Schrittzahl, zurückgelegten Strecken dank integriertem GPS, Schlafphasen und vielem mehr! Erfahren Sie jetzt mehr über Ihren Körper und nutzen Sie Ihr Potenzial!

Polar Ignite in Schwarz oder Rosa
CHF 100 statt 199

FÜR ZUSATZVERSICHERTE

In neuem Glanz

Die Tabs von klaeny sind nachhaltige Haushaltsreiniger, die vegan, umweltschonend und ohne Konservierungsstoffe hergestellt werden. Einfach im Leitungswasser aufgelöst, verleiht klaeny Ihrem Zuhause einen frischen Glanz.

klaeny-Jahresset
(Duft: Aloe Vera + Zitrone)
CHF 24.95 statt 49.90



Spass im Gelände mit der Swiss Bike School

Bei den Fahrtechnikkursen und Biketouren der Swiss Bike School gewinnen Sie Sicherheit und so mehr Fahrspass im Gelände oder auf den Strassen. Ideal als Vorbereitung auf die neue Bikesaison!

CHF 20 Rabatt auf alle Fahrtechnikkurse und Biketouren

**CHF 20
Rabatt**



Alle Details auf: enjoy365.ch

RÄTSEL

Teilgebiet unseres Kontinents	wolliges Nutztier	Konservative in England	rumän. Währung Element	Tor, Treffer	Ölsamenpflanze Bündner Geschlecht								
Hof (frz.)				Bergweide Fondskosten (Abk.)	7								
Zeitmessgerät		Seidenstoff japan. Form des Ringens			5								
Nebenfluss der Oise			14	Heil- und Zierpflanze	Paarbund ohne den Segen der Kirche								
	6		Jägerwort für Itlis Buchnummer (Abk.)		11								
Kletterpflanze mit Haftwurzeln	Aktienindex (Abk.) Kamm (frz.)		9	Lied im Mittelalter Kanton und Stadt									
griech. Vorsilbe für: erd...	Hauptstadt v. Norwegen Salz der Ölsäure				13								
		Kosenamen für Katzen Ort am Zugersee			12								
zentraler Ort der Surselva			4	Esslöffel (Abk.) Nebenfluss der Save									
			8	Nebenfluss der Seine									
Stadt in Tschechien umweltverträglich Eidgenöss. Technische Hochschule (Abk.)					10								
		1	Personenbezeichnung		3								
					2300838								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Lösung des Kreuzworträtsels 4/2020: ADRENALIN
Wir gratulieren der Gewinnerin: Bernadette Bossart, Flawil

Lösung gefunden?
Bis zum 29. April 2021 per Post senden an:
CSS Versicherung, Rätsel Kundenmagazin,
Tribtschenstrasse 21, Postfach, 6002 Luzern
Oder online einreichen: css.ch/raetsel



Gewinnen Sie eine Wellness-Auszeit im Golfhotel Les Hauts de Gstaad & SPA im Wert von 1000 Franken.

2 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstücksbuffet, 5-Gang-Abendmenü, Teilkörpermassage und Nutzung des Spas; Gutschein einlösbar von Sonntag bis Donnerstag von April bis Mitte Dezember.

Golfhotel Les Hauts de Gstaad & SPA in Saanenmöser

Das Viersterne-Superior-Golfhotel hoch über Gstaad ist der perfekte Ort für eine Auszeit in den Bergen. Es bietet gemütliche, im Alpenchic eingerichtete Zimmer und Suiten, drei Restaurants, eine Bar mit Cheminéeofen und einen 1000 m² grossen Spa. Bergbahnen und Wanderwege sind zu Fuss erreichbar. _ Foto: zvg

Leserangebot 20%

3 Nächte in einem Alpenchic-Zimmer mit Langschläfer-Frühstück, 2x 5-Gang-Abendessen, 1x 6-Gang-Gourmetmenü inkl. Weinbegleitung, 1 Teilmassage pro Person, 1 Picknick-Leihrucksack ab 423 Franken p. P. im DZ.

Jetzt mit dem Stichwort «CSS-Angebot» buchen: mail@golfhotel.ch, Tel. 033 748 68 68, golfhotel.ch

AUSBLICK

Fokusthema: Balance + Bewegung

«Das Leben ist wie Fahrrad fahren – um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben», hat bereits Albert Einstein gewusst. Das gilt für jeden Lebensabschnitt: In Kindertagen sind Aktivsein und das Trainieren des Gleichgewichts für die Entwicklung essenziell. Wer möglichst bis ins hohe Alter unabhängig bleiben will, sollte sich mit Balanceübungen fit halten.

In der nächsten Ausgabe unseres Kundenmagazins fragen wir unsere Gäste, wie sie in der Balance bleiben in diesen bewegten Zeiten. Und welchen Einfluss geistige Beweglichkeit auf ihr mentales Gleichgewicht hat. Was denken Sie darüber?

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 Contact 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 auf der Website oder per Telefon dem Contact Center der CSS mitgeteilt werden:

css.ch/adresse oder 0844 277 277

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

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



Auswertung von Seite 15
Haben Sie richtig getippt?

Es war 1910, als der Schweizer Ingenieur Robert Victor Neher den knisternden Frischhalter zum Patent angemeldet hat. Das war die Geburtsstunde der **Alufolie**. Damals war sie noch fast zehnmal so dick wie heute, aber bereits robust und flexibel. Neher's erster Kunde soll übrigens die Firma Tobler gewesen sein, die bis heute ihre Toblerone in Alufolie verpackt.



Die Idee seiner Frau verhalf dem Geschäftsleiter Walter Düring 1980 zur Rettung seines Unternehmens und Millionen von Menschen zu einem einfacheren Reinigen des WCs. Der geschwungene Hals der Flasche macht es möglich. Auch die Vermarktung der **WC-Ente** übernahm der Schweizer gleich selbst. Er produzierte den TV-Spot, schrieb das Storyboard und führte Regie.


Der Schweizer Informatiker Michael Näf wollte im Jahr 2003 ein Essen mit seinen Freunden vereinbaren. Es gab kein Tool, das ihm bei der Terminfindung helfen konnte. So hat er die Entwicklung selbst in die Hand genommen. Einige Jahre später wurde die **Doodle** AG gegründet. Doodle bedeutet so viel wie «Gekritzelt» oder «Kritzelei».



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



Die CSS-Haushaltversicherung mit der Privathaftpflicht-, Hausrat- und Gebäudeversicherung ist ein lohnendes Paket-Angebot, das unsere Kundinnen und Kunden von Schadenersatzforderungen bis Gebäudeschäden umfangreich absichert.

 Lassen Sie sich von uns beraten:
in Ihrer CSS-Agentur oder auf
css.ch/haushalt

Unsere Haushaltver- sicherung.

Gut abgesichert durchs
Leben – auch beim Hab und Gut.

