

CSS

N°1 | 2024

# UND SIE?

Gesundheit  
diskutiert + reflektiert

*Kathrin Lehmann*

ist Pionierin in zwei  
männerdominierten Sportarten.

125

Jahre  
seit 1899

Vereint.  
An deiner  
Seite.

IM FOKUS

## Pioniergeist + Gemeinschaft

CSS unterhält sich mit fünf Gästen 04

Was Sie über ADHS  
wissen sollten  
Gesundheitstipps

19

So begann die  
Geschichte der CSS  
Zeitreise

28

INHALTSVERZEICHNIS

# Pioniergeist + Gemeinschaft

## Im Fokus



**04** **Gemeinsam diskutiert**  
Braucht es für Pioniertaten den Rückenwind der Gemeinschaft?  
Nicht alle Gäste sind dieser Meinung.

**12** **Wussten Sie ...?**  
Stete Pionierarbeit formte die moderne Medizin und berichtigte manch medizinische Fehlannahme.

**14** **Porträt**  
Schon als Kind erfuhr das Sporttalent Kathrin Lehmann: Wenn wir eine Mannschaft bilden wollen, brauchen wir alle.

**16** **Interview**  
Der Mensch braucht Gemeinschaft und ist von Natur aus pionierhaft. Weshalb das so ist, erklärt die Neurowissenschaftlerin Barbara Studer.

**18** **Hintergrund**  
Ferdinand Steiner kam 1980 als letzter Zentralverwalter zur CSS und führte sie in die Neuzeit.

# CSS Ihre Gesundheit. Ihre Partnerin.

## Ihre Gesundheit

**19** **Gesundheitstipps**  
ADHS wurde lange fehlinterpretiert.

**22** **Bitte mehr Gesundes auf den Teller.**

## Ihre Partnerin

**23** **Erfahrungsbericht**  
Dank des CSS-Gesundheitscoachings und eines Onlinetrainings den Weg aus der Angst gefunden.

**26** **Hintergrund**  
Die CSS Family Weekends sind ein Abenteuer für die ganze Familie.

**28** **Zeitreise**  
Am Anfang der Geschichte der CSS standen echte Visionäre. Wie alles begann.

**30** **Was noch?**  
Versicherungsfragen, offizielle Mitteilungen und mehr.

*Wer gab 1899 bei der Gründung der CSS den Ton an?*

Ab Seite 4 unterhalten sich diese fünf Gäste über das Thema «Pioniergeist + Gemeinschaft».

IM FOKUS

# Pioniergeist + Gemeinschaft

Die Erfolgsgeschichte der CSS begann am 5. März 1899 in der gegenseitigen Hilfe: 60 Arbeitende schlossen sich zusammen, um nicht mehr wehrlos gegenüber den Folgen von Krankheit und Unfall zu sein. Diese Frauen und Männer waren echte Pioniere. Mit ihrem Akt der Solidarität stemmten sie sich gegen ein existenzielles Problem. Denn zu dieser Zeit bedeutete eine Krankheit oder Verletzung oftmals den finanziellen Ruin. Seit 125 Jahren steht die CSS dafür ein, mit innovativem und partnerschaftlichem Denken Gesundheit für alle zugänglich und bezahlbar zu machen. Wir widmen deshalb das Gespräch dieser Ausgabe von «CSS und Sie?» dem Fokus «Pioniergeist + Gemeinschaft». Wie leben wir diese Begriffe heute? Erfahren Sie, was unsere Gäste darüber denken.

## Gästeliste

**Kathrin Lehmann**

Ex-Fussball- und Eishockeyprofi-Spielerin und TV-Fussballexpertin

**Barbara Studer**

Neurowissenschaftlerin und CEO der Hirncoach AG

**Ferdinand Steiner**

Ehemaliger CEO der CSS und Pensionär

**Karine Demierre-Rossel**

Gründerin von JeunesParents

**Irene Häfliger**

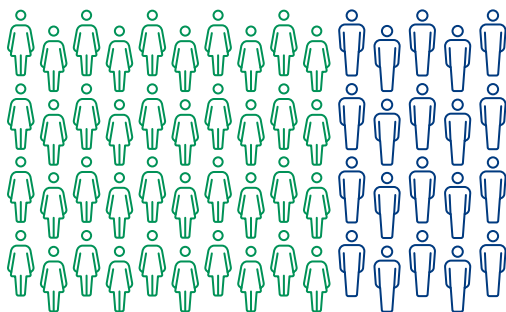
Treue CSS-Kundin



Rüebli, Meerrettich, Quinoa, ... bei tibits wurden unsere Gäste vegetarisch und vielfältig verpflegt. Sehen Sie auf Seite 9.



## Klare Rollenverteilung bei der Gründung



40 Frauen und 20 Männer gehörten zu den Gründungsmitgliedern der Krankenkasse. Diese legte 1899 den Grundstein für die spätere Christlichsoziale Kranken- und Unfallkasse der Schweiz (CKUS) und damit die heutige CSS, wie sie ab 1987 heisst. Als Marktführerin und gestaltende Kraft im Schweizer Gesundheitswesen feiert die CSS in diesem Jahr ihr Jubiläum.

[css.ch/125](https://css.ch/125)

125  
Jahre  
seit 1899

Vereint.  
An deiner  
Seite.

Lesen Sie auf den Seiten 28 und 29 mehr über die Anfänge der CSS.

IRENE HÄFLIGER  
Treue CSS-Kundin

KARINE DEMIERRE-ROSSEL  
Gründerin von JeunesParents

KATHRIN LEHMANN  
Ex-Fussball- und Eishockeyprofi-  
spielerin und TV-Fussballexpertin

BEATRICE MÜLLER  
Gesprächsleiterin

GEMEINSAM DISKUTIERT

## Mutige Pioniere mit Gemein- schaftssinn

Braucht es für grosse Pioniertaten den Rückenwind der Gemeinschaft oder sind sie auch im Alleingang möglich? Bei dieser Frage kam die gesellige Runde zu keiner schlüssigen Antwort.

Text: Evita Mauron-Winiger, Fotos: Franca Pedrazzetti

Ob als Vorreiterin auf dem Spielfeld, ob als Vereins- und Firmen-gründerinnen, ob als letzter Zentralverwalter der CSS oder als bald Pensionierte mit neuen Ideen: Unsere Gäste leben Pioniergeist. Und die meisten brauchen dafür Sicherheit und die Unterstützung der Gemeinschaft. Lesen Sie das Gespräch mit diesen Gästen:

**KATHRIN LEHMANN (44)** ist die einzige Frau, die sowohl im Fussball als auch im Eishockey die Champions League gewann. Sie ist SRF- und ZDF-Fussballexpertin und die erste Frau im Verwaltungsrat von Swiss Ice Hockey.



15 Uhr,  
Restaurant tibits  
St. Gallen



**BARBARA STUDER**  
Neurowissenschaftlerin und  
CEO der Hirncoach AG

**FERDINAND STEINER**  
Ehemaliger CEO der CSS  
und Pensionär



© tibits

## Gesprächsort

Als Gastro-Pionier bietet das Restaurant tibits den passenden Rahmen für das Gespräch zum Fokus «Pioniergeist + Gemeinschaft». Die Erfolgsgeschichte des Familienbetriebs begann im Jahr 2000 und machte vegetarisches und veganes Essen salonfähig. In St.Gallen befindet sich das tibits im historischen Gebäude der ehemaligen Eidgenössischen Bank, wo unsere Gäste im früheren Direktionszimmer zusammenkamen.

[tibits.ch](https://tibits.ch)

**BARBARA STUDER (39)** ist Expertin der Neuro- und Gesundheitspsychologie. Die Forscherin, Referentin sowie Initiatorin und CEO der Hirncoach AG will mit ihren Angeboten die mentale Fitness und Gesundheit fördern.

**FERDINAND STEINER (88)** trat 1980 als Zentralverwalter (heute CEO) in die damalige CKUS (Christlich-soziale Kranken- und Unfallkasse) ein. In seiner Amtszeit wurde die CKUS in CSS (Christlich-Soziale der Schweiz) umbenannt.

**KARINE DEMIERRE-ROSSEL (41)** gründete den Verein JeunesParents. Die Sozialarbeiterin engagiert

sich damit für die Vernetzung und die finanzielle Unabhängigkeit von jugendlichen Eltern.

**IRENE HÄFLIGER (63)** ist seit ihrer Geburt bei der CSS versichert. Die modebegeisterte CSS-Kundin arbeitet in der Gastronomie und geht bald in den Ruhestand.

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

**BEATRICE MÜLLER:** Wir bilden an diesem Tisch eine Gemeinschaft. Fühlen Sie sich wohl mit Menschen, die Sie eigentlich nicht kennen?

**IRENE HÄFLIGER:** Ich arbeite in der Gastronomie. Deswegen habe ich oft fremde Menschen um mich und fühle mich wohl dabei. Ich bin sehr gesellig.

**KATHRIN LEHMANN:** Reden wir von Gesellschaft oder Gemeinschaft? Für mich gibt es einen Unterschied: So habe ich beispielsweise im Zug viele Reisebegegnungen, und auch wenn ich mit einem Menschen nicht spreche, aber vier Stunden mit ihm in einem Viererabteil sitze, sind wir irgendwie gemeinschaftlich unterwegs.

**BEATRICE MÜLLER:** Frau Studer, das Klischee sagt, dass sich Forscherinnen und Forscher im Elfenbeinturm verschliessen und niemanden zu ihnen dringen lassen. Sie sehen nicht so aus. Sind Sie ein geselliger Mensch?



## Geselligkeit unter Fremden

**BARBARA STUDER:** Ich bin gerne mit Leuten zusammen. Ich mag Menschen um mich, die komplementär zu mir sind und andere Begabungen oder Charaktereigenschaften haben. Das balanciert mich aus. Auch in Teams finde ich das wichtig.

**BEATRICE MÜLLER:** Sich inspirieren lassen vom Unterschiedlichen?

**BARBARA STUDER:** Und sich dadurch auch herausfordern lassen. Ich möchte nie einseitig werden. Das gelingt einem in einer durchmischten Gruppe besonders gut.

**FERDINAND STEINER:** Bei allem, was ich in meinem Leben machte, war das Gemeinschaftsgefühl stets zentral. Einerseits wuchs ich in einem grossen Familienverband mit vielen Cousins und Cousins auf. Andererseits hatte ich beruflich immer Mehrheiten zu bilden. Nicht nur als Zentralverwalter der CSS, auch als Finanzinspektor bei der Stadt Luzern oder als Mitglied des Verwaltungsratsausschusses von TCS Schweiz. Es ging immer darum, Mehrheiten zu finden in einer Gemeinschaft.

**BEATRICE MÜLLER:** Karine Demierre-Rossel, Sie sind Mutter von fünf Kindern. Ich stelle mir vor, dass Sie sich einen grossen Tisch mit vielen Menschen gewöhnt sind?

**KARINE DEMIERRE-ROSSEL:** Meine jüngste Tochter ist 7 Jahre alt und die älteste 24. Meine drei älteren Kinder sind bereits ausgezogen. Deshalb ist der Tisch nicht mehr so voll wie auch schon – ausser manchmal am Sonntag.

**BEATRICE MÜLLER:** Eine Sportmannschaft bildet auch eine Gemeinschaft. Wie wichtig ist für Sie als Sportlerin, Kathrin Lehmann, das Gefühl des Teamgeists?

---

«Die Gemeinschaft hat eine enorme Kraft. Wir fühlen uns getragen und aufgehoben.»

Barbara Studer,  
Neurowissenschaftlerin und CEO der Hirncoach AG

---

«In all meinen beruflichen  
Stellungen war es immer  
wichtig, zusammen ein Ziel  
zu erreichen.»

Ferdinand Steiner,  
ehemaliger CEO der CSS und Pensionär



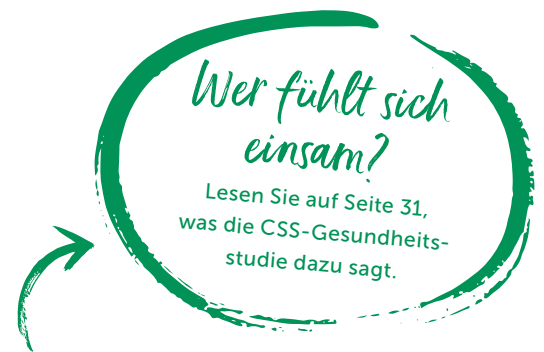
**KATHRIN LEHMANN:** Spitzensportlerinnen und Spitzensportler – auch in Teamsportarten – sind vermutlich viel grössere Egoisten, als Sie denken. Aber es stimmt schon: Wer zusammen durch Siege und Niederlagen geht, zusammen schwitzt, lacht, alles gibt, bleibt befreundet fürs Leben.

**BEATRICE MÜLLER:** Barbara Studer, wo ist denn das Gemeinschaftliche in uns verankert? Lernen wir es oder ist es angeboren?

**BARBARA STUDER:** Ein kleiner Teil ist genetisch bedingt. Den Rest lernen wir, indem wir es von unseren Eltern und unserem Umfeld mitbekommen. Wie offen wachsen wir auf? Hat es auch für andere Sichtweisen Platz? Mein Vater hat uns Offenheit vorgelebt und hat immer wieder ausgestossene oder schwächere Menschen zu uns nach Hause eingeladen. So habe ich früh gelernt, die Leute zu schätzen, wie sie sind. Und das habe ich bis heute beibehalten.

**BEATRICE MÜLLER:** Sie sagen, unsere Hirngesundheit beeinflusse, ob wir fähig sind, gemeinschaftlich zu denken. Wie geht das zusammen?

**BARBARA STUDER:** Ein gesundes Gehirn macht uns fähig, gemeinschaftlich zu denken. Die Fähigkeit zur Empathie erfordert mentale Leistungsfähigkeit. Umgekehrt stärkt gemeinschaftliches Denken unsere Hirngesundheit. Wir sind soziale Wesen, und so sind es neben Bewegung vor allem gute Beziehungen, die unser Gehirn gesund halten. Nicht nur das, sie machen uns auch glücklich. Die bisher grösste Glücksstudie hat über die letzten 85 Jahre gemessen, wie Leute leben und wie glücklich sie sind. Die Studie hat verschiedene Faktoren identifiziert, die aussagekräftig sind, um das Glück vorherzusagen. Demnach ist die Qualität der Beziehungen der stärkste Faktor. Deshalb hat Gemeinschaft eine enorme Kraft. Wir fühlen uns getragen und auf-



gehoben. Ungewollte **Einsamkeit** ist dann das Gegenteil davon. Und die ist übrigens für unsere mentale und körperliche Gesundheit schlimmer als eine halbe Packung Zigaretten pro Tag.

**KARINE DEMIERRE-ROSSEL:** Das sehe ich auch bei den jungen Eltern, die wir mit unserem Verein JeunesParents begleiten. Es sind Jugendliche, die unter 25 Jahren ihr erstes Kind bekommen haben. Sie fühlen sich einsam, weil die Gleichaltrigen keine Kinder haben und die Erwachsenen ihnen gegenüber skeptisch sind und mit Vorurteilen auf sie reagieren. Unser Verein kann etwas verändern. Die jugendlichen Eltern fühlen sich weniger einsam, weil sie bei JeunesParents Menschen mit dem gleichen Schicksal treffen und sich gegenseitig verstehen.

**BEATRICE MÜLLER:** Wo brauchen denn Teenager-Eltern Unterstützung?

**KARINE DEMIERRE-ROSSEL:** Ich wurde selbst mit 16 Jahren Mutter. Wie viele jugendliche Eltern steckte ich damals mitten in der Ausbildung. Wer

diese fortsetzen will, braucht finanzielle und unbedingt auch organisatorische Hilfe. Ansonsten ist es unmöglich. Eine Ausbildung zu machen und gleichzeitig Eltern zu sein, ist sehr fordernd. Deshalb muss man auch auf die psychische Gesundheit achten. Ich konnte als Teenager-Mutter auf die Hilfe meiner Eltern und die des Vaters meines Kindes zählen. Ich hatte Glück. Darum möchte ich jetzt denen, die weniger Glück haben, etwas zurückgeben.

## Zeitsprung und Treue

**BEATRICE MÜLLER:** Wie bei JeunesParents steht auch hinter der CSS ein gemeinnütziger Gedanke. Gehen wir zurück ins Jahr 1899. Damals schlossen sich 60 Arbeitende zusammen, um nicht mehr wehrlos gegenüber den Folgen von Krankheit und Unfall zu sein. Diese Menschen haben gesagt, wir bilden eine Gemeinschaft, weil wir zusammen stärker sind. Das war der Grundgedanke der heutigen CSS. Ferdinand Steiner, als ehemaliger Chef wissen Sie wahrscheinlich mehr über diese Geschichte.

**FERDINAND STEINER:** Diese 60 Menschen kamen aus St. Gallen. Die CSS wurde also hier gegründet.

**BEATRICE MÜLLER:** Genau, deshalb sind wir heute hier in St. Gallen.

**FERDINAND STEINER:** Eine Krankenversicherung ist eine ganz typische Gemeinschaft. Ich habe mich vor diesem Gespräch mit Irene Häfliger unterhalten. Sie wurde als langjährige CSS-Kundin noch von Personen beraten und betreut, die während meiner Amtszeit meine Mitarbeitenden waren. Man kannte sich.

**IRENE HÄFLIGER:** Ich bin seit meiner Geburt bei der CSS versichert. Nun sind das 63 Jahre.

**BEATRICE MÜLLER:** Weshalb sind sie so lange geblieben?

**IRENE HÄFLIGER:** Wie Ferdinand Steiner eben erwähnte, hatte man früher einen sehr persönlichen Kontakt zu den für einen zuständigen Mitarbeitenden. Heute ist es aufgrund der Unternehmensgrösse nicht mehr so. Ich bin trotzdem geblieben. Denn ich habe viel erlebt. Ich war viel krank und hatte mit 15 meine erste Operation. Die CSS hat gut zu mir geschaut. Ich habe immer das Gefühl gehabt, ich bin gut versichert und gut aufgehoben.

**BEATRICE MÜLLER:** Ferdinand Steiner, Sie sind 1980 zur CSS gestossen. Wie war das damals, als Sie Zentralverwalter, heute nennt man es CEO, der CSS waren?

**FERDINAND STEINER:** Es war eine Gemeinschaft von 1000 Sektionen. Ich reiste in der ganzen Schweiz herum, um alle diese Sektionen kennenzulernen.

---

«Wenn du keinen hast,  
der dir folgt, dann  
kannst du auch nicht  
vorausgehen.»

Kathrin Lehmann,  
Ex-Fussball- und Eishockeyprofi-  
spielerin und TV-Fussballexpertin

---

**BEATRICE MÜLLER:** Also der Chef war ganz persönlich unterwegs?

**FERDINAND STEINER:** Bei Prämien-erhöhungen war ich in allen Kantonen, um persönlich mit den Leuten zu sprechen. Ich musste eine Gemeinschaft finden. Sodass beispielsweise auch die Genfer mit der tieferen Prämie in Appenzell einverstanden waren. Oder die Stadt Luzern einer wesentlich höheren Prämie zustimmte, als sie die Entlebucher zu bezahlen hatten. Ich musste versuchen, die Mehrheit auf meiner Seite zu haben, um etwas durchzusetzen.

**BEATRICE MÜLLER:** Verantwortlich sein und Mehrheiten suchen, um in einer Gemeinschaft eine Idee umzusetzen. Wie geht man da vor?

## Mutig vorausgehen

**KATHRIN LEHMANN:** Diejenigen, die eine Idee haben, sind auch bereit, Verantwortung zu übernehmen. Und vor allem auch, Entscheidungen zu treffen. Es gibt ja auch diejenigen, die keine Lust haben, Entscheidungen zu treffen. Das sind dann eher die, die folgen. Wenn du keinen hast, der dir folgt, dann kannst du auch nicht vorausgehen.



---

## Quinoasalat mit Cranberrys

Quinoa ist eine ideale Getreidealternative. Nicht nur, aber auch für Allergiker:

[css.ch/quinoa](https://css.ch/quinoa)

---

## Randen-Ingwer-Saft

So gesund ist die Powerknolle Randen:

[css.ch/rande](https://css.ch/rande)

---

## Tandoori-Tofu-Würfel

Tofu und Co. Wie gesund ist die vegane Ernährung?

[css.ch/vegan](https://css.ch/vegan)

---

## Rüebli-Meerrettich-Mousse

Die Mousse lässt sich auch gut zum Apéro als Dip geniessen. Hier geht es zum Rezept:

[css.ch/dip](https://css.ch/dip)

## Rezepte aus der Tüftelküche

Hier finden Sie weitere vegetarische Rezepte aus der tibits-Küche zum Nachkochen daheim:

[tibits.ch/rezepte](https://tibits.ch/rezepte)

**BEATRICE MÜLLER:** Sie machen die Denkbrücke zum zweiten Fokusbegriff, nämlich dem Pioniergeist. Jemand geht voraus als Pionierin oder Pionier. Hat jemand von Ihnen schon einmal eine Pioniertat getan?

**KARINE DEMIERRE-ROSSEL:** Eine Pioniertat fängt meist klein an und wird dann immer grösser. Zuerst ist die Idee und dann geht man Schritt für Schritt weiter. Wer zu schnell aufgibt, schafft es nicht bis ans Ende. Es brauchte beispielsweise

auch Zeit und Durchhaltewillen, um den Verein JeunesParents so professionell aufzubauen, wie er heute existiert.

**BEATRICE MÜLLER:** Gibt es denn Menschen, die besonders prädestiniert sind für Pioniertaten?

**BARBARA STUDER:** Es braucht gewisse persönliche Merkmale, wie Offenheit und Ausdauer, und

dann auch genügend Mut. Dann schaffen aber auch Emotionen einen Nährboden für Pioniertaten. Das habe ich selbst so erlebt, als ich Hirncoach ins Leben gerufen habe. Ich wollte etwas ändern, weil ich mich geärgert habe. Das Angebot für Gedächtnis- und Gehirntraining war bisher nämlich viel zu limitiert und teilweise irreführend. Neben solchen Emotionen braucht es für eine Pioniertat eine Initiator-Situation. Das kann eine Person oder ein Umstand sein, die Unterstützung bieten. Und schlussendlich braucht es auch Menschen, die an die Pioniertat glauben und mitziehen.



«Visionen sind wichtig.  
Je älter ich werde, desto  
klarer weiss ich, was  
ich machen möchte.»

Irene Häfliger,  
treue CSS-Kundin

**IRENE HÄFLIGER:** Sie sagen etwas ganz Wesentliches: Es braucht Mut, um etwas durchzusetzen. Eigentlich wäre ich auch eine Person gewesen, die gewisse Dinge ändern wollte. Ich hatte dann vielleicht zu wenig Mut – oder zu wenig Sicherheit. Ich bin ein Mensch, der Sicherheit im Rücken braucht.

**BEATRICE MÜLLER:** Bald fängt bei Ihnen ein neuer Lebensabschnitt an. Sie werden pensioniert. Was möchten Sie denn jetzt gerne machen?

**IRENE HÄFLIGER:** Mir bedeutet Mode viel und ich besitze deshalb zahlreiche Kleider und Schuhe. Ich könnte damit viele Menschen einkleiden. Meine Idee ist deshalb, meine Sachen zu vermieten. Es gibt doch viele, die für einen bestimmten Anlass nichts anzuziehen haben. Warum neu kaufen, wenn man es bei mir mieten kann?

**KATHRIN LEHMANN:** Das finde ich richtig gut. Denn das hat damit zu tun: «Was mache ich gerne?» Wenn man diese Frage beantwortet, hat man einen inneren Antrieb, zu sagen: «Ich mache das jetzt.» Mit allem, was ich mache, beantworte ich immer diese Frage. Und das lasse ich mir dann von niemandem nehmen. Das hat schon auch mit Mut zu tun, aber vor allem auch mit In-sich-Hineinfühlen: Was mache ich gerne? Was bedeutet mir viel?

**IRENE HÄFLIGER:** Ich hätte mich eigentlich gerne selbstständig gemacht. Doch damals hat man viel Geld dazu gebraucht. Ich bin im Gastgewerbe aufgewachsen. Ich habe gesehen, was meine Eltern alles geleistet haben und was es dafür braucht. Ich hatte einen guten Freund, der mich für ein Gastrolokal gewinnen und gemeinsam etwas aufziehen wollte. Dann starb er kurz darauf. Da hätte ich wohl sagen müssen, ich mache es trotzdem. Doch ich hatte den Mut nicht dazu.

## Egoistisch oder visionär?

**BARBARA STUDER:** Ich finde das ein gutes Beispiel. Man braucht Mut und die Persönlichkeit dazu, Dinge anzupacken. Es braucht aber auch die Umgebung, die das ermöglicht. Die Forschung bestätigt, dass es etwa 50:50 ist: Die Hälfte macht persönliche Anlage und die andere Hälfte die Umwelt aus. Es hilft sehr, nicht nur die finanzielle, sondern auch die psychologische Sicherheit zu haben. So kann ich mutige Schritte gehen und weiss, wenn ich auf die Nase falle, werde ich aufgefangen.



**BEATRICE MÜLLER:** Wenn eine Pioniertat gelingt, ist das grossartig. Aber wir brauchen die Gemeinschaft dazu. Stimmt das so als Fazit?

**FERDINAND STEINER:** In all meinen beruflichen Stellen war es immer wichtig, zusammen ein Ziel zu erreichen. Natürlich hatte ich immer mein Ziel oder meine Idee im Kopf. Doch die Gemeinschaft – die Mehrheit der Mitarbeitenden – war es, die hinter dieser Idee stehen musste.

**BARBARA STUDER:** Das stimmt. Neben der Pionieridee, dem Mut und der Person, die vorangeht, braucht es die Gemeinschaft als Ganzes. Es braucht immer das Zutrauen. Ich muss es mir selbst zutrauen. Und ich brauche die Leute, die mir das zutrauen. Das ist etwas unglaublich Kraftvolles.

**KARINE DEMIERRE-ROSSEL:** Wenn wir etwas zusammen umsetzen, geht es einfacher. Man kann keine Pioniertat allein machen. Bei der Gründung meines Vereins gab es auch immer Personen, die mitzogen. Eine Gemeinschaft gibt Sicherheit.

**KATHRIN LEHMANN:** Ich will keine Spielverderberin sein. Aber der Grundstein des Pionierseins ist doch eigentlich ein ganz egoistischer Gedanke, und der hat wenig mit Gemeinschaft zu tun.

**BEATRICE MÜLLER:** Aber wenn der Gedanke klar ist, dann können auch andere folgen.

---

«Eine Pioniertat fängt meist klein an und wird dann immer grösser. Zuerst ist die Idee und dann geht man Schritt für Schritt weiter.»

Karine Demierre-Rossel,  
Gründerin von JeunesParents

---

**KATHRIN LEHMANN:** Natürlich brauche ich Menschen, die meinen Gedanken oder meine Idee gutheissen. Aber es werden ihn nicht alle gutheissen. Und denen will man es dann vielleicht erst recht zeigen. Deshalb basiert der erste Moment des Pionierseins doch eher auf Egoismus.

**BARBARA STUDER:** Ich würde es nicht Egoismus nennen. Ich glaube, es ist einfach eine ganz persönliche und starke Vision. Meine Vision war immer, dass die Angebote von Hirncoach vielen dienen werden. Und für mich ist Egoismus etwas, das vor allem mir selbst dient.

**IRENE HÄFLIGER:** Visionen sind wichtig. Je älter ich werde, desto klarer weiss ich, was ich machen möchte. Nun will ich auch den Mut aufbringen, die Ideen umzusetzen. \_

WUSTEN SIE ...?

# Irrtümer der Medizin

Manche medizinische Annahme in der Vergangenheit mag falsch gewesen sein. Stete Pionierarbeit führt jedoch zu neuen Erkenntnissen und formt die moderne Medizin, die auf wissenschaftlichen Grundlagen beruht. Text: Laura Brand, Illustrationen: Nadja Baltensweiler

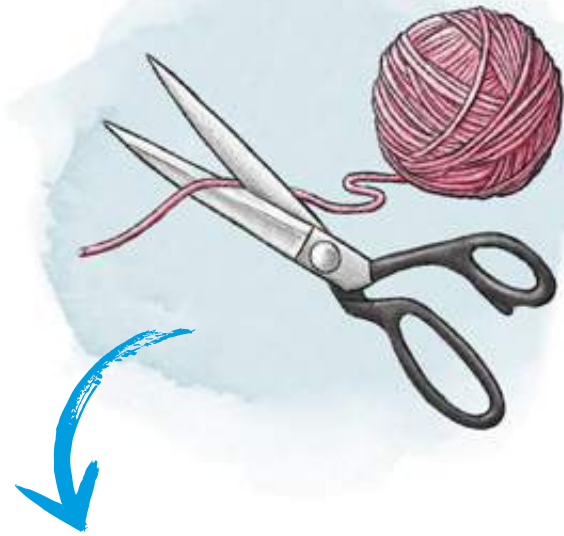
## Humoralpathologie

Seit der Antike existierte die «Krankheitslehre der Körpersäfte». Sie besagte, dass der Körper krank wird durch eine ungleiche Verteilung der Körpersäfte (Blut, Schleim, Galle). Bis in den 1850er-Jahren der Arzt Rudolf Virchow die Zellenlehre entwickelte. Sie dient seither als Basis der Medizin und beweist, dass Störungen in den Körperzellen zu Krankheiten führen.



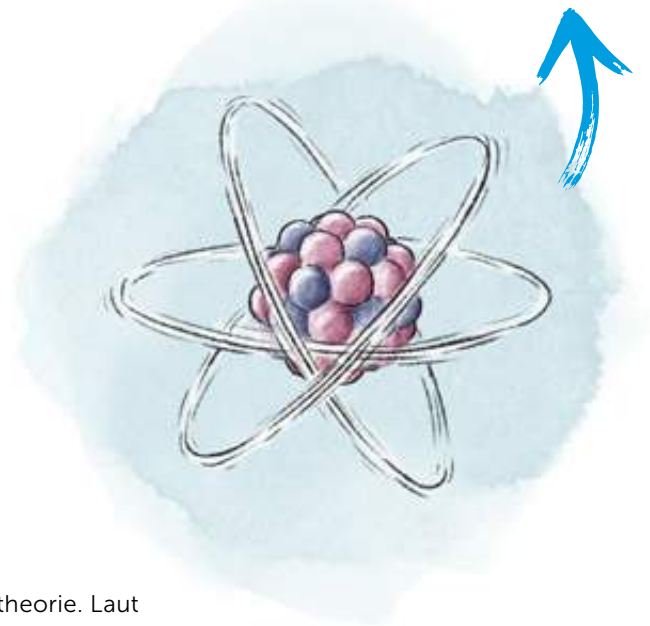
## Phrenologie

Laut der lediglich historisch bedeutsamen Theorie sollen der Charakter und die Begabung einer Person aus ihrer Schädelform abgeleitet werden können. Die Thesen von Franz Joseph Gall zum «phren» (altgriechisch für «Geist») aus dem 19. Jahrhundert waren wissenschaftlich wenig fundiert und wurden widerlegt. Dennoch leisteten sie einen Beitrag zur späteren Hirnforschung.



## Radioaktivität

Henri Becquerel und Marie Curie entdeckten Anfang des 20. Jahrhunderts die Radioaktivität. Daraus entstand ein regelrechter Enthusiasmus für die vermeintlich heilende Wirkung radioaktiver Elemente wie Radium und Uran. Die Substanzen wurden in Zahnpasta oder Heilbädern eingesetzt, bis ihre schädlichen Auswirkungen auf den Körper entdeckt wurden.



## Lobotomie

In den 1930er- und 1940er-Jahren galt die Durchtrennung von Gehirnteilen als revolutionäre Behandlung von psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angstzuständen. Die Methode verursachte jedoch oft irreparable Schäden am Gehirn. Auch dank der Einführung von Medikamenten verzichtet die Medizin seit den 1950er-Jahren auf diese grausame Praxis.

## Miasmentheorie

In der Antike entstand die Miasmentheorie. Laut dieser trägt die Luft giftige Ausdünstungen des Bodens fort und verbreitet so Krankheiten wie Cholera und Pest. Die Angst vor «Miasmen» respektive schlechter Luft hielt sich bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts. Dann entdeckt Robert Koch die Bakterien als Krankheitserreger und setzt der Theorie ein Ende.



PORTRÄT

# Doppelt Weltklasse

Kathrin Lehmann ist Pionierin in zwei männerdominierten Sportarten: Fussball und Eishockey. Was sie mit ihrem Talent gemacht hat.

Text: Rahel Lüönd, Foto: Franca Pedrazzetti

Sie tritt unbeschwert, fröhlich und empathisch auf, lockert hier und da mit einem Spruch die Stimmung auf, geht direkt auf die Menschen zu. Ihrem Gegenüber schaut die Hundeliebhaberin – Fleur ist ihre stille, treue Begleiterin – verbindlich in die Augen. Sie stellt viele Fragen und hört mit voller Aufmerksamkeit zu. Kathrin «Ka» Lehmann musste zwar hart kämpfen und Widerstände überwinden, bis sie im Sport ganz oben ankam, trotzdem ist sie durch und durch ein positiver Mensch geblieben. Das ist ihrer Geschichte wahrscheinlich genauso wie ihrem Wesen geschuldet. Gemeinschaft und Pioniergeist spielen dabei eine zentrale Rolle.

## Allein unter Buben

Beginnen wir dort, wo sich unser Charakter schon ziemlich weit ausbildet: in der Kindheit. Kathrin Lehmann wurde mit zwei Brüdern und zwei Sportlehrkräften als Eltern an der Goldküste von Zürich gross. «Wir sind unglaublich verspielt in einer Siedlung mit zwanzig Kindern aufgewachsen.» Sie hatte viele Freiheiten und die volle familiäre Unterstützung, übernahm aber auch früh Verantwortung. Für die junge Kathrin zählte schon damals das Spiel an und für sich – vor allem ändern. Wenn ein Ball und ein paar Kinder da waren, riss sie manchen Match an. Schon damals erfuhr das Sporttalent: Wenn wir eine Mannschaft bilden wollen, brauchen wir alle. Der Sinn für Gemeinschaft begann zu keimen.

Spricht man heute mit «Ka» über ihre Anfänge, tauchen automatisch Bilder im Kopf auf: Ein leidenschaftliches Mädchen rennt um jeden Ball, flitzt mit dem Puck übers Eis, diskutiert selbstbewusst im Team, lacht laut, setzt sich in Zweikämpfen durch, reagiert impulsiv auf Ungerechtigkeiten. Handelt aber auch intuitiv und sensibel und verhält sich loyal ihren Mitspielern gegenüber.

Die junge Kathrin spielte bald in reinen Buben-teams. Sie gab alles, was sie hatte. Und das war viel. «Es gibt nur einen einzigen Satz, den ich aus dieser Zeit gern löschen würde», erzählt sie. Das ist die Begründung der Trainer, warum sie «Ka» nicht in der ersten Mannschaft spielen lassen: «Du könntest einem talentierten Jungen den Platz wegnehmen.»

## Die Torhüterin im Sturm

Kathrin Lehmann hat es trotzdem an die Weltspitze geschafft, und zwar gleich in zwei Sportarten. Als Stürmerin eroberte sie die Eisstadien verschiedener Länder, im Fussball beschützte sie unter anderem für Bundesligisten das Tor. Kathrin Lehmann dachte über diese ungewöhnliche Zweispurigkeit nicht lange nach, als sie mittendrin steckte. Auch heute verherrlicht sie ihre Erfolge nicht. Es entsprach einfach ihrer Persönlichkeit, das zu tun, was ihr gefiel. «Das liess ich mir von niemandem nehmen.»

Heute ist sie ein Vorbild für viele junge Mädchen, die wie sie ein bisschen lauter sind als andere, oder umgekehrt ihre Stimme noch nicht ganz gefunden haben. «Es ist für mich das Schönste überhaupt, ein Vorbild zu sein», sagt die Vorreiterin, die zwar Wege ebnet, aber doch nicht die Welt verändern konnte. «Im Fussball beispielsweise haben wir noch immer ein Basisproblem. Den blöden Satz, den ich damals hörte, gibts heute noch. Ich sehe mich deshalb in der Pflicht, weiterhin voranzugehen und mich einzusetzen.»

## Das Feuer brennt weiter

Von Eis und Rasen hat sich das Spiel für die Wahlmünchnerin in andere Stadien verlagert: An ihrer eigenen Privathochschule teilt sie mit künftigen Sportmanagerinnen und -managern ihren



Erfahrungsschatz. Als Fussballexpertin im ZDF oder bei SRF ist ihre Einschätzung gefragt. Die 44-Jährige pfeift ausserdem Spiele in der untersten deutschen Fussballliga, weil diese am nächsten bei den Menschen sei. Da sind wir wieder bei den Menschen. Die schönen Begegnungen, die Errungenschaften anderer. Sie sind es, die das Feuer in «Ka» am Leben erhalten. Es sind die Menschen, die Kathrin Lehmann zur Pionierin machen. Weil andere ihr gern folgen. Und weil es sich nur so lohnt, voranzugehen. \_

---

## Kathrin Lehmann

ist die einzige Frau, die sowohl im Eishockey als auch im Fussball die Champions League gewann und auch in beiden Nationalteams für die Schweiz auflief. 2014 gründete sie ihr eigenes Unternehmen, den Sportbusiness Campus, und ist zudem seit vielen Jahren Referentin und Dozentin an verschiedenen Universitäten. Sie ist SRF- und ZDF-Fussballexpertin und seit 2022 die erste Frau im Verwaltungsrat von Swiss Ice Hockey.

 [kathrinlehmann.com](https://kathrinlehmann.com)

INTERVIEW

# «Lernen macht unweigerlich glücklich»

Der Mensch braucht Gemeinschaft und ist von Natur aus pionierhaft. Wie wir unsere Neugier für ein ganzes Leben kultivieren können und warum es eine Stärke ist, von anderen abhängig zu sein, erklärt die Neurowissenschaftlerin Barbara Studer. Text: Rahel Lüönd, Foto: Franca Pedrazzetti

## **Barbara Studer, sind Gemeinschaft und Dazugehören menschliche Grundbedürfnisse?**

Ja, Gemeinschaft ist ein Basisbedürfnis, das viele komplexe Prozesse in uns auslöst. Interagieren wir mit anderen, schüttet unser Gehirn Glückshormone wie Dopamin, Serotonin und Endorphin aus. Gemeinschaft stimuliert uns emotional und kognitiv sehr stark – sie ist das beste Workout für unser Hirn.

## **Welche Einflussfaktoren lassen uns denn eher gemeinschaftlich denken?**

Im Allgemeinen kann man sagen, dass wir egoistischer denken, wenn wir gerade in negativen Emotionen stecken. Sind wir in der Balance, macht uns das grosszügiger.

## **Wann im Leben lernen wir denn, gemeinschaftliche Verbindungen mit unseren Mitmenschen einzugehen?**

Das passiert schon als Kind. Und es lässt sich übrigens gut fördern. Kinder entwickeln sich eher egoistisch denkend, wenn sie immer sofort alles erhalten und unerwünschte Handlungen anderer systematisch als «fies» taxiert werden. Im Gegenzug fördern wir Empathie, wenn wir zum Perspektivenwechsel einladen, der ja schon ab vier, fünf Jahren kognitiv möglich ist. Auch sich zu überlegen, wie man einander unterstützen kann, wie sich das Miteinander stärken lässt, ist sinnvoll. Es ist keine Schwäche, andere Menschen zu brauchen – sondern eine grosse Stärke.



## Barbara Studer

ist Neurowissenschaftlerin, Unternehmerin und Referentin. Die ausgewiesene Spezialistin der Neuro- und Gesundheitspsychologie ist Initiantin und CEO der Hirncoach AG, doziert an verschiedenen Instituten und gibt Keynotes zu Themen rund um die mentale Fitness und Gesundheit.

 [hirncoach.ch](https://hirncoach.ch)



### **Ist der Pioniergeist genauso wie der Gemeinschaftssinn in uns angelegt?**

Wir sind von Grund auf sehr neugierig. Kinder stellen Fragen über Fragen, ohne dass wir sie dazu anleiten. Nur leider erziehen wir ihnen diese Neugier und Kreativität mit der Zeit ab. Unser Schulsystem ist da noch zu starr.

### **Wie können wir dem entgegenwirken?**

Indem wir Kinder fürs Lernen loben, für die Fehler und die Anstrengung, nicht für das Resultat. Und indem wir sie ihre eigenen Lösungen suchen lassen. Lernen macht unweigerlich glücklich, weil Glück und Lernen den gleichen Prozess in unserem limbischen System auslösen. Wenn wir auf eigene Ideen kommen, ist das wie eine Glücksdusche.

### **Im Erwachsenenleben lernen wir irgendwann nicht mehr so automatisch wie als Kind. Oft fühlt es sich dann eher wie ein Müssen an als wie eine Glücksdusche.**

Die Kunst ist, herauszufinden, was ich wirklich lernen möchte, und mir das dann auch zuzutrauen. Viele muten sich das Lernen mit zunehmendem Alter nicht mehr zu. Dies ist unbegründet, weil das Gehirn lebenslang lernfähig und veränderbar bleibt. Das Entdecken neuer Interessengebiete kann die Begeisterung fürs Lernen neu entfachen. Zudem müssen wir in der Informationsflut bewusst selektieren, bei der die eigene Neugier Ausgangspunkt ist.

### **Ist es das, was die grossen Pionierinnen und Forscher geschafft haben?**

Genau. Sie haben ihre Neugier im Alltag kultiviert und sie mutig umgesetzt. Der stärkste Treiber für Pioniergeist ist der Mut, etwas verändern zu wollen, und dabei das Fehlermachen als Teil davon zu akzeptieren. Ich kann entweder gewinnen oder lernen. Verlieren ist keine Option.

### **Spannend, wie wir unserem Gehirn erwünschte Muster gezielt antrainieren können. Erzählen Sie uns noch, wie Sie das mit Ihrem mentalen Fitnesscenter namens Hirncoach angehen?**

Wir haben ein Abo-System und beliefern unsere Kundschaft auf einer digitalen Plattform wöchentlich mit neuen Impulsen und Übungen, die sie im Alltag umsetzen und durch die sie so für ihre Hirnfitness sorgen können. Darüber hinaus haben wir Programme für Unternehmen und auch für Schulen. Ausschlaggebend für unsere langfristige mentale Gesundheit ist, wie wir in jungen Jahren vorsorgen.

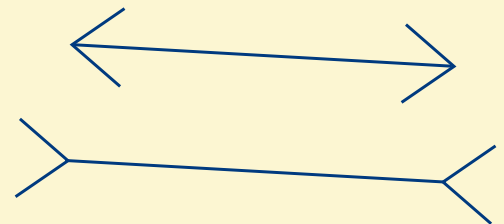
### **Sie vereinen die beiden Schwerpunkte dieses Magazins auch in Ihrer Person: Sie sind als Pionierin für Hirngesundheit unterwegs und betonen die Bedeutung von Gemeinschaften.**

### **Was ist Ihnen persönlich in diesem Zusammenhang wichtig?**

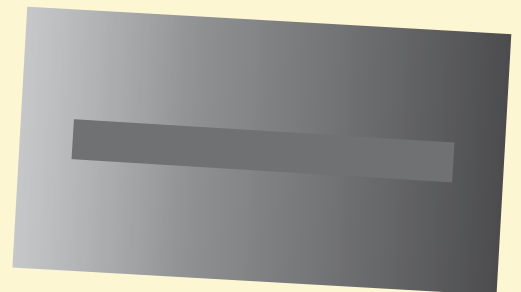
Ich komme aus der Forschung an der Uni. Da hatte ich in der Theorie mit so vielversprechenden Erkenntnissen zu tun, die aber nie richtig in der Praxis angekommen sind. In mir wuchs der Wunsch, dass mehr Menschen von diesen Erkenntnissen profitieren können und in deren Umsetzung angeleitet werden. Deshalb habe ich Hirncoach gegründet. Jetzt zu sehen, wie die Menschen positive Veränderung erleben, macht mir enorm Freude. \_

## *Was sehen Sie?*

1. Welche der beiden waagrechten Linien ist länger?



2. Wo ist der Farbverlauf des grauen Balkens am hellsten?



*Erfahren Sie, wie unser Gehirn solche Bilder verarbeitet. Lesen Sie die Auflösung auf Seite 35.*



HINTERGRUND

# Modernisierer aus Überzeugung

Ferdinand Steiner kam 1980 als letzter Zentralverwalter zur CSS. Er formte sie vom eher trägen Krankenversicherer zum modernen Versicherungsunternehmen.

Text: Roland Hügi, Foto: Franca Pedrazzetti

Eine hierarchisch strukturierte Verwaltung, die räumlich aus allen Nähten platzte. Dazu rund 1000 Sektionen, von denen sich einige als kleine Fürstentümer fühlten. So präsentierte sich die CSS (damals noch CKUS – Christlichsoziale Kranken- und Unfallkasse der Schweiz), als 1980

Ferdinand Steiner neuer Zentralverwalter wurde. Zwar war die CSS damals die zweitgrösste Schweizer Krankenversicherung. Aber für Steiner war klar: Ohne umfassende Modernisierungen und Strukturanpassungen würde das Unternehmen mittelfristig kaum überlebensfähig sein.



## An die Zukunft gedacht

Als Finanzinspektor der Stadt Luzern brachte er das passende Know-how in die CSS. Er hatte bereits in der Stadtverwaltung viele Abteilungen restrukturiert – und er hatte Beziehungen. Diese liess er umgehend spielen und konnte den Kauf einer Parzelle in der Luzerner Rösslimatt in die Wege leiten, wo 1987 der neue Hauptsitz eröffnet wurde. «Ebenso wichtig war mir der Ausbau der Informatik», so Ferdinand Steiner. Denn zu jener Zeit wurden die Kassenbücher der Sektionen fast ausschliesslich von Hand geführt. Gegen Widerstände von Abteilungsleitern und Sektionen implementierte er 1988 ein damals revolutionäres Informatiksystem, das in der Branche einmalig war. Bereits ein Jahr zuvor waren zwei weitere visionäre Vorhaben umgesetzt worden: der Namenswechsel zur CSS und ein neues Logo in Kristallform, das erst 2022 abgelöst wurde.

Den grössten Coup landete Ferdinand Steiner 1994. Nach jahrelanger Überzeugungs- und Vorarbeit fand in Luzern die letzte Delegiertenversammlung statt, die den Weg in die Neuzeit ebnete. Die 1000 Sektionen wurden aufgelöst. Stattdessen entstanden regionale Unternehmens-einheiten (Haupt- und Regionalagenturen). Ferdinand Steiner: «Mit der Reform machten wir die CSS fit für die Zukunft – und legten damit den Grundstein für deren Weiterentwicklung zur heutigen Gesundheitspartnerin.» \_

## Ferdinand Steiner

studierte an der Hochschule St. Gallen (HSG), schloss mit dem Lizentiat Richtung Versicherung ab und doktorierte an der Uni Freiburg. Er wurde 1997 bei der CSS pensioniert und stellt heute sein Wissen gemeinnützigen Institutionen – unter anderem der Caritas – zur Verfügung.



GESUNDHEITSTIPPS

# ADHS, oder doch nicht?



Die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist mit vielen Irrtümern behaftet: Lange wurde ADHS als Trenddiagnose fehlinterpretiert. Heute verstehen wir ADHS aus medizinischer Sicht besser, einige Irrtümer halten sich trotzdem hartnäckig. Die nächsten Seiten beantworten deshalb Fragen und klären auf. Text: Evita Mauron-Winiger

## Was ist ADHS?

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung. Betroffene haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, sind hyperaktiv oder impulsiv. Die Symptome können stärker oder schwächer ausgeprägt sein, es gibt also nicht eine einzige Form von ADHS. Man geht davon aus, dass ADHS vererbt werden kann. Wenn zwar ADHS vorliegt, Betroffene jedoch nicht hyperaktiv sind, spricht man vom unaufmerksamen ADHS-Typ, teilweise auch als ADS bezeichnet. Die restlichen Symptome wie fehlende Konzentration oder impulsives Verhalten sind aber bei diesem Typ dieselben.

## Ist ADHS eine Krankheit?

Es ist umstritten, ob es sich bei ADHS um eine Krankheit handelt oder vielmehr um eine nicht krankhafte individuelle Besonderheit. Experten sprechen in diesem Zusammenhang auch von einem Neurotyp oder von Wesenszügen. Je nach persönlichem Wesen zeigen sich ADHS-Betroffene eher extrovertiert und hyperaktiv, eher introvertiert und ruhig, manchmal aber auch sehr strukturiert und fokussiert. Menschen mit ADHS sind oft kreativ oder innovativ. Wenn sich ADHS-Betroffene für eine Sache interessieren, können sie sich sogar überfokussieren, sodass sie in kürzester Zeit extreme Leistungen erbringen. So wird beispielsweise auch Albert Einstein ADHS nachgesagt.



## Sind nur Kinder von ADHS betroffen?

Bei ADHS handelt es sich um eine veränderte Reizverarbeitung im Gehirn, die ein Leben lang bestehen bleibt. ADHS kann sich aber zu verschiedenen Zeitpunkten im Leben unterschiedlich ausprägen. Wenn ADHS in der Kindheit übersehen, also nicht diagnostiziert wurde, bleibt es meist auch im Erwachsenenalter unerkannt. Denn häufig wird bei der Diagnosestellung schlicht nicht an ADHS gedacht. Viele Betroffene schildern andere oder unspezifische Probleme wie beispielsweise Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, eine Suchterkrankung oder Konflikte in der Partnerschaft und Familie. Um den Verlauf von ADHS positiv beeinflussen zu können, ist es aber wichtig, es früh zu erkennen. Denn eine frühe ADHS-Diagnose hätte vielen betroffenen Menschen einige negative Erfahrungen ersparen können.



## Mehr Entspannung im Alltag

Fühlen Sie sich gestresst und sehnen Sie sich nach mehr Ruhe und Gelassenheit? Aus dieser Situation allein herauszufinden, ist nicht einfach. Wir helfen Ihnen in einem vierteiligen Kurs, Stress zu reduzieren und Ihre Energie zu stärken.

📄 Melden Sie sich hier für den Kurs an:  
[css.ch/kurs](https://css.ch/kurs)





## ADHS bei Erwachsenen

Eine erwachsene Betroffene erzählt im Podcast, wie sie damit lebt:




### Ist ADHS ein Jungs-Syndrom?

Bei Jungen wird ADHS tatsächlich häufiger festgestellt als bei Mädchen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Mädchen nicht davon betroffen sind. Es liegt eher daran, dass sich ADHS bei Mädchen anders zeigt als bei Jungen und dass diese Symptome weniger mit ADHS in Verbindung gebracht werden. Männliche ADHS-Betroffene verhalten sich oft impulsiv und hyperaktiv. Sie haben einen starken Bewegungsdrang und Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie sind also eher laut und fallen auf. Mädchen dagegen leiden eher unter Unaufmerksamkeit und bemühen sich stark, nicht aufzufallen. ADHS äussert sich bei Mädchen eher durch innere Ruhelosigkeit und erhöhte Ablenkbarkeit. Mädchen ziehen sich dann eher zurück. Das erschwert die Diagnose zusätzlich. Mit zunehmendem Druck führt das möglicherweise zu depressiven Symptomen, Angst-erkrankungen oder Essstörungen.


### Lässt sich ADHS behandeln?

So individuell wie die Symptome ist auch die Behandlung der Betroffenen. Nicht alle benötigen eine medikamentöse Behandlung. Es gibt verschiedene Therapieformen, die die Symptome von ADHS lindern können. Wirkungsvoll sind spezifische Verhaltenstherapien, aber auch gesunde Ernährung sowie Bewegung und Sport helfen vielen Betroffenen. Je nach Leidensdruck und Schweregrad der Symptome ist teilweise auch die Behandlung mit Medikamenten angezeigt. \_

 Erfahren Sie mehr über ADHS und weshalb es bei Frauen oft nicht erkannt wird: [css.ch/adhs](https://css.ch/adhs)

### Geeignete Fachperson finden

Dank der kostenlosen Spezialistensuche finden Sie genau für Ihre gesundheitliche Situation die beste Spezialistin, den besten Spezialisten – und das innerhalb von 48 Stunden.

 Melden Sie sich dazu unter 061 551 01 88 oder erfahren Sie hier mehr: [css.ch/spezialisten-suche](https://css.ch/spezialisten-suche)

TIPP

# Rundum ausgewogen

Von der Pyramide zum Teller: Was zeichnet eine gesunde Ernährung aus und woran sollen wir uns orientieren? Wer sich gesund ernähren will, braucht in erster Linie Vielfalt auf dem Teller. Text: Evita Mauron-Winiger

Eine gesunde Ernährung beeinflusst unsere Gesundheit positiv. Das zeigen diverse Forschungsergebnisse. Gesunde Ernährung beugt zusammen mit genügend Bewegung Volkskrankheiten wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Krankheiten vor. Doch was beinhaltet eine gesunde Ernährung und was sollten wir dabei beachten? Gesund ist, sich ausgewogen und vielseitig zu ernähren. Ob Vegetarier, Veganer oder Fleischesser, für alle gilt zunächst das Gleiche: Wichtig ist, dass eine bunte Vielfalt an gesunden Ölen, Gemüse, Früchten, Proteinen und Kohlenhydraten auf den Teller kommt.

als Massstab für eine ausgewogene Ernährung. Dies lässt sich aber am Tellerdiagramm etwas einfacher und logischer einprägen. Denn das Tellermodell veranschaulicht, wie sich eine Hauptmahlzeit – Morgen-, Mittag- oder Abendessen – ausgewogen auf einem Teller zusammenstellt. Der Teller zeigt die Lebensmittel, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzt. Und er stellt das ungefähre Verhältnis dar, in dem jedes dieser Lebensmittel auf den Teller kommen sollte, damit die Mahlzeit ausgewogen ist. \_

[Hier finden Sie weitere Informationen zum gesunden Teller: css.ch/gesunder-teller](https://css.ch/gesunder-teller)

## Der gesunde Teller

Wer sich gesund und ausgewogen ernähren wollte, orientierte sich bisher vielleicht am Modell der Ernährungspyramide. Heute sprechen wir vermehrt vom gesunden Teller. Zwar dienen beide Modelle

Mehr als  $\frac{1}{4}$  Teller Gemüse

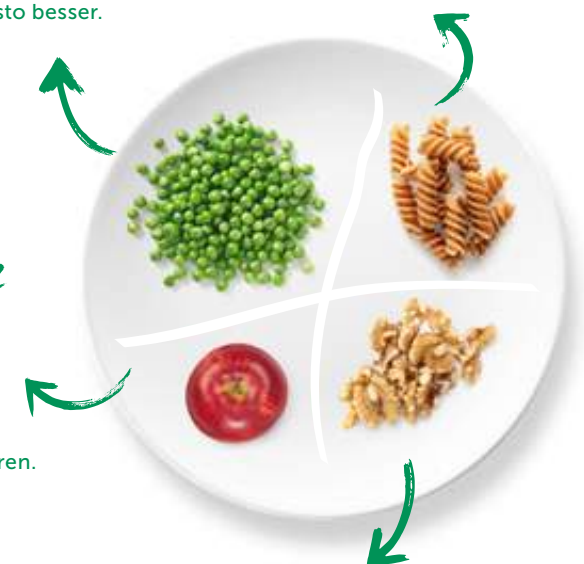
Je mehr Vielfalt, desto besser.

Nicht ganz  $\frac{1}{4}$  Vollkornprodukte

Verarbeitetes und weisses Getreide begrenzen.

Nicht ganz  $\frac{1}{4}$  Früchte

Reichlich ganze Früchte in allen Farben konsumieren.



Mehr als  $\frac{1}{4}$  gesunde Proteine

Pflanzliche Proteine, Fisch oder Poulet bevorzugen.

## Ernährungscoaching

Lernen Sie, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Gemeinsam mit Ihrem Gesundheitscoach besprechen Sie Ihr aktuelles Essverhalten und suchen nach Verbesserungsmöglichkeiten. Die gemeinsam vereinbarten Ziele helfen Ihnen, neue Gewohnheiten zu festigen und so die Ernährung langfristig umzustellen.

[css.ch/angebot-ernaehrung](https://css.ch/angebot-ernaehrung)



ERFAHRUNGSBERICHT

# Wege aus der Angst

Mit der Unterstützung des Gesundheitscoaches und einem Onlinetraining stellte sich eine CSS-Kundin\* ihren Angstgefühlen und lernte, die Unsicherheit des Lebens auszuhalten und den Fokus auf das Positive zu richten.

Text: Tanja Nösberger

\* Das Bild zeigt nicht die betroffene Person. Die CSS-Kundin möchte anonym bleiben.

Die Angst vor einer ernsten Krankheit machte der Kundin das Leben schwer: Körperliche Symptome interpretierte sie fehl und steigerte sich in heftige Angstgefühle hinein. «Der Gedanke, keine vollständige Kontrolle über mich und meinen Körper zu haben, belastete mich sehr», erzählt die 31-Jährige. Obwohl sie versuchte, für Ausgleich zu sorgen, beeinflussten die Angstgefühle ihren Alltag: sie fühlte sich oft zermürbt und es fehlte ihr zunehmend an Energie.

Anlässlich eines Gesprächs mit dem Kundenservice-Center der CSS kam die Sprache auf das Gesundheitscoaching. Die Kundin kannte das Angebot bereits und meldete sich bei ihrer ehemaligen Coachin. Da diese im Mutterschaftsurlaub war, nahm Selina Züst, Gruppenleiterin Gesundheitscoaches, Kontakt mit ihr auf: «Beim Erstgespräch war der grosse Leidensdruck der Kundin deutlich spürbar. Gleichzeitig war sie sehr motiviert, etwas zu verändern.»



© Matthias Jurt

## Selina Züst

ist Gruppenleiterin der CSS-Gesundheitscoaches. Sie half im Coaching einer CSS-Kundin, sich ihren Angstgefühlen zu stellen und den Fokus auf das Positive zu richten.

## Schritt für Schritt gehen

Betroffene möchten oft eine Änderung herbeiführen, würden es allein aber nicht schaffen, weiss Selina Züst. «Wir können gemeinsam mit der Kundin oder dem Kunden eine Auslegeordnung ihrer Situation machen und eine Orientierung für den weiteren Weg geben.»

Die Coachingtermine finden telefonisch statt, mit der besagten Kundin anfangs alle zwei Wochen. Neben der allgemeinen Angstthematik wurden auch akute Fragen besprochen. «Ich hatte zum Beispiel grosse Angst vor einem bevorstehenden Arzttermin. Im Coaching konnte ich mich sachlich darauf vorbereiten und den Termin gelassener meistern.»

## Kein Richtig oder Falsch

«Eine pfannenfertige Lösung, wie ich meine Angstgefühle in den Griff bekomme, habe ich während des Coachings nicht erhalten. Das wäre auch nicht nachhaltig gewesen», sagt die Kundin. Aber die Gesundheitscoach-Mitarbeiterin Selina Züst habe ihr die richtigen Fragen gestellt, damit sie selbst herausfinden konnte, was ihr am besten hilft. So konnte sie individuelle Strategien ausarbeiten.

Selina Züst hat die Kundin als sehr reflektierte Person wahrgenommen, die bereit war, Neues auszuprobieren. «Ich konnte ihr Tipps geben, die sie im Alltag austestete, und beim nächsten

## Gesundheitscoaching der CSS

Die Gesundheitscoaches beraten Kundinnen und Kunden persönlich zu Themen wie Stress und Resilienz, Belastung in der Familie, Alter und Pflege, Long Covid sowie Ernährung und Bewegung. Zudem erhalten Kundinnen und Kunden individuelle Ratschläge, um sich im Gesundheitswesen besser zurechtzufinden. Die Erstberatung ist für Versicherte der CSS kostenlos, Folgeberatungen können kostenpflichtig sein.

[css.ch/gesundheitscoach](https://css.ch/gesundheitscoach)





## Onlinetraining bei Angstgefühlen

Mit wirksamen Übungen und Techniken unterstützt das Onlinetraining «velibra» Menschen mit Angstgefühlen dabei, schrittweise Fähigkeiten aufzubauen, um ihre Ängste im Alltag besser zu bewältigen. Das Angebot ist für Versicherte mit einer Heilungskosten-Zusatzversicherung für eine einmalige Nutzung von sechs Monaten kostenlos.

 [css.ch/angst](https://css.ch/angst)

Austausch besprochen wir ihre Erfahrungen. So konnten wir für sie wirksame Lösungen erarbeiten.» Die selbstdisziplinierte Art sowie der Veränderungswille der Kundin hätten dabei sehr geholfen.

Die Gesundheitscoach-Mitarbeiterin betont, dass es kein Richtig oder Falsch gibt: «Wir holen unsere Kundinnen und Kunden dort ab, wo sie stehen, und führen das Coaching entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen und in ihrem Tempo durch.»

### Onlinetraining und Gespräche

Parallel zum Coaching hat die Kundin das Onlinetraining bei Angstgefühlen genutzt. «Ich kannte das Angebot bereits und hatte gute Erfahrungen mit den Übungen gemacht.» Im Erstgespräch mit der Kundin oder dem Kunden prüfen die Gesundheitscoaches, ob das Interesse für ein Onlinetraining besteht oder eher ein direktes Gespräch gewünscht ist. «Das ist von Kundin zu Kunde verschieden und hängt vom Thema und Leidensdruck der Person ab», sagt Selina Züst.

Die Kundin hat die persönlichen Gespräche im Coaching mit Selina Züst als Ergänzung zum Onlinetraining geschätzt: «Sich mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen, kann aufwühlend sein. In den Gesprächen mit Frau Züst konnte ich das auffangen.»

### Veränderung suchen

Mit der Zeit wurden die Coachingtermine weniger und schlichen sich schliesslich ganz aus. Heute geht es der Kundin sehr gut. Übungen aus dem Onlinetraining und die im Coaching erarbeiteten Strategien hat sie in ihren Alltag integriert. «Die Angst ist nicht ganz weg, aber ich weiss jetzt, wie ich damit gut umgehen kann», erzählt sie. «Ich habe unter anderem gelernt, die Unsicherheit des Lebens auszuhalten, und spüre heute eine grosse Zufriedenheit und Dankbarkeit.»

Das Angebot empfiehlt sie allen Menschen, die in einer schwierigen Situation sind und allein nicht weiterkommen. «Auf diesem Weg Hilfe annehmen zu können, ist eine Stärke. Aber man muss den Willen haben, an sich zu arbeiten, und bereit sein, etwas zu verändern.» \_

## HINTERGRUND

# Ein Abenteuer für die ganze Familie

Die CSS Family Weekends begeistern Gross und Klein. Was macht diesen Anlass so besonders? Wir haben uns in Churwalden (GR) umgesehen.

Text und Fotos: Manuela Specker

«Wer hat schon mal an einem CSS Family Weekend teilgenommen?», fragt der Wald- und Erlebnispädagoge Klemens Brysch in die bunte Schar hinein. Rund ein Drittel aller Hände schnellt hoch. Im Laufe des Tages wird klar, warum: Das Programm in Churwalden lässt die rund 80 Kinder und Erwachsenen die Zeit vergessen – sie tauchen in andere Welten ein und stellen sich ihr Programm aus einer Vielfalt an Workshops selbst zusammen. Ob kreativ sein mit Naturmaterialien, ob Tricks anwenden, um in der Natur überleben zu können: Sowohl Spielernaturen als auch Abenteurer kommen auf ihre Kosten.

## Die Qual der Wahl

Erst 2022 eingeführt, sind die CSS Family Weekends oft rasch ausgebucht. «Am liebsten würde ich an allen Workshops teilnehmen», schwärmt Melanie Bruderer. Hat sie sich letztes Jahr in die Geheimnisse der Wildkräuterküche einweihen lassen, lernt sie diesmal zusammen mit ihrer Familie, wie sich aus Kräutern eine Salbe herstellen lässt. Die Kinder Ava (7) und David (3) sind ganz in ihrem Element, als es darum geht, die Zutaten zu verrühren, beobachtet vom jüngsten Familienmitglied Oliver (6 Monate). «Er schläft





und trinkt kaum, wohl aus Angst, etwas zu verpassen», schmunzelt Melanie Bruderer.

In einem anderen Workshop erproben die Teilnehmenden, wie sie mit den Elementen Feuer und Wasser in freier Natur überleben könnten. Mit dabei: Cristian Filli mit Sohn Mattia (7). «Wir sind gerne in der Natur, kommen aber im Alltag oft zu wenig dazu», sagt Cristian. Gefragt, was ihm am besten gefällt, sagt Mattia auf Anhieb: «Die Kajütenbetten!»



## Den Alltag hinter sich lassen

Die Teilnehmenden übernachten in einer Gruppenunterkunft, wo jede Familie ihr eigenes Zimmer hat. Das macht den Event umso mehr zu einem unvergesslichen Familienerlebnis. So spielerisch das Ganze daherkommt, so hochprofessionell ist es aufgezogen: Die Workshops werden von ausgebildeten Fachleuten geleitet. Manche Angebote wie Yoga oder ein Vortrag über Resilienz sind spezifisch für Erwachsene konzipiert, derweil der Nachwuchs an Tischen malt oder Teelichter bastelt.

«Die CSS Family Weekends sind eine gute Gelegenheit, neue Sachen auszuprobieren, dabei die Balance zu finden und einiges in den Alltag mitzunehmen», sagen der Natur- und Wildnispädagoge Adam Pohlodek und die Kräuterexpertin Isabella Schlatter, die das Programm mit ihren jeweiligen Workshops mitgestalten. \_



ZEITREISE

# Selbsthilfe zeigt Wirkung

125

Jahre  
seit 1899

Vereint.  
An deiner  
Seite.

Die Industrialisierung im 19. Jahrhundert kannte nicht nur Gewinner. So bekam auch der ehemalige «Fädlerbub» Johann Baptist Jung die ganze Härte des kapitalistischen Systems zu spüren. Deshalb rief er 1899 zur Selbsthilfe auf und legte damit den Grundstein für die heutige CSS. Text: Roland Hügi

## Auf Zeitreise durch 125 Jahre CSS

Am Anfang der Geschichte der CSS standen echte Visionäre: 1899 taten sich in St. Gallen 60 Frauen und Männer zusammen, um sich gemeinsam gegen die Folgen von Krankheit und Unfall abzusichern. Mit diesem Akt der Solidarität stemmten sie sich gegen ein existenzielles Problem, denn zu dieser Zeit bedeuteten eine Krankheit oder eine Verletzung oftmals den finanziellen Ruin.

Im Laufe der letzten 125 Jahre hat sich die CSS zur Marktführerin im Krankenversicherungsmarkt und zu einer wichtigen Gestalterin im schweizerischen Gesundheitssystem entwickelt. Aus den 60 Versicherten wurden 1,7 Millionen Kundinnen und Kunden, die der CSS vertrauen. Vereint und immer an der Seite ihrer Kundinnen und Kunden, schreibt die CSS ihre Geschichte weiter.

Im Jubiläumsjahr nehmen wir Sie in allen vier Ausgaben von «CSS und Sie?» mit auf eine Zeitreise durch 125 Jahre CSS. Wir stellen Ihnen vier wichtige Meilensteine der Geschichte der CSS vor. Erfahren Sie in dieser Ausgabe, wie vor 125 Jahren alles begann.

Die Gründung der heutigen CSS ist eng mit dem Namen Johann Baptist Jung verbunden. Er wurde 1861 in eine verarmte Bauernfamilie hineingeboren. Schon als Primarschüler musste er im toggenburgischen Bichwil stundenlang als sogenannter «Fädlerbub» im Sticklokal arbeiten. Das Einfädeln der Sticknadeln an den Stickmaschinen war einfacher mit feinen Fingern. Deshalb wurden dafür meist Kinder eingesetzt, sogenannte «Fädlerkinder» oder eben «Fädlerbuben». Im Alter von fünfzehn Jahren bekam Johann Baptist Jung als Handmaschinensticker die ganze Härte des kapitalistischen Ausbeutungssystems zu spüren: Damals mussten die Arbeiter das ganze finanzielle Risiko selbst tragen. Dazu gehörten der Kauf von Stickmaschine und Garn, die Anstellung von Hilfspersonal sowie die Kosten für das Sticklokal, Heizung und Licht. Mit eisernem Willen, Sparsamkeit und dank Unterstützung durch den Ortspfarrer gelang es Johann Baptist Jung, aus dem System auszubrechen und eine Priesterlaufbahn einzuschlagen.



© Baugeschichtliches Archiv (BAZ\_051504), Zürich

Lesen Sie mehr zu den Anfängen  
der CSS und darüber, was die Gesundheitspartnerin heute auszeichnet:

[css.ch/125](https://css.ch/125)



## Vom Papst inspiriert

Den wohl prägendsten Moment in seinem Leben erfuhr Johann Baptist Jung 1891. Papst Leo XIII. veröffentlichte damals ein 45 Punkte umfassendes Rundschreiben, in dem er den zunehmenden Liberalismus und den damit zusammenhängenden Kapitalismus anprangerte. Das päpstliche Rundschreiben liess Johann Baptist Jung fortan nicht mehr los, bis er zur Überzeugung gelangt war: «Ich muss den päpstlichen Worten Taten folgen lassen.» Denn als ehemaliger Arbeiter wusste er nur zu gut um das Elend der arbeitenden Bevölkerung.

So entschloss sich Johann Baptist Jung, eigene christliche Arbeitervereine zu gründen. Um 1900 entstanden in der Schweiz nämlich viele solche christlichen Arbeitervereine. Sie basierten auf der Soziallehre der katholischen Kirche und setzten sich im Sinne der Selbsthilfe für die Belange der Arbeitnehmenden und ihrer Familien ein.

## Füreinander eintreten

Johann Baptist Jung gelang es, die Arbeiterschaft für seine Ideen zu gewinnen. So konnte er schon bald den ersten katholischen Arbeiterinnenverein und den ersten katholischen Arbeiterverein ins Leben rufen. Am 5. März 1899 kamen sechzig Frauen und Männer der beiden Vereine zusammen. Im Speisesaal des katholischen Gesellenhauses St. Gallen legten sie den Grundstein für die erste Christlichsoziale Kranken- und Unfallkasse der Schweiz (CKUS), die 1987 in CSS (Christlich-Soziale der Schweiz) umbenannt wurde.

Das Prinzip der Selbsthilfe war in den Anfängen äusserst einfach konzipiert: Wer wegen Krankheit oder Unfall nicht arbeiten konnte, erhielt ein minimales Taggeld (zu Beginn 80 Rappen). Eine Krankenpflegeversicherung, die auch einen Teil der Pflegekosten übernahm, entstand erst 1913. Eine Kommission besorgte die Ausarbeitung der ersten Statuten. Verabschiedet wurden diese am 30. April 1899. Je eine eigene Verwaltung führte die Geschäfte der männlichen und jene der weiblichen Abteilung. So nahm die Idee des ehemaligen «Fädlerbuben» Johann Baptist Jung Formen an. Und dank seiner glühenden Voten entstanden bald schon weitere Sektionen, die sich 1910 für eine vollständige Zentralisation aussprachen. \_

## Die Schattenseiten vom goldenen Zeitalter

Mit dem Aufkommen der Stickmaschinen brachen in der Ostschweiz in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts goldene Zeiten an. Allerdings bloss für die Stickereifabrikanten und die Exporteure, die sich schon bald im Reichtum sonnten. Sie verstanden sich bestens darauf, ihr Geld auf Kosten der Arbeiterschaft zu mehren. Am einfachsten funktionierte dies, wenn sie die Stickereien in billiger Heimarbeit produzieren liessen. Die Unternehmen boten den Arbeitenden keine soziale Sicherheit.

Es existierten damals keinerlei Arbeitszeitvorschriften, und Kinderarbeit gehörte zur Tagesordnung. Gegenüber Erkrankung oder Verletzung waren die Arbeitenden ungeschützt. Abwesenheit von der Arbeit führte schnell zum finanziellen Ruin. Kranken- und Unfallkassen eröffneten deshalb ihren Mitgliedern neue Perspektiven. Indem sie füreinander einstanden, schützten sich die Versicherten gegenseitig.



In den nächsten drei Ausgaben von «CSS und Sie?» erfahren Sie, wie die Geschichte der CSS weitergeht. Wir stellen Ihnen drei weitere Meilensteine auf dem Weg zur heutigen CSS vor.

## Wir klären Versicherungsfragen

### Was hat sich bei der Kostenbeteiligung von Medikamenten geändert?

Der Bundesrat fördert den Verkauf von Generika und Biosimilars (Nachahmermedikamente). Dazu hat er den Selbstbehalt von Medikamenten in gewissen Fällen erhöht. Wer ein Medikament bezieht, von dem ein wirkstoffgleiches günstigeres Medikament existiert, muss zukünftig mehr bezahlen. Dies hat der Bundesrat im September 2023 verabschiedet.

#### Erhöhter Selbstbehalt

Grundsätzlich beträgt der Selbstbehalt bei den Medikamentenkosten 10 Prozent, sofern die Franchise bereits erreicht ist. Medikamente wurden bisher mit einem Selbstbehalt von 20 statt 10 Prozent belegt, wenn ein wirkstoffgleiches günstigeres Medikament (Generikum oder Biosimilar) existiert. Dann spricht man vom sogenannten erhöhten Selbstbehalt. Dieser erhöhte Selbstbehalt ist am 1. Januar 2024 von 20 auf 40 Prozent erhöht worden. Damit will der Bundesrat den Bezug von günstigeren Generika und Biosimilars fördern und so den Anstieg der Gesundheitskosten eindämmen.

#### Ausnahme

Wenn medizinische Gründe gegen die Einnahme eines Generikums oder Biosimilars sprechen, können Sie weiterhin ein teureres Originalpräparat ohne erhöhten Selbstbehalt beziehen. Dies muss aber neu mit konkreten Fakten nachgewiesen werden. Ihre behandelnde Ärztin, Ihr behandelnder Arzt muss die Unverzichtbarkeit des teureren Originalpräparats im Patientendossier begründen. Wenn Sie das Originalmedikament in der Apotheke beziehen, muss diese die Begründung dokumentieren.

#### Helfen Sie mit, die Gesundheitskosten zu senken

Fragen Sie die Fachpersonen in der Arztpraxis oder der Apotheke nach günstigeren Alternativen. Vergleichen Sie die Preise und beziehen Sie, wenn immer möglich, Nachahmermedikamente statt der teureren Originalpräparate.

– Text: Evita Mauron-Winiger

[css.ch/generika](https://css.ch/generika)

#### OFFIZIELLE MITTEILUNG

### Erhöhter Selbstbehalt in Reglement angepasst

Der Bundesrat hat den erhöhten Selbstbehalt per 1. Januar 2024 auf 40 Prozent erhöht. Dieser neue Prozentsatz ist nun auch in den Reglementen unserer Versicherungsmodelle angepasst. Sie finden diese hier:

[css.ch/anpassungen](https://css.ch/anpassungen)

### Was sind Generika und Biosimilars?

Nach Ablauf des Patentschutzes von Originalmedikamenten kommen für chemische Wirkstoffe Generika und für biologische Wirkstoffe Biosimilars auf den Markt. Beide sind bezüglich ihrer Wirkstoffe, ihrer Darreichungsform und ihrer Dosierung mit den Originalpräparaten austauschbar. Sie sind somit genauso wirksam, kosten aber weniger, da keine Forschungs- und Entwicklungskosten anfallen.

# Wer fühlt sich einsam?

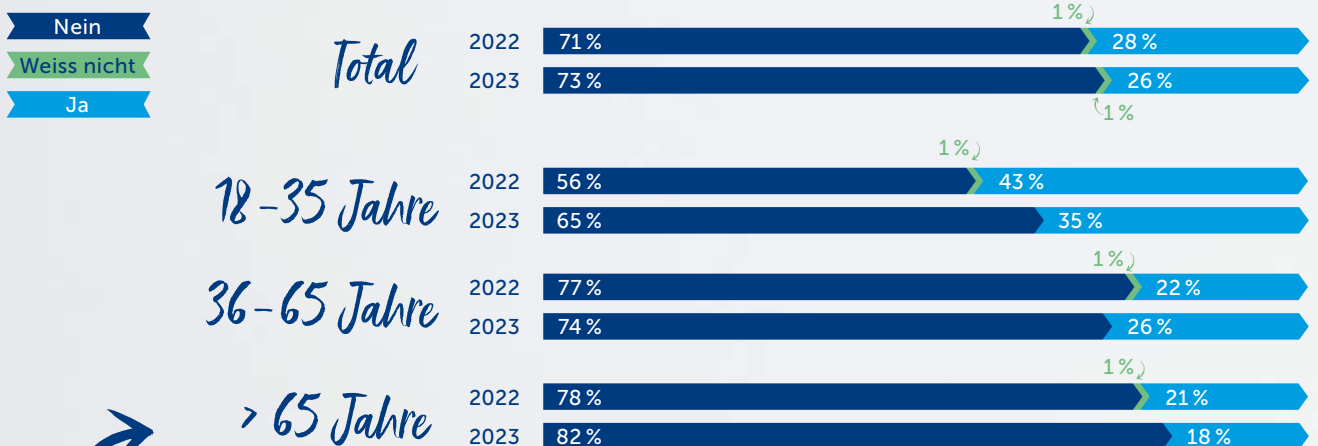
Sozial eingebettet fühlen wir uns mental gut. Umgekehrt schlägt Einsamkeit auf unser psychisches Wohlbefinden. Die CSS-Gesundheitsstudie liefert Hintergründe und sagt, wer aktuell besonders von Einsamkeit betroffen ist.

Text: Evita Mauron-Winiger

Gemeinschaft und soziale Einbindung sind für die mentale Gesundheit wichtig. Nur 15 Prozent der Befragten mit gutem psychischem Befinden fühlen sich einsam. Bei jenen, denen es nicht so gut geht, ist es über die Hälfte. Einsamkeit empfinden überdurchschnittlich viele jüngere Erwachsene. Der Vergleich zum Vorjahr zeigt jedoch, dass der Anteil der einsamen 18- bis 35-Jährigen abgenommen hat, und zwar von 43 auf 35 Prozent. Demgegenüber hat der Anteil

bei der mittleren Altersgruppe tendenziell zugenommen. Diese gegenläufigen Trends sind eine mögliche Erklärung dafür, dass sich das mentale Wohlbefinden der Jüngeren im Vergleich zur mittleren Gruppe verbessert hat. Das Sozialleben der Jungen ist sich zwei Jahre nach den Corona-Einschränkungen wieder am Intensivieren. Dasselbe gilt für die über 65-Jährigen, die sich ebenfalls weniger einsam fühlen als noch vor einem Jahr. \_

## Haben Sie sich in letzter Zeit einsam gefühlt?



Die Abbildung zeigt das Ausmass der Einsamkeit in der Schweiz 2022 und 2023.

## Gesundheitsstudie der CSS

Im Juni 2023 wollte die CSS bereits zum vierten Mal wissen, wie Schweizerinnen und Schweizer mit Gesundheit und Krankheit umgehen. Die Erhebung findet jährlich statt und wurde 2020 zu Beginn der Pandemie erstmals durchgeführt. Nach der nun vierten Durchführung liegt ein Gesundheitsmonitor vor. Befragt wurden 2432 Personen in der deutsch-, der französisch- und der italienischsprachigen Schweiz.

ENJOY365: ANGEBOTSPLATTFORM

# Den Frühling einläuten

Die allerersten Vorboten des Frühlings kündigen sich an und begleiten uns zum offiziellen Frühlingsanfang. Sind Sie gedanklich auch schon bei der neuen Jahreszeit? Dann finden Sie nun auf enjoy365 Inspiration für Ihren Garten und attraktive Angebote, um den Frühling willkommen zu heissen. Jetzt vorbeischaun! Fotos: zvg



50%

 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Verwerten und verwenden

Mit dem Wurmkomposter von Urbalive erhalten Sie einen innovativen Komposter. Die Speiseresten von zu Hause bieten ein attraktives Futter für Ihre neuen Helfer – Kompostwürmer! Die Abfälle werden von ihnen zu Naturdünger verarbeitet, den Sie optimal für Ihre Kräuter, Ihr Obst oder Gemüse wiederverwenden können.

**Wurmkomposter von Urbalive**  
CHF 117 statt 234

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

50%


 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Vitaminbomben von der Fensterbank

Draussen ist es noch zu kalt zum Bepflanzen? Kein Problem. Microgreens lassen sich bequem von der Fensterbank aus ziehen. Die kleinen Vitaminbomben versorgen Sie auch im Winter mit einer Fülle an Nährstoffen.

**Microgreens Starterpaket**  
inkl. Nachfüllpakete von Grow-Grow Nut  
CHF 37.45 statt 74.95

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


 FÜR ALLE VERSICHERTEN

20%

## Bringt Sie zum Staunen

Erleben Sie die vielfältigen Veranstaltungen von MAAG Moments. Staunen Sie in der Lichthalle über wunderschöne Farbwelten oder geniessen Sie Live-Events mit musikalischer Unterhaltung. Als CSS-Kundin und -Kunde profitieren Sie von 20% Rabatt auf alle Events und sogar auf die Shows.

 Alle Informationen auf  
[enjoy365.ch/maagmusic](https://enjoy365.ch/maagmusic)





 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

### Caran D'Ache Botanisches Multiprodukt-Set

Frühling auf Papier

**CHF 51 statt 85**

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

 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

### Knirps Taschen- schirm

Begleiter bei Hudelwetter

**CHF 41.40 statt 69**

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

 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

### imnuu Waschstreifen

Nachhaltige Alternative

**CHF 14.95 statt 24.90**

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

## ACTIVE365: BONUSPROGRAMM

# activePoints für einen guten Zweck

Die Gemeinschaft von active365 setzte auch im Jahr 2023 ihre aktive und solidarische Unterstützung fort. Insgesamt wurden 462 500 activePoints gespendet. Als Ergebnis konnte die CSS im Namen der active365-Nutzerinnen und -Nutzern total 46 250 Franken an zwei gemeinnützige Institutionen in der Schweiz spenden.

Die engagierten Nutzerinnen und Nutzer unserer App haben somit einen bedeutenden Beitrag zur Arbeit dieser Organisationen geleistet. Die Stiftung Joël – Kinderspitex unterstützt Familien mit schwer kranken Kindern, während PluSport Behindertensport Schweiz sich für die Förderung des Behindertensports und die Integration von Menschen mit Behinderungen einsetzt. Insgesamt konnte die active365-Community so dazu beitragen, die Lebensqualität und die sportlichen Möglichkeiten von vielen Menschen zu verbessern.

Auch in diesem Jahr können mit den gespendeten Beiträgen wieder bewegende und aktive Momente ermöglicht werden: Kinder mit schweren Erkrankungen erhalten spezialisierte Pflege und Betreuung, während Menschen mit Behinderungen die Chance haben, sich sportlich zu betätigen und an inklusiven Sportveranstaltungen teilzunehmen.

Wir danken allen, die ihre activePoints gespendet haben, für ihre Solidarität und ihr Engagement. Gemeinsam haben wir Gutes bewirkt und einen positiven Einfluss auf das Leben vieler Menschen genommen.

 Jetzt active365 herunterladen:



active  
365



AUSBLICK

# Fokusthema: Jugend + Träume

«Wenn du einen Wunsch frei hättest, welchen Traum würdest du verwirklichen?» Wir möchten von Jugendlichen wissen, was ihre Vorstellungen vom späteren Erwachsenenleben sind. Welche Themen beschäftigen junge Menschen heute? Ausbildung, Berufswahl, Freundschaft, Beziehung, Fitness und Gesundheit – was zählt und welchen Blick haben junge Menschen darauf? Welche Pläne und Hoffnungen haben sie für ihre eigene Zukunft? Als Teenager haben wir Träume. Die einen versuchen wir umzusetzen. Andere verblassen mit der Zeit wieder. Doch muss der Lebensweg tatsächlich schnurgerade sein? Manchmal macht das Leben seine eigenen Pläne – und das ist gut so. Wir sprechen in der nächsten Ausgabe von «CSS und Sie?» mit jungen Menschen und solchen, die sie verstehen, über «Jugend + Träume».

Auflösung der  
Seite 17



1. Beide Linien sind gleich lang. Die Betrachterin oder der Betrachter nimmt jedoch unterschiedliche Längen wahr.
2. Der graue Balken besitzt überall den gleichen Grauwert. Die Wahrnehmung von Helligkeitsunterschieden ist subjektiv. Ein Farbton, der vor dunklem Hintergrund als hell wahrgenommen wird, erscheint vor hellem Hintergrund als dunkel. Das Gehirn greift beim Betrachten auf der linken und der rechten Seite des Balkens auf diese Erfahrung zurück.

## Wussten Sie?

Bei beiden Bildern handelt es sich um Täuschung der visuellen Wahrnehmung. Solche optischen Täuschungen betreffen nahezu alle Aspekte des Sehens wie zum Beispiel Tiefenillusionen, Farbillusionen oder geometrische Illusionen. In diesen Fällen trifft das Sehsystem im Gehirn falsche Annahmen.

## 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](https://css.ch/agentur)

### Adresse ändern

Adressänderungen können dem Contact Center der CSS via Kundenportal myCSS, Website oder per Telefon mitgeteilt werden:

[my.css.ch](https://my.css.ch) oder [css.ch/adresse](https://css.ch/adresse)  
oder 0844 277 277

### 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](https://css.ch/abbestellen)

### Fragen zu Leistungen und Rechnungen

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

[css.ch/fragen](https://css.ch/fragen) oder 0844 277 277  
(Lokaltarif Festnetz Schweiz)

### 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:+41058277777)

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



**Verlosung:**  
Teilnehmen  
und gewinnen.

# CSS Family Weekends & Days 2024

Die Family Weekends & Days sind das ideale Freizeitangebot für kleine Entdecker und grosse Abenteurer, die als Familie eine erlebnis- und lehrreiche Zeit im Einklang mit der Natur verbringen möchten.

Anlässlich des 125-Jahre-Jubiläums der CSS verlosen wir Gratis-Teilnahmen an den beliebten Family Weekends und Family Days.



🔗 Weitere Infos und Teilnahme unter [css.ch/family-weekends](https://css.ch/family-weekends)



Deine Gesundheit.  
Deine Partnerin.

