

CSS MAGAZIN

Gesund und gut versichert – 29 Fragen und Antworten

Existiert ein
«Kuschelhormon»?

FRAGE 02

Prämien: Warum
diese Unterschiede?

FRAGE 06

Abnehmen
ohne Diät?

FRAGE 23

DOSSIER

Warum ist das Licht so wichtig?



Liebe Leserin, lieber Leser

«Es werde Licht!» Wer wünschte sich nicht, an diesen oft trüben und kalten Tagen, die Sonne an den Himmel zaubern zu können? Ein Wunsch, der einem Urbedürfnis des Menschen entspricht. Denn Sonnenlicht bedeutet Leben. Sonnenlicht bedeutet Wärme, vermittelt Sicherheit und Geborgenheit. Und es ist – über die ganze Menschheitsgeschichte gesehen – noch gar nicht allzu lange her, dass die Sonne die einzige Licht- und Wärmequelle war. Sollte die Sonne nicht am Himmel stehen, bringen wir Ihnen wenigstens mit den Artikeln auf den kommenden Seiten etwas Erhellendes in den Alltag. Das Dossierthema dieser Ausgabe ist nämlich dem Thema Licht gewidmet. Wir erklären Ihnen, was Licht überhaupt ist, wie unvorstellbar hell der hellste Stern ist und was ein Chronobiologe unternimmt, wenn der Tag-Nacht-Rhythmus eines Menschen durcheinandergerät. Lassen Sie sich von den Beiträgen ein klein wenig aufheitern.

Roland Hügi
Chefredaktor

FRAGE
01
Wie kann ich
die CSS
erreichen?

**Fragen zu den
Produkten**

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

www.css.ch/agentur

**Fragen zu Leistungen
und Rechnungen**

Die Serviceline hilft Ihnen von Montag bis Freitag, 8 – 18 Uhr,

weiter: **0844 277 277**
(Lokaltarif Festnetz Schweiz),
info.serviceline@css.ch

**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**

Adressänderungen

Adressänderungen können per Mail oder per Telefon der Serviceline der CSS mitgeteilt werden: www.css.ch/adressaenderung
0844 277 277

Abbestellung

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

www.css.ch/abbestellung



**Kennen Sie schon unser
neues Web-Magazin?**
blog.css.ch



Was steckt drin?

LEISTUNGEN & ANGEBOTE

- 01 Wie kann ich die CSS erreichen?
- 06 Prämien: Warum diese Unterschiede?
- 07 Grundversicherung – was ändert sich?
- 17 Wie bezahle ich Prämienrechnungen?
- 19 Wie lebt es sich als Star?
- 20 Was mache ich gegen Bluthochdruck?
- 21 Keine Barcode-Etiketten mehr?
- 22 Zu viele Operationen?
- 24 Garantierte Beratungsqualität?
- 29 Wissen Sie es?

Profitieren Sie von den attraktiven Angeboten unseres Kundenclubs CSS Exklusiv

CSS **EXKLUSIV**
Meine Vorteile

DOSSIER: DAS LICHT



- 08 Licht – was ist das?
- 09 Wie funktioniert das Glühwürmchen?
- 10 Blendet's im Alter mehr?
- 11 Nie mehr dunkel?
- 12 Gefährliche Laserpointer?
- 13 Warum ist Licht so wichtig?
- 14 Nehmen Blinde Licht wahr?
- 15 Was gibt's Spannendes im Lichtkabinett?

ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

- 04 Fit auf die Piste?
- 26 Sport trotz Kälte?



- 28 Schrittweise zur Belohnung?

POLITIK & WIRTSCHAFT

- 16 Zahlt die Versicherung alle Medikamente?
- 18 Ist die CSS wachsam?
- 27 Offizielle Mitteilung: Steigt der Präventionszuschlag?

GESUNDHEIT & VORSORGE

- 02 Existiert ein «Kuschelhormon»?
- 03 Chinesische Medizin anerkannt?
- 05 Empfindlich – oder hochsensibel?
- 23 Abnehmen ohne Diät?
- 25 Advent als Kalorienfalle?

Wer hat's gemacht?

Das CSS Magazin ist das Kundenmagazin der CSS Gruppe für die Versicherten von CSS, INTRAS und Arcosana. Es erscheint viermal jährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch.

Unternehmen der CSS Gruppe: CSS Kranken-Versicherung AG, CSS Versicherung AG, INTRAS Kranken-Versicherung AG, INTRAS Versicherung AG und Arcosana AG
Herausgeber, Redaktionsadresse: CSS Versicherung, Tribschenstrasse 21, Postfach 2568, 6002 Luzern,

Telefon 058 277 11 11, Fax 058 277 12 12, css.magazin@css.ch

Redaktion: Roland Hügi (Chefredaktion)
Redaktionskommission: Samuel Copt, Judith Dissler, Roland Gisler, Franziska Guggisberg, Esther Hashimoto, Helena Mettler, Bruno Schmid
Redaktion CSS Exklusiv: Diana Bruggmann
Ständige Mitarbeit: Manuela Specker
Konzept: Infel Corporate Media, Zürich
Gestaltung, Produktion: Niki Bossert, Silvia Tschümperlin

Gesamtauflage: 780 000 Exemplare

Druck: swissprinters AG, Zofingen

Papier: Novapress Silk, FSC Mixed Sources

CSS Magazin online: blog.css.ch

Copyright: Nachdruck nur mit Quellenangabe.

Hinweise: Bei redaktionellen Beiträgen über Versicherungsprodukte gelten jeweils ausschliesslich die Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB). Nur Texte, die als offizielle Mitteilung gekennzeichnet sind, haben rechtsverbindlichen Charakter.

FRAGE 02 Existiert ein «Kuschel- hormon»?

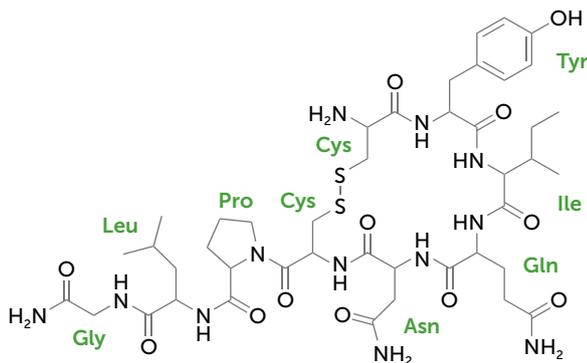
Als «Kuschelhormon» hat Oxytocin Karriere gemacht. Es stärkt die soziale Bindung und fördert das Vertrauen. Aber es sich einfach als Spray zu verabreichen, ist nicht empfehlenswert.

Text: Vera Sohmer



Beate Ditzen
Psychologin

«Liquid Trust» soll wahre Wunder wirken. Das «flüssige Vertrauen» wird als Körper-spray im Internet angepriesen. Mit ein paar Spritzern davon verschafft man sich angeblich eine unwiderstehliche Aura. Ergebnis: mehr Erfolg bei der Partnersuche, im Job und überhaupt in allen Lebenslagen. Der Spray soll Oxytocin enthalten. Die Substanz weckt offenbar auch bei kommerziellen Anbietern Begehrlichkeiten.



Das «Kuschelhormon» Oxytocin kann schöne Gefühle auslösen. Seine Strukturformel aber sieht ziemlich unromantisch aus ...



Körpereigene Substanz

Lange Jahre war Oxytocin vor allem als «Frauenhormon» bekannt. Es verstärkt die Wehen und lässt die Muttermilch fließen. Aber die körpereigene Substanz, ausgeschüttet vom Hypothalamus – einer Hirnregion –, kann noch mehr. Sie fördert die Bindung zwischen Liebespaaren und spielt überhaupt beim Zwischenmenschlichen eine grosse Rolle. Oxytocin sorgt dafür, dass uns soziale Kontakte angenehm sind und wir anderen angstfrei begegnen.

Und lässt uns liebevoller miteinander streiten. Das hat die inzwischen in Heidelberg tätige Psychologin Beate Ditzen in einer Zürcher Studie herausgefunden. 50 Paare waren aufgefordert worden, ein Thema zu diskutieren, über das sie häufig streiten. Dafür war der Hälfte ein Nasenspray mit synthetischem Oxytocin verabreicht worden. Diese Paare hörten sich besser zu, schauten sich öfter an und lachten miteinander.



Chinesische Medizin anerkannt?

FRAGE

03

Im März 2016 hat der Bundesrat entschieden, verschiedene komplementärmedizinische Leistungen, darunter die traditionelle chinesische Medizin (TCM), in den Grundversicherungskatalog aufzunehmen. TCM-Leistungen werden also ab 2017 aus der obligatorischen Grundversicherung bezahlt, sofern sie von ausgebildeten Ärzten erbracht werden. Die traditionelle chinesische Medizin erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Sie versteht den Körper als zusammenhängendes System, in dem

alle Körperteile, Organe und Organsysteme durch Energiebahnen miteinander verbunden sind. Die CSS arbeitet derzeit mit folgenden vier TCM-Anbietern partnerschaftlich zusammen: ChinaSanté, Sinomedica, MediQi, China-Med.

Alle weiteren Informationen unter:

blog.css.ch/tcm

Platz für Euphorie?

Zurzeit setzen Forscher weltweit grosse Hoffnung in das Hormon, weil es neue Therapieansätze verspricht; dies vor allem bei Sozialphobie und Autismus. Bereits gibt es Hinweise darauf, dass autistische Menschen mit dem Hormon sozial besser agieren. Aber vor zu viel Euphorie wird gewarnt. Noch ist zu wenig über die Langzeitwirkung der Substanz bekannt, etwa darüber, inwieweit sie das körpereigene Hormonsystem verändert.

Oxytocin sorgt dafür, dass uns soziale Kontakte angenehm sind und wir andern angstfrei begegnen.

Vorsicht geboten

Diesen Schluss hat auch Beate Ditzen aus ihrer Paarstudie gezogen. Leichtfertig mit dem Spray zu hantieren, ist deshalb nicht empfehlenswert. Und was «Liquid Trust» betrifft: Ob wirklich Oxytocin drin ist, weiss man nicht. Und seine vollmundig versprochene Wirksamkeit ist durch keine einzige Studie belegt.

FRAGE

04



Fit auf die Piste?

Spektakuläre Panoramen, frische Bergluft und traumhafte Pisten: Skifahren und Snowboarden kann wunderbar sein – ist aber nicht ganz ungefährlich. Jährlich verunfallen rund 90 000 Personen beim Schneesport. Viele dieser Unfälle könnten vermieden werden, wenn sich die Wintersportlerinnen und -sportler rechtzeitig fit für die Piste machen und die Ausrüstung ihrem Können und Gewicht anpassen würden.

Die Informationen dazu finden sich unter:
blog.css.ch/piste

FRAGE

05

Geräusche, Gerüche,
Gedanken, Gefühle:
Hochsensible nehmen alles
in einer Dimension wahr.

Empfindlich – oder hochsensibel?

Hochsensible Menschen werden schnell als Mimosen bezeichnet. Dabei ist gerade ihre ausgeprägte Empfindsamkeit eine Stärke.

Text: Vera Sohmer

«Jetzt sei doch nicht so empfindlich!» Hochsensible kennen derlei Bemerkungen meist von Kindesbeinen an. Später dann hören sie von Arbeitskollegen oder Freunden gut gemeinte Ratschläge wie: «Leg dir doch mal eine dickere Haut zu.» Was antworten? Dass es eben unerträglich ist, wenn mehrere Menschen gleichzeitig reden und einem die Lautstärke durch Mark und Bein geht? Oder es geradezu körperlich spürbar ist, wenn ungeklärte Konflikte im Raum stehen?

Oft fehlt das Verständnis

Auf Verständnis stossen ist schwierig, und oft wissen Betroffene selbst lange nichts von den Ursachen ihrer verstärkten Wahrnehmungsfähigkeit und ihres feinen Gespürs. Auch Fachkreise tun sich bis heute schwer damit, Hochsensibilität als eigenständiges Thema anzuerkennen. Pionierarbeit leistete in den 1990er-Jahren die US-Forscherin Elaine N. Aron. Sie etablierte den Begriff «Highly Sensitive Person» (HSP) und wies nach, dass die Verarbeitungsprozesse bei diesen Menschen anders funktionieren als bei Normalsensiblen.

«Hochsensible Menschen nehmen innere und äussere Reize wie durch einen Verstärker wahr», sagt Brigitte Küster, selbst hochsensibel und Gründerin des Instituts für Hochsensibilität in Altstätten SG. Geräusche sind lauter, Gerüche intensiver, Gedanken und Gefühle wiegen schwerer. Das erklärt, warum Betroffene schneller überreizt und ermattet sind und länger brauchen, Erlebtes zu verdauen. Nach Arons Schätzung trifft die Beschreibung auf 15 bis 20 Prozent der Menschen zu. Inzwischen gibt es Hinweise darauf, dass Hochsensibilität genetisch verankert ist.

Wie damit umgehen? «Bewusstsein dafür entwickeln, wie die eigene Hochsensibilität gelagert ist», rät Brigitte Küster. Sich beispielsweise fragen, ob man Dinge vor allem stark über die Sinne wahrnimmt, sie vielleicht kreativ verarbeitet. Oder ob man ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen besitzt oder ständig analysiert und reflektiert. Dies helfe zu erkennen, was einem die Veranlagung selbst ermöglicht, aber auch, was andere davon haben. Daraus lasse sich viel Selbstbewusstsein gewinnen.

Wichtig zudem: Behutsam mit sich selbst umgehen. Brigitte Küster: «Hochsensible brauchen einen anderen Rhythmus zwischen An- und Entspannung und sollten ihren Energiehaushalt im Blick behalten.» Also sich Pausen, Ruhe und Rückzug gönnen. Und ruhig sagen, dass man für eine Entscheidung noch einmal Bedenkzeit benötigt.

Weitere Informationen:

www.hochsensibilitaet.ch, www.ifhs.ch,

www.zartbesaitet.net (mit Fragebogen, der Anhaltspunkte liefert, ob jemand hochsensibel ist)

Prämien: Warum diese Unterschiede?

2017 steigen die Prämien bei der CSS im Grundmodell um durchschnittlich 5,0 Prozent. Doch die Erhöhung fällt je nach Versicherer und Versicherungsmodell unterschiedlich aus.

Text: Manuela Specker

FRAGE

06

Die Prämien sind Abbild der Gesundheitskosten. Werden mehr und teurere Leistungen bezogen, müssen die Krankenversicherer entsprechend die Prämien erhöhen, um im finanziellen Gleichgewicht zu bleiben und um über genügend Reserven zu verfügen, wie sie das Gesetz vorschreibt. Die CSS bewegt sich im Grundmodell mit einer durchschnittlichen Prämienerrhöhung von 5,0 Prozent für 2017 im Mittel der Branche. Jedoch sind die Unterschiede in den einzelnen Versicherungsmodellen bzw. bei Carriern der Grundversicherung besonders gross. Während bei der CSS und ihrer Tochtergesellschaft INTRAS mit 3,2 bzw. 4,1 Prozent

Die Prämien sind je nach Versicherer und Versicherungsmodell sehr unterschiedlich.

unterdurchschnittliche Prämienerrhöhungen anstehen, muss die CSS-Tochtergesellschaft Arcosana AG um rund 9,3 Prozent aufschlagen.

Das hat mit dem verfeinerten Risikoausgleich zu tun, der ab 2017 unter anderem auch die anfallenden Kosten für Medikamente berücksichtigt. Die Prämien müssen deshalb überall dort stärker angepasst werden, wo das Versicherungskollektiv tendenziell jung und gesund ist.

Vorschriften bei den Rabatten

Neben dem Risikoausgleich haben auch die Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) in Bezug auf die Rabatte einen Einfluss auf das unterschiedliche Ausmass der Prämienerrhöhungen. Bei der CSS bzw. Arcosana ist vor allem das telemedizinische Modell Callmed betroffen. Auch Versicherte mit erhöhten Wahlfranchisen müssen tendenziell mit höheren Aufschlägen rechnen, da gemäss BAG die günstigste Prämie innerhalb eines Kantons maximal 50 Prozent tiefer sein darf als die höchste

Prämie. Die Einflussnahme der Aufsichtsbehörden auf die Rabatte tangiert auch die Zusatzversicherung, insbesondere bei den Rahmenverträgen, welche die CSS mit Unternehmen oder Vereinen abschliesst: Die Rabatte müssen neu versicherungstechnisch begründet und der Finanzmarktaufsicht (FINMA) vorgelegt werden. Bei einer grossen Anzahl der Verträge mussten deshalb die Rabatte entsprechend angepasst werden.

Umweltabgabe

2017 erhält jeder Versicherte vom Bund 67,80 Franken zurückerstattet. Konkret werden monatlich 5,65 Franken auf der Prämienabrechnung gutgeschrieben. Es handelt sich um die sogenannten Umweltabgaben, die via Krankenversicherer an die Bevölkerung zurückfliessen. Der Bund erhebt jedes Jahr eine VOC- sowie eine CO₂-Abgabe, um einen sparsamen Umgang mit umweltbelastenden Ressourcen zu fördern. Was Ende Jahr an Geldern übrig bleibt – nach Abzug der Finanzhilfen –, wird jeweils der Bevölkerung zurückerstattet.

FRAGE

07

Grundversicherung – was ändert sich?

Die CSS bietet verschiedene Versicherungsmodelle in der Grundversicherung an: die Obligatorische Krankenpflegeversicherung sowie verschiedene Alternative Versicherungsmodelle (AVM) wie die Gesundheitspraxisversicherung, die Hausarztversicherung und das telemedizinische Modell Callmed. In diesen Modellen wenden sich die versicherten Personen bei gesundheitlichen Problemen immer zuerst an den gewählten Arzt.

Sie profitieren dabei von einer umfassenden und koordinierten Behandlung und einem Prämienrabatt. Per 1. Januar 2017 wird die CSS die Zahl der Ärztenetze erweitern. In den Reglementen wurden zur besseren Verständlichkeit einzelne Präzisierungen vorgenommen. Einen Überblick über die Ärztenetze sowie die Details zu den Änderungen finden Sie unter: www.css.ch/anpassungen

Das Licht

FRAGE 08 – 15

DOSSIER



Licht – was ist das?

Zu Urzeiten brachten einzig Sonne und Feuer Licht ins Leben des Menschen. Heute brauchen wir dafür lediglich den Lichtschalter zu drücken. Doch was ist überhaupt Licht?

Text: Roland Hügi

DOSSIER
FRAGE

08

Während Hunderttausenden von Jahren war die Sonne für die Urmenschen die einzige Lichtquelle. Zwar schlugen bereits damals Blitze ein, die da und dort ein Feuer entfachten. Doch erst vor schätzungsweise einer Million Jahren begann der Mensch, solche zufällig entstandenen Feuer gezielt zu nutzen – zum Beispiel, um eine Höhle zu erleuchten. Allerdings verging eine schier unendlich lange Zeit, bis unsere Vorfahren auch fähig waren, selber ein Feuer zu entzünden und somit überall und jederzeit Licht zu erzeugen. Entsprechende Spuren sind 32 000 Jahre alt.

Elektromagnetische Strahlung

Heute reicht ein simpler Griff zum Lichtschalter, um die Welt um uns herum zu erhellen. Und kaum jemand fragt sich: Was ist denn überhaupt Licht? Licht ist elektromagnetische Strahlung, die von einer Strahlungsquelle – zum Beispiel der Sonne – ausgeht und für das menschliche Auge sichtbar ist. Die Wellenlängen des sichtbaren Lichts liegen zwischen 380 und 780 Nanometern (nm; ein Nanometer entspricht einem Millionstelmillimeter). Am unteren Ende der Lichtskala liegen die Violett- und Blautöne, gefolgt von den Farben Grün, Gelb, Orange und Rot. In genau dieser Reihenfolge zeigen sich uns die Farben, wenn wir zum Beispiel einen Regenbogen sehen oder wenn wir das Licht in einem Prisma brechen und es so in Einzelfarben «aufteilen».

Ultraviolett und Infrarot

Unterhalb des sichtbaren Farbspektrums befindet sich das ultraviolette Licht. Diese UV-Strahlen sind unter anderem dafür verantwortlich, wenn wir uns im Sommer einen Sonnenbrand holen. Oberhalb der sichtbaren Grenze beginnt das Infrarot. Dieses kommt zum Beispiel bei der Infrarotfotografie zum Einsatz, bei der die Kamera Infrarotwellen zu einem Bild umwandelt. Ein weiteres Einsatzgebiet sind Infrarotstrahler oder -lampen. Diese werden auch zu Therapiezwecken eingesetzt und können zum Beispiel Muskelverspannungen lösen. Die Infrarotwellen dringen – je nach Wellenlänge – bis zu fünf Millimeter in die Haut ein und erzeugen dort Wärme. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und die Muskeln entspannen sich.



Wach mit Licht

Der Kundenclub CSS Exklusiv bietet Ihnen einen Lichtwecker mit 35 Prozent Rabatt an.

Der Lichtwecker simuliert den Sonnenaufgang und weckt die schlafende Person sanft durch kontinuierlich heller werdendes Licht.

DOSSIER
FRAGE

09



Wie funktioniert das Glühwürmchen?

Wer kennt sie nicht, die gelben Knicklichter? Einmal geknickt, wird im Innern eine chemische Reaktion ausgelöst und der Stab beginnt zu leuchten. Ähnlich verhält es sich beim Leuchtkäfer oder Glühwürmchen: In dessen Körper spaltet das Enzym namens Luciferase das Protein Luciferin, den eigentlichen Leuchtstoff, in zwei Teile auf. Dabei wird Energie in Form von Licht frei. Dieser biochemische Vorgang nennt sich Biolumineszenz. Damit das Leuchten nach aussen dringt, haben die Glühwürmchen auf ihrer Unterseite einen durchsichtigen Panzer. Die bei der chemischen Reaktion freigesetzte Energie wird fast zu 100 Prozent als Licht abgegeben. Damit erreichen Leuchtkäfer einen Traumwert. Bei einer klassischen Glühbirne werden lediglich fünf Prozent der Energie in Licht umgewandelt. Der Rest ist Wärme.



Blendet's im Alter mehr?

Augen brauchen einen Moment, um sich ans Sonnenlicht zu gewöhnen. Manchmal aber deutet Lichtempfindlichkeit auf eine Krankheit hin.

Text: Vera Sohmer

DOSSIER
FRAGE

10

Wer kennt es nicht nach langen Arbeitstagen in geschlossenen Räumen: Man geht vor die Tür und das Sonnenlicht blendet extrem, manchmal schmerzt es sogar in den Augen. Ein Grund zur Sorge? Grundsätzlich nicht, sagt Augenoptikerin und Low-Vision-Trainerin Susanne Trefzer. Das Auge

muss sich an unterschiedlichste Lichtverhältnisse anpassen – Fachleute sprechen von Adaption. Die Unterschiede können gross sein. Ein Büroarbeitsplatz ist in der Regel mit 500 Lux ausgeleuchtet; ein Sonnentag kann es auf eine Strahlkraft von 100 000 Lux bringen.

Das Auge reguliert

Augen regulieren diese Unterschiede mit zwei Mechanismen. Beim einen wird die Pupille klein – so strömt weniger Licht ein. Der andere ist komplexer. Befinden wir uns in einem abgedunkelten Raum, wird in der Netzhaut das Sehpigment Rhodopsin aufgebaut, es steigert die Lichtempfindlichkeit. Tritt man jetzt ins Sonnenlicht, ist die Netzhaut im ersten Moment viel zu empfindlich – es blendet. Nach und nach aber zerfällt das Pigment und die Augen passen

Nie mehr dunkel?

Die Lichtverschmutzung nimmt auch in der Schweiz laufend zu. Wer Dunkelheit sucht, findet diese fast nur noch in den Bergen.

Text: Vera Sohmer

Die Lichtverschmutzung verunmöglicht es, den Sternenhimmel wahrzunehmen.

DOSSIER
FRAGE

11

Wer hat nicht schon an einem lauen Sommerabend den wunderbaren Sternenhimmel bestaunen wollen – und gar keine Sterne gesehen? Verantwortlich dafür ist die Verschmutzung durch Lichtquellen jeglicher Art. Gemäss dem Bundesamt für Umwelt haben die gegen oben gerichteten Lichtemissionen seit den Neunzigerjahren um rund

70 Prozent zugenommen. Mit der Sonderchau «Stille Nacht ...?» machten kantonale Umweltämter in den vergangenen Jahren deshalb auf das Problem aufmerksam. Auch die Vereinigung Dark-Sky Switzerland nimmt sich des Themas an. Auf deren Website ist seit wenigen Monaten ein Atlas publiziert, der die aktuelle weltweite Lichtbelastung zeigt. Erarbeitet wurde dieser von einem internationalen Team von Forschern. Der Atlas zeigt eindrücklich, dass selbst die Alpen aus den entfernten Grossagglomerationen so viel Streulicht erhalten, dass nirgends mehr natürliche Dunkelheit herrscht. Längst ist erkannt, dass die Lichtinflüsse nicht nur für Mensch und Tier, sondern auch für Pflanzen negative Auswirkungen haben. Unter anderem stört das Licht den Tag-Nacht-Rhythmus von Flora und Fauna. Zwar besteht die Hoffnung, dass sich mit der gezielter einsetzbaren LED-Technologie gewisse Lichtemissionen zumindest reduzieren lassen. Den Sternenhimmel jedoch, wie ihn unsere Grosseltern noch kannten, werden wir wohl für immer abschreiben müssen.

www.darksky.ch

sich der Helligkeit an. Je älter wir werden, desto länger kann die Adaption dauern. Auch das ist normal, beruhigt Susanne Trefzer. Manchmal aber kann eine Lichtüberempfindlichkeit, auch Photophobie genannt, auf eine Krankheit hindeuten; etwa eine entzündete Hornhaut der Augen, eine Hirnhautentzündung oder Migräne. Meistens aber ist dann der störende Lichtreiz nur eines von mehreren Symptomen. Wer unsicher ist, sollte zum Arzt gehen.

Ansonsten gilt: Sonnenbrille aufsetzen! Am besten eine, die das ganze UV-Spektrum bis 400 Nanometer absorbiert. Schirmmützen und Hüte bieten zudem einen guten Blendschutz.



Auch Geräte mit Minimalleistung können bei längerer Exposition zu Augenschäden führen.

Laserpointer sind nicht ungefährlich. Abhängig von der Energie des Lasers, der Dauer der Anwendung am gleichen Ort und der Distanz, kann das Laserlicht Schäden verursachen. «Trifft das Licht eines im normalen Handel erworbenen Laserpointers per Zufall für kurze Zeit das Auge, so ist dies zwar unangenehm, aber in der Regel sind solche Zufallstreffer für das Auge ge-

fahrlos», sagt Pascal Hasler, leitender Arzt an der Augenklinik des Universitätsspitals Basel. «Ist die geblendete Person jedoch zum Beispiel am Autofahren, so stört dies die Konzentration im Verkehr und kann zu Unfällen führen.»

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) hat Laser bis zu einer maximalen Leistung von 1 Milliwatt (Laserklasse 1 und 2) zugelassen. Diese Laserenergie ist für eine Präsentation oder einen Vortrag absolut ausreichend. Für Lichtshowzwecke (Discos oder Konzerte) sind Laser mit einer Energie bis 5 Milliwatt erlaubt (Laserklasse 3R). Allerdings sind via Internet oder im Ausland auch deutlich stärkere Laserpointer erhältlich. Diese erreichen Leistungen bis zu 500 oder gar 1000 Milliwatt. Pascal Hasler bezeichnet solche in der Schweiz verbotenen Laserpointer schlicht als Waffen. «Denn bereits ein einziger kurzer Strahl ins Auge kann zu irreparablen Schäden führen, wird doch die äusserste Schicht der Netzhaut im wahrsten Sinne des Wortes blitzartig zerstört.» Wer von einem Laserpointer geblendet wird und nach einigen Minuten nicht wieder normal sieht, sollte deshalb umgehend einen Augenarzt aufsuchen. Pascal Hasler rät auch dringend, Laserpointer von Kindern fernzuhalten. Denn selbst Geräte mit Minimalleistung können zu Schäden führen, blickt man über längere Zeit direkt in das Licht.

Gefährliche Laserpointer?

Laserpointer sind im Prinzip eine gute Erfindung. Jedoch nur, wenn sie für ihren eigentlichen Zweck verwendet werden. Alles andere kann fatal sein.

Text: Roland Hügi

DOSSIER
FRAGE
12

Das Licht von Laserpointern ist auf grosse Distanzen sichtbar. Im Alltag wird es vor allem bei Vorträgen verwendet, wo die Referenten mit dem Lichtpunkt dem Publikum ihre Folien erläutern. Allerdings sind Laserpointer auch mehr und mehr in den Händen von Kindern und rücksichtslosen Erwachsenen zu finden. Erstere sind fasziniert von der Leuchtkraft, der Farbe, dem gezielten Anwenden und spielen daher oftmals unbekümmert damit. Letztere missbrauchen Laserpointer – zum Beispiel in Fussballstadien, wo sie unter anderem versuchen, den Torhüter zu blenden, um ihn aus dem Konzept zu bringen.

Warum ist Licht so wichtig?

Die Nacht zum Tag machen – technisch ist das möglich. Aber Menschen ticken seit Urzeiten anders. Chronobiologe Christian Cajochen erklärt, warum wir tagaktive Wesen geblieben sind und dem Wechsel zwischen Hell und Dunkel automatisch folgen.

Interview: Vera Sohmer

Herr Cajochen, welche Bedeutung hat Licht für Sie als Chronobiologen?

Licht ist der wichtigste äussere Zeitgeber für die innere Uhr, jenen im Menschen angelegten Rhythmus, der vorgibt, wann wir wach sind und wann wir schlafen, wann die zur Tages- oder Nachtzeit passenden Körpervorgänge in Gang gesetzt werden. Auf unserem Forschungsgebiet hat sich viel getan, seit vor 15 Jahren ein zusätzlicher Fotorezeptor im Auge entdeckt wurde. Er ist für diese Lichtwirkung verantwortlich. Wir wissen jetzt ebenfalls, dass nicht nur die Intensität des Lichts wichtig ist, sondern auch seine Farbzusammensetzung. So gibt es Hinweise aus Tierstudien, dass grüne Lichtanteile direkt in Hirnareale gelangen, die für den Schlaf verantwortlich sind.

Was bewirkt Licht im Körper darüber hinaus?

Da gibt es natürlich mannigfache, lebensnotwendige Effekte, wobei wir uns auf jene konzentrieren, die übers Auge, nicht über die Haut ausgelöst werden. Licht wirkt beispielsweise in Hirnarealen, die fürs Lernen wichtig sind oder dafür, Emotionen zu verarbeiten und zu speichern. Was man schon länger weiss: Licht hat einen Einfluss auf verschiedene Hormone. Es unterdrückt das Dunkelhormon Melatonin. Dafür wird mehr Serotonin ausgeschüttet, das die Stimmung hebt und vereinfachend auch als «Glückshormon» bezeichnet wird.

Wirkungen, die sich therapeutisch nutzen lassen?

Ja, wir setzen Licht unter anderem bei saisonaler Depression ein, unter der zwei bis

fünf Prozent der Bevölkerung leiden. Diese Winterdepression ist nicht zu verwechseln mit dem «Winterblues», von dem ungefähr jeder Dritte betroffen ist. Beide Phänomene hängen damit zusammen, dass Tageslicht im Winter rar ist. Bei Winterdepression sind die Symptome aber gravierender. Neben Müdigkeit und depressiver Verstimmung ist Kohlenhydrat-Heisshunger typisch. Betroffene futtern sich eine Fettschicht an und nehmen bis zu fünfzehn Kilo zu. Gegen Winterdepression helfen Therapien mit speziellen Lampen sehr gut. Diese wirken ebenfalls bei nichtsaisonalen Depression. In neuen Studien wurde bewiesen, dass Licht ein sehr potentes Antidepressivum ist.

Sie behandeln auch Patienten, deren Tag-Nacht-Rhythmus aus dem Lot geraten ist. Wann kann dies der Fall sein?

Das ist bei Schichtarbeitern typisch. Sie sind einer ständigen Fehlinformation ausgesetzt. Während der Nacht sehen sie Licht. Ihre innere Uhr nimmt an, es sei Tag, versucht sich anzupassen und umzustellen. Aber der Körper ist überfordert, seine ganzen biochemischen Abläufe geraten durcheinander. Es kommt zum «Chrono-Chaos» und auf längere Sicht zu gesundheitlichen Problemen; massive Schlafstörungen zählen dazu. Es lässt sich mit einem Jetlag vergleichen. Während ein Reisender sich aber nach ein paar Tagen an den neuen Hell-Dunkel-Wechsel gewöhnt hat, kommt ein Schichtarbeiter nie in der neuen Zeitzone an.

«Licht ist der wichtigste äussere Zeitgeber für die innere Uhr.»

Christian Cajochen

Christian Cajochen

ist Leiter der Abteilung Chronobiologie der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (www.chronobiology.ch). Der Verhaltensbiologe schloss sein Studium an der ETH Zürich mit einem Doktorat ab und absolvierte anschliessend ein dreijähriges Postdoc an der Harvard Medical School in Boston (USA). Er befasst sich unter anderem mit der Rolle der nicht-visuellen Lichtwirkung, etwa dem Einfluss auf den Schlafrythmus oder die Stimmung.

—>





Das Spektrometer erlaubt es, einen Lichtstrahl in seine Spektralfarben aufzuspalten und die Wellenlängen zu bestimmen.

«Der Mensch ist prädestiniert, in der Nacht zu ruhen.»
Christian Cajochen

Wir können die Nacht also nicht zum Tag machen?

Nein, wir sind eine tagaktive Spezies geblieben und dazu prädestiniert, in der Nacht zu ruhen. Unser Körper steht unter dem Diktat der inneren Uhr. Sie ist seit jeher auf den 24-Stunden-Takt einer Erdumdrehung und somit den natürlichen Licht-Dunkel-Wechsel angepasst. Daran haben auch die Anforderungen in unserer modernen Arbeitswelt und die technischen Möglichkeiten mit künstlicher Beleuchtung nichts geändert.

Dennoch zwingt uns unsere Gesellschaft in Schemen. Auch Spätaufsteher haben es schwer.

In der Schweiz oder in Deutschland ist das sicher so, aber gehen Sie nach England, Frankreich oder Italien – vor neun Uhr morgens läuft da nicht viel.

Lässt sich ein Spätaufsteher zum Frühaufsteher umpolen?

In gewissen Grenzen ist dies möglich, die Grundchronotypen – «Lerche» oder «Eule» –

sind jedoch genetisch festgelegt. Wir sehen das bei Schülern. Spättypen – fast alle Jugendlichen zählen dazu – müssen dann im Unterricht sein, wenn ihr Leistungstief am grössten ist, also das für den Tag-Nacht-Rhythmus verantwortliche Melatonin sein Maximum erreicht hat. Betroffene brauchen eine bis drei Stunden, ehe sie in die Gänge kommen. Ältere haben es einfacher. Ihr Melatonin-Höchststand hat sich auf drei oder vier Uhr morgens vorverlegt.

Warum dies?

Wir wissen es noch nicht genau, aber es scheint eine normale Entwicklung zu sein. Mit zunehmendem Alter werden Menschen «lerchiger», selbst wenn sie einmal ausgesprochene «Eulen» waren. Früh aufstehen fällt den meisten älteren Leuten leichter, und im Gegensatz zu jüngeren Jahren sind sie morgens leistungsfähiger.

Sie erwähnten das Kunstlicht.

Wir halten uns heute die meiste Zeit in geschlossenen Räumen auf.

Bräuchte es dafür bessere Beleuchtungskonzepte?

Damit befassen sich Wissenschaftler intensiv. Zwar gibt es Normen für Bürobeleuchtungen, sie sind aber aufs visuelle Sehen ausgerichtet. Richtlinien für die nichtvisuelle Lichtwirkung fehlen. Die Fragestellung hier lautet: Wie viel und welches Licht braucht ein Raum, um eine gesundheitsfördernde Wirkung zu erzeugen? Schlüssige Antworten darauf werden zurzeit gesucht.

Lautet eine Antwort, in Räumen Tageslicht zu simulieren?

Möglicherweise, und es wird bereits getestet. Auch wir experimentieren damit. Eines unserer Modelle hat einen dynamischen Tageshimmel, der aber noch verbessert werden muss – die Wolken etwa müssen sich in der richtigen Geschwindigkeit bewegen. Die Idee ist, den Himmel ins Büro zu holen, natürliche Lichtverhältnisse zu schaffen. An vielen Arbeitsplätzen sehen Angestellte schliesslich stundenlang kein Tageslicht, zum Beispiel in den Lebensmittelabteilungen der Warenhäuser.

Würden Sie sagen, dass Ihr Büro gut ausgeleuchtet ist?

Nein, es ist insgesamt zu dunkel. Immerhin aber habe ich grosse Fenster und tagsüber genügend natürliches Licht. Und empfinde es als wohltuend, ins Grüne schauen zu können.

Nehmen Blinde Licht wahr?

Ewige Finsternis vor den Augen: So wird Blindheit gemeinhin beschrieben. Aber das trifft nicht in jedem Fall zu.

Text: Vera Sohmer

DOSSIER
FRAGE

14

Ein Besuch im Dunkel-Restaurant «Blinde Kuh» ist erhellend. Man sieht – nichts. Und kann, das ist die Idee, in Ansätzen nachfühlen, wie es sein muss, sich auf die anderen Sinne verlassen zu müssen. Klappert das Geschirr da vorne oder da hinten? Wie treffe ich mit der Gabel den offenen Mund? Worauf kaue ich gerade herum? Und wie soll ich hier jemals wieder herausfinden?

Blindsein kennt Nuancen

Ist von Blindheit die Rede, meinen wir genau dies: völlige Dunkelheit vor beiden Augen, in der Fachsprache Amaurose oder Amaurosis genannt. Die Definition ist jedoch weiter gefasst. Als blind wird auch bezeichnet, wer eine hochgradige Sehbehinderung auf einem oder beiden Augen hat, also trotz bestmöglicher Brillenkorrektur, anderer Hilfsmittel sowie medizinischer Behandlungen grosse Probleme hat, im Alltag zurechtzukommen. Dies aber muss nicht den vollständigen Sehverlust bedeuten.

«Viele blinde Menschen können noch Licht wahrnehmen», sagt Stefan Spring, Forschungsbeauftragter beim Schweizerischen Zentralverein für das Blindenwesen (SZB). Sie merken, wenn durch ein Fenster Helligkeit einfällt oder eine eingeschaltete Leuchte im Raum steht. Diese Lichtquellen können helfen, sich zu orientieren. Umrisse zu erkennen, ist hingegen kaum mehr möglich. Betroffene beschreiben solche Sehversuche als ermüdend, Kopfschmerzen verursachend und irreführend.

In der Schweiz gelten
10 000 Menschen
als völlig erblindet.

10 000 sind völlig blind

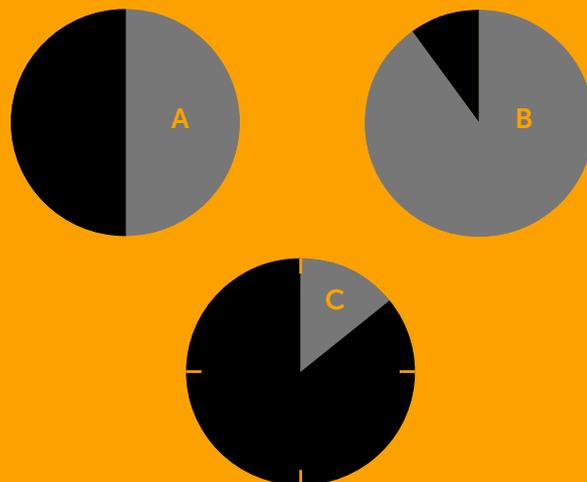
In der Schweiz sind 325 000 Menschen sehbehindert. Etwa 10 000 von ihnen gelten als völlig blind. Sie waren es von Geburt an oder sind es Laufe ihres Lebens geworden (erworbene Blindheit), am häufigsten infolge von Netzhauterkrankungen oder erhöhtem Augeninnendruck. Bei erworbener Blindheit ist es allerdings selten, dass beide Augen erkrankt sind.

Viele blinde Menschen nehmen also Licht wahr. Wie ist es mit Farben? Eine Vorstellung davon gibt es, aber sie ist nicht-visueller Art. Laut SZB wissen auch von Geburt an blinde Menschen, dass der Himmel blau und das Gras grün ist. Oft helfen Assoziationen. Rot wird mit warm verbunden. Braun steht für den Duft feuchter Erde, Weiss für flauschig weich.

Weitere Informationen:

www.szb.ch

Armutsblindheit



- A** 50 Prozent aller blinden Menschen leiden am Grauen Star und könnten geheilt werden.
- B** 90 Prozent aller blinden Menschen leben in Entwicklungsländern
- C** Weltweit erblindet alle 10 Sekunden ein Erwachsener, alle 60 Sekunden ein Kind.

Quelle: WHO und SRK

Was gibt's Spannendes im Lichtkabinett?

Text: Roland Hügi, Illustration: Peter Halter

1 Am Anfang war ...

... das Feuer. Während Zehntausenden von Jahren war das Feuer die einzige Lichtquelle, die der Mensch selber entfachen konnte. Revolutioniert wurde alles durch die Erfindung der Glühbirne im vorletzten Jahrhundert. 1909 kamen erste Neonröhren auf den Markt, 1958 Halogenlampen, 1962 erste industriell gefertigte LEDs. 1980 kamen nach und nach die Sparlampen auf, und derzeit sind es die organischen Leuchtdioden (OLED), das «Licht der Zukunft», wie die Medien frohlocken.

2 Pharos von Alexandria

Der Leuchtturm (Pharos) von Alexandria wurde um 300 vor Christus erstellt und war mit einer Höhe von schätzungsweise 140 Metern das nach der Cheopspyramide höchste Bauwerk der Erde. Sein Licht strahlte angeblich mehr als 50 Kilometer weit. Der Turm wurde im 14. Jahrhundert durch ein Erdbeben zerstört.

3 Schwarzes Loch

Schwarze Löcher sind unglaublich massenreiche Objekte im Universum, die auf kleinstem Raum die Masse von Milliarden Sonnen umfassen. Dadurch haben schwarze Löcher eine dermassen riesige Gravitation (Anziehungskraft), dass sie – wie ein Staubsauger – alles im Umfeld verschlingen, sogar ganze Sterne.

4 Licht statt Lebertran

Vitamin D ist für den Menschen unentbehrlich. Es wird unter dem Einfluss von Sonnenlicht durch die Haut gebildet. Vitamin D könnte auch via Lebertran oder fetten Fisch zugeführt werden – doch Sonne macht mehr Spass.



11 Glühwürmchen

Wie funktioniert das Glühwürmchen? Mehr dazu erfahren Sie unter Frage 9 im Dossier.

10 Helle Taschenlampe

Taschenlampen gibt es bereits seit 1899. War die allererste Lampe wohl eher ein Armenseelenlicht, zerschneiden die Lampen neuester Generation das Dunkel über Hunderte von Metern wie ein Lichtschwert. Allerdings kostet so ein Stück gut und gerne 200 bis 300 Franken.

9 Sonne: ein Winzling

Im Vergleich zu den grössten Sternen ist unsere Sonne ein Winzling. UY Scuti, der bisher grösste bekannte Stern im Universum, hat einen Radius, der schätzungsweise 1700 Mal grösser ist als derjenige der Sonne. UY Scuti mit einem Passagierflugzeug umrunden zu wollen, wäre keine so gute Idee. Das würde nämlich rund 900 Jahre dauern ...

8 Hellster Stern

Nicht der Polarstern ist – wie oft gehört – der für unser Auge hellste Stern am Himmel, sondern Sirius. Dieser ist mehr als 20 Mal heller als der Polarstern. Noch heller erscheint uns jedoch die Venus. Bloss handelt es sich hier um einen Planeten, der von unserer Sonne angestrahlt wird, und nicht um einen Stern. Die hellste Galaxie übrigens, die je entdeckt wurde, leuchtet so fest wie 300 Billionen Sonnen, in Zahlen: 300 000 000 000 000.

7 Ein heller Kopf, aber ...

Thomas Alva Edison war ein helles Köpfchen. Er verhalf der Glühbirne zum Durchbruch, liess das Produkt 1880 patentieren und begann mit der Massenproduktion. Aber: Edison war auch an der Entwicklung des elektrischen Stuhls beteiligt, auf dem unzählige Menschen hingerichtet wurden. Zu «Testzwecken» wurde 1903 gar ein ausgewachsener Elefant exekutiert.

5 Schwacher Leuchter

Der Halbmond hat lediglich rund zehn Prozent der Helligkeit des Vollmonds. Bis das auf dem Mond reflektierte Sonnenlicht auf der Erde eintrifft, dauert es rund 1,3 Sekunden.

6 Dunkelster Ort

Gemäss einem NZZ-Artikel ist das Bündner Dorf Lü für Astronomen der dunkelste Flecken der Schweiz. Wer also einen wunderbaren Sternenhimmel erleben möchte: Ab nach Lü im schönen Val Müstair!



FRAGE

16

Zahlt die Versicherung alle Medikamente?

Krankenversicherer dürfen nur Arzneimittel vergüten, die auf der Spezialitätenliste sind. Doch es gibt Ausnahmen.

Text: Judith Dissler

Die Medikamente, die sich auf der Spezialitätenliste (SL) befinden, wurden vom Schweizerischen Heilmittelinstitut auf ihre Sicherheit, Wirksamkeit und Qualität geprüft. Über die definitive Aufnahme entscheidet jeweils das Bundesamt für Gesundheit (BAG). Es bestimmt auch den Höchstpreis, der anhand eines Auslandspreisvergleichs und eines Therapievergleichs (Preis ähnlicher Arzneimittel) festgesetzt wird.

Alle Arzneimittel auf der SL werden von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung vergütet. Wichtig zu wissen: Die Arzneimittel sind jeweils für bestimmte Anwendungsgebiete (Indikationen) geprüft worden. Entsprechend besteht nur für diese Indikationen eine Vergütungspflicht durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung. Zudem kann das BAG den Gebrauch dieser Medikamente auch innerhalb der Indikation noch mit einer Limitation einschränken.

Das Bundesamt für Gesundheit bestimmt den Höchstpreis eines Medikaments.

«Off-Label-Use»

Nun kann es aber sein, dass Medikamente auch für eine Indikation wirken, die nicht auf der Spezialitätenliste vermerkt ist. Eigentlich dürfte dann die obligatorische Krankenpflegeversicherung diese Medikamente nicht vergüten. Unter gewissen Voraussetzungen ist das trotzdem möglich. Wenn ein Arzneimittel auch für eine

andere Indikation wirkt, ist die Rede vom sogenannten «Off-Label-Use». Dazu gehören beispielsweise Arzneimittel, die gar nicht auf der SL stehen, jedoch von Swissmedic zugelassen wurden, oder Arzneimittel, die weder in der Schweiz zugelassen sind noch auf der SL stehen.

Die Vergütung solcher Spezialfälle ist anders geregelt als die Vergütung von Arzneimitteln, die auf der SL stehen. In all diesen Fällen entscheidet der behandelnde Arzt, ob das Arzneimittel für die Behandlung eingesetzt werden darf. Er übernimmt die volle Verantwortung und muss gewährleisten, dass die Sorgfaltspflicht und die anerkannten Regeln der medizinischen Wissenschaften beachtet wurden.

Damit ein Arzneimittel gemäss «Off-Label-Use» von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung vergütet werden darf, muss jeder Fall vom Vertrauensarzt der jeweiligen Krankenversicherung nach klaren Kriterien geprüft werden (siehe Kasten).

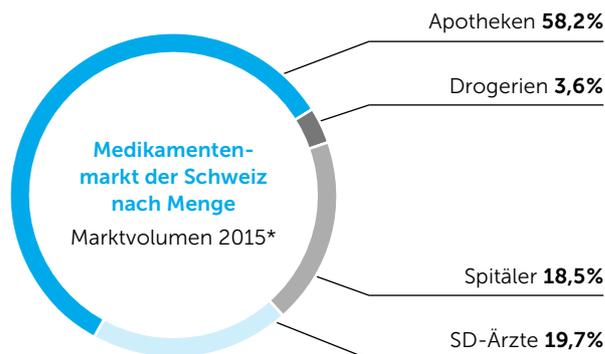
Die Kriterien

- Ist die Krankheit lebensbedrohlich oder zieht sie schwere und chronische gesundheitliche Beeinträchtigungen nach sich?
- Erwartet man von der Behandlung einen grossen therapeutischen Nutzen?
- Gibt es keine alternativen Behandlungen, welche wirksam und zugelassen sind?

Können diese drei Fragen mit Ja beantwortet werden, empfiehlt der Vertrauensarzt der Versicherung, das Medikament zu vergüten. Die Versicherung legt dann die Höhe der Vergütung fest.

Die Spezialitätenliste befindet sich auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit:

www.bag.admin.ch



* 211,0 Mio. Packungen (100 %) Quelle: Interpharma

Wie bezahle ich Prämienrechnungen?

Lastschriftverfahren (LSV; Bank) / Debit Direct (DD, Post)

Für diese Bezahart muss einmalig eine Belastungsermächtigung für die Bank/Post ausgefüllt werden. Das Formular befindet sich auf der Website oder ist auf einer CSS-Agentur erhältlich. Anschliessend läuft alles automatisch. Der Betrag wird immer genau am Fälligkeitsdatum vom Konto abgebucht.

E-Rechnung

E-Rechnungen werden elektronisch ins E-Banking zugestellt statt per Post in den Briefkasten. Mit wenigen Klicks können Sie die E-Rechnung im E-Banking prüfen, als PDF speichern und den fertig ausgefüllten Zahlungsschein zur Zahlung freigeben. Die Rechnungen werden geschützt übermittelt, und bei einer Beanstandung können Sie eine E-Rechnung problemlos ablehnen.

Einzahlungsschein / E-Banking

Für die Einzahlung mit dem Einzahlungsschein am Postschalter oder via E-Banking ist

der Original-Einzahlungsschein zu verwenden bzw. ist im E-Banking darauf zu achten, dass die korrekte Referenznummer und der genaue Betrag eingegeben werden. So wird die Zahlung der richtigen Rechnung zugeordnet.

Wer sich übrigens dafür entscheidet, seine Prämien gleich für das ganze Jahr zu bezahlen, profitiert von einem Skonto von 0,25 Prozent.

www.css.ch/rechnung

FRAGE

17

Ist die CSS wachsam?

Immer wieder versuchen Versicherte oder Leistungserbringer, die CSS übers Ohr zu hauen. Doch die CSS ist wachsam und kommt Betrügereien meist auf die Spur.

Text: Roland Hügi

FRAGE

18

Allein 2015 hat die CSS zahlreiche Missbräuche aufgedeckt und so viel Geld eingespart.

Die Masche war einfach: Dutzendweise erstellte eine Westschweizer CSS-Versicherte falsche Arzt- und Therapierechnungen. Als Muster dienten ihr echte Rechnungen. Sie erschlich sich so mehrere zehntausend Franken, die sie unter anderem für den Kauf von Luxusgütern verschleuderte. Doch sie hatte die Rechnung ohne die elektronische Rechnungskontrolle, vor allem aber ohne die Versicherungsdetektive der CSS, gemacht. Diese brachten die Gaunereien an den Tag und konnten weiteren Schaden verhindern. Dreist – aber nicht allzu durchdacht – auch ein Fall aus der Deutschschweiz, wo eine Pharma-Assistentin Kassenbelege ausstellte, um diese anschliessend gleich wieder zu stornieren. Die Belege reichte sie jedoch anschliessend der CSS zur Rückerstattung ein. Dumm nur: Auf den Quittungen stand ihr eigener Name drauf («Sie wurden bedient von ...»), was die CSS auf den Plan rief.

Hunderte von Verdachtsfällen

Diese Beispiele zeigen: Versicherungsmissbrauch wird bei der CSS nicht geduldet. Sie hat deshalb die Missbrauchsbekämpfung intensiviert. Heute stehen dafür vier Personen im Einsatz – und es werden bald noch mehr sein. Denn allein 2015 hat die CSS gegen vier Millionen Franken eingespart, indem sie mehrere hundert Verdachtsfälle geprüft hat und viele Missbräuche aufdecken konnte. Je gerissener die Versuche von Versicherten, aber auch Leistungserbringern werden, desto sensibler werden die vier Fachpersonen bei der CSS. Denn mit jedem aufgedeckten Fall erkennen sie neue Facetten, die bei den Gaunereien angewendet werden. Grosse Sieger in diesem bösen Spiel sind letztlich die ehrlichen Versicherten. Denn sie müssen nicht mit ihren Prämien geradestehen für das unlautere Gebahren einiger weniger.



Wie lebt es sich als Star?

Der CSS-Versicherte Patrick Rouiller hat in Frankreich überraschend die Castingshow «Nouvelle Star» gewonnen. Jetzt bietet sich dem talentierten Sänger und Gitarristen eine grosse Chance.

Text: Manuela Specker

FRAGE

19



Es war eigentlich unmöglich. Ein Schweizer, der in Frankreich die Castingshow «Nouvelle Star» für sich entscheidet? Und doch hat das Publikum am Ende für ihn gestimmt, der mit seiner

Stimme und seiner Gitarre ein Millionenpublikum vor den Fernsehern in seinen Bann schlug. Patrick Rouiller (27), seit Geburt bei der CSS versichert, ist der neue «Nouvelle Star». Eine CD mit fünf seiner dargebotenen Songs ist bereits erschienen. Gegenwärtig arbeitet er an seiner ersten eigenen CD; ihm haben sich die Türen zu Polydor geöffnet, dem renommierten Musiklabel in Frankreich. So weit er nun immer wieder in Paris, um das CD-Projekt voranzutreiben.

Bodenständig und realistisch

Viele würden abheben, von der grossen Karriere als Musikstar träumen und sich von Komplimenten einlullen lassen. Nicht so Patrick Rouiller. «Es ist sehr schwierig, sich in der Musikbranche langfristig zu etablieren», weiss er aus eigener Erfahrung. Genau deshalb wollte er über eine solche Castingshow den Fuss in eine hart umkämpfte Branche setzen. «Ich kenne viele Musiker und Bands, die auf sehr hohem Niveau spielen und sogar einen Kredit aufnehmen, um eine CD herausgeben zu können. Aber von der Musik leben, das können die wenigsten.» Patrick Rouiller hat seinen Job als Velomechaniker für die Marke Scott (u.a.

im Team von Olympiasieger Nino Schurter) auf 50 Prozent reduziert, um parallel an seiner Musikkarriere zu arbeiten. Die Geschichte, wie alles begann, ist fast zu schön, um wahr zu sein. Es war in den Sommerferien, im zarten Alter von 11 Jahren, als Patrick Rouiller in einem Velogeschäft sein erstes Sackgeld verdiente. In der Ecke stand eine Gitarre, und eines Tages forderte ihn der Chef auf, in die Saiten zu greifen.

Auftritte als «Paul Plexi»

Seither hat ihn das Instrument nicht mehr losgelassen. Bis zum Stimmbruch nahm er auch Gesangsunterricht, und so kam es, dass er in Bars und an privaten Anlässen immer wieder für Auftritte gebucht wurde, und zwar unter dem Künstlernamen «Paul Plexi». In der Zwischenzeit komponierte Patrick Rouiller in seinen eigenen vier Wänden auch Songs, aber damit an die Öffentlichkeit treten, das wollte er nicht. «Bei Auftritten bevorzuge ich Coverversionen.»

Zu gross waren damals die Ängste, mit den eigenen Kompositionen die Zuhörerinnen und Zuhörer zu langweilen. «Ich habe immer wieder Zweifel», so Patrick Rouiller. Die Arbeit im stillen Kämmerlein kommt ihm nun aber bei der CD-Aufnahme mit Polydor zugute: Er muss sich keinen Stil von aussen aufzwingen lassen, sondern kann seine Ideen und Präferenzen in das

Patrick Rouiller

(27) alias «Paul Plexi» lebt in Mézières VD) ist gelernter Velomechaniker und arbeitet für die Marke Scott – neu nur noch zu 50 Prozent, um an seiner CD zu arbeiten. Diese wird Anfang 2017 beim bekannten französischen Label Polydor erscheinen.

«Es ist sehr schwierig, sich in der Musikbranche langfristig zu etablieren.»

Patrick Rouiller





Was mache ich gegen Bluthochdruck?



FRAGE

20

Hypertonie ist eine eigentliche Volkskrankheit. Während sie anfänglich kaum wahrgenommen wird und deshalb keine Beschwerden auslöst, zeigen sich deren Auswirkungen später umso gravierender. So erhöht Hypertonie die Gefahr eines Hirnschlags um das Vier- bis Achtfache. Zudem ist sie gemäss Schweizerischer Herzstiftung einer der Hauptrisikofaktoren für koronare Herzkrankheiten. In Zusammenarbeit mit den TopPharm-Apotheken bietet die CSS deshalb neu ein Betreuungsprogramm bei Bluthochdruck an. Das Programm versteht sich als Ergänzung zum Hausarzt und unterstützt den Teilnehmer bei der medikamentösen Behandlung

sowie bei der Anpassung des Lebensstils. Im Zentrum steht dabei ein persönliches Coaching durch die Apothekerin/den Apotheker, das individuell auf die Bedürfnisse jedes und jeder Einzelnen abgestimmt wird. Unter anderem erfolgt gemeinsam eine umfassende Standortbestimmung und es werden die notwendigen Massnahmen definiert, zum Beispiel in den Themenbereichen Ernährung, Gewicht, Bewegung oder Stressmanagement. So werden die teilnehmenden Personen rasch befähigt, die Gefahren einer Hypertonie richtig einzuschätzen und ihren Lebensstil wo nötig anzupassen. Für CSS-Versicherte, die über eine Grund- und mindestens eine Zusatzversicherung verfügen, ist das neue Angebot kostenlos.

www.css.ch/betreuungsprogramme

CD-Projekt einfließen lassen. «Die Leute meinen immer, Gewinner von Castingshows seien lediglich Marionetten. Dabei ist es den Produzenten ein Anliegen, dass ich der CD meine eigene Handschrift verleihe», so Patrick Rouiller. Er ist vor allem von französischen Chansons angetan, aber auch von den Stilrichtungen Folk, Rock und Jazz. Im Final überzeugte er unter anderem mit Jacques Brel's «Ne me quitte pas».

Viele Jahre hart an sich gearbeitet

Bereits vor 11 Jahren, im Alter von 16, nahm er an der Castingshow «Nouvelle Star» teil. 2014 bekam er die Chance, sich an einem zehntägigen Workshop an der Montreux Jazz Academy mit Jazzgrössen aus aller

Welt weiterzubilden. Dafür liess er sinnvollerweise eine weitere Teilnahme an «Nouvelle Star» sausen. Jetzt, im Jahr 2016, konnte er die Früchte seiner Geduld und seines beharrlichen Schaffens ernten.

Natürlich sei der Hype um seine Person im Moment gross, «aber so schnell, wie man hochgejubelt wird, landet man auch wieder auf dem Boden der Realität und der Anonymität», sagt er ganz abgeklärt. Er lässt sich vom ganzen Rummel nicht allzu sehr beeindrucken. Gegenwärtig könnte er nonstop auftreten, aber er hält sich bewusst zurück und konzentriert sich stattdessen auf die Produktion seiner CD. Sie wird wohl im Februar/März 2017 erhältlich sein.

Keine Barcode-Etiketten mehr?

FRAGE

21

Ab Dezember 2016 verschiebt die CSS keine personalisierten Barcode-Etiketten (Strichcode) mehr. Diese konnten die Versicherten bisher auf ihre Leistungsabrechnungen kleben, damit die CSS die versicherte Person identifizieren konnte. Dank neuer Technologien sind

diese Strichcode-Etiketten ab sofort nicht mehr notwendig. Die CSS bietet übrigens auch die Möglichkeit, die Rechnungen elektronisch einzureichen: Wer sich beim Kundenportal myCSS registriert, kann seine Rechnungen einscannen und online einreichen. Noch einfacher geht es mit der myCSS-App. Mit dieser können die Rechnungen ganz einfach fotografiert und direkt an die CSS geschickt werden.

Zu viele Operationen?

FRAGE

22

Wird in der Schweiz zu viel operiert? Ein Blick auf die Zahlen könnte diesen Schluss nahelegen. Das Einholen einer Zweitmeinung gibt hier Gegensteuer.

Text: Roland Hügi

«Der fatale OP-Wahn»: So titelte die Konsumentenzeitschrift «Beobachter» am 22. Juli 2016. Belegt wurde diese Aussage durch die Entwicklung der Operationszahlen. So liessen zum Beispiel 2014 67 Prozent mehr Personen ihr Kniegelenk ersetzen als noch 2005. Ähnliche Tendenzen zeigen sich bei Hüftgelenken oder bei Bandscheibenvor-

fällen. Dass die Zahl der Operationen dermassen zunimmt, ist aus zwei Gründen erstaunlich: Zum einen liessen sich Beschwerden oftmals ohne Operation beseitigen, zum Beispiel durch eine Physiotherapie. Zum andern stellt jeder operative Eingriff für den Patienten immer auch ein Risiko dar, und nicht jede Operation bringt die erhofften Resultate. Beispiele dafür liefert der erwähnte Artikel.

Die kontinuierlich steigende Anzahl operativer Eingriffe hat die CSS bereits vor langem veranlasst, ihren Versicherten vor einer geplanten Operation eine kostenlose Zweitmeinung anzubieten. Seit gut einem Jahr steht diese Dienstleistung für die Fachgebiete Orthopädie und Gefässchirurgie auch online zur Verfügung. Einfacher geht's also nicht mehr: Über die Plattform meinezweitmeinung.ch werden alle notwendigen Daten und Unterlagen eingereicht, wobei die Plattformbetreiber bei Bedarf Unterstützung bieten. Renommiertere Fachpersonen (unter anderem von der Uniklinik Basel, der Klinik Hirslanden oder vom Inselspital Bern) prüfen diese und geben eine neutrale Zweitmeinung ab. Diese hilft mit, sich für oder gegen die Operation zu entscheiden. Denn wer möchte sich schon gern einem Eingriff unterziehen, wenn dieser gar nicht notwendig ist?

meinezweitmeinung.ch

FRAGE

23

Abnehmen ohne Diät?

Schlankheitskuren machen auf Dauer dick. Warum ausgerechnet Fettzellen die verlässlicheren Verbündeten im Kampf gegen die Pfunde sind.

Text: Manuela Specker

Kälte kurbelt die Bildung von braunen Fettzellen an.

Mal soll es der Verzicht auf Proteine sein, der die Pfunde purzeln lässt, dann wieder werden Kohlenhydrate pauschal verteufelt. Der Ruf fettreicher Nahrung ist sowieso schon längst ruiniert. Zahlreiche Studien weisen allerdings darauf hin, dass Diäten langfristig Übergewicht begünstigen, nicht nur wegen des berühmten Jo-Jo-Effekts. Eine einseitige Ernährungsweise schadet der Darmflora, die wesentlich mitbestimmt, wie wir die Nahrungsmittel verwerten.

Wie aber können wir, um Gewicht zu verlieren, mit dem Körper anstatt gegen den Körper arbeiten? Das Geheimnis liegt in den sogenannten braunen Fettzellen. Im Gegensatz zum weissen Fettgewebe, das überschüssige Energie

speichert und so Fett ansetzt, verwandelt das braune Fett die Energie in Wärme, lässt den Körper also Fett verbrennen. Die Forschung sucht nun nach Wegen, wie die braunen Fettzellen im Körper vermehrt aktiviert werden können.

Kälteexposition lohnt sich

So scheint Kälte eine Schlüsselrolle zu spielen. Friert der Körper, braucht er mehr Energie, um sich warm zu halten. Genau dieser Prozess kurbelt die Bildung besagter brauner Fettzellen an, welche die gewünschte Wärme erzeugen und dabei gleichzeitig dem Körperfett ans Eingemachte gehen. Eine japanische Studie konnte nachweisen, dass die Heizleistung des braunen Fetts deutlich zunimmt, wenn man sich täglich mindestens zwei Stunden in einem 17 Grad kalten Raum aufhält. Zu Beginn des Versuchs verbrannten die Probanden täglich rund 100 zusätzliche Kilokalorien, nach sechs Wochen waren es über 300 Kilokalorien.

Wie sehr die braunen Fettzellen Verbündete im Kampf gegen Kilos wären, zeigt auch ein Versuch des Universitätsklinikums Hamburg: Labormäuse, die unter verschiedenen Umgebungstemperaturen gehalten wurden, erhielten das identische Überangebot an Futter. Jene Tiere, die nachts in einer Kältekammer schlafen mussten, blieben trotz gleichen Futterkonsums schlank. Ihr Körper verbrannte die überschüssige Energie sofort, um sich zu wärmen.

Weniger heizen

Das Problem: Wir halten uns das ganze Jahr über in geheizten Räumen auf – und lassen so das Potenzial der braunen Fettzellen verkümmern. Warum nicht im Winter die Heizung um zwei oder drei Grad herunterdrehen? Damit liessen sich nicht nur Heizkosten sparen. Es könnte auch helfen, die körpereigene Energiebilanz in den Griff zu kriegen.

Nur Wunder darf niemand erwarten: Eine vernünftige Ernährung sowie mehr Bewegung sind nach wie vor der vielversprechendste Weg, um abzunehmen. Wer Sport treibt, kurbelt übrigens auch die Bildung brauner Fettzellen an: Diese heizen nicht nur sehr effizient, sie stellen dem Körper auch Energie bereit, indem sie die Fettspeicher verbrennen. Sportler verfügen deshalb über einen höheren Anteil an braunem Fett.

Der beste Hebel, um braunes Fett zu aktivieren, ist die Kälte. Dann beginnt das braune Fettgewebe, den Körper aufzuheizen.



FRAGE

24

Garantierte Beratungsqualität?

«Cicero – Certified Insurance Competence» ist eine Offensive der Schweizer Versicherungswirtschaft. Damit soll die Beratungskompetenz der Kundenberater gestärkt werden. Auch die CSS ist dabei.

Text: Roland Hügi



Jean-Marc Schneider
Konzernleitungsmitglied CSS

Wer das Wort «Versicherungsvermittler» hört, denkt unweigerlich an lästige Telefonanrufe, bei denen eine unbekannte Person mit blumigen Worten eine Versicherungslösung anpreist. Nicht nur den Konsumentinnen und Konsumenten, sondern auch den Versicherungen ist solches Gebaren ein Dorn im Auge. Deshalb hat der Schweizerische Versicherungsverband (SVV) das Projekt «Cicero» lanciert. Bei «Cicero» steht die Weiterbildung im Zentrum: Vermittlerinnen und Vermittler können sich in einem zentralen Register eintragen lassen,

sofern sie die Grundausbildung als Versicherungsvermittler des Berufsbildungsverbandes der Versicherungswirtschaft (VBV) oder eine von verschiedenen weiteren anerkannten Aus- und Weiterbildungen abgeschlossen haben. Darüber hinaus müssen sie jährlich drei bis vier Weiterbildungstage absolvieren. Machen sie dies nicht, werden sie wieder aus dem öffentlich einsehbaren Register

«Cicero» soll mithelfen, die Beratungskompetenz in der Krankenversicherung zu stärken.

gestrichen. Mit «Cicero» will der SVV, dem die meisten Schweizer Versicherungen angeschlossen sind, deren Beratungskompetenz stärken.

Auch CSS ist dabei

Auch die CSS macht bei der Qualitätsoffensive mit. «Unser Ziel ist es, dass sämtliche Kundenberaterinnen und Kundenberater der CSS mittelfristig auf «Cicero» registriert sind», sagt Jean-Marc Schneider, Leiter des Konzernbereichs «Kunde und Markt» bei der CSS. Er ist überzeugt, dass dies dazu beitragen wird, das Vertrauen zwischen Versicherungen und Kunden wieder zu stärken. Gleichzeitig äussert er die Hoffnung, dass unseriöse Vermittler, die zudem häufig aus dem Ausland operieren, nach und nach aus dem Markt verdrängt werden.

Derzeit tragen bereits einige tausend Vermittlerinnen und Vermittler das «Cicero»-Gütesiegel. Deren Namen und Arbeitgeber können auf der «Cicero»-Website abgerufen werden.

Auf dieser Website finden sich zudem zahlreiche weitere Informationen rund um das Thema Vermittlerqualität:

www.cicero.ch



Firmen, die Ihren Sterneintrag im Telefonverzeichnis («Wünsche keine Werbung») missachten, können Sie mit einem Meldeformular der Meldestelle des Staatssekretariats für Wirtschaft (seco) melden. Formular unter: www.seco.admin.ch (Themen/Spezialthemen/unlauterer Wettbewerb)

FRAGE

25

Advent als Kalorienfalle?



Datteln, Nüsse, Pfefferkuchen: Die bald beginnende Adventszeit wartet fast an jeder Ecke mit feinen und oft süssen Leckereien auf. Wer sich in dieser Zeit nicht im Zaum hält, muss sich über das eine oder andere zusätzliche Kilo auf den Rippen nicht wundern. Doch es gibt durchaus Alternativen zu all den verlockenden Süssigkeiten. Ausserdem ist nicht alles, was viele Kalorien enthält, auch gleich ungesund.

Alle weiteren
Informationen
unter:
blog.css.ch/advent

FRAGE

26

Sport trotz Kälte?

Kälte, Regen und Schnee sind kein Hindernis für Sport während der Wintermonate. Geschützt durch entsprechende Kleidung, können Sie problemlos ihrem Lieblingssport frönen. Einige Dinge sollten Sie jedoch beachten.

Text: Christoph Moor

Eine Unterkühlung beim Sporttreiben ist unwahrscheinlich.

Der menschliche Körper funktioniert am besten bei einer Kerntemperatur zwischen 36 und 38 Grad. Ausserhalb dieses Bereiches können Organe nicht mehr richtig funktionieren oder tragen gar Schaden davon. Um die Temperatur zu senken, transportiert der Körper Wärme an die Oberfläche, indem er die Haut besser durchblutet. Zusätzlich beginnt er zu schwitzen. Um einer Unterkühlung entgegenzuwirken und zu wärmen, beginnt er mit den Muskeln zu zittern und schüttet Hormone aus. Diese helfen mit, die Körpertemperatur hoch zu halten. Die gute Isolation aus Haut, Muskeln und Fett hilft dem Körper zusätzlich, seine Temperatur konstant zu halten. Eine Unterkühlung beim Sporttreiben bei kalten Temperaturen ist unwahrscheinlich, da der Körper durch die Muskeln Wärme produziert und wir uns mit entsprechender Kleidung schützen können.

Vorsicht nach dem Sport

Nach dem Sport ist jedoch Vorsicht geboten: Verschwitzte oder verregnete Kleidung und Haare erhöhen die Gefahr einer Unterkühlung. Zudem ist das Immunsystem unmittelbar nach dem Sport geschwächt. Es besteht die Gefahr, sich mit einer Krankheit anzustecken. Einige Besonderheiten ergeben sich durch die kalte und trockene Luft. Die Schleimhäute der Atemwege neigen im Winter eher dazu, auszukühlen und auszutrocknen. Intensive oder intervallartige Sportarten, bei denen Sie stark ausser Atem kommen, sollten Sie an eisigen Tagen nach drinnen verlegen. Bei sehr grosser Kälte oder starkem Wind droht zudem die Gefahr von Erfrierungen. Der Fahrtwind – zum Beispiel beim Fahrradfahren und Skifahren – verstärkt diesen Effekt. Besonders gefährdet sind Nase, Ohren und Finger. Bedecken Sie die Haut deshalb mit warmer und winddichter Kleidung.



Sport im Winter macht Spass – wenn gewisse Regeln beachtet werden.

Sportarten mit moderater, kontinuierlicher Atmung hingegen können ohne Problem in der freien Natur betrieben werden. Wer dabei durch die Nase einatmet, befeuchtet und wärmt die Luft vor. Bei extremen Verhältnissen hilft ein Tuch vor Mund und Nase. Diese beiden Massnahmen schützen die Atemwege zusätzlich vor zu schnellem Austrocknen.

Wenn Sie diese Dinge beachten, sollte dem Sport bei kaltem Wetter nichts mehr im Weg stehen. Bei extremen Temperaturen unter -10°C und langer Exposition an der Kälte sollten Sie jedoch besonders gut auf Ihren Körper achten und bei Beschwerden oder Problemen eine Alternative wählen.



FRAGE 27 Steigt der Präventionszuschlag?

OFFIZIELLE MITTEILUNG

Der Prämienzuschlag von heute jährlich 2.40 Franken pro Person für die allgemeine Krankheitsverhütung wird in zwei Schritten auf 4.80 Franken erhöht. Das hat das Eidgenössische Departement des Innern (EDI) beschlossen. 2017 steigt der Betrag auf 3.60 Franken. Damit soll insbesondere

die Prävention und Früherkennung psychischer Erkrankungen unterstützt werden. Mit der Erhöhung um weitere 1.20 Franken ab 2018 werden einerseits die Massnahmen zur Förderung der Gesundheit im Alter (z.B. Sturzprävention oder Verhinderung von Mangelernährung) verstärkt und andererseits innovative Präventionsprojekte in der Gesundheitsversorgung finanziert mit Schwerpunkt auf den nichtübertragbaren Krankheiten.

Schrittweise zur Belohnung?

FRAGE 28

Im Rahmen des Angebots myStep belohnt die CSS Versicherte, die täglich zwischen 7500 und 10 000 Schritte zurücklegen, mit einer Gutschrift von 20 oder 40 Rappen pro Tag. Voraussetzung ist, dass Sie über gewisse Zusatzversicherungen verfügen und das Kundenportal myCSS nutzen. Dorthin werden die Schrittzah-

len automatisch übertragen. Sie wollten schon immer davon profitieren, aber der dafür notwendige Activity-Tracker war Ihnen bis jetzt zu teuer? Kein Problem: Garmin gewährt auf sieben aktuelle Modelle exklusiv für die CSS-Versicherten einmalige Rabatte zwischen 27 und 42 Prozent. Also: Nichts wie los! www.css.ch/exklusiv/garmin





Grandezza im Berner Oberland

Die VICTORIA-JUNGFRAU COLLECTION vereint vier führende Fünfsterne-hotels in der Schweiz. Neben dem PALACE LUZERN, dem EDEN AU LAC am Zürichsee und dem BELLEVUE PALACE in Bern gehört natürlich auch das VICTORIA-JUNGFRAU Grand Hotel & Spa in Interlaken zum exklusiven Kreis.

Inmitten der malerischen Bergkulisse des Berner Oberlandes mit Blick auf die Jungfrau befindet sich das VICTORIA-JUNGFRAU Grand Hotel & Spa. Ob Wellness-ferien, Hochzeitsfeier oder Business-Event: Ganz gleich, was Sie nach Interlaken führt, die einzigartige Grandhotel-Atmosphäre und ein unvergleichliches Spa-Angebot werden Sie begeistern.

www.vjc.ch

PREISFRAGE

29

Wissen Sie es?

Testen Sie Ihr Wissen und gewinnen Sie zwei Übernachtungen inkl. Frühstück in einem der Hotels der VICTORIA-JUNGFRAU COLLECTION.

vor-sorgliche Massnahme	Geschöpf Stadt an der Aare	6	Herzstromkurven (Abk.) eidgenössisch (Abk.)	eh. Bezirk im Hinterland von Lausanne	frei zugänglich, nicht geschlossen	Garnstück	Vermögenswert eines Unternehmens	ital. Bildhauer 1. Schweizer Zeichner 1	Insel der Philippinen
Ausweisart (Kzw.) Santa (Abk.)			eh. Fadenstärke (Abk.) Bündel von Schriften	Abseits Kurven der Hirnströme (Abk.)	Würzflüssigkeit Wahlspruch	1			9
Stockwerk, Obergeschoss				frz. Autor 1 (Claude) engl. Fluss	Fluss in Portugal Weingeist			Weidwerk	
Selbstbez. der Eskimos	TV-Sender (Abk.) Lichtbrecher		ungezogenes Mädchen Farbton	Fluss im Ural einz. Showdarbietung	8		span. Pluralartikel Wischgerät		2
Gegenteil von Kontra	wortkarg Himmelsrichtung		fehlendes Stück dt. Autorin					die Basis bildend, zur Basis gehörend	
Lehre Mohammeds				ohne Anstrengung dt. Internetkennung	7	Kleidungsstück Geburtsort Einsteins	4	Dezibel (Abk.) nordische Hirschart	zusammenklappbarer japan. Fächer
ital. Weinbauort Botaniker 1 (Gregor)		3				Fluss in Nordwest-russland			5
zu einem späteren Zeitpunkt (ein ...)							grösster Strom Afrikas		1725629

So nehmen Sie an der Verlosung teil

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken Sie diese an folgende Adresse:

CSS Versicherung,
Kreuzworträtsel CSS Magazin,
Tribtschenstrasse 21, Postfach,
6002 Luzern.

Oder schicken Sie uns eine E-Mail an css.raetsel@css.ch. Der Gewinner oder die Gewinnerin wird ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss ist der 25. Dezember 2016.

Lösung des Kreuzworträtsels 3/2016: «KREISLAUF»

Wir gratulieren dem Gewinner:

Grange Guillaume, Delémont

Gesundheitsshop

Sonderangebote

Weitere Angebote unter
www.css.ch/exklusiv



30%

Preis: **CHF 132.30**
statt CHF 189



Schneeschuhe Salewa «Rocker 999 PL»

1 Paar Schneeschuhe, Gewicht: 2114 g,
Masse (L x B): 64 x 20 cm, Belastbarkeit:
120 kg, geeignet für Schuhgrösse
35 – 46,5. Farbe: schwarz/orange

Online-Rabattcode: **CSS30**
SMS-Keyword an 363: **S661S**

Online-Bestellung
www.css.ch/vivit
Erfassen Sie im Bestellablauf den Online-Rabattcode zum gewünschten Artikel.

SMS-Bestellung
SMS-Keyword an 363
(CHF 0.20 / SMS)
Sie erhalten eine Rechnung mit der Ware. Noch einfacher geht's, wenn Sie für PostFinance Mobile angemeldet sind. Die Bezahlung erfolgt direkt und sicher über Ihr Postkonto.

Anmeldung
www.postfinance.ch/mobile



Telefon. Bestellung
058 277 60 00

Die Preise verstehen sich exklusiv Versandkosten. Das Angebot ist gültig bis zum 12. Februar 2017 oder solange Vorrat.

Diese Artikel sind von vivit, dem Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung, sorgfältig für Sie ausgedacht worden.

vivit
Gesundheit ist unser Business

Massagegerät Beurer MG 100

Infrarot-Klopf-Massagegerät, 4 tiefenwirksame, entspannende Massageprogramme, Infrarotwärme separat zuschaltbar, Anwendung allein oder zu zweit. Masse (B x H x T): 16 x 15 x 45 cm

Online-Rabattcode: **CSS35**
SMS-Keyword an 363: **B662M**



35%

Preis: **CHF 96.85**
statt CHF 149

Lichtwecker Beurer WL80

Natürliches Aufwachen mit schrittweise heller werdendem Licht. Finales Wecken mit Radio, Weckton, Aufwachmelodie oder eigener Musik, Schlummerfunktion. Masse (B x H x T): 15,5 x 21 x 7,7 cm

Online-Rabattcode: **CSS35**
SMS-Keyword an 363: **B663L**



35%

Preis: **CHF 81.25**
statt CHF 125



Vielseitig und einzigartig

Grosse Schwimmbecken, Wellenbad, Wasser-Vitalwelt und fantastische Rutschen bieten grenzenlosen Badespass. Wem mehr nach Erholung zumute ist, dem stehen ein einzigartiger Spa-Bereich, eine Vielzahl an Saunen, Hamam, Ruheräume und entspannende Wellness-Behandlungen zur Verfügung.

www.aquabasilea.ch
Pratteln BL



25%

25% Rabatt auf den Einzeleintritt Badewelt, Sauna und Hamam

- Gültig für den Eintritt: 2 Stunden, 4 Stunden, Tageseintritt
- Maximal 4 Personen pro CSS-Versicherungskarte
- CSS-Versicherungskarte an der Kasse vorweisen
- Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen

Angebot gültig bis 31.08.2017
(7 Tage die Woche und an allg. Feiertagen)



Klare Sicht auf Ihr Budget

Bestellen Sie jetzt online bei MrLens.ch und schonen Sie Ihr Portemonnaie. Nebst günstigen Kontaktlinsen und Pflegemitteln finden Sie bei MrLens auch eine riesige Auswahl an Weihnachtsgeschenken mit Parfums und Kosmetikprodukten für Ihre Liebsten.

www.mrlens.ch



20%

20% Rabatt auf das gesamte Sortiment, versandkostenfrei ab CHF 100

- Bestellung unter www.mrlens.ch oder per Telefon 041 741 28 87
- Erfassen oder erwähnen Sie den **Gutscheincode «CSS»**, gefolgt von **Ihrer CSS-Kundennummer (ohne Bindestrich)**
- Nicht kumulierbar

Angebot gültig bis 31.12.2017
(ausgenommen Produkte der Marken Chanel, Urban Decay, Anastasia Beverly Hills)



Spass und Entspannung

Geniessen Sie mit Familie oder Freunden einen erholsamen Badetag. Kinder toben sich im Erlebnisbad, auf den rasanten Wasserrutschen und bei vielen weiteren Attraktionen aus. Erwachsene finden ihre Entspannungsoasen in der grossen Saunalandschaft oder beim wohltuenden Rundgang in den römisch-irischen Thermen.

www.swissholidaypark.ch
Morschach SZ



20%

20% Rabatt auf den Eintritt in die Bäderlandschaft

- Gültig für 1 Person pro CSS-Versicherungskarte
- CSS-Versicherungskarte an der Kasse vorweisen
- Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen
- Gültig von Montag bis Samstag, ohne Sonntag und allg. Feiertage

Angebot gültig bis 23.12.2017
(ausgenommen vom 24.12.2016 bis 06.01.2017)



Fun, Action und Erholung

Das Alpamare ist der grösste überdachte Kult-Wasserpark Europas mit einer Gesamttrutschstrecke von ca. 1800 Metern. Neu erwartet Sie ein Kinderbereich (0 – 8 Jahre) auf 200 m². Lassen Sie sich auch in der Alpa-Therme, im Rio Mare oder in der Jod-Sole-Therme umsprudeln und fühlen Sie, wie gut dies tut.

www.alpamare.ch
Pfäffikon SZ



25%

25% Rabatt auf den regulären Eintrittspreis (Tageskarte, Aufenthalt 4 Stunden)

- Max. 4 Personen pro CSS-Versicherungskarte
- CSS-Versicherungskarte an der Kasse vorweisen
- Angebot nicht gültig für den Kindertarif 0 – 5 Jahre
- Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen

Angebot gültig bis 14.02.2017
(ausgenommen vom 22.12.2016 bis 06.01.2017)



Abenteuer im Dschungel

Streifen Sie durch den Dschungel, umringt von Vögeln, und erkunden Sie die Tropenwelt in den hohen Baumkronen. Erleben Sie das Papiliorama und Nocturama mit Hunderten von frei fliegenden Schmetterlingen und nachtaktiven Tieren. Bei jedem Wetter und das ganze Jahr über ein spannendes Abenteuer.

www.papiliorama.ch
Kerzers FR



22%

22% Eintrittsreduktion

- Erwachsene: CHF 14 statt CHF 18, Kinder (4 – 15 Jahre): CHF 7 statt CHF 9
- Gültig für die ganze Familie (Kinder, Eltern und/oder Grosseltern)
- CSS-Versicherungskarte an der Kasse vorweisen
- Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen

Angebot gültig bis 30.06.2017



Schneespas mit Skioo

Geniessen Sie Ski- und Snowboardpisten, wann und wo Sie möchten. Mit Skioo haben Sie mit einem Pass Zugang zu zahlreichen Skigebietern in der Schweiz. Gehen Sie direkt auf die Piste, ohne an der Kasse anzustehen, und bezahlen Sie Ihren Ausflug erst im Nachhinein.

www.skioo.com



20%

20% Rabatt auf den ersten Ski- oder Snowboardtag mit Skioo

- Gültig in allen Partnerskigebietern, für alle neu registrierten Kontomitglieder unter www.skioo.com
- Erfassen Sie nach der Registrierung aller Familienmitglieder den **Gutscheincode «CSS17»**
- Übersicht über die Partnerskigebietern unter www.skioo.com

Angebot gültig bis 30.04.2017 bzw. Saisonende 2016/2017 des entsprechenden Skigebietes



**Bis zu
25% Rabatt**
auf die nächste
Wintersport-Miete.

Sporterlebnis pur

Egal, ob es um die Miete von Ski-, Snowboard-, Langlauf- oder anderem Wintersport-Equipment geht, die swissrent-Partner bieten eine umfassende Auswahl an Top-Marken und für jeden Anspruch das passende Material – für sie, für ihn, für Kinder, für den Anfänger ebenso wie für den Köhner. Auch bei der Beratung und Miete von Schuhen sowie Sicherheitsausrüstungen wie Helm und Rückenprotektoren stehen Ihnen die Fachberater mit ihrem Wissen gerne zur Verfügung.

swissrent-Standorte finden Sie in den schönsten Berggebieten der Schweiz, und dies 60 Mal. Nebst Wintersport-Equipment bieten sie auch Bike- und Wanderausrüstung.

www.swissrent.com



Bon CHF 10
bei Miete ab CHF 50 auf das ganze Mietangebot von swissrent

Bon ausschneiden, vor Ort im Laden oder online mittels **Gutscheincode «R254KW»** einlösen. Nicht kumulierbar. Keine Barauszahlung. Pro Person Bon nur einmal einlösbar.

Gültig an allen swissrent-Standorten und online bis 30.04.2017 bzw. Saisonende 2016/2017 des entsprechenden Wintersportortes.




Bon CHF 25
bei Miete ab CHF 100 auf das ganze Mietangebot von swissrent

Bon ausschneiden, vor Ort im Laden oder online mittels **Gutscheincode «L392F3»** einlösen. Nicht kumulierbar. Keine Barauszahlung. Pro Person Bon nur einmal einlösbar.

Gültig an allen swissrent-Standorten und online bis 30.04.2017 bzw. Saisonende 2016/2017 des entsprechenden Wintersportortes.