

FREUNDSCHAFT

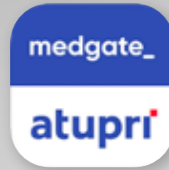
Atupri Kundenmagazin
N° 1 | 2021

Besuch bei
guten Freunden
S. 6

Freundschaft ist,
was dir guttut
S. 11

atupri
Der Gesundheitsversicherer

Eine Freundin für alle Fälle



Die Atupri Medgate App hat mit guten Freundinnen und Freunden etwas gemeinsam: Sie steht rund um die Uhr mit gutem Rat zur Seite. Die digitale Ansprechpartnerin für alle medizinischen Fragen passt bequem in die Hosentasche und liefert rasch kompetente Hilfe.

Keine Lust auf Wartezimmer?

Ein Besuch in der Arztpraxis kostet Zeit und Geld. Dabei kann ein Arztbesuch in vielen Fällen auch schnell und digital erfolgen. Für alle, die ihre Gesundheit gerne auf unkomplizierte Art im Griff haben, ist die kostenlose Atupri Medgate App die ideale Begleitung. Rund um die Uhr ist damit persönliche ärztliche Betreuung nur wenige Klicks entfernt.

Die Vorteile der Atupri Medgate App auf einen Blick:

- individuelle Beratung und Behandlung per Telefon oder Video
- ärztliche Konsultationen rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr
- über 100 erfahrene Ärztinnen und Ärzte
- Überblick über all Ihre Behandlungen
- Symptom-Checker mit künstlicher Intelligenz und integrierter Hustendiagnose



Eins, zwei, drei - schon sind Sie dabei.

Die Atupri Medgate App ist so einfach, dass die ersten Schritte im Nu erledigt sind: einfach App downloaden, mit Versicherungskarte registrieren - und schon hat Ihr Smartphone den direkten Draht zu medizinischem Fachwissen.



Weitere Informationen über das Angebot finden Sie auf:
atupri.ch/medgate

In dieser Ausgabe

Atupri Medgate App

Eine Freundin für alle Fälle

S. 2

Leitgedanken

Editorial

S. 5

Fokus

Besuch bei guten Freunden

S. 6

Fitness zu zweit

Doppelt trainiert besser

S. 8

Selbst gemachte Mitbringsel

Süss oder salzig?

S. 9

Interview

Freundschaft ist, was dir guttut

S. 11

Info

Plattformen zum Kontakte knüpfen

S. 13

Kapitalversicherung UTI

Zurück im Leben

S. 14

Eventkalender

Machen Sie mit bei AtupriFit

S. 16

Exklusive Partnerangebote

Zusammen fit bleiben, gemeinsam sparen

S. 17

Online-Stressprofil

Stress lass nach

S. 18

Atupri Geschichten

Auf einen Kaffee mit ...

S. 19

Wissenswertes

Atupri in Zahlen

S. 20

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie geht es Ihnen? Ich hoffe, dass Sie trotz dieser herausfordernden Zeit schöne Momente erleben können. Zum Beispiel in der Natur, beim Ausprobieren neuer Rezepte oder beim Pflegen von Freundschaften. Diese sind in der jetzigen Situation noch wertvoller als sonst. Für uns Grund genug, das Gefühl der Verbundenheit in dieser Ausgabe von verschiedenen Seiten zu beleuchten.

Zum Einstieg beweisen die Geschichten von drei Menschen, dass wahre Freundschaft keine Grenzen kennt. Im Gespräch mit einer Psychologin erfahren wir, warum Freundinnen und Freunde so wichtig sind und welchen Einfluss sie auf unser Leben haben. Ausserdem verraten wir in diesem Magazin, wo man neue Freunde findet, wie man zusammen etwas für die Fitness tut und welche selbst gemachten Mitbringsel den nächsten Besuch versüssen oder – je nach Geschmack – auch versalzen.

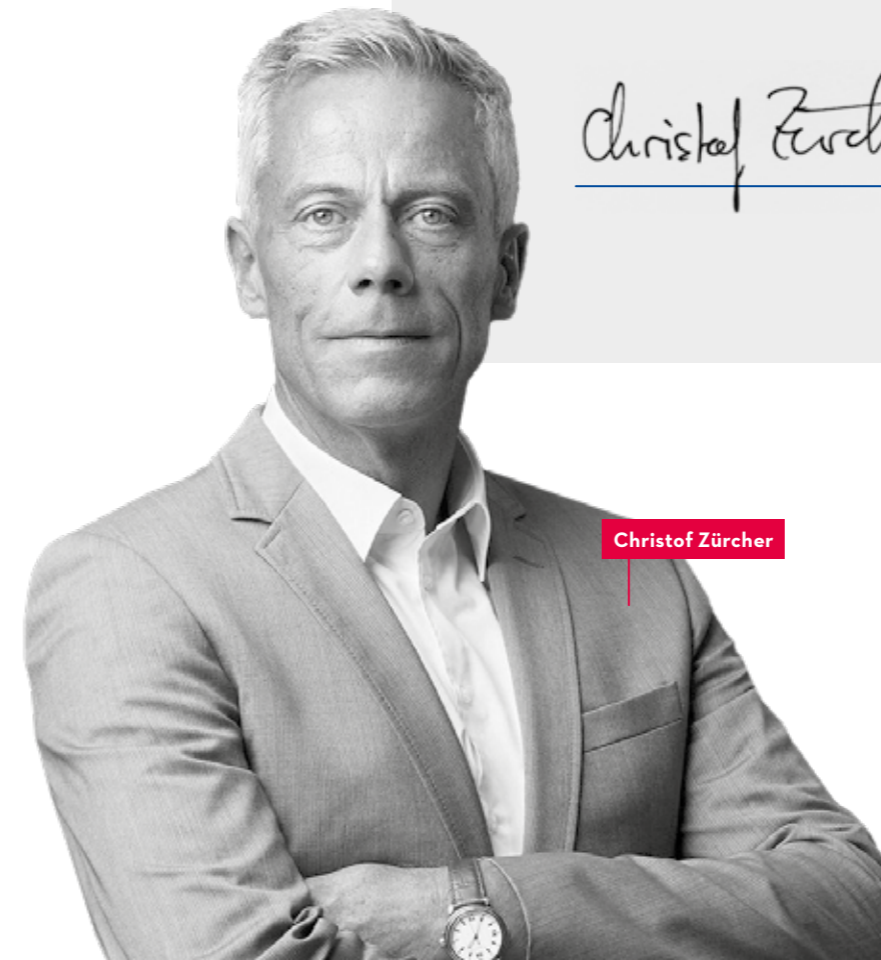
Lassen Sie sich von den folgenden Seiten inspirieren. Ich wünsche Ihnen viele schöne Stunden mit guten Freundinnen und Freunden.

Freundliche Grüsse

Christof Zürcher

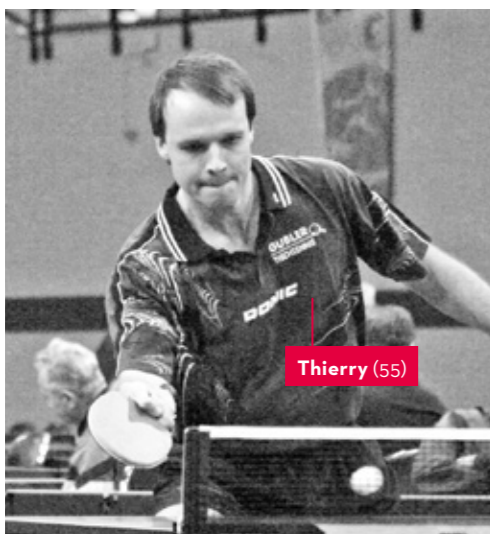
Christof Zürcher

Impressum: Atupri Kundenmagazin – eine Publikation der Atupri Gesundheitsversicherung **Redaktionsadresse:** Unternehmens- und Marketingkommunikation, Zieglerstrasse 29, 3001 Bern, redaktion@atupri.ch **Redaktionsleitung:** Julia Bruchez **Konzept, Inhalte und Gestaltung:** BOLD AG, Bern **Übersetzung:** Apostroph AG, Luzern **Druck:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen **Papier:** holzfreies, ungestrichenes Papier, folierter Einzelversand: Folie l'm Eco (Folie mit Recyclinganteil von über 50%) **Fotos:** Copyright Atupri **Website:** atupri.ch **Copyright:** Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung. **Erscheinungsweise:** 2-mal jährlich. D, F, I. **Gesamtauflage:** 135'000 Ex.



Besuch bei guten Freunden

Das Band der Freundschaft zieht sich quer durch alle Kulturen und Zeitalter. Es verbindet nicht nur Menschen, sondern auch Tiere und nach neuesten Theorien sogar Pflanzen unter- und miteinander. Warum wir aber Freundschaften knüpfen, können weder Wissenschaft noch Philosophie abschliessend erklären. Erwiesen ist jedoch, dass ein stabiler Freundes- und Bekanntenkreis das Wohlbefinden steigern und das Leben markant verlängern kann. Grund genug, diese Ausgabe des Atupri Magazins guten Freundinnen und Freunden zu widmen. Drei davon haben wir besucht.



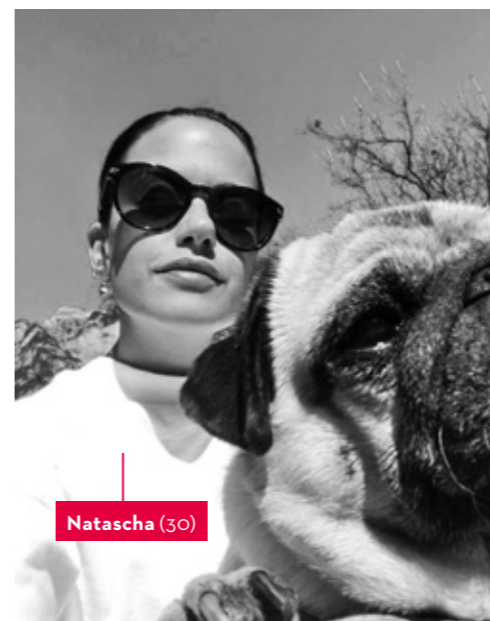
Wenn aus Konkurrenten Freunde werden.

Als professioneller Tischtennis-Spieler hat Thierry sein Können 18 Jahre lang an Turnieren in aller Welt unter Beweis gestellt. Im Wettkampf haben es ihm die Gegner dabei nie leicht gemacht. Vor und nach dem Spiel war der Umgang dafür oft umso herzlicher – und beständiger. Manche Kontakte pflegt Thierry so schon seit der Schüler-EM im Jahr 1979. Neben dem regelmässigen Austausch via Internet trifft er seine Sportsfreunde normalerweise mindestens einmal im Jahr live im Rahmen der internationalen Senioren-Turniere. Dass diese aufgrund der aktuellen Reisebeschränkungen bis auf Weiteres nicht stattfinden können, nimmt der erfahrene Globetrotter gelassen. Getreu seinem Motto «Freundschaft ist das Einzige das bleibt, wenn alles andere untergeht» blickt er zuversichtlich in die Zukunft und hofft auf viele weitere spannende Matches mit alten und neuen Bekannten aus aller Welt.



Doppelt befreundet hält besser.

Anfang der 1970er-Jahre lernten sich die Familien von Monika und Denise in den Ferien kennen. Aus der deutsch-schweizerischen Zufallsbekanntschaft am italienischen Badestrand entwickelte sich eine langjährige Freundschaft mit regelmässigen Besuchen. Als der Kontakt von den Eltern nach und nach vorwiegend telefonisch gepflegt wurde, verloren sich die beiden Jugendfreundinnen Monika und Denise aus den Augen – um sich 17 Jahre später unverhofft an einer Tankstelle wieder gegenüberzustehen. Dabei stellte sich heraus, dass sich die Männer von Denise und Monika bereits aus dem Militärdienst kannten, und schon bald jastete, lachte und verreiste man zu viert. Die «doppelt genähte» Freundschaft über Landes- und Jahrtausendgrenzen hinweg hält nun schon fast 35 Jahre und wird von der nächsten Generation ebenso herzlich fortgeführt.



Dream-Team auf sechs Beinen.

Wenn Natascha mit ihrer besten Freundin Zoe unterwegs ist, ernten die beiden neben vielen positiven Reaktionen ab und zu auch spöttische Blicke oder Bemerkungen. Manche finden eine so enge Verbindung zwischen Frauchen und Mops seltsam. Dabei scheinen sie zu vergessen, dass wahre Freundschaft keine Grenzen kennt. Auch die Theorie, dass der Hund als Ersatz für menschliche Bekanntschaften dient, stimmt hier nicht: Natascha ist bestens vernetzt, viel unterwegs – und Zoe immer dabei. Seit über 8 Jahren sind die beiden unzertrennlich. Wenn man bedenkt, dass gemäss einer Studie der Uni Utrecht die Hälfte unserer Freundschaften nicht länger als 7 Jahre hält, sind Natascha und Zoe damit auch statistisch ein Dream-Team. Vielleicht hatte Lorient also nicht ganz unrecht mit seiner Behauptung: «Ein Leben ohne Mops ist möglich, aber sinnlos.» Dieses ungleiche Freundespaar mit Füssen und Pfoten würde dem deutschen Humoristen jedenfalls sicher zustimmen.

Beste Freundinnen und Freunde verdienen ein Geschenk.

Ein Veloabenteuer, ein Wellness-Weekend oder ein Abo für saisonale Käsespezialitäten? In unserem Wettbewerb wählen Sie den Preis, den Sie mit Ihrer besten Freundin oder Ihrem besten Freund teilen wollen.



Teilnahme und
weitere Infos auf:
atupri.ch/gewinnen



Doppelt trainiert besser

Dass Bewegung gesund ist, ist kein Geheimnis. Und dass starke soziale Beziehungen ebenfalls guttun, davon möchten wir ausgehen. Jetzt wagen wir die Behauptung, dass sich die positiven Effekte multiplizieren lassen, und verraten hier Tipps und Vorteile eines Partner-Work-outs.

Wie heisst es doch so schön? Gute Freundinnen und Freunde gehen zusammen durch dick und dünn. Durch Ablenkungen, Verletzungen oder andere äussere Einflüsse wie Lockdowns oder Weihnachten könnten Trainingsroutinen und Ernährungsgewohnheiten aus der Umlaufbahn geraten, weshalb man den Gürtel vielleicht ein Loch weiter stellt als gewöhnlich. Wenn es dann auch noch an der nötigen Motivation hapert, ist man heilfroh über freundschaftlichen Sport-Support-Effort. Ein weiterer Grund, wofür wir beste Kolleginnen und Kollegen so schätzen.

Sollten noch Zweifel bestehen, dass der Kollege keine Hilfe beim Konditionstraining oder die Kollegin kein Mehrwert für die Fettverbrennung ist, dann haben wir Argumente für Sport im Doppelpack:

- Gute Freunde motivieren sich gegenseitig, um mehr aus dem Training rauszuholen.
- Nach der Motivation folgt die Inspiration – und zwar mit persönlichen Lieblingsübungen.
- Der Mensch ist ein soziales Wesen: Das Training zu zweit deckt auch das Bedürfnis nach Austausch und Kontakt.
- Freunde versetzt man nicht: Wer sich zum Training verabredet, der lässt eine Trainingseinheit seltener ausfallen. Ausserdem lassen Kolleginnen und Kollegen viel weniger Ausreden gelten.



Zwei Leistungsniveaus? Null Problem.

10 Liegestützen: Was für eine Person die Leistungsgrenze bedeutet, kann für die andere Person das Warm-up sein. Noch lange kein Grund, das Projekt «gemeinsames Trainings-Duo» zu verwerfen. Mit sinnvollen Anpassungen und spielerischen Ansätzen können Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis problemlos gemeinsam ihre Fitness verbessern. Am einfachsten ist es natürlich, wenn die Übungen entsprechend angepasst werden.

Ein Tipp noch: Als Gewohnheitstiere verfallen wir nur zu gerne in unsere Routine und Komfortzone. Leistet diesem Umstand mit verschiedenen Übungen, fremden Trainingsplätzen und neuen Trainingsformaten Abhilfe.

Zwei Übungen – los kann's geh'n.

Mit diesen Work-outs fürs Doppelpack kommt ihr ganz bestimmt auf eure Kosten. Und ins Schwitzen ebenfalls.

Double Trouble

Legt euch einen Plan mit 10–20 Übungen zurecht. Egal, welche ihr wählt, der oder die Stärkere muss immer die doppelte Portion absolvieren. 20 Hampelmänner auf dem Standardlevel bedeuten also 40 für Miss oder Mister Fitness.

Circuit nach Zeit

Der Klassiker unter den Gruppentrainings. Ihr definiert, wie lange eine Übung ausgeführt wird, und wählt danach entsprechende Übungen aus. Wenn das Ziel zum Beispiel 45 Sekunden sind, dann macht der Enthusiast Squat Jumps und der Einsteiger lässt die Jumps aus und macht nur die Kniebeugen.

Süss oder salzig?

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft und sind im Handumdrehen gemacht. Aber aufgepasst: Diese Mitbringsel aus der eigenen Küche sind so lecker, dass man sie am liebsten gleich selbst wegschnabuliert.

Schoggistängeli-Chüechli

Zutaten

200 g	Mehl
140 g	Zucker
1 TL	Backpulver
	Samen von 1 Vanillestängel (aufschneiden und auskratzen)
2 Prisen	Salz
2	Eier
1 dl	Milch
100 g	flüssige Butter, abgekühlt
4	Schoggistängeli à je ca. 46 g, halbiert
8	Weckgläser

Zubereitung

- 1 Mehl und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen. Eier, Milch und Butter darunter mischen.
- 2 Teig in 8 eingefettete ofenfeste Gläser à je ca. 1,5 dl füllen. Auf ein Backblech stellen, je ein halbes Schoggistängeli in jedes Glas stecken und in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens ca. 25 Min. backen.
- 3 Auf einem Gitter auskühlen lassen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren und noch am gleichen Tag geniessen.



Passende Übungen finden Sie auf unserer Website:
atupri.ch/healthbox

Salzige Knusper-Nüsse

Zutaten

je 100 g	Mandeln, Pekannüsse, Cashewnüsse und gesalzene Erdnüsse
90 g	ungesalzene geschälte Pistazien
1 EL	flüssiger Honig
1	frisches Eiweiss
1 TL	Fleur de Sel
1 EL	Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung)

Zubereitung

- 1 Nüsse mit Honig, Eiweiss und Fleur de Sel in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und ca. 15 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens rösten.
- 2 Gewürz daruntermischen und auskühlen lassen.
- 3 Die Nüsse voneinander lösen und in ein Einmachglas füllen.

Haltbarkeit: ca. 2 Wochen.

Tipp: Eine persönlich gestaltete Etikette sorgt für den unverwechselbaren Touch.



Freundschaft ist, was dir guttut



Gesellschaft für ein feines Abendessen, den Jassabend oder einen Kinobesuch ist schnell mobilisiert. Doch Freundinnen und Freunde leisten mehr als das. Psychologin Dr. Lisa Wagner von der Universität Zürich hat uns im Interview darüber aufgeklärt, dass die Zufuhr von Vitamin F(reundschaft) für die Gesundheit nicht ganz unbedeutend ist.

Frau Wagner, wie lautet die Definition von Freundschaft? Ab wann bezeichnet man zwei Menschen als befreundet?

Freundschaft ist eine selbst gewählte Beziehung zwischen Menschen, die von beiden Seiten als positiv erlebt wird und keine offene Sexualität beinhaltet. Daneben erfüllen Freundschaften auch eine Reihe von psychologischen Funktionen: Freundinnen und Freunde unternehmen gemeinsam unterhaltsame Dinge, stehen in schwierigen Zeiten zueinander, tauschen Intimes aus, stehen sich emotional nahe und unterstützen sich gegenseitig. Wie wichtig diese einzelnen Funktionen sind, kann sich aber von Freundschaft zu Freundschaft unterscheiden.

Ab welchem Alter ist man freundschaftsfähig?

Freundschaften spielen in jedem Alter eine wichtige Rolle, wobei diese sich über die Lebensspanne natürlich sehr verändern. Bereits Kleinkinder bezeichnen einige Gleichaltrige als Freunde, manche bereits im Alter von 1,5 bis 2 Jahren, also im Grunde, sobald sie das Wort dafür kennen. Es ist dann zu beobachten, dass Kinder die Handlungen ihrer Freunde verstärkt nachahmen und auf diese Weise ihr Verhaltensspektrum erweitern. Auch üben Kinder im Umgang mit Freunden wichtige sozial-emotionale Fähigkeiten, wie beispielsweise mit Konflikten umzugehen. Während es Kindern anfänglich noch hauptsächlich darum geht, miteinander zu spielen, rückt immer mehr das Bedürfnis in den Vordergrund, sich darüber auszutauschen, was einen beschäftigt. Und in der frühen Jugend lösen Freunde die Eltern als wichtigste Bezugspersonen ab.

Die Anzahl der Freundschaften nimmt mit zunehmendem Alter tendenziell ab. Inwieweit lässt sich diese Gleichung auf die Qualität anwenden?

Richtig, typischerweise hat man im mittleren Erwachsenenalter weniger aktive Freundschaften als in der Jugend oder im jungen Erwachsenenalter – vermutlich, weil andere Lebensbereiche wie die Arbeit oder die eigene Familie einen grösseren Anteil der Zeit einnehmen. Das muss aber nicht bedeuten, dass die bestehenden Freundschaften auch weniger eng sind. Genauer gesagt scheint besonders die Qualität der Freundschaften wichtiger zu werden. Forschungsergebnisse lassen vermuten, dass in den Zwanzigern viele Freunde und ab den Dreissigern sehr gute Freunde zu haben, sich förderlich auf das Wohlbefinden im höheren Alter auswirkt. Auch wenn sich die Forschung zu dieser Frage nicht ganz einig ist, scheint es besonders wichtig zu sein, einige gute Freundschaften zu pflegen, und nicht unbedingt, besonders viele Freunde zu haben. Diese guten Freundschaften im mittleren Erwachsenenalter entstehen dabei häufig aus dem grösseren sozialen Netzwerk, welches junge Menschen oft haben, dieses hat also auch eine wichtige Funktion.

Welche Rolle spielen regelmässige und wertvolle Freundschaftsbeziehungen im Alter?

Im höheren Erwachsenenalter fallen andere Beziehungen weg oder verlieren an Bedeutung – und auch der Beruf bestimmt nicht mehr den Alltag. Dann nehmen Freundschaften bei vielen Menschen eine besonders zentrale Stellung ein, um soziale Eingebundenheit sicherzustellen.

Angenommen, es gäbe ein Erfolgsrezept für lange und wertvolle Freundschaften – was wären die Zutaten dafür?

Aus meiner Sicht ist die allerwichtigste Zutat für eine lange und gute Freundschaft ehrliches Interesse an der anderen Person. **Wenn man als Freundin oder Freund auch in seinem Verhalten zum Ausdruck bringt, dass einem viel an der anderen Person als Mensch liegt, ist das eine sehr gute Grundlage.** Dies entspricht auch einer der Grundideen von Aristoteles: So seien «wahre» Freunde um der anderen Person willen miteinander befreundet und daran interessiert, diese darin zu unterstützen, sich auf die bestmögliche Weise weiterzuentwickeln und ihr Potenzial bestmöglich zu nutzen.

«Freundschaft tut gut.» Nehmen Sie doch bitte Stellung zu dieser Aussage.

Freundschaft tut auf zwei Arten gut: Zum einen helfen uns Freunde auf unterschiedliche Weise durch schwierige Zeiten und auch, mit Problemen fertigzuwerden. Sie hören zu, stehen zu uns, bieten ganz konkrete oder auch emotionale Unterstützung und schaffen es häufig, unseren Fokus von den Problemen weg zu lenken. Es ist aber eben nicht nur diese Funktion als «Schutz» vor den Widrigkeiten im Leben, die Freundschaften so wertvoll macht. Freunde tragen auf der anderen Seite dazu bei, dass wir viel Positives erleben können, und indem sie uns Rückmeldungen geben und uns gelegentlich auch hinterfragen, geben sie uns Gelegenheit, uns persönlich weiterzuentwickeln. **Da kommt mir wieder Aristoteles in den Sinn: Er beschrieb Freundschaft als eines der notwendigsten «Dinge» im Leben.**

Gibt es Gründe zur Annahme, einsame Personen seien anfälliger für Beschwerden und Erkrankungen sowohl physischer als auch psychischer Art?

Studienergebnisse deuten tatsächlich darauf hin, dass es in Bezug auf physische und psychische Gesundheit wichtiger ist, sozial eingebunden zu sein und sich nicht einsam zu fühlen. **Die Abwesenheit dieser Eingebundenheit ist ein Risikofaktor für einen früheren Tod, der dem Einfluss des Rauchens von bis zu 15 Zigaretten täglich gleichkommt** und einen stärkeren Einfluss auf das Mortalitätsrisiko hat als Alkoholmissbrauch.

Auf zu neuen Erkenntnissen

Freundinnen und Freunde tragen zu Gesundheit und Glückserleben bei – nicht zuletzt dank ihrer prägenden Wirkung auf unsere täglichen Gewohnheiten. Unter **happyhabits.ch** haben Sie die Gelegenheit, kostenlos an einem Online-Programm zur Steigerung des Wohlbefindens teilzunehmen, das von der Universität Zürich entwickelt wurde und begleitet wird.

Kann eine Bindung zwischen Mensch und Tier genauso nährend sein wie jene zwischen zwei Menschen?

Die Gegenseitigkeit, die eine Freundschaft zwischen Menschen ausmacht, kann man in einer Mensch-Tier-Beziehung nicht auf die gleiche Weise beobachten. Nichtsdestotrotz finden sich in der Forschung durchaus Hinweise darauf, dass eine Bindung zu einem Haustier beispielsweise mit vielen positiven Effekten einhergehen kann. Unter anderem scheinen Tiere die Reaktionen auf erlebten Stress abmildern zu können. **In einigen Laboruntersuchungen erwies sich ein Hund sogar als hilfreicher im Abschwächen der Stressreaktionen als ein menschlicher Freund.** Es gibt aber auch andere Studien, die diese Ergebnisse nicht bestätigen konnten. Direkt kann man eine Bindung zu einem Tier nicht mit einer menschlichen Freundschaft vergleichen, aber auch eine Mensch-Tier-Beziehung kann einige Funktionen einer Freundschaft erfüllen, so wie das Abfedern negativer Gefühle beispielsweise.

Was empfehlen Sie Leserinnen und Lesern, die sich mehr soziale Kontakte wünschen?

Eine einfache Methode, Beziehungen zu vertiefen, ist der anderen Person Zeit zu schenken, die man sonst nicht gemeinsam verbracht hätte. Diese Zeit sollte man dann wirklich ganz bewusst zusammen verbringen und dabei nicht auf die Uhr schauen. Das gilt besonders für Personen, die man ein wenig aus den Augen verloren hat. So können Freundschaften wieder vertieft werden.

Haben wir etwas übersehen? Möchten Sie dem noch etwas hinzufügen?

Freunde helfen uns ohne Frage, mit den Widrigkeiten des Lebens besser umzugehen, und haben daher über das ganze Leben hinweg eine wichtige Bedeutung. **Ich finde es aber sehr wichtig, zu betonen, dass Freundschaften nicht nur diese «Schutzfunktion» haben, vielmehr bieten sie auch viele Gelegenheiten, Positives zu erleben, andere Perspektiven zu erfahren, Neues zu lernen und sich persönlich weiterzuentwickeln.**



Plattformen zum Kontakte knüpfen

Bumble

Die App, die von einem der Tinder-Mitbegründer ins Leben gerufen wurde, bietet neben dem Dating- und dem Bizz- (Business-) auch den BFF-Modus (Best Friends Forever). Anhand von Fotos und Interessen wischt man das Profil nach links weg oder bekundet nach rechts Interesse. Sobald beidseitige Neugier besteht, werden die Profile verbunden und schon kann drauflosgeschrieben und sich näher kennengelernt werden.

Besuchs- und Begleitsdienst des SRK

Das Angebot des Schweizerischen Roten Kreuzes bringt Abwechslung und Freude in den Alltag allein lebender Menschen. Auf Wunsch kommen Freiwillige des Besuchsdienstes auf einen Besuch vorbei, um etwas gemeinsame Zeit zu verbringen. Ob Teeplausch oder Spaziergang – die Möglichkeiten und Aktivitäten stehen völlig offen. Hauptsache, ein Austausch wird ermöglicht und die Lebensqualität gesteigert.

Spontacts

Die App bringt Menschen mit ähnlichen sportlichen Interessen zusammen. Über die Standortbestimmung werden nicht nur Gleichgesinnte, sondern auch alle Angebote und – falls kostenpflichtig – deren Preise angezeigt. 3, 2, 1 ... und los!

Meetup

Über diese Plattform werden Online- und Offline-Treffen in größeren Gruppen arrangiert. Dabei stehen mehr die Interessen als die Person im Vordergrund. Anhand der Angaben im Profil schlägt die App relevante Gruppen vor. Ein Beispiel: Fotografie-Interessierte können sich in der Gruppe «Street Photography Basel» austauschen und sich zu gemeinsamen Schnappschuss-Spaziergängen durch die Stadt verabreden.

Binenand

Unter dem Motto «einfach reden» bringt binenand.com zwei Personen via Webcam zusammen – völlig zufällig, anonym und kostenlos. Ein Profil zu erstellen, braucht man nicht. Einfach um 9, 16, 20 oder 23 Uhr mit laufender Kamera und eingeschaltetem Mikrofon sich vor den Computer setzen, auf «starten» klicken und ganz ungezwungen Gespräche führen.

Facebook

Beim wohl bekanntesten aller sozialen Netzwerke gibt es so manche Gruppe, über die man sich ungezwungen und auf freundschaftlicher Basis kennenlernen kann. Im Profil einfach auf «Gruppen» klicken, im Suchfeld «Gruppen suchen» ein Schlagwort eingeben und die Suche ggf. unter «Filter > Gruppen» weiter verfeinern.

Zurück im Leben

Eben noch voller Power auf der Piste, plötzlich regungslos im Spitalbett: Was dem begeisterten Snowboarder und Atupri Kunden Martin* (32) passiert ist, kann jeden treffen. Bei ihm führte ein Sprung über eine Schanze zu einer Querschnittlähmung im unteren Teil der Wirbelsäule. Dass er sein Leben nach dem tragischen Unfall wieder voll im Griff hat, verdankt er seiner Familie und der Kapitalversicherung UTI.

* Name von der Redaktion geändert



Ein Unglück kommt selten allein.

Niemand denkt gerne an Unfälle. Und trotzdem geschehen sie jeden Tag. Betroffene und Hinterbliebene haben dabei oft nicht nur mit den gesundheitlichen und emotionalen Folgen zu kämpfen, sondern auch mit finanziellen Engpässen. Die maximale IV-Rente beträgt CHF 28'440.- pro Jahr, doch allein schon der Umbau zum rollstuhlgängigen Einfamilienhaus mit Treppenlift, Umrüstung der sanitären Anlagen und Anpassung der Türen kann schnell bis zu CHF 150'000.- kosten.

Unterstützung ohne Umwege.

Hier springt die Kapitalversicherung UTI von Atupri ein. Unbürokratisch stellt sie die fehlenden Mittel für die neue Lebenssituation zur Verfügung. Martin erhielt so aufgrund seiner medizinischen Invalidität von 100% und der Versicherungssumme von CHF 200'000.- eine Entschädigung in der Höhe von CHF 700'000.- ausbezahlt. Damit konnte der junge Familienvater nicht nur seine Wohnsituation dem Leben im Rollstuhl anpassen, sondern auch ein neues Auto kaufen und auf vollständige Handbedienung umbauen lassen. Das restliche Kapital hat der ehemalige Aussendienstmitarbeiter für die Umschulung zum Social Media Manager eingesetzt und damit erfolgreich ein neues Kapitel in seinem Leben aufgeschlagen.

Ein sicherer Halt in schweren Zeiten.

Im Todesfall oder bei Invalidität unterstützt die Kapitalversicherung UTI Sie oder Ihre Hinterbliebenen je nach Versicherungssumme mit Leistungen in der Höhe von bis zu CHF 1'050'000.-. Das Beispiel von Martin zeigt, dass die Kapitalversicherung UTI eine sinnvolle Ergänzung zur Berufsunfallversicherung darstellt. Und das bereits ab CHF 1.10 pro Monat.



Weitere Informationen über die Kapitalversicherung UTI erhalten Sie auf: atupri.ch/uti und unter der Nummer **0800 200 888**

Machen Sie mit bei AtupriFit

Gesundheit liegt uns am Herzen, ist sie doch das Wertvollste, was wir haben. Aus dieser Motivation heraus haben wir unsere neuen digitalen AtupriFit Events ins Leben gerufen. Dank AtupriFit können Sie mit uns die Freude an einem gesunden Lebensstil teilen. In den kommenden Monaten erwarten Sie folgende Highlights:

Auf digitaler Wanderung

Von der optimalen Schuhwahl bis hin zur richtigen Verpflegung: Holen Sie sich Expertentipps und lassen Sie sich von den überraschenden Inputs aus den (Wander-)Socken hauen.

→ 27. Mai 2021



Die Teilnahme ist kostenlos und unkompliziert. Und dass die AtupriFit Events auch digital mitreissen, beweisen die Feedbacks unserer Teilnehmenden:

«Die Natürlichkeit des Events war wirklich sehr toll!»

«Professionell, informativ, lehrreich. Sehr verständlich übermittelt.»

«Kompetente ReferentInnen und viele hilfreiche Inputs.»

«Konkrete Beispiele, die über das Bekannte hinausgehen.»

Kraftsport vs. Ausdauer

Muss man sich zwischen Kraft- und Ausdauertraining entscheiden oder lassen sich die beiden sinnvoll verbinden? Gemeinsam finden wir es heraus.

→ 24. Juni 2021



Ernährungsmythen auf der Spur

Entwässert Kaffee und machen Kohlenhydrate wirklich dick? Zusammen mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) und Betty Bossi gehen wir diesen und weiteren Mythen auf den Grund.

→ 9. September 2021



Zusammen fit bleiben, gemeinsam sparen

Am Wochenende mit der Kollegin einen Gipfel stürmen? Mit dem besten Freund etwas für das Sixpack tun? Unsere Partnerangebote bringen Schwung ins Leben und schonen erst noch das Portemonnaie.



Die Freizeit- und Ferienangebote von Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel und UNIK Sports kombinieren Gesundheit, Bewegung und Erholung.

Wenn Sie bei Atupri versichert sind, profitieren Sie dabei von einer einmaligen **Ermässigung im Wert von CHF 350.-**.



Die geführten Touren der Mammut Alpine School führen raus aus dem Alltag und hoch in die Berge.

Wenn Sie bei Atupri versichert sind, erhalten Sie pro Jahr auf zwei Angebote je einen **Rabatt von CHF 100.-**.



Detaillierte Informationen über Programm und Teilnahmemöglichkeiten finden Sie unter: atupri.ch/atuprifit



Alle Details über diese und weitere exklusive Angebote finden Sie auf: atupri.ch/freizeitangebote

Stress lass nach

Das Wort «Stress» klingt für die meisten negativ. Dabei können wir die damit verbundene Anspannung sowohl positiv als auch negativ erleben. Es macht einen grossen Unterschied, ob wir unserem Idol die Hand schütteln oder Überstunden machen – für den Körper kann jedoch beides Stress bedeuten. Unser neuer Online-Test hilft, den eigenen «Stress-Akku» besser zu verstehen und bewusst zu steuern.

Volltanken, bitte!

Stellen Sie sich vor, dass die Energiereserven Ihres Körpers in einem «Stress-Akku» gespeichert sind. Negative Faktoren wie Schmerzen, Konflikte oder eine aufreibende Arbeitssituation können ihn rasch entladen. Positive Erlebnisse und Aktivitäten wie ein kreatives Hobby, ein Abendessen mit Freunden oder ein Spaziergang an der frischen Luft laden ihn wieder auf. Wer seine Batterie im Griff hat, kann die Energiereserven gezielt einsetzen – und bei Bedarf auch wieder auffüllen.

Mit Strategie von null auf hundert.

Unser in Zusammenarbeit mit Fachpersonen entwickeltes Online-Stressprofil hilft Ihnen dabei, Ihren Energiehaushalt zu bestimmen und zu verbessern. Sie können Ihren ganz persönlichen Energielevel erfassen und herausfinden, welche Faktoren ihn positiv oder negativ beeinflussen. Passende Strategievorschläge führen Sie Schritt für Schritt zu einer verbesserten Balance.



Ist Ihr Akku noch voll oder schon halb leer?
Finden Sie es heraus auf:
atupri.ch/stressprofil



Auf einen Kaffee mit...



Pia

Franziska

Die Entstehung einer Freundschaft ist an keine Regeln gebunden. Man beschliesst nicht einfach, Freundin oder Freund zu werden. Wenn die Chemie stimmt, dann fügen sich die Dinge ganz von allein. Belege dafür finden sich auch in unserer Belegschaft. **Und so haben zwei Atuprienerinnen bei einer ausgedehnten Tasse Kaffee aus dem Nähkästchen ihrer Freundschaft geplaudert.**

Pia und Franziska jonglieren gerne und gekonnt mit Zahlen – zumindest hat sie das vor einer ganzen Weile in Atupris Rechnungswesen geführt. **Rund 16 Jahre ist es her, dass sich die beiden bei einem Feierabend-Apéro sahen** – und einander seither nicht mehr aus den Augen verloren.

Jaja, das Apéro. Dass das ausgelassene Beisammensein reibungslos funktioniert, merkten die beiden bereits beim ersten Aufeinandertreffen. **Schon bald harmonisierten sie auch während der Arbeit mehr und mehr miteinander, trafen sich im Feierabend und fingen damit an, gemeinsame Urlaube zu verbringen.** Seitdem geht die Freundschaft weit über die Atupri-Welt hinaus und beinhaltet alles, was gute Freundinnen eben so machen: Yoga-Sessions, Plauderabende bis tief in die Nacht, Kinobesuche, Wanderungen sowie Lachmuskel-Intervalltraining. Und, gewiss, gehört auch die Ausleihe offener Ohren und Schultern zum Ausheulen dazu.

Ein Teil der Familie

Heute verbindet die beiden noch mehr als langjährige Freundschaft: **«Natürlech möchti z Gotti werde!»,** lautete Franziskas Antwort ohne erforderliche Bedenkzeit. Für die werdende Mama Pia war der Fall schon während der Schwangerschaft klar. Doch fürchtete sie zuerst, Franziska könne die Anfrage verneinen – gute Freundinnen hin

oder her. Seitdem werden jedoch Osternästli gemeinsam versteckt, «O Tannenbaum» und «Happy Birthday» Jahr für Jahr gemeinsam angestimmt. Selbstverständlich stand Franziska vor 5 Jahren Pia bei der Hochzeit als Trauzeugin bei.

Ob die beiden Freundinnen Ecken und Kanten haben? Mit einem Augenzwinkern sagen die beiden lieber «Eigenschaften» dazu. Getreu dem Motto «Gesund ist, was dir guttut» betrachten sie Kontraste positiv: **«Wo wir uns unterscheiden, da ergänzen wir uns einfach perfekt. Das macht uns als Team ja so erfolgreich – sowohl beruflich als auch privat.»** Meinungsverschiedenheiten? Klar, die gäbe es hin und wieder. Doch konnten sie bisher alle Differenzen über 16 Jahre hinweg streitlos klären. Chapeau. Vertrauen, Solidarität und Verlässlichkeit seien die drei Grundpfeiler, auf denen ihre unerschütterliche Freundschaft gebaut ist.

Du, wo liegt eigentlich Embudu?

Unterhaltsam und schön sind die Schwelgereien in gemeinsamen Nostalgieen. Doch wer schon so viel zusammen erlebt hat, darf auch einen Blick in die Zukunft wagen. Auf die Frage, wo sich die zwei in den Jahren nach ihrer Pensionierung wohl herumtreiben werden, folgt ein einstimmiges «Embudu!». Nachdem der erste Schreck verdaut war, haben wir uns aufklären lassen: Die kleine Insel der Malediven misst gerade einmal 380 x 190 Meter. **Mit einem weinenden und einem lachenden Auge sehen sich die Damen zusammen am Sünnele, mit einem Glas guten Wein in der Hand und einem Lächeln auf den Lippen.** Nach einem Kaffee mit den lebhaften Freundinnen können auch wir uns dieses Bild sehr gut ausmalen.

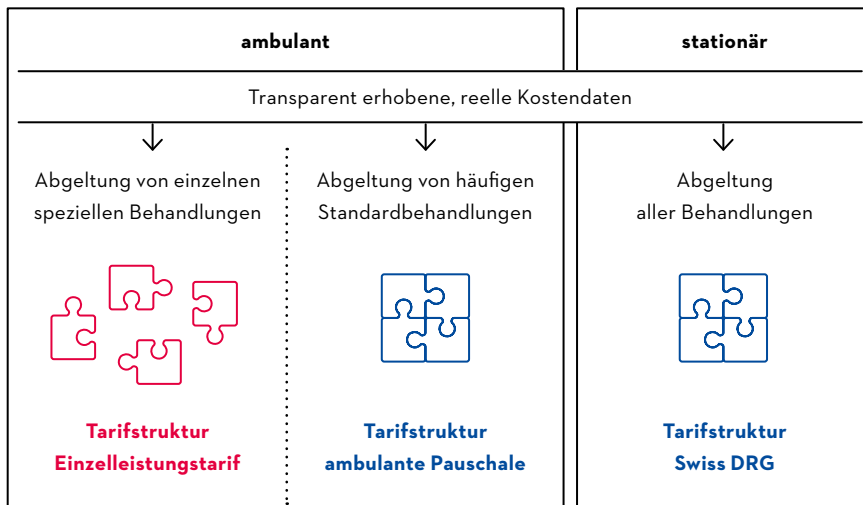


Ein schöner Ort zum Kennenlernen.
Möchten Sie mehr über die Arbeitswelt von Atupri erfahren?
Dann besuchen Sie uns auf: atupri.ch/karriere

Unser Engagement für ein faires Tarifsystem

Im Spital gelten für spezifische Behandlungen längst fixe Pauschalen. Weil dies im ambulanten Bereich nicht überall der Fall ist, sind die Kostenunterschiede für denselben Eingriff teilweise massiv. santésuisse setzt sich deshalb dafür ein, dass auch im ambulanten Bereich Pauschalen gelten. Die Versicherten profitieren so von transparenten, fairen Preisen und einer Qualitätsverpflichtung der behandelnden Ärzte.

Ambulantes Tarifsystem für ärztliche Behandlungen



Atupri in Zahlen

Im Jahr 2020 haben unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater

374 030

Anfragen beantwortet.

Laut einer aktuellen repräsentativen Studie der Intervista AG sind

92%

der befragten Personen zufrieden bis sehr zufrieden mit Atupri.

94 886

Personen benutzen bereits das Kundenportal myAtupri, das entspricht 44,2% unserer Versicherten.

Als erster Schweizer Versicherer akzeptiert Atupri seit September

2020

auch Kryptowährungen.

Der Anteil Frauen in Führungspositionen liegt bei Atupri mit

55%

weit über dem Schweizer Durchschnitt.