BODY POSITIVITY

Atupri Kundenmagazin
N° 2 | 2021

Ein Besuch bei Morena Diaz
S. 4

Die erste volldigitale Grundversicherung
S. 8

Schlemmen erlaubt
S. 21

atupri
Der Gesundheitsversicherer

IN DIESER AUSGABE

Morena Diaz
Der Weg zur Selbstliebe
S. 4

Atupri SmartCare
Doktor, Doktor in der Hand …
S. 8

Intuitive Ernährung
Essen nach Bauchgefühl
S. 10

Elay Neal Moses
Body Positivity: auch ein Männerthema
S. 12

Eventkalender
Fortsetzung folgt
S. 15

In eigener Sache
Ein aktives Arbeitsleben
S. 16

Dr. med. Daniel A. Knutti
Schönheitsideale sind schwer erreichbar
S. 18

Rezepte
Darf's ein bisschen mehr sein?
S. 21

Bewegung
Immer schön flexibel bleiben
S. 23

Partnerangebote
So macht Winter Freude
S. 27

Versicherungsprämien
Sparen mit Köpfchen
S. 28

Einblicke
Auf einen Kaffee mit Neda
S. 30

Impressum: Atupri Kundenmagazin – eine Publikation der Atupri Gesundheitsversicherung **Redaktionsadresse:** Unternehmens- und Marketingkommunikation, Zieglerstrasse 29, 3001 Bern, redaktion@atupri.ch **Redaktionsleitung:** Nadine Graf, 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 I'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.

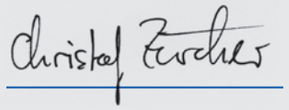
LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Jede Kultur und jede Epoche kennt ihre eigenen Schönheitsideale. Doch nie waren diese für die meisten von uns so unerreichbar und gleichzeitig allgegenwärtig wie heute. Massenmedien und Social Media bombardieren uns rund um die Uhr mit Bildern durchtrainierter Körper und perfekter Gesichter. Dass wahre Schönheit nicht in Kameralinsen und Fotofiltern verborgen ist, sondern im Auge des Betrachtenden, geht dabei oft vergessen.

Gerade für junge Menschen ist es schwierig, in einem solchen Umfeld ein gesundes Körperbewusstsein zu entwickeln. Der Druck von Werbung und Medien führt schnell zur Angst, den Ansprüchen nicht zu genügen, und zu einem Lebensstil, der nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche nachhaltig schädigen kann.

Deshalb widmen wir die heutige Ausgabe des Atupri Magazins dem nicht immer ganz einfachen Weg zu mehr Selbstakzeptanz und Selbstliebe. Wir hoffen, Ihnen damit Mut zu machen, die Schönheit in all ihren Formen und Facetten zu entdecken und wertzuschätzen.

Herzlich, Ihr



Christof Zürcher
Vorsitzender der Geschäftsleitung

DER WEG ZUR SELBSTLIEBE

Nie war Selbstakzeptanz schwieriger als zu Zeiten von Hochglanz-Influencern und leicht zugänglichen Bildbearbeitungsprogrammen. Makellose Übermenschen lachen uns täglich von Plakaten oder aus Bildschirmen entgegen. Da kann man leicht die Realität aus den Augen verlieren. Genau dagegen kämpft die 28-jährige Morena Diaz, die sich im Internet für realistischere Körperbilder und mehr Selbstliebe einsetzt. Doch der Weg dorthin war kein leichter.

Von klein auf hatte Morena Diaz mit Selbstliebe zu kämpfen. Das Bäuchlein empfand sie als zu dick, die Schultern als zu breit, täglich brachte der morgendliche Blick in den Spiegel nichts als Kummer und Sorgen. 2013 erreichte die damals 20-Jährige ihren Tiefpunkt: Angespornt durch Bilder von scheinbar makellosen Frauen auf Instagram, entwickelte Morena eine mit exzessivem Hungern gepaarte Sportsucht, die schliesslich zur Essstörung ausartete. «Ich werde den Moment nie vergessen, als ich auf dem Badezimmerfussboden meiner Wohnung sass und mir die Seele aus dem Leib weinte», schreibt Morena in ihrem Buch «Love Your Body» einige Jahre später. «Ich hatte gerade eine Essattacke und hätte mir am liebsten den Magen auspumpen lassen.» Sie sei auf dem Fussboden gelegen, weil sie dachte, nichts Besseres verdient zu haben. Und durch den Tränenschleier habe sie sich angeschaut und kaum wiedererkannt: «Die Frage, die mir durch den Kopf ging, war: Ist der Sinn des Lebens wirklich, anderen zu gefallen?»

> «Ist der Sinn des Lebens wirklich, anderen zu gefallen?»

Wir vollbringen Wunder

Der Weg ins Appartement, das Morena Diaz und ihr Partner Enrique erst vor wenigen Monaten bezogen haben, führt eine schmale, mit Teppich verkleidete Wendeltreppe hoch. «Viel zu steil, oder?», lacht Morena. Sie streicht über ihren zum Zeitpunkt dieses Interviews kugelrunden Babybauch und schüttelt den Kopf: «Ich komme hier fast nicht mehr hoch und runter.»

Acht Jahre sind seit dem denkwürdigen Abend auf dem Badezimmerfussboden vergangen. Mittlerweile inspiriert die 28-Jährige täglich über 60'000 Menschen auf Instagram, wo sie sich für Selbstliebe und ein positives Körperbild einsetzt. «Es war ein weiter Weg, aber ich fühle mich mittlerweile wirklich wohl in meinem Körper», sie blickt nachdenklich an sich runter. «Ausschlaggebend waren unter anderem die vielen wunderbaren Menschen, die sich im Internet für Body Positivity, also für die gesellschaftliche Akzeptanz von Körpern in allen Grössen und Formen, einsetzen.» Trotzdem sei Selbstliebe eine lebenslange Aufgabe: «Gerade jetzt in der Schwangerschaft mache ich manchmal solche Augen, wenn ich in den Spiegel schaue», demonstrativ reisst Morena die Augen auf, «der Bauch wieder dicker, dort noch ein bisschen mehr Cellulite, jeden Tag etwas Neues», sie lacht.

> «Ich bin gut, so wie ich bin, und lasse mich nicht beeinflussen! Schon gar nicht von unrealistischen Schönheitsidealen!»

Doch wie schafft man es, sich wohlwollend zu betrachten? Den inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen? «Einen ultimativen Kniff gibt es nicht, ich übertöne jeweils die negativen Gedanken mit einem lauten: ‹Ich bin gut, so wie ich bin, und lasse mich nicht beeinflussen! Schon gar nicht von unrealistischen Schönheitsidealen!›», sie zeigt auf ihren Babybauch. «Ich vollbringe hier schliesslich gerade ein Wunder!» Morena blickt gedankenverloren auf ihre Hände und fügt hinzu: «Auch sonst leisten unsere Körper täglich Grossartiges und verdienen unsere Liebe und Akzeptanz.»

Wir sind gut so

Die helle 3½-Zimmer-Wohnung, in der Morena Diaz mit ihrem Partner wohnt, hat keinen Balkon, dafür einen grosszügigen Wintergarten mit verspielten Rundbogentüren und einer Wandverkleidung in Sandsteinoptik. Ab und an zieht ein Flugzeug am blauen Himmel vorbei. Ein Flughafen liegt ganz in der Nähe. Morena seufzt: «Ich

denke mir dann immer, wohin fliegen die wohl alle? Gehen sie in die Ferien? Wenn ja, nehmt mich mit!» Sie lacht. Neidisch? «Nein. Das musste ich auch lernen, um mich endlich selbst zu akzeptieren. Man sollte sich nie mit anderen vergleichen.» Doch wie schafft man es, sich nicht mit anderen zu vergleichen, wenn man täglich im Internet mit Bildern von makellosen Menschen bombardiert wird? «Man muss darauf achten, wem man in den sozialen Medien folgt», Morena lässt den Blick über die verspiegelte Wand ihr gegenüber gleiten. «Man sollte nur Leuten folgen, die einem guttun. Die ein gutes Gefühl hinterlassen.» Sie fügt lachend hinzu: «Und man sollte das Handy vermehrt einfach weglegen.» Und zu guter Letzt: Was würde die 28-jährige Morena Diaz gerne ihrem jüngeren Selbst mit auf den Weg geben, wenn sie könnte? «Alles wird gut», Morena grinst rebellisch, «lass' dich bloss nicht unter Druck setzen. Die heutigen Schönheitsideale sind absichtlich unrealistisch. Die rasant wachsende Schönheitsindustrie verdient nämlich Geld mit unseren Unsicherheiten.» Sie verschränkt die Hände unter ihrem Bauch. «Du musst keinen Erwartungen entsprechen und schon gar nicht irgendwelchen Schönheitsidealen. Du bist gut, so wie du bist. Ein Leben lang.»

«Die heutigen Schönheitsideale sind absichtlich unrealistisch.»

Hilfe bei Essstörungen

Von einer Essstörung spricht man, wenn Menschen nicht nach ihren körperlichen Bedürfnissen essen. Sie stützen sich auf Kalorienangaben oder stellen Essregeln auf. Viele Faktoren können zu einer Essstörung führen und oftmals ist es schwierig, darüber zu sprechen. Sollten Sie oder jemand in Ihrem Umfeld betroffen sein, stehen Ihnen folgende Anlaufstellen zur Verfügung:

- Fachstelle Prävention Essstörung Praxisnah (PEP): **pepinfo.ch**
- Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen (AES): **aes.ch**
- Die Dargebotene Hand: **143.ch**
- Pro Juventute: **147.ch**

DOKTOR, DOKTOR IN DER HAND …

… wie heisst die erste volldigitale Grundversicherung im ganzen Land? Atupri SmartCare macht das Smartphone zum schlauen, schnellen und unkomplizierten Ansprechpartner für alle medizinischen Fragen und Anliegen. Auf dem Handy ist rund um die Uhr Sprechstunde und in vielen Fällen spart die Konsultation per Video oder Telefon den Gang in die Arztpraxis.

Bye-bye, Wartezimmer
Mit SmartCare finden Ihre Arztbesuche ab sofort bequem zu Hause statt. Damit Sie dafür bestens ausgerüstet sind, verlosen wir ein Wunschsofa von SOFACOMPANY im Wert von CHF 3'000.–.

Teilnahme und weitere Infos auf:
atupri.ch/gewinnen

Die Gesundheit immer und überall im Griff
Die Menschen werden immer mobiler und das Smartphone ist dabei ihr ständiger Begleiter. Längst ersetzt es nicht nur das Festnetztelefon und die Kamera, sondern auch die Schallplattensammlung, den Fernseher, den Einkaufszettel und die Spielkonsole. Als Digitalpionier holt Atupri nun auch die Arztpraxis auf den Handybildschirm – mit SmartCare, dem ersten volldigitalen Grundversicherungsmodell der Schweiz.

Check-in bei der digitalen Sprechstundenhilfe
Viele Gesundheitsprobleme lassen sich mit wenigen Fragen erkennen und eingrenzen. In der Atupri Medgate App übernimmt diese Aufgabe der digitale Assistent. Dieser funktioniert ganz einfach: Sie geben Ihre Symptome ein und beantworten einige Fragen zu Ihrem aktuellen Gesundheitszustand. Sogleich erhalten Sie eine Empfehlung, ob für Ihr Anliegen eine Konsultation per Telefon, Video oder ein Besuch in der Hausarztpraxis erforderlich ist. Unnötige Konsultationen können dadurch in vielen Fällen vermieden werden.

Medgate – Ihre Online-Arztpraxis
Falls empfohlen, erfolgt eine persönliche ärztliche Video- oder Telefonberatung durch eine Medgate-Ärztin oder einen Medgate-Arzt. Medgate, das grösste telemedizinische Zentrum Europas, ist weltweit erreichbar und rund um die Uhr geöffnet. Die gesamte Kommunikation erfolgt digital und auch Rezepte, Verschreibungen und ärztliche Zeugnisse werden auf elektronischem Weg ausgestellt.

Wollen Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand nehmen?
Dann entdecken Sie jetzt die Vorteile von SmartCare auf:
atupri.ch/smartcare

INTUITIVE ERNÄHRUNG – ESSEN NACH BAUCHGEFÜHL

Unser Körper weiss oft am besten, was gut für ihn ist. Nehmen wir die Signale wie Hunger, Sättigung und Gelüste ernst, gibt es kein Richtig oder Falsch. Sogar die Lust auf Schoggi verdient dann ihren Platz im Alltag.

Früher selbstverständlich
Essen, worauf man Lust hat: Was nach Lifestyle-Trend klingt, ist die ursprünglichste Form der Ernährung. Denn Körpersignale wie Hunger, Sättigung oder Abneigung haben bereits unsere Vorfahren durch den Alltag geführt, beispielsweise indem Ekel vor verdorbener Nahrung gewarnt hat. Das heutige Ernährungsverhalten hat viel von dieser Natürlichkeit verloren und wird vor allem durch Gewohnheiten und gesellschaftliche Normen geprägt. Unser Körper kommt dabei oft zu kurz. Wer nun aber beim «Essen nach Bauchgefühl» die Verlockung von Chips und Co fürchtet, kann beruhigt sein: Intuitive Ernährung ist keine Blitzdiät, sondern eine dauerhafte Ernährungsweise. Dabei gilt: Je länger man sie pflegt, desto besser funktioniert sie.

Routine gewinnt
Unser Körper ist ein Gewohnheitstier. Nehmen wir Signale wie Hunger oder Sättigung ernst, pendelt sich mit der Zeit ein natürlicher Mahlzeitenrhythmus ein. Dadurch sinkt das Verlangen nach schnell verfügbarer Energie, zum Beispiel in Form von Süssigkeiten. Besonders im «Nachmittagsloch» werden Müdigkeit und Durst häufig durch Nahrung kompensiert. Am besten horchen wir also kurz in uns hinein, bevor wir aus Reflex zur Schoggi greifen.

Ausgewogenheit und Genuss
Apropos Schoggi: Verbotene Lebensmittel gibt es nicht, es zählt die Vielfalt. Je abwechslungsreicher wir aus einzelnen Lebensmittelgruppen wie beispielsweise Getreide- und Milchprodukten oder Gemüse und Früchten wählen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung. Heisshungerattacken werden dadurch seltener. Naschereien haben dennoch Platz in unserem Speiseplan – Genuss muss schliesslich sein.

Achtsamkeit zahlt sich aus
Stress ist Gift für den Körper und torpediert unser natürliches Ernährungsempfinden. Auch der Genuss leidet darunter. Deswegen lohnt es sich, während der Mahlzeiten eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen und bewusst auf das Bauchgefühl zu hören. Sind wir satt oder noch hungrig? Haben wir Lust auf mehr Linsen oder auf eine Orange? Langfristig sind wir so nicht nur ausgewogener ernährt, sondern auch besser für den Alltag gewappnet.

Weitere Infos und Tipps von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) finden Sie auf unserer Gesundheitsplattform: **atupri.ch/ernaehrung**

BODY POSITIVITY: AUCH EIN MÄNNERTHEMA

Elay Neal Moses

Nicht nur Frauen leiden unter unrealistischen Schönheitsidealen und dem damit verbundenen Perfektionsdruck: Auch Männer sind davon betroffen, nur hört man kaum etwas darüber. Der Zürcher Fotograf Elay Neal Moses möchte das ändern. Er wirbt mit starken Bildern für «Male Body Positivity», also vermehrte gesellschaftliche Akzeptanz für den männlichen Körper in allen Formen und Grössen.

Elay, was ist Male Body Positivity?
Dasselbe wie Female Body Positivity. Ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper, das sich nicht nach Schönheitsidealen richtet, sondern auf das Wohlfühlen und die Gesundheit bedacht ist. Allerdings haben Frauen, soweit ich das beurteilen kann, weniger Schwierigkeiten damit, sich verletzlich zu zeigen und über ihre Unsicherheiten zu sprechen. Deshalb hört man hauptsächlich vom Thema Body Positivity in Zusammenhang mit Frauen. Für Männer besteht Nachholbedarf.

Du beschäftigst dich intensiv mit Male Body Positivity, warum?
Schönheitsideale und der Druck, der mit ihnen kommt, machen nicht vor dem männlichen Geschlecht halt. Meiner Meinung nach denkt man in gewissen Kreisen noch immer, dass es Männern egal ist, wie sie aussehen. Dass sie den Druck, einem gewissen Standard zu entsprechen, weniger spüren als Frauen. Dem ist nicht so. Leider haben aber viele Männer ein Bild von Männlichkeit verinnerlicht, in dem kein Platz für Unsicherheiten besteht. Deshalb würden sie dieses Thema nie ansprechen.

Mit welchen Problemen sehen sich Männer, die nicht dem gängigen Schönheitsideal entsprechen, konfrontiert?
Da spielen dieselben Unsicherheiten mit wie bei den Frauen. Man zweifelt an seinem Körper, fühlt sich nicht gut genug und wirkt dadurch noch unsicherer. Ein Teufelskreis. Im Idealfall wäre die Lösung radikale Selbstakzeptanz. Ein selbstsicheres Auftreten kann nämlich jedes «Schönheitsdefizit» überschatten. Denn fühlt man sich wohl in seiner Haut, ändern sich das Auftreten und die Ausstrahlung. Doch so einfach ist das leider nicht. Oft vergessen wir, dass unser Körper täglich Wunder vollbringt. Das müssen wir schätzen, statt immer nur zu fordern und zu verlangen. Der Körper ist nicht dazu da, vergänglichen Idealen hinterherzurennen, sondern uns gesund durch die Welt zu tragen.

Warum braucht es die Male-Body-Positivity-Bewegung?
Männer dürfen anerkennen, dass auch sie schädlichem Erwartungsdruck ausgesetzt sind. Unter diesem zu leiden, bedeutet nicht, schwach, eitel oder «unmännlich» zu sein. Auch die Aussage, dass es für Männer weniger schlimm sei, ist meines Erachtens unwahr und hinderlich. Es sollte kein Wettbewerb zwischen den Geschlechtern, sondern ein Ziehen am selben Strang sein. Wir wollen schliesslich dasselbe: realistischere Vorbilder für die jüngeren Generationen.

FORTSETZUNG FOLGT

Gefällt Ihnen das Atupri Magazin zum Thema «Body Positivity»? Dann sollten Sie auch unsere Online-Talkrunde am 19. Oktober 2021 nicht verpassen. Expertinnen und Experten beleuchten den Trend und seine möglichen Folgen von verschiedenen Seiten und beantworten Ihre Fragen. Doch das ist nicht das einzige Highlight im Atupri Eventkalender:

Bin ich schön?
19. Oktober 2021

Die Body-Positivity-Bewegung kämpft gegen unrealistische Schönheitsideale und für einen toleranteren Umgang mit dem eigenen Körper. Unter der Leitung von Moderatorin Tama Vakeesan diskutieren Expertinnen und Experten über die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Auswirkungen des Trends.

Training bei Kälte
Januar 2022

Wer gerne Sport treibt, weiss: Je tiefer die Temperaturen, desto stärker der innere Schweinehund. Die Gäste unseres Winter-Talks geben Tipps, wie man diesen überlistet und wie man die kalte Jahreszeit aktiv geniessen kann. Sie warnen aber auch vor möglichen Gefahren und zeigen «frostfeste» Fitnessalternativen.

Wiederholung inbegriffen: Sie haben einen AtupriFit Digital Event verpasst? Kein Problem: Auf **atupri.ch/rueckblick** können Sie alle bisherigen Veranstaltungen kostenlos und unbegrenzt anschauen, so zum Beispiel auch unsere Talkrunde zum Thema «Wie gut tut Social Media?».

Die Teilnahme an den digitalen AtupriFit Events ist kostenlos.
Weitere Informationen und Anmeldung auf:
atupri.ch/atuprifit

EIN AKTIVES ARBEITSLEBEN

Dass Ihre Gesundheit uns am Herzen liegt, wissen Sie bestimmt bereits. Doch wer kümmert sich eigentlich um die Gesundheit der über 260 Mitarbeitenden von Atupri? Natürlich ebenfalls Atupri – ganz nach dem Motto: Eine Arbeitswelt, die gesund hält.

Die richtige Mischung
Das Leben besteht für die meisten von uns nicht nur aus Ferien. Und das ist auch gut so, denn ein positives Arbeitsumfeld unterstützt die persönliche Entwicklung und kann massgeblich zum individuellen Wohlbefinden beitragen. Dabei unterstützen wir unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter so, wie es ihren individuellen Bedürfnissen am besten entspricht – beim beruflichen Werdegang ebenso wie beim Wohlbefinden im Alltag. Das Beispiel von Atupri zeigt, dass ein gesunder Alltag auch ohne ausufernde Verwaltungskosten möglich ist.

Im Dienste der Gesundheit
Stehen oder sitzen? Apfel oder Saft? Velo am Morgen oder Training am Mittag? Die Mitarbeitenden von Atupri bestimmen selbst, wie die Balance für sie stimmt, und profitieren unter anderem von folgenden Möglichkeiten:

- Flexible Arbeitszeiten
- Frische Früchte und Entsafter am betrieblichen Arbeitsplatz
- Förderung von Bewegungsprogrammen wie bike to work und dem B2Run Schweizer Firmenlauf
- Trainings am Mittag und Workshops mit unserem Partner UNIK Sports
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung mit Lifttischen
- Angebot zur jährlichen Grippeimpfung

Mehr über den Arbeitsalltag und die Jobchancen bei Atupri erfahren Sie auf:
atupri.ch/karriere

«SCHÖNHEITSIDEALE SIND SCHWER ERREICHBAR, DAS IST DER SINN DER SACHE»

Dr. med. Daniel A. Knutti

Man solle sich so akzeptieren, wie man ist, denn man sei gut so, predigt die Body-Positivity-Bewegung. Allerdings scheint diese Botschaft nicht zu den rund 90'000 Schweizerinnen und Schweizern durchzudringen, die sich jährlich einer Schönheitsoperation unterziehen. Warum nicht? Wir haben bei Dr. med. Daniel A. Knutti, Gründungspräsident der Schweizerischen Gesellschaft für Ästhetische Chirurgie, nachgefragt.

Dr. Knutti, welche Funktion haben Schönheits- und Körperideale in unserer Gesellschaft? Eine sehr wichtige. Der erste Eindruck bei einer Begegnung wird stark durch die Wahrnehmung von Äusserlichkeiten geprägt. Laut wissenschaftlicher Erkenntnisse hat beispielsweise eine attraktive Person bei einem Vorstellungsgespräch die besseren Chancen als eine weniger attraktive. Dazu gibt es interessante Literatur, wie «Nur die Schönsten überleben – Die Ästhetik des Menschen» von der Biologin Dr. Nancy Etcoff.

Wie hat sich das westliche Schönheitsideal in den letzten 100 Jahren verändert? Der gesellschaftliche Wert eines makellosen, straffen Körpers hat enorm zugenommen. Schliesslich wird besagter Körper heute viel freizügiger zur Schau gestellt als noch vor 100 Jahren. Man denke nur an die Bademode. Das allein erhöht den Druck, immer durchtrainiert auszusehen. Dementsprechend sind auch die Fitnessstudios in den letzten 20 Jahren wie Pilze aus dem Boden geschossen. Beim Gesicht sieht es etwas anders aus. Hier hat sich das Schönheitsideal über die Jahre nicht stark verändert. Im Gesicht sind Jugend, Symmetrie und Harmonie entscheidend.

Gehen Frauen und Männer unterschiedlich mit dem Druck von Schönheits- und Körperidealen um? Ja. Ich würde behaupten, Frauen verzeihen einem Mann bei der Partnersuche wie auch in einer Beziehung viel eher seine «Schönheitsdefizite» als umgekehrt. Somit sind Frauen vermehrt diesem Druck ausgesetzt.

Laut Statistik unterziehen sich in der Schweiz jährlich rund 90'000 Personen aus ästhetischen Gründen einer Operation. 85 % davon sind weiblich. Warum dieses Ungleichgewicht? Unter anderem wegen ebenjenem Druck. Allerdings habe ich in meiner Praxis festgestellt, dass der Jugendrausch in den letzten zehn Jahren die Männerwelt erreicht hat. Männer werden auch nicht mehr gerne alt, der Männeranteil, der sich unters Messer legt, ist deutlich gewachsen.

Schönheitsoperationen scheinen allgegenwärtig. Wie macht sich das in Ihrer Praxis bemerkbar? Ich praktiziere nun seit über 30 Jahren. Mir ist aufgefallen, dass Patientinnen und Patienten heutzutage mit einer Einstellung bei mir auftauchen, als wäre es die natürlichste Sache der Welt, sich einer Schönheits-OP zu unterziehen. Früher waren die Leute beschämt darüber.

Was halten Sie persönlich von der Body-Positivity-Bewegung? Ich bin dafür, dass man seinen Körper so akzeptiert, wie er ist. Wenn es angebracht ist, sage ich potenziellen Patientinnen und Patienten auch, dass sie diese Operation, der sie sich unterziehen möchten, nicht brauchen. Es kann Wunder bewirken, wenn ich als Experte diese Meinung äussere.

Allerdings empfinde ich die Bewegung, so wie ich sie verstehe, als zu oberflächlich. Es kommen Menschen zu mir, die enorm unter einem empfundenen Makel leiden. Menschen, bei denen sogar die therapeutische Begleitung nichts ausrichten konnte. Da hilft dann auch keine Body-Positivity-Bewegung. Manchmal lässt sich das Problem nur mit einem operativen Eingriff lösen.

Und wenn dieses Problem gelöst ist, kommt dann das nächste? Wenn ich merke, das Problem liegt tiefer als «nur» beim empfundenen Makel, dann wird es Zeit für ein ehrliches Gespräch. Ich weise Patientinnen und Patienten ab oder empfehle ihnen, sich zusätzliche psychologische Unterstützung zu holen, wenn ich kein gutes Gefühl habe.

Bewegen wir uns vermehrt auf ein Schönheitsideal zu, das sich nicht auf natürliche Weise erreichen lässt? Schönheitsideale sind schwer erreichbar. Das ist der Sinn der Sache. Die Schönheitsindustrie ist ein brutales Business. In der Schweiz merke ich allerdings noch nicht viel von diesen ausgeflippten, unnatürlich aussehenden Trends, die es in anderen Ländern gibt. Ich persönlich achte sowieso immer auf natürliche Resultate und weise potenzielle Patientinnen und Patienten ab, die extreme Veränderungen wünschen. Meiner Meinung nach denken diese Menschen nicht an die langfristige Zukunft ihres Körpers.

Denken Sie, dass die Body-Positivity-Bewegung einen nachhaltigen Einfluss auf unsere Gesellschaft ausüben wird? Ideale wird es immer geben, und Menschen, die diesen nachrennen, auch. Meine berufliche Erfahrung bringt mich zudem zu der Überzeugung, dass die Body-Positivity-Bewegung den grundlegenden Gefühlen der meisten Leute widerspricht. Menschen, die wirklich unter einer Unsicherheit leiden, kann man nicht so einfach davon befreien. Das steckt tief.

Wie wäre es denn, wenn wir von klein auf realistischeren Schönheitsvorbildern ausgesetzt wären? Das wird nicht passieren. Solange Geld die Welt regiert, so lange kreieren wir schwer erreichbare Schönheitsideale.

Darf's ein bisschen mehr sein? Bei diesen Rezepten entscheiden Sie selbst, ob es heute ein paar Kalorien mehr oder weniger sein dürfen. Küche frei für leckere Grundrezepte, die je nach Geschmack versüsst oder aufgepeppt werden können.

MANDEL-APFEL-MUFFINS

Zubereitung

1. Eier, Zucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren.
2. Mandelbackmasse, Mandeldrink, geraspelte Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft untermischen.
3. Mehl, Backpulver und Natron mischen und in den Teig rühren.
4. Am Schluss Apfel-Würfeli hinzugeben, Teig in 12 Muffinformen verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen.
5. Auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Schlemmervariante

100 g Schokolade- oder Caramel-Würfeli statt Mandelbackmasse verwenden. Zubereitung wie oben.

Grundrezept für 12 Muffins

2	Eier
100 g	Zucker
1 Prise	Salz
100 g	Mandelbackmasse
2 dl	Mandeldrink
1	Biozitrone
250 g	Mehl
2 TL	Backpulver
½ TL	Natron
200 g	Äpfel, geschält und klein gewürfelt
	Puderzucker zum Bestäuben

POPCORN-PARTY

Grundrezept

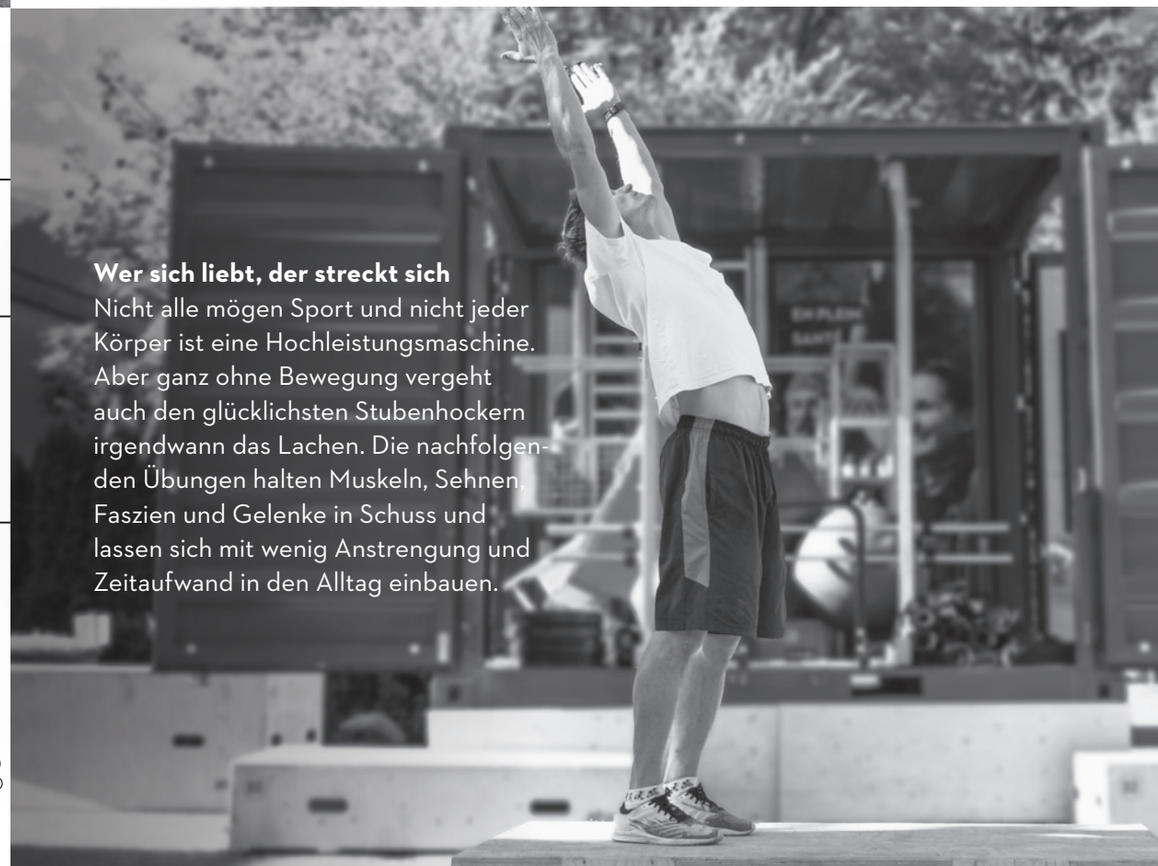
50 g Maiskörner für Popcorn
1 TL Erdnussöl
¼ TL Salz

Zubereitung
Öl in einer weiten Pfanne erhitzen, Maiskörner beigeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten aufspringen lassen und salzen.

Schlemmervariante	Zubereitung
Schoko-Pfeffer-Popcorn 50 g dunkle Schokolade rosa Pfeffer	Schokolade im Wasserbad schmelzen, glattrühren, mit Popcorn und rosa Pfeffer mischen.
Marshmallows-Popcorn 50 g Marshmallows	Marshmallows und das frisch zubereitete Popcorn zugedeckt ca. 2 Minuten stehen lassen, mischen, auf einem Backpapier verteilen und trocknen lassen.
Speck-Popcorn 100 g Speck-Stängeli ½ TL Ingwerpulver ½ TL Kurkuma 1 EL Liebstöckel, fein gehackt	Speck in der Pfanne knusprig braten, zusammen mit Ingwer, Kurkuma und Liebstöckel unter das Popcorn mischen.

IMMER SCHÖN FLEXIBEL BLEIBEN

Um sich in und mit seinem Körper wohlzufühlen, braucht es weder eine Wespentaille noch ein Sixpack und auch nicht zwingend einen Marathonlauf. Ein allzu bequemer Alltagstrott lässt die Muskeln aber schnell verkümmern und die Gelenke einrosten. Unsere Übungen sind für jedefrau und jedermann geeignet und helfen dabei, auch ohne Gang ins Fitnessstudio beweglich zu bleiben.



Wer sich liebt, der streckt sich
Nicht alle mögen Sport und nicht jeder Körper ist eine Hochleistungsmaschine. Aber ganz ohne Bewegung vergeht auch den glücklichsten Stubenhockern irgendwann das Lachen. Die nachfolgenden Übungen halten Muskeln, Sehnen, Faszien und Gelenke in Schuss und lassen sich mit wenig Anstrengung und Zeitaufwand in den Alltag einbauen.

Der Experten-Tipp: Bewegungsabläufe langsam und bewusst durchführen. Jede Übung drei- bis fünfmal wiederholen.

Mobilität und Stabilität

1 Ausfallschritt machen, den hinteren Fuss dabei nur mit den Zehen aufsetzen und das Bein so gut wie möglich durchstrecken. Becken nach vorne kippen, Gesäss anspannen, Oberkörper aufrichten und Arme über dem Kopf leicht nach hinten ziehen.

2 In dieser Position das Gewicht auf den vorderen Fuss verlagern. Rücken und Arme dabei gestreckt halten.

3 Das hintere Bein langsam anheben und dabei den Oberkörper parallel zum Boden nach vorne neigen. Das Standbein darf dabei gebogen werden. Einige Sekunden ausharren und anschliessend Seite wechseln.

Schulter- und Brustöffnung

1 Schulterbreit hinstellen, Knie leicht beugen und Rundrücken machen. Arme auf Brustbeinhöhe nach vorne strecken und Schulterblätter auseinanderschieben. Schultern vom Kopf wegdrücken und tief ausatmen.

2 Beim Einatmen Arme öffnen, Brustkorb heben und Hände aufdrehen.

3 Beim Ausatmen Schulterblätter nach hinten schieben, Hände hinter dem Rücken verschränken und Schultern nach unten drücken. Dabei Brustkorb nach vorne schieben und Gesäss sowie Rumpf anspannen.

Vor- und Rückbeuge

1 Kinn zum Brustbein drücken und Oberkörper langsam nach vorne abrollen. Wenn die Spannung in den Oberschenkeln zu gross wird, Knie leicht beugen und so weit wie möglich nach unten einrollen, dabei langsam ausatmen. An der untersten Stelle Oberkörper, Schultern und Nacken einen Atemzug lang hängen lassen.

2 Wirbelsäule langsam nach oben aufrollen und strecken. So hoch wie möglich aufrichten.

3 Arme und Oberkörper einen Atemzug lang leicht nach hinten drücken und gleichzeitig Gesäss und Rumpf anspannen.

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

SO MACHT WINTER FREUDE

Aktive Tage und unbeschwerte Momente mit Gleichgesinnten: Mit den exklusiven Angeboten unserer Partner können Sie die kalte Jahreszeit von ihrer Schokoladenseite geniessen und dabei als Sahnehäubchen erst noch Geld sparen.

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 von einer **Ermässigung im Wert von CHF 350.–** auf je zwei Angebote pro Jahr.

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.–.**

Alle Freizeitangebote finden Sie auf unserer Website: **atupri.ch/freizeit**

SPAREN MIT KÖPFCHEN

Eine umfassende Vorsorge für die eigene Gesundheit ist wichtig – aber nicht ganz günstig. Finden Sie heraus, wie Sie bei den Prämien sparen können statt beim Versicherungsschutz.

Franchise
Generell gilt: Je höher die Franchise, desto tiefer die Prämien. Eine Franchise von CHF 300.– lohnt sich dabei meist nur für Versicherte, die jährlich Leistungen in der Höhe von mindestens CHF 1'700.– beziehen. Wenn Sie also gesund sind und deshalb in den kommenden Monaten mit tiefen Arztkosten rechnen, kann sich eine Erhöhung der Franchise für Sie lohnen. Eine Anpassung der Franchise ist jeweils auf Ende Jahr möglich und bedeutet zum Beispiel bei einer Erhöhung von CHF 300.– auf CHF 2'500.– eine Prämienersparnis von CHF 1'540.– pro Jahr.

Kinder- und Jugendrabatt
Versicherte bis zum 18. Altersjahr sparen bei Atupri 73 % auf die Erwachsenenprämie. Danach beträgt der Rabatt bis zum 25. Altersjahr mindestens 25 %.

Versicherungsmodell
Atupri bietet sechs Modelle für die Grundversicherung an. Die Leistungen sind bei allen identisch. Je nach Zugang zur ärztlichen Betreuung und Region sparen Sie bei einem Wechsel mindestens 7 % Prämien gegenüber dem Modell Standard.

Unfalldeckung
Wenn Sie acht oder mehr Stunden pro Woche beim selben Arbeitgebenden angestellt sind, sind Sie über diesen bereits gegen Unfälle versichert. Einen Unfallschutz in Ihrer Grundversicherung können Sie deshalb annullieren lassen.

Militär- oder Zivildienst
Bei einer Dienstzeit von mehr als 60 aufeinanderfolgenden Tagen sind Sie automatisch über die Militärversicherung abgesichert. Sie können Ihre Grundversicherung deshalb während dieser Zeit unterbrechen.

Rahmenvertrag
Viele Arbeitgeber, Verbände und Vereine haben einen Rahmenvertrag mit Atupri abgeschlossen. Arbeitnehmende und Mitglieder profitieren damit von attraktiven Rabatten auf Zusatzversicherungen. Fragen Sie aktiv nach.

Zahlungsweise
Vorauszahlen lohnt sich: Wenn Sie die Prämien für Ihre Grund- und Zusatzversicherungen halbjährlich überweisen, profitieren Sie von 1% Skonto. Bei jährlicher Überweisung sparen Sie sogar 2 %.

Prämienverbilligung
Personen mit geringem Einkommen werden von Bund und Kanton unterstützt. Ob Sie Anrecht auf eine Prämienverbilligung haben, erfahren Sie bei der zuständigen Stelle Ihres Wohnkantons oder Ihrer Wohngemeinde.

Kurzweilige Erklärvideos rund um Grund- und Zusatzversicherungen finden Sie auf:
atupri.ch/video

AUF EINEN KAFFEE MIT NEDA

Body Positivity. Für viele ist dieser Begriff gleichbedeutend mit «gesundes Verhältnis zum eigenen Körper». Die Atuprianerin, die wir dieses Mal auf einen Kaffee eingeladen haben, würde es sogar als Freundschaft bezeichnen. Was sie damit meint, wird sie gleich selbst erklären.

An einem verregneten Dienstagnachmittag im Atelierraum von Atupri in Bern macht es sich Neda gerade mit einer Tasse Kaffee auf einem schwarzen Ledersessel bequem. Innert kürzester Zeit ist das Eis gebrochen und eine angenehme Stimmung breitet sich im modern eingerichteten Raum aus. Klar, denn als Kommunikationsspezialistin bei Atupri ist Neda von Natur aus eine interessierte, aufgeweckte und wortgewandte Gesprächspartnerin. Kurz hält sie inne, um einen Schluck ihres Kaffees zu trinken. Keine Milch, keinen Zucker. Warum nicht? Weil dem Körper gerade nicht danach war. Für die 30-Jährige beginnt Kommunikation nämlich zuerst bei sich selbst, beim ständigen Austausch mit der inneren Körperstimme.

«Ich mache das noch gar nicht so lange», meint Neda und lässt nachdenklich den Blick schweifen, «früher habe ich meinen Körper behandelt wie eine Maschine, die immer leistungsfähig sein muss». Sie sei ständig von A nach B gerannt, habe jedes bisschen freie Zeit mit Aktivitäten ausgefüllt und sich dann gewundert, warum sie ständig krank war.

«Mein Alltag hat einer Häkchen-Liste geähnelt», sie schüttelt den Kopf. «Arbeit? Check. Sport? Check. Freunde und Familie getroffen? Check.» Nie habe sie innegehalten und sich gefragt, wonach ihr eigentlich gerade der Sinn stünde. Wann hat sich das geändert? Die Kommunikationsspezialistin legt nachdenklich den Kopf schief: «Wohl während des ersten Lockdowns im März 2020. Da wurde es zum ersten Mal seit Langem still in meinem Leben. Das gab meiner inneren Stimme die Chance, sich Gehör zu verschaffen.»

Seither handelt Neda nach ihrer ganz persönlichen Vorstellung von Body Positivity. Für sie bedeutet es nämlich, eine gesunde Beziehung, ja eine Freundschaft mit ihrem Körper zu pflegen. Und Freunde zwingt man schliesslich auch nicht, etwas zu tun, was sie nicht tun wollen: «Ganz schlimm finde ich diese ‹Ich muss, ich muss›-Mentalität, in die ich immer verfallen bin», Neda lacht, «mittlerweile weiss ich: ich muss gar nichts». Müssen tut man höchstens etwas, nämlich dem Körper zuhören, statt sich vom ständigen Informationsfluss, sprich Social Media, Influencern und ihresgleichen, verwirren zu lassen. «Schliesslich ist dein Körper einzigartig und du kannst dich nicht an den Figuren oder Routinen von Menschen orientieren, die ganz anders aussehen als du.» Neda strahlt: «Du bist du. Und das ist auch gut so.»

Getreu dem Motto «Gesund ist, was dir guttut» hat Neda sich dem körperlichen und mentalen Wohlbefinden als höchstem Ziel verschrieben. Gehandelt, gegessen und getrunken wird wenn möglich im Einklang mit dem Körper. Und diesmal war ihm eben nach Kaffee ohne Milch, ohne Zucker.

atupri

Der Gesundheitsversicherer