

# AB IN DIE PEDALE!

Atupri Kundenmagazin

N° 1 | 2022

**Das härteste Velorennen  
der Welt**

S. 4

**Sportsnacks zum  
Selbermachen**

S. 15

**Was das Velofahren mit  
Kopf und Körper macht**

S. 18



**atupri**

Der Gesundheitsversicherer

## IN DIESER AUSGABE

Simon Infanger  
**Aufgeben war keine Option**

S. 4

Atupri News  
**20 Jahre Innovationskraft**

S. 8

Partnerangebote  
**Unser Beitrag an Ihr aktives Jahr**

S. 11

Eurotrek  
**Drei grenzenlose Velotouren**

S. 12

Rezepte  
**Sportliche Snacks**

S. 15

Nicola Spirig  
**Kampf dem inneren Schweinehund**

S. 17

Nachgefragt  
**Wundermittel Velofahren**

S. 18

In eigener Sache  
**Agil, mobil und einen Schritt voraus**

S. 22

Checkliste  
**Start in den Velofrühling**

S. 24

AtupriFit  
**Atupri Eventkalender 2022**

S. 28

Einblicke  
**Auf einen Kaffee mit Franziska**

S. 30

**Impressum:** Atupri Kundenmagazin – eine Publikation der Atupri Gesundheitsversicherung **Redaktionsadresse:** Unternehmens- und Marketingkommunikation, Zieglerstrasse 29, 3001 Bern, redaktion@atupri.ch **Redaktionsleitung:** Julia Bruchez, Nadine Graf **Konzept, Inhalte und Gestaltung:** BOLD AG, Bern **Übersetzung:** Apostroph AG, Luzern **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Papier:** holzfreies, weiss matt gestrichenes Papier, folierter Einzelversand **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



Es frühlingt sehr. Ich weiss ja nicht, wie es Ihnen geht, aber mich juckt es schon mächtig in den Fingern und Füssen. Die Pedale locken, das Grün ruft, ich kann den Fahrtwind fast spüren. Seit ich wegen meines Knies nicht mehr joggen kann, bin ich gerne mit dem Bike unterwegs. Es hilft mir, den Kopf zu lüften und runterzufahren. Am liebsten bergauf, das wirkt besonders entschleunigend.

Es ist mir deshalb eine besondere Freude, Sie auf die diesjährige Frühlingausgabe des Atupri Magazins einstimmen zu dürfen. Es steht komplett unter dem zweirädrigen Stern.

Erfahren Sie, welche körperlichen und psychischen Vorteile das Radfahren birgt, bringen Sie Ihr Velo für die Saison in Form und entdecken Sie schöne Velotouren. Auch für den mentalen Aspekt ist gesorgt: So finden Sie Tipps für das Dranbleiben und gegen den verflixten inneren Schweinehund. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen und hoffe, Sie danach munter und in Scharen auf Ihren Zweirädern anzutreffen.

Herzlich, Ihr

**Alfred Amrein**

Leiter Finanzen & Services,  
Stellvertretender Vorsitzender

## «AUFGEBEN WAR KEINE OPTION»

Ein persischer Dichter hat bereits im 14. Jahrhundert geschrieben: «Du bist deine eigene Grenze, erhebe dich darüber!» 700 Jahre später hat sich ein Luzerner diese Worte zu Herzen genommen und mit dem Velo mehr als 4'000 Kilometer in 14 Tagen zurückgelegt.



Simon Infanger

Es gilt als das härteste Radrennen der Welt: das Transcontinental Race, ein jährlich stattfindendes Wettfahren quer durch Europa. Nur Start, Endziel sowie vier Zwischenziele in vier verschiedenen Ländern sind definiert. Route, Reparatur, Verpflegung ja Überleben sind Verantwortung der Teilnehmenden. Über 1'000 Interessierte bewerben sich jährlich um einen der 350 Startplätze, weniger als 150 schaffen es bis ins Ziel. Unter ihnen der Luzerner Simon Infanger. Der 35-jährige Vater von «zweieinhalb Kindern, das dritte ist (zum Zeitpunkt dieses Interviews) unterwegs», bezeichnet sich selbst als Grenzsucher und Motivator. Wobei er sich Letzteres unter schwersten Bedingungen angeeignet hat.

### Alleine im Unbekannten

Wir treffen Simon Infanger am Vierwaldstättersee. Mit dabei ist das Velo, das ihn während des ganzen Transcontinental Race getragen hat. Einen Spitznamen hat der treue Drahtesel nicht, dafür eine Hupe in Form einer freundlichen Schildkröte: «Das ist ein guter Eisbrecher in fremden Ländern», meint Simon strahlend. Und von diesen hat er schon eine ganze Menge erkundet: «Mittlerweile war ich mit dem Velo in über 20 Ländern unterwegs. Ich bin beispielsweise vor einigen Jahren in 28 Tagen von Luzern ans Nordkap geradelt. Darauf war ich sehr stolz und habe sogar ein Buch darüber geschrieben.» Simon lacht: «Dann hat mir ein Kollege den Link zum Transcontinental Race geschickt und gemeint: «Schau mal, die legen dieselbe Strecke zurück wie du, nur in der Hälfte deiner Zeit.» Er schüttelt den Kopf: «Das konnte ich natürlich nicht auf mir sitzen lassen.» Also kämpfte sich der Luzerner durch den Bewerbungsfragebogen und erhielt – oh Schreck – tatsächlich einen der begehrten Startplätze. «Da habe ich mir gesagt: Jetzt musst du da durch.»

Für den Hobbyvelofahrer folgten sechs Monate intensiver Vorbereitung: «Ich dachte, es wäre wahrscheinlich eine gute Idee, für so ein Rennen körperlich in Bestform zu sein», lacht Simon. So habe er sich langsam mit dem Fahrrad an immer längere und

längere Strecken gewöhnt. «Die Krönung dieser Vorbereitungszeit war eine Fahrt von Paris nach Luzern in 43 Stunden. Das hat mir dann schon viel Mut für das Transcontinental Race gemacht.» Während dieser sechs Monate musste Simon auch «eine Route definieren, die mich möglichst schnell und sicher in zwei Wochen zu allen Zwischenzielen und ins Hauptziel bringen würde. Also von Belgien über Deutschland, Italien, die Slowakei, Rumänien bis nach Griechenland.» Zusätzlich musste er sich «intensiv zu Gemüte führen, dass ich dieses Rennen wirklich beenden will. Sonst hätte ich es nicht geschafft.»

«Ich bin vor einigen Jahren in 28 Tagen von Luzern ans Nordkap geradelt.»



### Gemeinsam ist man weniger allein

«Mein Grossvater hat immer gesagt, wenn dich etwas stört, dann ändere es. Wenn du es nicht ändern kannst, dann akzeptiere es», erzählt Simon Infanger. Dieser Spruch wurde zum Motto, das ihn während des gesamten Transcontinental Race begleitet hat.

«Meine Freundin war zu dieser Zeit schwanger, deshalb haben wir abgemacht, dass ich gut auf mich aufpasse und nur von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang fahre. Also habe ich ungefähr 300 Kilometer pro Tag zurückgelegt.» Und dabei gab

es vieles, das Simon akzeptieren musste: die Hitze, den Sonnenbrand, die sich häufenden Schmerzen und das eine oder andere unerwartete Hindernis: «In Slowenien gab es eine Strasse, die so steil war, dass ich fast rückwärts hinuntergefallen bin. Und das nach bereits 200 Kilometern an

diesem Tag. Da geht man dann halt durch. Ändern kann man es nicht.»

Geholfen haben die vielen neuen Eindrücke, die schönen Ausblicke und die kraftspendenden Interaktionen mit den Einheimischen der jeweiligen Orte. Und ein besonderes Highlight: «Nach 1'700 Kilometern bin ich in Österreich in einer Apotheke einem anderen Teilnehmer begegnet, den ich zuletzt beim Start in Belgien gesehen hatte. Was für ein Zufall! Statt etwas zu sagen, sind wir beide in

euphorisches, übermüdetes Gelächter ausgebrochen, von dem wir uns kaum erholen konnten. Dieses Erlebnis hat mich dann eine Weile über Wasser gehalten.» Es habe ihm vor Augen geführt, dass man zwar allein auf diesem Weg, aber doch im Erlebnis mit anderen Menschen verbunden sei.

«In Slowenien gab es eine Strasse, die so steil war, dass ich fast rückwärts hinuntergefallen bin.»



### Auf zu neuen Grenzen

Einige Jahre sind seit diesem intensiven Erlebnis vergangen. Mittlerweile fährt Simon Infanger nur noch im Alltag Velo. Doch der (fast) dreifache Vater hat während des Transcontinental Race so einiges gelernt, das er im Familienalltag anwenden kann: «Elternsein ist – genau wie das Rennen – auch ein Abenteuer, auf das man sich komplett einlassen muss. Und hier wie auch dort gilt die goldene Regel, sich schrittweise vorwärtszubewegen. So wird man nicht überwältigt.»

Die Liebe zum Velofahren möchte er seinen Kindern unbedingt weitergeben. Und wer weiss, vielleicht nimmt eines von ihnen eines Tages selbst am Transcontinental Race teil? «Ohhh, ich weiss ja nicht», lacht Simon, «ich glaube, ich hätte ein bisschen Angst.» Aber eben, was man nicht ändern kann, muss man akzeptieren. Und: «Ich würde mein Kind natürlich dabei unterstützen, seine Träume zu verwirklichen.»

## 20 JAHRE ATUPRI – EINIGE HIGHLIGHTS

### 1910

#### Gründung

#### Betriebskrankenkasse SBB

«Ursprünglich war Atupri die Betriebskrankenkasse SBB. Diese wurde 1910 gegründet. 1995 führte die Schweiz dann das Krankenversicherungsgesetz (KVG) ein. Für uns bedeutete das eine plötzliche Trennung von der SBB und ein Stehen auf eigenen Beinen.»

– Jürg, Atuprianer



### 2010

#### 100-Jahre-Jubiläum

### 2003

#### Einführung elektronische Leistungsverarbeitung

«Mittlerweile ist Atupri bei der Digitalisierung des Gesundheitswesens ganz vorne mit dabei.»

– Patricia, Atuprianerin

### 2016

#### Von der Krankenkasse zur Gesundheitsversicherung

«2016 wurde Atupri zum Gesundheitsversicherer. Damit wollten wir zeigen, dass wir die Gesundheit unserer Versicherten und Mitarbeitenden ins Zentrum setzen.»

– Jürg, Atuprianer

### 2016

#### myAtupri Kundenportal

«Seit 2016 ist das Kundenportal myAtupri nun schon im Einsatz. Dieses ermöglicht unseren Kundinnen und Kunden, sämtliche Versicherungsangelegenheiten digital zu erledigen.»

– Patricia, Atuprianerin

### 2017

#### myAtupri App



### 2020

#### Einführung Kryptowährung als Zahlungsmöglichkeit



### 2017

#### Tarmed-Übersetzer

Als erster Versicherer der Schweiz bietet Atupri eine praktische Übersetzungshilfe, mit der Arzt- und Spitalrechnungen einfach in eine verständliche Sprache übersetzt werden können.

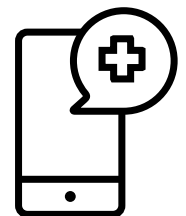
### 2019

#### Atupri HealthBox: das Pop-up-Fitnesscenter im Container

### 2021

#### SmartCare:

die schweizweit erste volldigitale Grundversicherung



### 2002

#### Offizieller Namenswechsel von SBB Betriebskasse zu Atupri Krankenkasse

# a'

«Ziemlich schnell ergab sich das Motto «qualité à tout prix», woraus wir den Namen Atupri ableiteten.»

– Jürg, Atuprianer

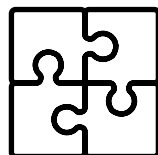
### 2008

#### Launch des Grundversicherungsmodells TelFirst



### 2007

#### Launch Zusatzversicherung Mivita



## INNOVATIONEN

### Atupri Medgate App - Ihre digitale Arztpraxis

Für alle, die ihre Gesundheit gerne auf unkomplizierte Art im Griff haben, ist die kostenlose Atupri Medgate App die ideale Begleitung. Lassen Sie sich bequem zu Hause per Video oder Telefon behandeln. Rund um die Uhr und von überall auf der Welt ist ärztliche Betreuung nur wenige Klicks entfernt.

### myAtupri - das digitale Kundenportal

MyAtupri ermöglicht Ihnen, persönliche Dokumente zu verwalten und selbstständig Anpassungen an beispielsweise Adresse, Modell und Franchise vorzunehmen. Wichtige Unterlagen wie Ihre Versicherungspolice, alle Prämien oder Leistungsabrechnungen sind jederzeit nur einen Mausklick entfernt.

### SmartCare - das digitale Grundversicherungsmodell

Digital vom Abschluss bis zum Arztbesuch - SmartCare ist die moderne Lösung für alle, die es unkompliziert mögen. Sie erledigen vom Vertragsabschluss über das Abklären von Symptomen bis hin zum Einreichen der Rechnungen alles bequem online. Und auch hier steht Ihnen rund um die Uhr und überall auf der Welt ärztliche Versorgung zur Verfügung.

### myAtupri App - das digitale Kundenportal für unterwegs

Mit der myAtupri App haben Sie alle Ihre Unterlagen stets dabei. Reichen Sie Ihre Rechnungen direkt per App ein, behalten Sie den Überblick über Ihre Kosten und rufen Sie Ihre Versichertenkarten digital auf - jederzeit und überall. Und dank Touch-ID sind Ihre Daten geschützt.



**2'260** Personen, die seit 2016 an einem der 88 Events teilnahmen (live und digital)



**264** Mitarbeitende bei Atupri mit einem Frauenanteil von 71,1% (Stand: Januar 2022)



**25** Sportarten, die Atupri seit 2016 anbot, darunter Bouldern, Langlaufen oder Nachtwandern



**13** Mitarbeitende, die bereits 20 Jahre oder länger dabei sind



**212'783** Versicherte bei Atupri (Stand: Januar 2022)

## UNSER BEITRAG AN IHR AKTIVES JAHR

Entdecken Sie unsere exklusiven Partnerangebote und holen Sie sich eine Extraportion aktive Erholung!



### Fitness und Vitality in Grindelwald

Erleben Sie ein vielseitiges Wochenende vom **16. bis 19. Juni 2022** vor der male- rischen Kulisse Grindelwalds. Ein breites Angebot an Sportaktivitäten für jedes Niveau sowie die HealthBox, das Pop-up-Fitnesscenter im Container, von Atupri erwarten Sie.

### Aktivwoche im Engadin

Vom **3. bis 10. September 2022** erwartet Sie eine Woche Sport, Spass und Natur im Engadin. Erleben Sie ein vielseitiges Programm mit Bewegung, Erholung und Wissensvermittlung für den Alltag. Egal, wo Ihre Interessen liegen, in dieser Ferien- woche ist für alle etwas dabei.

### Exklusive Ermässigungen

Wenn Sie bei Atupri versichert sind, profitieren Sie pro Kalenderjahr von einer ein- maligen Ermässigung von bis zu CHF 350.- auf die Freizeit- und Ferienangebote von Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel und UNIK Sports. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, zweimal pro Jahr einen Rabatt von CHF 100.- auf eine geführte Tour der Mammut Alpine School einzulösen.



Alle Freizeitangebote finden Sie auf unserer Website:  
[atupri.ch/freizeit](https://atupri.ch/freizeit)

## VON DER HAUSTÜR IN DIE FERNE – DREI GRENZENLOSE VELOTOUREN

Veloferien verbinden Aktivität mit Naturgenuss und Abenteuer. Die optimale Mischung macht es aus: ein bisschen bewährt und vertraut, ein bisschen fremd und aufregend. Eurotrek hat für Atupri die drei schönsten grenzüberschreitenden Velotouren herausgesucht.

### TOUR 1

#### Innradweg:

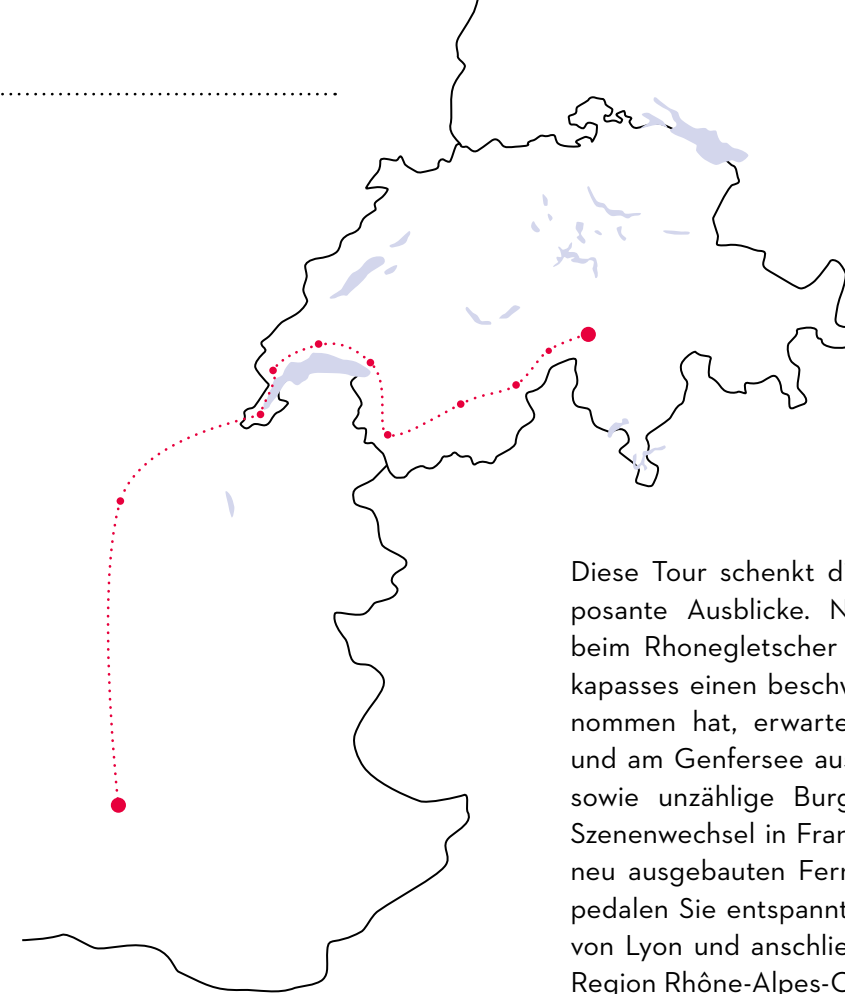
von St. Moritz nach  
Innsbruck, Österreich

Ein schiefer Turm markiert den Beginn dieser Veloreise. Allerdings nicht der von Pisa, sondern der weniger bekannte Kirchturm der Kirche St. Mauritius in St. Moritz. Von hier aus führt die Tour durch das Engadin, danach über die österreichische Grenze bis zum Goldenen Dachl in Innsbruck.

**Etappenorte:** St. Moritz – Zernez – Scuol – Ried/Prutz – Imst – Innsbruck

**Schwierigkeitsgrad:** gut befahrbare Velo-, Wald- und Schotterwege. Im Unteren Engadin zwischen Zernez und Scuol ist die Strecke etwas hügelig. Ansonsten eine einfache, immer leicht bergab verlaufende Strecke.

**Eurotrek** ist spezialisiert auf Veloreisen in der Schweiz und in ganz Europa. Eigens gestaltete Touren nach Niveau sowie ein Gepäckservice von Etappe zu Etappe sind Teil des Angebots. [eurotrek.ch](http://eurotrek.ch)



Diese Tour schenkt direkt zu Beginn imposante Ausblicke. Nachdem die Fahrt beim Rhonegletscher unterhalb des Furkapasses einen beschwingten Auftakt genommen hat, erwarten Sie im Rhonetal und am Genfersee ausgezeichneten Wein sowie unzählige Burgen und Schlösser. Szenenwechsel in Frankreich: Entlang des neu ausgebauten Fernradwegs ViaRhona pedalen Sie entspannt ins Weltkulturerbe von Lyon und anschliessend weiter in die Region Rhône-Alpes-Côte d'Azur.

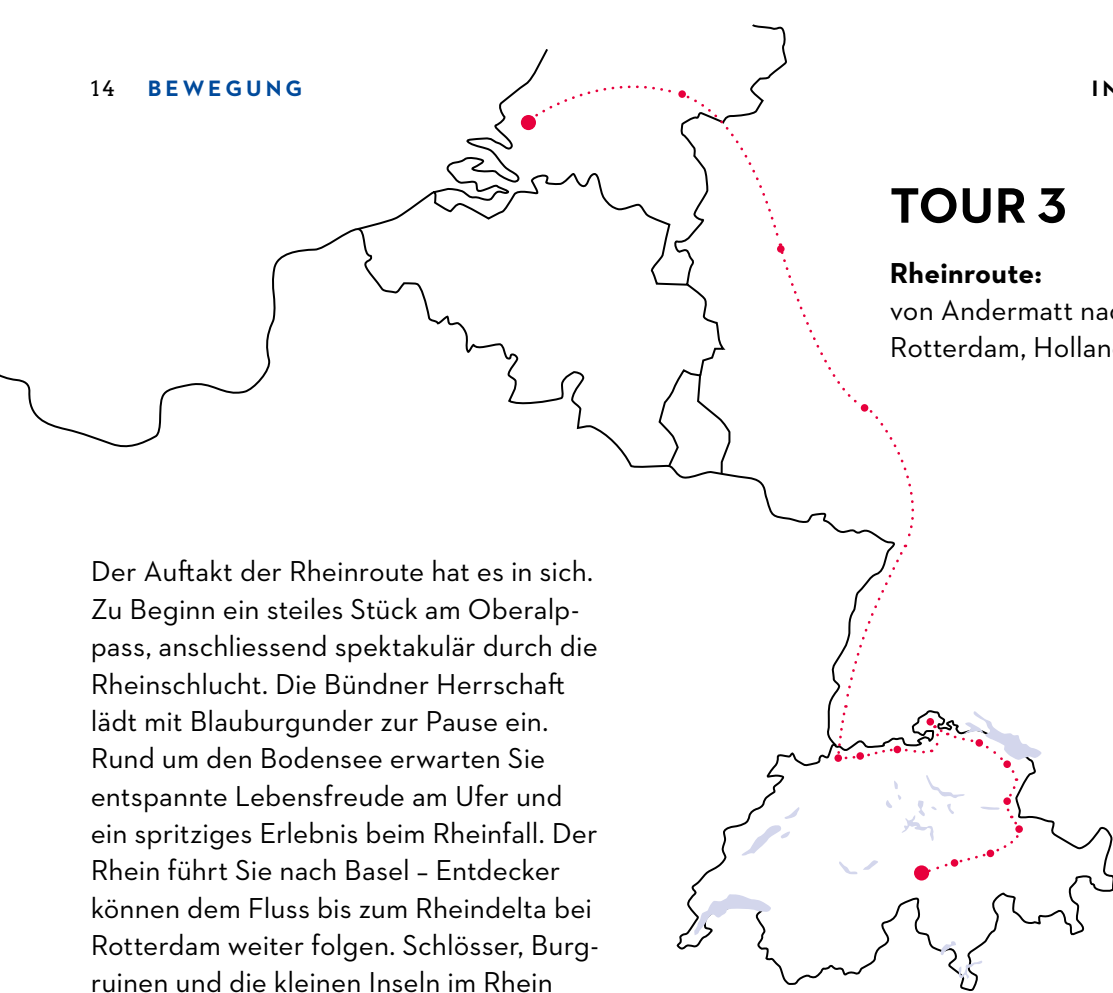
**Etappenorte:** Andermatt – Oberwald – Brig – Sierre – Martigny – Montreux – Lausanne – Nyon – Genf – Lyon – Orange

### TOUR 2

#### Rhoneroute:

von Oberwald nach  
Orange, Frankreich

**Schwierigkeitsgrad:** zu Beginn eine spektakuläre Fahrt über den Furkapass. Etwas hügelig im Goms bis Brig. Danach weitgehend flach bis Genf. Der erste Abschnitt nach der französischen Grenze wieder leicht hügelig. Danach weitet sich das Rhonetal und führt auf flachen Wegen bis nach Orange.



## TOUR 3

**Rheinroute:**  
von Andermatt nach  
Rotterdam, Holland

Der Auftakt der Rheinroute hat es in sich. Zu Beginn ein steiles Stück am Oberalppass, anschliessend spektakulär durch die Rheinschlucht. Die Bündner Herrschaft lädt mit Blauburgunder zur Pause ein. Rund um den Bodensee erwarten Sie entspannte Lebensfreude am Ufer und ein spritziges Erlebnis beim Rheinfall. Der Rhein führt Sie nach Basel – Entdecker können dem Fluss bis zum Rheindelta bei Rotterdam weiter folgen. Schlösser, Burgruinen und die kleinen Inseln im Rhein machen diese Fahrt zu einem abwechslungsreichen Vergnügen.

**Etappenorte:** Andermatt – Disentis – Illanz – Maienfeld – Buchs – Rorschach – Kreuzlingen – Schaffhausen – Bad Zurzach – Rheinfelden – Basel – Mainz – Köln – Arnheim – Rotterdam

**Schwierigkeitsgrad:** bis Reichenau hügelige, teils raue Wege. Anschliessend einfach zu befahren auf gut ausgebauten Velowegen.

**Reiseversicherung für Ihre Velotour**  
Egal ob in der Schweiz oder im Ausland, wir haben für Ihre Reise die passende Versicherung parat. Sie haben die Mivita Zusatzversicherung? Dann gehört ein Teil der Reiseversicherung bereits zu Ihrem Versicherungsschutz. Ergänzend empfehlen wir Ihnen die Annullations- und Reisegepäckversicherung.



Weitere Informationen:  
[atupri.ch/  
reiseversicherung](https://atupri.ch/reiseversicherung)

## DÖRRAPRIKOSENRIEGEL



### Grundrezept für 8 Riegel

- 50 g Dörraprikosen (soft)
- 50 g Butter
- 100 g Akazienhonig
- 4 EL Kernenmix
- 50 g ungesalzene geschälte Pistazien
- 1 EL Zitronensaft
- 80 g Hirseflöckli
- 25 g Kokosraspeln

### Zubereitung

- 1** Ofen auf 160 Grad vorheizen. Aprikosen grob hacken, mit Butter, Honig, Kernen, Pistazien und Zitronensaft unter gelegentlichem Rühren warm werden lassen. Pfanne von der Platte nehmen.
- 2** Hirseflöckli und Kokosraspeln dazumischen, in einer mit Backpapier ausgelegten Cakeform von ca. 22 cm verteilen, glatt streichen.
- 3** Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, in der Form auskühlen, in 8 gleich grosse Riegel schneiden.



## RAW BITES

### Grundrezept für 18 Raw Bites

- 50 g Vollkorn-Haferflöckli
- 200 g Datteln
- 50 g gemahlene, geschälte Mandeln
- 1 TL Kurkuma
- abgeriebene Schale einer Zitrone
- 2 EL Zitronensaft
- wenig Kokosraspeln

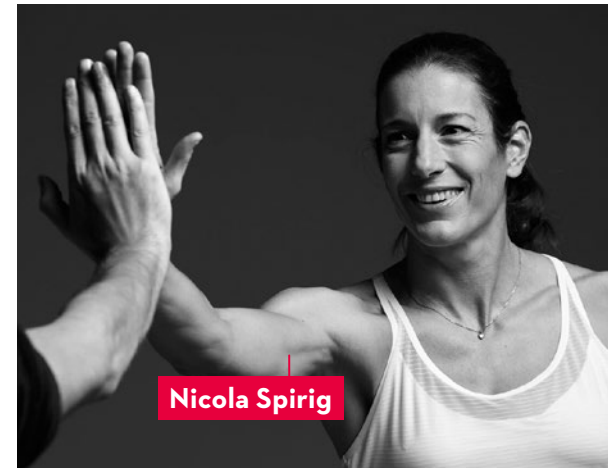
### Zubereitung

- 1** Vollkorn-Haferflöckli in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
- 2** Datteln entsteinen, fein hacken, mit den Haferflocken, Mandeln, Kurkuma, Zitronenschale und Zitronensaft mischen.
- 3** Die daraus entstandene Masse zu Kugeln formen und in den Kokosraspeln wenden. Ergibt ca. 18 Stück.



## KAMPF DEM INNEREN SCHWEINEHUND

Man glaubt es kaum, aber auch Atupri Gesundheitsbotschafterin und Schweizer Sportikone Nicola Spirig ist mit ihrem inneren Schweinehund bestens vertraut. Für das Frühlingmagazin hat sie ihre drei besten Tipps gegen den Quälgeist zusammengestellt.



### Strategie 2: die Verbündeten

Es ist immer einfacher, wenn – zum Beispiel fürs Morgentraining – jemand auf mich wartet und ich es nicht alleine machen muss. So weiss ich genau: Meine Trainingskollegin oder mein Trainingskollege steht jetzt auch auf und geht an unseren Treffpunkt. Somit schaffe ich es eher, den inneren Schweinehund zu überwinden. Ich habe eine Verpflichtung.

### Strategie 3: die Zielsetzung

Ein klares Ziel ist nützlich. Also, warum mache ich das eigentlich? Eine klare Antwort auf die Frage, was ich mit dem Training erreichen will, hilft gegen die Ausreden des inneren Schweinehunds. Vielleicht hilft es auch, ein bisschen zu tricksen: Auf was freue ich mich nach dem Training? Auf den Schwatz mit den Kollegen oder auf ein ausgiebiges Frühstück? So überwinde ich den inneren Schweinehund.

### Strategie 1: der Plan

Mache einen Plan. Der innere Schweinehund kommt nämlich immer genau dann, wenn man vielleicht nicht so viel Motivation hat. Zum Beispiel für das frühe Morgentraining. Draussen ist es kalt, man ist noch müde. Was mache ich? Genau planen. Wann will ich aufstehen, wann will ich mit dem Training anfangen? Diese Gedanken unbedingt vorher und nicht erst am Morgen machen. Starte ich mit einer fixen Zeit und einem klaren Plan in den Tag, dann ist es definitiv einfacher.

Sie wollen noch mehr Tipps? Dann verpassen Sie nicht den AtupriFit Digital Talk mit Nicola Spirig zum Thema mentale Stärke am 11. Mai 2022. Weitere Informationen auf Seite 28.



## VELOFAHREN: WUNDERMITTEL FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Velofahren ist gesund – das ist wohl allgemein bekannt. Aber wieso eigentlich? Was passiert da genau im Körper? Und wie oft muss ich mich auf den Sattel schwingen, um von diesem «Wundermittel» zu profitieren? Wir haben bei Erika Ruchti, Fachpsychologin für Sportpsychologie, und Dr. Claudio Nigg, Professor für Gesundheitswissenschaft, nachgefragt.



Dr. Claudio Nigg



Erika Ruchti

### Herr Nigg, was passiert in meinem Körper, wenn ich Velo fahre?

**C. Nigg** Grundsätzlich dasselbe wie bei jeder anderen Ausdauersportart. Das Herz pumpt schneller, die Organe erhalten mehr Sauerstoff. Was das Velofahren allerdings besonders gesund und zugänglich macht, ist die Tatsache, dass es sich um eine sehr gelenkschonende Sportart handelt. Zudem ist man schnell unterwegs und muss gut auf seine Umgebung achten, es trainiert Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Velofahren ist also nicht nur gut für den Körper, sondern auch fürs Gehirn.

### Und Frau Ruchti, was passiert in meinem Kopf?

**E. Ruchti** Zum einen, wie bereits von Herrn Nigg erwähnt, wird das Gehirn stärker durchblutet und die Aufmerksamkeit trainiert. Hinzu kommt die Ausschüttung von Glückshormonen, die antidepressiv wirken.

### Welche positiven Effekte bringt das Velofahren sonst noch?

**E. Ruchti** Eine ganze Menge: Spass, Ablenkung vom Alltag, es erhöht den Energiespiegel, baut Kortisol (durch Stress ausgeschüttetes Hormon) ab und wirkt angstlösend. Auf lange Sicht, mit einem regelmässigen Training, verbessert es die akademische Leistung, reduziert Muskelspannungen und macht selbstbewusster und ausgeglichener.

**C. Nigg** Genau. Und es fördert die Schlafqualität und stärkt das Immunsystem.

### Ist es dabei egal, ob ich draussen fahre oder im Fitnesscenter?

**E. Ruchti** Die positiven Auswirkungen sind dieselben. Klar, die frische Luft und das Sonnenlicht draussen haben einen stimmungsaufhellenden Effekt, aber für den Körper macht es ansonsten keinen Unterschied.

**C. Nigg** Einzig das Konzentrationstraining fällt natürlich weg, da man im Fitnesscenter nicht auf die Strasse achten muss.

**E. Ruchti** Dafür muss man den inneren Schweinehund nicht überwinden, wenn es mal regnet (lacht).

### Was muss ich denn tun, um die oben genannten Effekte zu erhalten?

**C. Nigg** Die Weltgesundheitsorganisation sagt ganz klar: 20–30 Minuten Bewegung mittlerer Intensität pro Tag.

**E. Ruchti** Einsteigerinnen und Einsteigern empfehle ich aber ein Training von zwei- bis viermal pro Woche statt täglich. Sonst hat man die Tendenz, gar nicht erst damit anzufangen, weil die Hürde unüberwindbar erscheint.

**C. Nigg** Genau, das würde auch zu sehr und zu plötzlich in die tägliche Routine eingreifen. Das Dranbleiben würde schwerfallen.

### Für wen eignet sich das Velofahren?

**E. Ruchti** Das ist das Schöne am Velofahren: Es eignet sich für alle. Suchen Sie sich ein Velo, das zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt, und legen Sie los.

### Ich möchte nun also mit dem regelmässigen Velofahren beginnen.

#### Welche Ziele sollte ich mir setzen?

**E. Ruchti** Der Erfolg beginnt bereits bei der Zielformulierung. Wir achten auf positive Sätze nach der SMART-Formel: Spezifisch, Messbar, Attraktiv/Anpassbar, Realistisch, Terminiert. Eine solche Zielsetzung würde beispielsweise so lauten: Ich werde die nächsten drei Monate immer am Montag, Mittwoch und Freitag jeweils mittags 30 Minuten auf einer Route, die mir Freude macht, Velo fahren.

Achten Sie dabei auf zusätzliche motivierende Faktoren, wie beispielsweise eine Freundin oder einen Freund, die oder der mit Ihnen fährt, ein Velo, das Ihnen gefällt, und eine kleine, gesunde Belohnung nach erfolgreichem Abhaken der Tätigkeit.

#### Und wie baue ich eine Routine auf?

**C. Nigg** Suchen Sie sich für diese 30 Minuten Velofahren 2-4 Mal die Woche einen Zeitpunkt aus, an dem sie sich nicht unter Druck fühlen, und machen Sie ein kleines Ritual daraus. Sie könnten zum Beispiel vor dem Abendessen eine Runde drehen. Das Training muss sich nahtlos in Ihren wöchentlichen Rhythmus einfügen, um möglichst schnell und problemlos zu einer Gewohnheit zu werden. Deshalb müssen Sie es mit Tätigkeiten verknüpfen, denen Sie ohnehin nachgehen würden.

#### Und wie schaffe ich es dranzubleiben?

**C. Nigg** Es dauert ungefähr sechs Monate, bis aus einem neu aufgenommenen Training eine Gewohnheit wird. Der grösste Fallstrick ist dabei, dass Ihnen das Leben dazwischenkommen kann und dazwischenkommen wird: Ferien, Prüfungen, Situationen, über die Sie keine Kontrolle haben. Oftmals reagieren wir auf diese Unterbrechungen mit Schuldgefühlen. So wird die Hürde zum Wiedereinsteigen noch unüberwindbarer. Schliesslich gibt man auf und sagt sich: «Das bist halt du. Du ziehst nie etwas durch.» Dabei war es schlicht die Situation, welche die Gewohnheit unterbrochen hat, und nicht der Mensch.

Der Trick ist hier, sich, wenn man die Unterbrechung kommen sieht, bereits innerlich darauf vorzubereiten: «Ich werde eine Woche keinen Sport machen können, aber am darauffolgenden Montag fange ich wieder damit an.»

Bei unerwarteten Situationen ist es wichtig, diese sachlich zu betrachten: «Ich wurde von äusseren Umständen unterbrochen. Ich kann jederzeit wieder einsteigen.»

Beim Wiedereinsteigen ist zudem irgendeine Aktivität besser als gar keine Aktivität. Fünf Minuten sind besser als nichts. Lösen Sie sich von dieser Ganz-oder-gar-nicht-Mentalität.

#### Wie spüre ich eigentlich, was mir guttut?

**E. Ruchti** Indem Sie es sich zur Gewohnheit machen, die psychischen und physischen Grundbedürfnisse zu befriedigen: Schlaf, Essen, Strukturierung des Tages, Bewegung. Wenn man die Grundlage richtig legt, hört man die innere Stimme viel besser. Sonst kann es passieren, dass man ein Gefühl mit einer falschen Ursache verknüpft. Manchmal steckt hinter negativen Emotionen beispielsweise nur Hunger.

**C. Nigg** Und wenn die von Frau Ruchti genannte Grundlage gelegt ist, finde ich es beispielsweise eine schöne Übung, im Laufe des Tages immer mal wieder 20-30 Sekunden innezuhalten, Platz im Kopf zu schaffen und einen achtsamen Körpercheck zu machen. Wenn man das übt, hört man seine innere Stimme mit der Zeit immer besser. Ich würde eh allen empfehlen, sich in Achtsamkeit zu üben.

#### Und zu guter Letzt: Fahren Sie Velo?

**C. Nigg** Oh ja, ich fahre Velo (lacht). Ich wohne im Berner Oberland, also hauptsächlich Mountainbike. Am liebsten fahre ich mit meiner Frau um den Thunersee. Schön wäre es, wenn es einen kompletten Weg um den See gäbe.

**E. Ruchti** Ja, Mountainbike ist auch für mich ein grosses Thema. Ich fahre Velo, seit ich mich erinnern kann. Ich stramble beispielsweise täglich zu meiner Arbeit in Magglingen, egal, ob es regnet oder schneit, das macht den Reiz.

Mit der **Mivita Zusatzversicherung** schliessen Sie Versicherungslücken, die nicht durch die Grundversicherung gedeckt sind. Dabei unterstützen wir Sie mit wertvollen Beiträgen zur Gesundheitsförderung und Prävention, wie Fitnessabos oder Gesundheitskursen.



Weitere Informationen:  
[atupri.ch/mivita](https://atupri.ch/mivita)

## AGIL, MOBIL UND EINEN SCHRITT VORAUS

Am Arbeitsplatz von heute und morgen werden Platz für individuelle Kreativität, flache Hierarchien und persönliche Entwicklungsmöglichkeiten immer zentraler. Die Arbeitsmodelle der Zukunft sind in aller Munde. Bei Atupri sind sie allerdings kein trendiges Versprechen, sondern bereits gelebter Alltag. Ein Element einer Arbeitswelt, die gesund hält.



Moderne Arbeitsbedingungen, Home- oder Wo-auch-immer-Office sowie ein gesundheitsförderndes und selbstbestimmtes Arbeitsumfeld: Atupri hat den Anspruch, nicht nur für die Zukunft gerüstet, sondern dieser möglichst einen Schritt voraus zu sein. Im Zentrum liegt das Anliegen, ein förderliches, vertrauensvolles und gesundes Arbeitsklima zu schaffen, in dem jede Atuprienerin und jeder Atupriener sich individuell einbringen und entfalten kann.

### Digital: nicht optional

Die Digitalisierung ist aus dem Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken. Bei Atupri zeigt sich das beispielsweise am starken Wachstum des Bereichs Informationsmanagement und Projekte. Während dieser Bereich im Jahr 2017 noch 7 Vollzeitstellen umfasste, sind es heute 25.

Das digitale Zeitalter bringt zudem noch nie da gewesene Möglichkeiten mit sich: So ist beispielsweise **mobiles Arbeiten für die meisten Mitarbeitenden bei Atupri möglich**. Ebenso wird ein Grossteil der vielfältigen internen Schulungen, die allen Mitarbeitenden zur Verfügung stehen, online angeboten.

### Lebensfroh und leistungsfähig

Nur wer gesund ist, kann etwas bewegen. Daher bestimmen die Mitarbeitenden von Atupri selbst, wie die Balance für sie stimmt. Zum internen Angebot gehören Bewegungsprogramme wie «bike to work» oder der Schweizer Firmenlauf B2Run, Trainings und Workshops mit UNIK Sports sowie die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung mit Lifttischen. In Bern besteht im Rahmen eines Pilotprojekts sogar die Möglichkeit, auf einem Tischlaufband gehend zu arbeiten. **Atupri bietet die Arbeitswelt von morgen schon heute.**



Wollen Sie Atuprienerin oder Atupriener werden? Besuchen Sie unsere Website und erfahren Sie dort mehr über die Jobchancen und offenen Stellen bei Atupri. [atupri.ch/karriere](https://atupri.ch/karriere)

## START IN DEN VELOFRÜHLING – EINE CHECKLISTE

Bevor's auf die erste grosse Velotour des Frühlings geht, gibt es noch so einiges zu tun. Daniel Gfeller von Velogfeller in Bern hat für Atupri eine Checkliste zusammengestellt, mit der Sie sicher in die Saison starten.

### Schritt 1: der Velocheck

Die Sonne zeigt sich nun regelmässig, die Luft riecht nach Abenteuer; es ist Frühling. Zeit, den treuen Drahtesel aus dem Keller zu holen, zu entstauben und mal kritisch zu betrachten.

#### Pneu

Kneifen Sie mal in die Reifen Ihres Velos. Bisschen schlaff, oder? Nach der Winterpause – und auch sonst ca. zweimal im Monat – müssen Sie den Luftdruck anpassen. Dies können Sie ganz einfach mit einer Standpumpe zu Hause erledigen oder aber auch im Velogeschäft erledigen lassen.

#### Kette

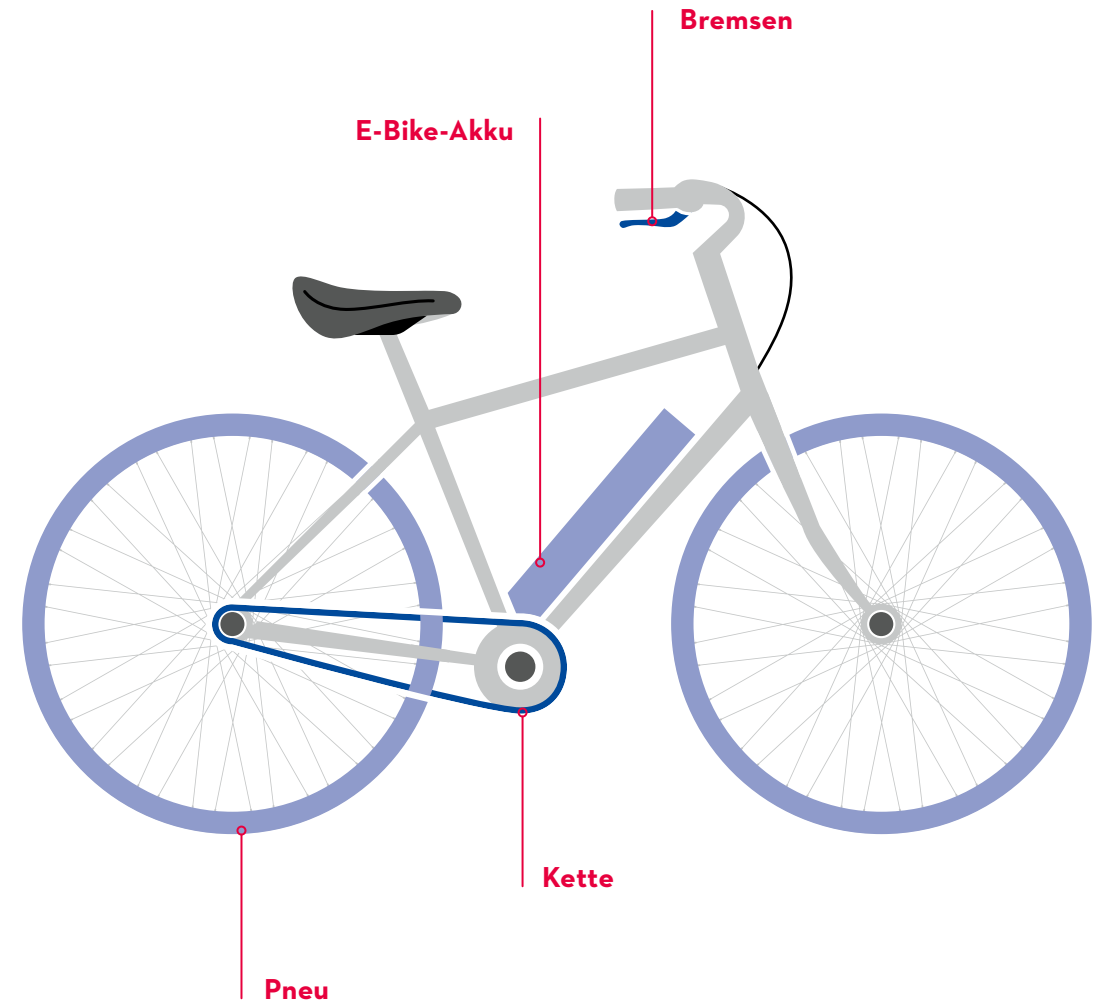
Reinigen und schmieren Sie die Kette vor der ersten grossen Fahrt nach der Winterpause unbedingt. Auch danach sollten Sie nach jeder längeren Fahrt kurz ein prüfendes Auge und allenfalls einen Lappen darauf werfen.

#### Bremsen

Als Nächstes – und unbedingt vor der ersten Probefahrt – ziehen Sie mal die Bremsen zurück. Alles stabil? Auch hier kann es nie schaden, den Velomech Ihres Vertrauens im Frühling einen Blick darauf werfen zu lassen.

#### E-Bike-Akku

Den E-Bike-Akku sollten Sie in der Wohnung überwintern. Im Keller ist es zu kalt. Laden Sie ihn vor der ersten Tour vollständig auf, reinigen Sie die Kontaktpunkte und setzen Sie ihn ein. Funktioniert alles?



### Schritt 2: die Probefahrt

Schwingen Sie sich auf den Sattel und drehen Sie eine Runde. Aber bitte abseits von befahrenen Strassen. Hier können Sie in Ruhe den E-Bike-Akku (falls vorhanden), die Bremsen (nochmals), das Licht und die Gangschaltung checken. Sollte irgendwas nicht wie geschmiert laufen, fahren Sie am besten direkt weiter ins nächste Velogeschäft. Aber Achtung: Im März und April ist Hochbetrieb. Wenn Sie auf der sicheren Seite sein wollen, rufen Sie am besten vorher an und vereinbaren einen Termin.

### Schritt 3: die letzte Vorbereitung

Das Velo funktioniert einwandfrei, Ihr Velomech hat grünes Licht gegeben, das Wetter ist herrlich, Sie sind schon ganz aus dem Häuschen. Was gibt es jetzt noch zu tun?

#### Helm

Falls Ihr Helm bereits länger als 5–7 Jahre im Einsatz ist, sollten Sie ihn unbedingt ersetzen. Kaufen Sie den neuen Helm bitte nicht online, sondern lassen Sie sich vor Ort in einem Velogeschäft beraten.

#### Sattel

Der Sattel sollte nach dem Kauf bereits richtig eingestellt sein. Falls nicht, lassen Sie jemanden Ihr Velo halten, setzen Sie sich auf den Sattel und drehen Sie mit dem Fuss das Pedal auf den niedrigsten Punkt. Ihr Bein sollte angenehm gestreckt – nicht durchgestreckt – sein. Sonst bitte anpassen.

#### Kleidung

Gerade wenn man es sich nach der Winterpause nicht mehr gewohnt ist, im Sattel

zu sitzen, sind Velohosen, die das Gesäss schützen, keine schlechte Idee. Mittlerweile gibt es coole Velokleidung, mit der Sie sich auch nach der Tour im Restaurant gut angezogen fühlen. Achten Sie auch immer darauf, dass Sie zu jeder Tageszeit für Ihre Umgebung gut sichtbar sind.

#### Gepäck

Ich packe meinen Rucksack und nehme mit: das Nötigste, um einen Schlauch zu wechseln, eine kleine Apotheke mit Pflasterli und Druckverband, eine Regenjacke für verschwitzte Abfahrten oder Wolkenbrüche und genügend Flüssigkeit und Snacks wie Sportriegel und Nüsse (Die perfekten Velotour snacks zum Selbermachen finden Sie auf Seite 15 und 16 im Magazin.). Damit sollten Sie für Ihre erste Velotour gerüstet sein.



### Schritt 4: die Velotour

Sie und Ihr Velo sind nun optimal vorbereitet und parat für eine vergnügliche Tour. Der Frühling kann kommen!



**Velogfeller** ist ein auf Fahrräder spezialisiertes Familienunternehmen an zwei Standorten in Bern, das in der dritten Generation von Daniel und Adrian Gfeller geführt wird.

## Ein Zustupf an Ihre nächsten Sportschuhe



Bereits Aschenputtel hat bewiesen: Der richtige Schuh kann das Leben verändern. Und da der Frühling auch die Zeit für Neuanfänge ist, profitieren Versicherte der Atupri Zusatzversicherungsmodelle Mivita und Diversa von einem Beitrag an ihre nächsten Sportschuhe. Dabei können Sie

aussuchen, was Ihnen guttut. Sei es das passende Schuhwerk zum kürzlich aufgenommenen Hobby oder ein brandneues Paar für die bereits praktizierte Sportart. Die Möglichkeiten sind so vielfältig wie Ihre Interessen: Ob Inlineskates, Fahrrad-, Wander- oder Fussballschuhe – starten Sie auf sportlichen Sohlen ins Frühjahr.

#### Und so geht's

Atupri schenkt einen Zustupf von CHF 50.- an einen Sportschuh Ihrer Wahl. Der Rabatt kann bei SportXX oder Transa eingelöst werden. Dieses Angebot gilt für alle volljährigen Versicherten der Zusatzversicherungen Mivita und Diversa. Wer seinen bevorstehenden Wechsel mit einem unterschriebenen und angenommenen Vertrag vorlegt, kann ebenfalls profitieren. **Achtung: Das Angebot ist limitiert.**



Weitere Informationen sowie das Teilnahmeformular auf:  
[atupri.ch/zustupf](https://atupri.ch/zustupf)

## NICHT VERPASSEN!

Auch dieses Jahr bietet der Atupri Kalender wieder Perlen für Körper, Kopf und Seele. Nebst den spannenden AtupriFit Digital Talks führen wir auch – nach zwei Jahren endlich wieder – AtupriFit Live Events durch. Ob Sie zu Hause am Bildschirm oder mit Gleichgesinnten vor Ort etwas erleben möchten – wir freuen uns auf Sie!

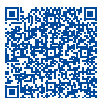


### AtupriFit Digital

**Nicola Spirig**  
11. Mai 2022 (online)

Sie ist zweifache Olympiamedaillengewinnerin, sechsfache Europameisterin und dreifache Mutter: Wie bringt Nicola Spirig das alles unter einen Hut und motiviert sich immer wieder zu Höchstleistungen? Ganz einfach; auf die richtige Einstellung kommt es an. Im Austausch mit der Moderatorin verrät die Atupri Gesundheitsbotschafterin praktische Kniffe und konkretes Wissen aus ihrer langjährigen Erfahrung. Zum Schluss beantwortet Sie Ihre brennendsten Fragen.

Die Teilnahme an **AtupriFit Digital** Talks ist kostenlos und unbegrenzt.



Sie haben einen AtupriFit Digital Talk verpasst? Kein Problem. Sie können alle bisherigen Veranstaltungen kostenlos und unbegrenzt schauen auf: [atupri.ch/rueckblick](https://atupri.ch/rueckblick)



### Mountainbike-Technik

**20. und 21. Mai 2022**  
Sursee (GO-IN Sportshop)

Egal, ob rasante Abfahrt oder fröhliche Spritztour, beim ersten AtupriFit Live Event kommen alle Mountainbike-Fans auf ihre Kosten. In Gruppen von maximal acht Personen werden je nach Vorkenntnissen verschiedene Übungen genauer beleuchtet. Neulinge sowie geübtere Bikerinnen und Biker erhalten gezieltes Feedback von der erfahrenen Kursleitung. Als Übungsfeld dient erst ein Hindernisparcours, danach das offene Gelände. Ein Mittagessen sowie erfrischende Getränke sind inbegriffen.



### Rudern

**8. Juli 2022**  
Seeclub Sempach

Schlag für Schlag gemeinsam das Boot vorwärtsbringen, den See geniessen und dabei alle Muskelgruppen und die Ausdauer trainieren? Der sommerliche AtupriFit Live Event «Rudern» macht's möglich. Erfahrene Ruderleiterinnen und Ruderleiter führen in die Technik ein und Bewegungsexperten leiten durch Mobilitäts-, Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen. Danach begeben sich die Kleingruppen auf den malerischen Sempachersee. Das gemeinsame Mittagessen, ein Abschlussapéro sowie ein spannendes Referat zum Tagesende sind ebenfalls im Event inbegriffen.

Für Versicherte bei Atupri ist die Teilnahme an einem **AtupriFit Live Event** pro Jahr kostenlos. **Die Teilnehmerzahl ist beschränkt**, daher empfiehlt sich eine zeitige Anmeldung.



Weitere Informationen und Anmeldung auf:  
[atupri.ch/atuprifit](https://atupri.ch/atuprifit)

## AUF EINEN KAFFEE MIT FRANZISKA



Mit dem Velo von Bern nach Lissabon? Kein Problem für die Atuprianerin, die wir fürs Frühlingsmagazin auf einen Kaffee getroffen haben. Nun ja, die Schweiz hat Franziska nicht verlassen, stattdessen legte sie die für die Strecke benötigten 2'000 Kilometer in zwei Monaten auf ihrem Arbeitsweg zurück.

«Bike to work.» Das ist Name und zugleich Aufruf der jährlich stattfindenden Aktion von Pro Velo Schweiz. Das Projekt zur Gesundheitsförderung in Unternehmen ermutigt jährlich schweizweit über 70'000 Pendlerinnen und Pendler dazu, ihren Arbeitsweg auf dem Velo zurückzulegen. Die dabei gesammelten Kilometer werden

in einem Kalender eingetragen. Die eifrigsten Stramplerinnen und Strampler, welche mindestens die Hälfte ihrer Arbeitstage mit dem Velo zurückgelegt haben, nehmen an einer Verlosung teil. Spass, Teamgeist und Fitness stehen dabei im Fokus. Klar, dass sich Atupri als Gesundheitsversicherer an einer solchen Aktion beteiligt.

2021 brach eine Atuprianerin alle internen Rekorde und legte während der «bike to work»-Monate 2'000 Kilometer auf ihrem Arbeitsweg zurück. Da mussten wir sie einfach für das Kundenmagazin zum Thema Velo auf einen Kaffee einladen. Einige Fragen brennen uns nämlich auf der Zunge, zum Beispiel, ob es denn als Leiterin Leistungsmanagement völlig klar sei, dass man solche Leistungen erbringt? Nomen est schliesslich Omen. Franziska lacht: «Ich bin zwar ehrgeizig, aber mit meiner Jobbezeichnung hat das nichts zu tun.» Im Leistungsmanagement sitzt man am Computer und setzt sich mit gesetzeskonformer Leistungsprüfung auseinander. Da ist das Velofahren ein guter Ausgleich: «Ich habe drei Velos im Keller, ein Rennvelo, ein Mountainbike und ein E-Bike.» Und auf einem dieser drei ist die 57-Jährige fast täglich anzutreffen. Die Grenze zieht sie erst bei -2 Grad. Ihr Mann steigt bereits früher aus: «Er ist Schönwetterfahrer.» Wenn die Sonne scheint, fahren die beiden morgens vor der Arbeit zeitig los und machen einen gemütlichen Stopp für Kaffee und Dinkelbrötli. «Aber weil es eben nicht immer schön ist, bin ich auch oft allein unterwegs», sie rollt mit den Augen, lacht aber gleichzeitig liebevoll.

Ganze 2'000 Kilometer hat Franziska im Rahmen der «bike to work»-Aktion auf ihrem Arbeitsweg zurückgelegt. Fast hätte sie allerdings gar nicht mitgemacht: «Ich dachte, es geht darum, die Leute zum Velofahren zu bewegen. Ich fahre ja eh jeden Tag.» Da hätten aber Claudia und Thomas

von der Personalabteilung ziemlich schnell gesagt, den könne sie jetzt also nicht bringen. Diese Aktion sei offen für alle Radfahrerinnen und Radfahrer, nicht nur für Einsteigerinnen und Einsteiger, und es ginge primär ums Vergnügen. Sie lacht: «Und dann hat's mich komplett erwischt.» Morgens zur Arbeit, bei Homeoffice mittags eine kleine Runde, abends noch einen Umweg über den Bauernhof («Kilometer sammeln und frischen Salat kaufen – win-win!»). Irgendwann hatte sie 1'940 Kilometer zusammen und sagte sich, dieses Mass könne man ja noch voll machen.

Gewonnen hat die Challenge 2021 übrigens ein Teilnehmer eines anderen Unternehmens, der ganze 2'700 Kilometer zurücklegte. Für Franziska ist das okay, sie hat ihr persönliches Ziel erreicht und wartet jetzt wieder auf wärmere Zeiten: «Dann fahre ich mit meinem Mann und meinem frisch geputzten E-Bike als Erstes zum Bergrestaurant Erika, geniesse ein Bauernzsmorgen und presche dann das Hengenloch herunter – mein Lieblingsausflug.» Und wer weiss, vielleicht vermag sie, ihren Rekord an der diesjährigen «bike to work»-Aktion sogar noch zu übertreffen. Wir nehmen Wetten entgegen ...





**atupri**

Der Gesundheitsversicherer