

UNTER DIE HAUT

Atupri Kundenmagazin

N° 2 | 2022

**Stark wie ein
Schmetterling**

S. 4

**Wie man seinem
Herzen folgt**

S. 16

**CBD für Körper,
Haut und Seele**

S. 24

atupri

Der Gesundheitsversicherer

IN DIESER AUSGABE

Fokus

Stark wie ein Schmetterling

S. 4

Atupri News

Spezialistsuche mit BetterDoc

S. 8

Bewegungstipp

Tipps gegen Rückenschmerzen

S. 10

Ernährungstipp

Desserts, die glücklich machen

S. 11

Audio-Tipp

«Sensibeli» von Jaël

S. 13

In eigener Sache

Arbeitswelt Atupri

S. 14

Nachgefragt

Pirmin Lötscher

S. 16

Atupri Check

Das Einmaleins der Prämien

S. 20

Info

Lachyoga

S. 22

Info

CBD für Körper, Haut und Seele

S. 24

Atupri Live

Die Highlights der vergangenen Jahre

S. 26

Atupri First

Tipps für ein aktives Jahresende

S. 29

Einblicke

Auf einen Kaffee mit Sven

S. 30

Impressum: Atupri Kundenmagazin – eine Publikation der Atupri Gesundheitsversicherung **Redaktionsadresse:** Unternehmens- und Marketingkommunikation, Zieglerstrasse 29, 3001 Bern, redaktion@atupri.ch **Redaktionsleitung:** Karin Graniello, Neda Golafchan **Konzept, Inhalte und Gestaltung:** BOLD AG, Bern **Übersetzung:** Apos-troph AG, Luzern **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Papier:** holzfreies, weiss matt gestrichenes Papier, folierter Einzelver-sand **Fotos und Illustrationen:** Copyright Atupri, Angelo Brack, Simon Ianelli, Silvan Borer, Chris Krebs, grünkraft.ch **Website:** atupri.ch **Copyright:** Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung. **Erscheinungsweise:** 2-mal jährlich. D, F, I. **Gesamtauflage:** 136'000 Ex.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Es gibt Momente, die unter die Haut gehen. Eine Begegnung, ein spezielles Erlebnis, ein Mensch, der uns besonders berührt. Das kann im Alltag sein, auf Reisen – oder einfach bei einem Dinner zu zweit, das die Welt rundum kurz stillstehen lässt.

Was braucht es, damit wir das Leben in all seinen Facetten und vollen Zügen geniessen können? Dass wir uns wohlfühlen in unserer Haut, damit wir stark, selbstbewusst und mit viel positiver Energie durchs Leben gehen können?

Für jeden bedeutet es etwas anderes. Wichtig ist, dass wir herausfinden, was uns guttut. Und uns im bewegten, teils stressigen Alltag kleine Inseln schaffen. Die es erlauben, aufzutanken und die nächste Herausforderung mit voller Kraft zu stemmen.

In einer bewegten Zeit befinden sich auch unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater im Herbst, wenn die neuen Prämien kommuniziert werden. Sie geben ihr Bestes, um unsere Versicherten optimal zu beraten. Und Sparmöglichkeiten aufzuzeigen. Übrigens: Wie eine Prämie entsteht, erfahren Sie in diesem Magazin auf Seite 20.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre und hoffe, dass Ihnen noch viele Gänsehautmomente im positiven Sinne bevorstehen.

Herzlich, Ihre



Caroline Meli

Leiterin Marketing und Vertrieb
Mitglied der Geschäftsleitung



STARK WIE EIN SCHMETTERLING

Ein freundschaftlicher Handschlag, ein Gedränge im Bus, sich ausgiebig am Arm kratzen: für die meisten Menschen Alltag, für Schmetterlingskinder ein Verletzungsrisiko. Jennifer Pauli gewährte uns Einblicke in ihr Leben mit dieser seltenen Hautkrankheit.



Wir befinden uns in einem idyllischen Vorort von Bern. Ein Hund bellt, Vögel zwitschern, und in der Ferne hört man die Klänge eines Klaviers. Auf unser Klopfen hin öffnet Jennifer Pauli, genannt Jenny, strahlend die Türe zu ihrer hellen, einladenden Wohnung. Der bellende Hund entpuppt sich als Jennys Chihuahua Finn: «Er liebt es, neue Menschen kennenzulernen», meint die 23-Jährige. Der kleine Finn wurde mit einer Gaumenspalte geboren, einem seltenen Gendefekt: «Die Züchterin hat ihn nicht einmal ausgeschrieben. Zum Glück, denn es war Liebe auf den ersten Blick zwischen Finn und mir.»

Schmetterlingskind

In Jennys Wohnung wimmelt es von Schmetterlingen. Als Zeichnung am Kühlschrank, in einer Fotocollage an der Wand, als Dekoration in der Topfpflanze: «Freunde schenken mir immer gerne Dinge in der Form von Schmetterlingen», sie lächelt, «ich finde das süss.» Auch das Wort «Schmetterlingskind» gefalle ihr. In der Schweiz leben rund 200 Schmetterlingskinder. So werden Menschen genannt, die von Epidermolysis bullosa (EB) betroffen sind. Dieser seltene Gendefekt macht die Haut so empfindlich wie einen Schmetterlingsflügel. Dies, weil das Kollagen, das die verschiedenen Hautschichten zusammenhalten sollte, einen Funktionsverlust erleidet oder fehlt. Unachtsame Berührungen oder Bewegungen führen zu schmerzhaften Wunden und Blasen. Auch die Schleimhäute oder andere Organe können betroffen sein.

Alltägliche Bewegungen, Berührungen und Handgriffe, die für Menschen mit gesunder Haut selbstverständlich sind, stellen für Schmetterlingskinder und ihre Familien eine Herausforderung dar. «Um meinen Alltag zu bewältigen, braucht es ein bisschen mehr Zeit und Achtsamkeit als bei Menschen ohne EB», erzählt Jenny. «Vor allem morgens muss ich es langsam angehen.» Zuerst müsse sie testen, ob und wie gut sie ihre Augen öffnen könne. Anschliessend gäbe es eine kurze Bestands-

aufnahme: «Habe ich mich in der Nacht verletzt? Muss irgendwas verbunden werden?» Danach komme die Spitex vorbei und führe mit ihr gemeinsam während zwei bis drei Stunden die tägliche Hautpflege durch. «Dann gibt's Frühstück», Jenny zeigt auf ein Gerät mit Schläuchen, das auf ihrem Küchentisch steht: «Ich werde ungefähr zu 80% über Sonden ernährt, weil meine

Speiseröhre wegen EB verengt ist.» Neben dem Gerät steht eine Kaffeemaschine: «Aber ich liebe Kaffee», meint Jenny und lächelt. Auf die Frage hin, ob das Koffein und die Bitterstoffe kein Problem seien, winkt die 23-Jährige ab: «Mir ist es wichtig, das Leben zu geniessen. Klar, ich bin vorsichtig, ich meditiere, ich bin achtsam, aber manchmal räume ich auch die Möbel im Wohnzimmer zur Seite und tanze mit Finn. Ständige Angst blockiert.»

«Mir ist es wichtig,
das Leben
zu geniessen.»



Schmetterlingskindheit

Trotz der Herausforderungen ihres Alltags hat Jenny eine «sehr schöne und normale Schulzeit erlebt, sofern es so etwas wie eine normale Schulzeit gibt», meint Jenny und lacht. «Die anderen Kinder haben mich auch immer in ihre Pausenhofspiele eingebunden.» Beim Fangis sei sie die Befreiungsfee gewesen und beim Fussballspielen die Schiri. Klar, wegen der täglichen Pflege sei sie morgens manchmal zu spät im Klassenzimmer erschienen, aber «das war an meiner Schule zum Glück kein Problem», sagt Jenny. «Ausserdem: kleinere Jenny – kürzere Behandlungszeit», sie lacht. Mittlerweile wohnt die 23-Jährige allein und studiert Soziale Arbeit im siebten Semester. Ganz normal halt. Das findet sie

«Eigentlich ist es doch völlig normal, dass alle Menschen unterschiedlich sind.»

wichtig: «Eigentlich ist es doch völlig normal, dass alle Menschen unterschiedlich sind und unterschiedliche Bedürfnisse haben. Ich bin da keine Ausnahme.» Bei EB sei es nur etwas deutlicher: «Jede und jeder mit Epidermolysis bullosa hat eine eigene Form von EB und eine eigene Art, damit umzugehen.» Da wünsche sie sich Verständnis und ein gewisses Mitdenken von ihren Mitmenschen. «Es wäre schön, wenn wir uns allgemein angewöhnen, immer einen offenen und empathischen Umgang miteinander zu pflegen und unsere Andersartigkeit zu zelebrieren.» Niemand solle sich je ausgeschlossen oder diskriminiert fühlen müssen, meint Jenny bestimmt.



Schmetterlingszukunft

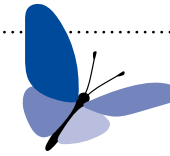
Da Epidermolysis bullosa sehr selten und zugleich bei den Betroffenen sehr unterschiedlich auftritt, ist die Hauterkrankung derzeit noch unheilbar und leider auch eher unbekannt. Oftmals fehle beim medizinischen Fachpersonal das erforderliche Wissen, meint Jenny.

«Einige Schmetterlingskinder kommen bereits mit Verletzungen zur Welt. Ich hatte beispielsweise verletzte Füsschen. Die Ärztinnen und Ärzte konnten mich zwar diagnostizieren, aber meine Eltern nur ungenügend beraten.» Zum Glück sei kurz davor die Organisation DEBRA von einigen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen ins Leben gerufen worden. «Die Präsidentin kam ins Spital und zeigte den Ärztinnen, Ärzten und meinen Eltern den Alltag mit Epidermolysis bullosa auf.»

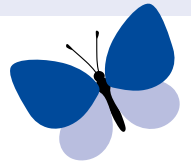
Mittlerweile ist Jenny selbst im Vorstand von DEBRA. Der Vorstand arbeitet ehrenamtlich und unterstützt Betroffene und deren Angehörige bei der Bewältigung des Alltags durch Beratung, gezielte Finanzierung und bei Rechtsfragen. Zudem bietet die gemeinnützige Organisation ein Netzwerk zum Erfahrungs- und Informationsaustausch. «In den letzten 23 Jahren hat sich dank DEBRA einiges getan, aber es gibt noch viel Luft nach oben», meint Jenny. Sie selbst möchte sich einsetzen, wo sie nur kann: «Nach dem Abschluss meines Studiums in Sozialer Arbeit möchte ich mein Fachwissen bei DEBRA einbringen und vielleicht bei einer Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung arbeiten.» Jenny streichelt ihrem Chihuahua Finn über den Kopf und strahlt: «Ich freue mich auf alles, was da noch so kommt. Und wenn ich aus einem grossen Haufen Leben irgendein Leben aussuchen könnte, würde ich nochmals meins nehmen.»



Grundversicherte bei Atupri profitieren von einer schnellen Spezialistensuche via BetterDoc: atupri.ch/betterdoc



DEBRA ist eine gemeinnützige Organisation, die dank Spenden Hilfeleistungen für Menschen mit EB erbringen kann: schmetterlingskinder.ch



GUT AUSGESUCHT IST HALB BEHANDELT

Mit dem neuen Service von BetterDoc finden Versicherte bei Atupri schnell und kostenlos die optimale Anlaufstelle.

Den Schuh, der allen passt, gibt es nicht. Dasselbe gilt für medizinisches Fachpersonal. Hat man ein gesundheitliches Problem, ist die Wahl der richtigen Ärztin, des richtigen Arztes oder der passenden Klinik oft matchentscheidend. Klar, Familie und Freunde haben eine Menge Tipps auf Lager und Google spuckt mit Leichtigkeit eine Liste von Anlaufstellen aus. Doch welche davon passt zu Ihnen? BetterDoc weiss es.



Was kann BetterDoc?

Sie haben Fragen zu Ihrem Krankheitsbild oder der damit verbundenen Therapie? Sie möchten eine unverbindliche, spezialisierte Zweitmeinung einholen? Sind Sie unsicher, welche medizinische Massnahme die richtige ist? Steht womöglich eine Operation im Raum? BetterDoc findet für Sie innerhalb von 48 Stunden die am besten geeigneten Ärztinnen und Ärzte ...

- ... für eine möglichst wirkungsvolle Behandlung
- ... für eine unabhängige Zweitmeinung
- ... für eine erfolgreiche Operation

Ihre Vorteile

• Ihr unabhängiger, neutraler Ansprechpartner

BetterDoc ist ausschliesslich der Patientin oder dem Patienten verpflichtet und hat keine Abhängigkeit zu Ärzten, Spitälern oder Krankenversicherungen.

• Vermittlung von Topspezialisten

Die Empfehlung basiert unter anderem auf Patientenbefragungen, Vorschlägen eines vielseitig spezialisierten Schweizer Ärzte-Beirats, Zertifikaten und Fallzahlen.

• Direkte Terminvereinbarung

BetterDoc organisiert Ihnen auf Wunsch zügig einen Termin bei der empfohlenen Anlaufstelle.

Und so funktioniert's

BetterDoc wird für Grundversicherte bei Atupri angeboten und ist kostenlos. Um den Service zu nutzen, können Sie:

1. die Hotline 061 551 01 88 anrufen (Mo - Fr, 8-17 Uhr, zum Ortstarif) oder die Webseite www.betterdoc.ch/atupri besuchen, den Code ATPR-KM22 eingeben und einen Rückruf vereinbaren.
2. Ihre persönliche BetterDoc Ärztin oder Ihr persönlicher BetterDoc Arzt führt daraufhin eine Analyse Ihres Falles durch und identifiziert für Sie und Ihre Situation die am besten geeigneten Ärztinnen, Ärzte oder die passende Klinik.
3. Sie erhalten innerhalb von 48 Stunden sachlich begründete Empfehlungen. Auf Wunsch vereinbart BetterDoc auch sogleich einen Termin für Sie.



Alle Infos zur digitalen
Spezialistensuche:
atupri.ch/betterdoc



WIR STÄRKEN IHNEN DEN RÜCKEN

Expertinnen und Experten nennen es die neue Volkskrankheit: Rückenschmerzen, ausgelöst durch ein körperliches und seelisches Ungleichgewicht.

Krumme Haltung, ständiges Sitzen, zu wenig Bewegung. Aber auch Stress, innere Anspannung und aufgestaute Emotionen. Ursachen für Rücken- und Nackenschmerzen gibt es viele. Mittel dagegen zum Glück auch. Coni Angst, Physiotherapeutin und Inhaberin von Aktiv Physio, einem Physio-Center mit zwei Standorten im Kanton Zürich, gibt Tipps.

Tipp 1: Schwung in den Alltag bringen

Wenn Sie oft und lange sitzen, sollten Sie es sich zur Gewohnheit machen, alle halbe Stunde kurz aufzustehen und sich körperlich zu fordern. Gehen Sie beispielsweise eine Treppe hoch und wieder runter oder legen Sie eine kurze Tanzeinlage zu Ihrer Lieblingsmusik ein. Das erfrischt Körper und Seele.

Tipp 2: handfeste Massnahmen

Gönnen Sie sich regelmässig eine fachkundig ausgeführte Massage. Diese lockert nicht nur die verspannten Stellen im Körper, sondern lindert auch Stress und innere Anspannung.

Tipp 3: ab in die Rückenschule

Und zu guter Letzt: Wer Schmerzen hat, sollte sich immer mit der Ursache dafür auseinandersetzen. Sowohl mit der körperlichen als auch mit der seelischen. Dafür eignet sich die Rückenschule. In diesen mehrwöchigen Kursen setzen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zweimal pro Woche intensiv mit ihren Rücken auseinander. Auf dem Programm stehen Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Verhaltenstrainings. Das Erlernte kann anschliessend problemlos zu Hause fortgesetzt werden. Eine nachhaltige Veränderung, mit der Sie sich gegen diese neue Volkskrankheit behaupten können.

Für Mivita-Versicherte werden Kurse zu Gesundheitsthemen wie der Rückenschule (inklusive allfälliger Anschlussprogramme) pro Bereich mit 50% der verrechneten Kosten übernommen. Bei der Versicherungsstufe Reala bis zu CHF 200.- pro Kalenderjahr, bei Extensa bis zu CHF 300.-. atupri.ch/mivita

SANDDORN-SMOOTHIE



Sanddornsaft gibt's im Bioladen

Grundrezept

- 0,5 dl Sanddornsaft
- 2 Orangen
- 150 g Quark
- 50 g Baumnusskerne
- 1,5 dl Wasser
- 2 EL Honig
- 25 g Kokosraspeln

Haut, Haar, Laune und Immunsystem – das alles profitiert von einem ordentlichen Schuss Vitamin C. Mit diesem Smoothie gelingt's: Sanddornsaft ist Spitzenreiter in Sachen Vitamin C.

Zubereitung

- 1 Orangen pressen
- 2 Sanddornsaft, Orangensaft, Quark, Baumnusskerne, Wasser und Honig vermischen
- 3 Alles pürieren und den Vitamin-Kick geniessen

SCHOKOLADE-BANANEN-TIRAMISU

Grundrezept für 8 Gläser

- 100 g dunkle Schokolade
 3,5 dl Halbrahm
 4 Bananen
 20 Haselnusspralinen (Giotto)

Zubereitung

- 1 Schokolade zerbröckeln, in eine Schüssel geben, siedendes Wasser darübergießen, ca. 2 Minuten stehen lassen. Wasser anschliessend bis auf ca. 2 Esslöffel abgiessen, Schokolade glatt rühren.
- 2 Rahm steif schlagen. 2 Bananen pürieren. Die Hälfte des Schlagrahms und die geschmolzene Schokolade unter die pürierten Bananen ziehen, bis Mousse entsteht. Die dritte Banane in Scheiben schneiden, mit der Mousse und dem restlichen Rahm abwechselungsweise direkt ins Dessertgefäss schichten. Ca. 2 Stunden kühl stellen.
- 3 Eine weitere Banane in Scheiben schneiden. Tiramisu mit den Bananenscheiben und den Haselnusspralinen verzieren.

Achtung, muss nach Zubereitung ca. 2 Stunden kühl gestellt werden.



LIEBES SENSIBELI ...

Hochsensible Menschen wissen, dass sie ein bisschen anders sind. Mit ihrem Gesamtwerk «Sensibeli» möchte Jaël ihnen liebevoll mitteilen, dass das gut so ist.



Ungefähr 15 bis 20 Prozent aller Kinder und Erwachsenen in der Schweiz sind hochsensibel. Hochsensibilität ist dabei keinesfalls eine Krankheit, sondern einfach ein Persönlichkeitsmerkmal. Typische Anzeichen sind beispielsweise:

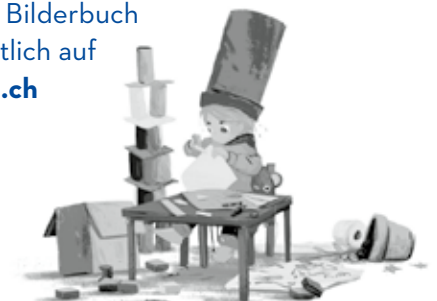
- Empfindlichkeit auf die Stimmung anderer
- Perfektionismus
- Detaillierte und ausgiebige Selbstreflexion
- Gutes Einfühlungsvermögen
- Schwierigkeiten mit starren Strukturen
- Ausgeprägter Gerechtigkeitssinn
- Harmoniebedürfnis

Hochsensible Menschen werden früher oder später, ob zärtlich oder – leider auch – verächtlich, «Sensibeli» genannt. Das Sensibeli spürt mehr, sieht mehr und riecht mehr als die anderen. Manchmal denkt es, es wäre von einem fernen Planeten. Dann wieder taucht es in seine Fantasiewelt und merkt: Ich bin, wie ich bin. Und das ist gut so.

Der Name für das neue Album der Berner Sängerin und Songwriterin Jaël war also naheliegend. «Sensibeli» vereint 13 bern-deutsche Lieder, die sich um die Lebenswelt des Sensibelis drehen. Im August 2022 ist auch das dazugehörige Bilderbuch erschienen. Ein Gesamtwerk, das Einblick in das Leben von hochsensiblen Kindern gibt. Lieder und Texte, die dem Sensibeli dabei helfen sollen, zu erkennen, dass es wunderbar ist, so wie es ist.



CD sowie Bilderbuch sind erhältlich auf jaelmusic.ch



AUSGEZEICHNET IN DER DIGITALEN ARBEITSWELT

Unser Wohlbefinden ist eng mit unserer Lebensgestaltung verknüpft. Dabei ist der Arbeitsplatz ein wichtiger Pfeiler, schliesslich verbringen wir viel Zeit dort. Atupri ist sich ihrer Verantwortung als Arbeitgeberin bewusst und setzt sich für eine moderne und gesunde Arbeitswelt ein.



Die Ansprüche an einen idealen Arbeitsplatz sind vielseitig: zeitliche und örtliche Flexibilität, attraktive Löhne, spannende Aufgaben, ein angenehmes Arbeitsklima und eine ausgewogene Work-Life-Balance. Eine der grössten Herausforderungen ist dabei die Digitalisierung. Wir sind stolz, hier vorangehen zu können. Als attraktive Arbeitgeberin wollen wir unser Versprechen als «Digital Leader» in die Tat umsetzen.



Top 5 in digitaler Transformation

Für den digitalen Fortschritt legen wir uns bei Atupri besonders ins Zeug. Digitale Transformation beschränkt sich bei uns nämlich nicht nur auf IT und digitalisierte Prozesse, sondern auf das gesamte Unternehmen. Unsere Bestrebungen zur Modernisierung der Arbeitswelt sowie die Positionierung als digitaler Gesundheitsversicherer brachten uns kürzlich sogar die Auszeichnung «Top Digitale Transformation 2022» von Finanz und Wirtschaft / Bilan und Statista ein. Dabei belegte Atupri den fünften Platz von insgesamt 175 bewerteten Unternehmen.

Ein attraktives Arbeitsumfeld für alle

Wir freuen uns über diese Auszeichnung und engagieren uns weiterhin für die bestmöglichen Bedingungen für unsere Kundinnen, Kunden, aber auch für unsere Mitarbeitenden. So fördern wir beispielsweise die Gesundheit mit Bewegungsangeboten und ergonomischen Arbeitsplätzen mit Lifttischen und Tischlaufbändern. Auch mobile Arbeit ist für praktisch alle Mitarbeitenden möglich, sie haben grosse Freiheiten bei der Wahl des geeigneten Arbeitsplatzes. Die Arbeitswelt von morgen – schon heute.



Entdecken Sie unsere aktuellen Stellenangebote:
atupri.ch/karriere

WIE MAN SEINEM HERZEN FOLGT

Mehrfacher Bestsellerautor, Mental- und Achtsamkeitstrainer, Coach für autogenes Training und Hypnosetherapeut: Pirmin Loetschers Lieblingsthema ist das innere Gleichgewicht. Kann man einen solchen Menschen noch aus ebenjenem bringen? Ja, meint er, denn nur so habe er seinen Weg gefunden.



Pirmin, was ist dir kürzlich unter die Haut gegangen?

Ich habe letztens an der Hotelfachschule in Luzern doziert, wo ich jungen Menschen Achtsamkeit und mentales Training vermitteln darf. Und irgendwie denkt man sich doch immer, «diese Jungen sind ständig abgelenkt und nicht mehr achtsam.» Ich erfahre aber immer wieder das Gegenteil. Diese jungen Menschen stehen unter hohem Druck. Und trotzdem setzen sie sich intensiv mit sich selbst auseinander und suchen aktiv nach Möglichkeiten, einen gesunden Umgang mit diesem Druck zu finden. Ich bin also sehr optimistisch, dass die nächste Generation achtsame und nachhaltige Werte in die Gesellschaft einbringen wird.

Für die Leserinnen und Leser, die dich noch nicht kennen: Wer ist Pirmin Loetscher?

Pirmin Loetscher ist ein Mensch, der versucht, so gut wie möglich seinem Herzen zu folgen. Ich bin schon sehr früh in meinem Leben immer wieder herausgefordert worden, sei es mit Schicksalsschlägen oder scheinbar unüberwindbaren Hindernissen – den Weg zurück zu meinem Herzen zu finden. Mein oberstes Ziel ist also, den Weg zu gehen, der mir Zufriedenheit gibt. Der mich beflügelt und inspiriert. Das ist mir viel wichtiger als Macht oder finanzielle Erfolge.

Erzähl uns doch kurz, wie du derjenige geworden bist, der du heute bist.

Vor dem Jahr 2002 habe ich sehr exzessiv gelebt. Wie ein junger Mann, der mit seiner Ausbildung fertig ist, das halt manchmal so tut. Ich dachte, die Welt gehöre mir. Ich habe viel gearbeitet, viel gefeiert und viel Wert auf Geld gelegt. Mein Körper hat mich mehrere Male gewarnt, aber natürlich habe ich nicht hingehört. So kam es, dass ich mit 23 Jahren an Pfeifferschem Drüsenfieber erkrankte. Daraus entstanden Herzprobleme, Nierenproblemen, psychische Probleme, Panikattacken – ich wurde einfach nicht mehr gesund. Während der zwei Jahren, die ich krank war, habe ich oft gedacht, wie gerne ich den alten Pirmin zurückhätte. Doch ich konnte erst gesund werden, als ich einen neuen Pirmin erschuf. Als ich eine gesunde und achtsame Beziehung zu meinem Körper und Geist aufbaute.

Was ist das Besondere an deinem Coaching?

Ich möchte in erster Linie authentisch sein. Ich will nicht gefallen oder perfekt wirken. Im Gegenteil, ich sage immer, ich ziehe mich splitternackt aus in meinen Büchern und während Vorträgen. Nicht wortwörtlich, natürlich (lacht). Eher im Sinne von: Ich habe keine Geheimnisse, von mir darf man alles wissen. Denn nur über Ehrlichkeit findet man den Zugang zu anderen Menschen. Ich habe Baustellen, und von denen darf man auch wissen.

Du bist unter anderem auch Hypnose-therapeut. Warum Hypnose?

Die medizinische Hypnosetherapie hat natürlich nichts mit der Show-Hypnose zu tun. Man verliert niemals das Bewusstsein oder die Kontrolle, im Gegenteil: Man geht in Begleitung der Therapeutin oder des Therapeuten ins eigene Bewusstsein und räumt dort quasi mal ordentlich auf.

Ich selbst habe sehr gute Erfahrungen mit der Hypnose gemacht. Ich konnte Dinge aus der Vergangenheit oder Verhaltens- und Denkmuster, die mir gar nicht mehr bewusst waren, mit der Hypnose aus dem Unterbewusstsein ans Licht holen. So bin ich etwa meine tiefsitzende Angst vor Hunden durch Hypnosetherapie losgeworden und habe nun selbst einen Hund.

Hat das Unterbewusstsein demnach einen hohen Stellenwert für dich?

Einen sehr hohen Stellenwert sogar. Das Unterbewusstsein weist uns anhand von Gefühlen auf Dinge hin, die noch bearbeitet werden müssen. Und wenn ich achtsam bin, kann ich diese Gefühle urteilslos fühlen und mich zur Wurzel, also der Ursache des Gefühls, leiten lassen.

Kann man dich denn überhaupt noch aus der Ruhe bringen?

Aber natürlich (lacht). Allerdings anders als früher. Achtsamkeit ist hierbei der Schlüssel: Wenn ich Situationen erlebe, die mich emotional fordern, dann versuche ich, in

einem Gefühl der Ruhe und der Präsenz zu bleiben. Ich ordne diese aufkeimenden Gefühle zu: Woher kommen sie? Ist es mein Ego? Eine Verletzung aus der Vergangenheit, ein Trauma? Jede Herausforderung ist zugleich eine Aufforderung zur Selbstreflexion und zur bewussten Arbeit mit mir selbst.

Hast du einen schnellen Kniff, wenn du merkst, dass du in einer unangenehmen Situation von Gefühlen überwältigt wirst?

Im autogenen Training arbeitet man mit Anker. Das sind körperliche Bewegungen, die helfen sollen, Ruhe zu bewahren. Roger Federer arbeitet auch mit Anker. Bei wichtigen Punkten bläst er sich vor dem Aufschlag kurz in die Finger. Das hilft natürlich nicht beim Tennisspielen, aber es hilft ihm, den Fokus zu halten. Es ist ein Anker. Früher, als ich unter Panikattacken litt, habe ich die Bewegung «Zeigefinger auf Daumen legen» in meinem Unterbewusstsein als Ruhepol verankert. Das mache ich heute noch in stressigen Situationen.

Für Mivita-Versicherte wird autogenes Training mit 50% der verrechneten Kosten übernommen. Bei der Versicherungsstufe Real bis zu CHF 200.- pro Kalenderjahr, bei Extensa bis zu CHF 300.-. atupri.ch/mivita

2020 ist dein neuestes Buch «Der Guru in uns» erschienen. Darin sprichst du davon, dass jede und jeder von uns einen inneren Guru hat, der uns leitet. Wie kann ich meinen inneren Guru kennenlernen?

Der «Guru in uns» ist ein spielerischer Weg, die Leserinnen und Leser auf ihre innere Stimme, ihre Intuition hinzuweisen. Da sitzt also ein kleiner Guru in dir, der dich auf deinem Weg unterstützen möchte. Begrüsse ihn doch jeweils am Morgen und sprich ein wenig mit ihm. Übe dich darin, ihm zuzuhören.

Und wie kann ich meinen Guru von meiner inneren Sorgenstimme unterscheiden?

Die Sorgenstimme kommt vom Verstand, der innere Guru ist dein Herz. Sie unterscheiden sich darin, dass die Sorgenstimme Angst oder negative Gefühle in dir auslöst und dich damit blockiert. Dein innerer Guru vermittelt dir höchstens Vorsicht, aber auf eine ruhige Art, die keine negativen Gefühle auslöst. Je mehr man seinem Guru zuhört, desto einfacher wird es, ihn zu hören. Und umso einfacher wird es, seinen Herzensweg zu gehen. Wir sind leider daran gewöhnt, Dinge mit dem Verstand zu regeln. Aber die allererste Sprache, die wir verstehen, wäre eigentlich die Intuition. Die kennen wir schon seit unserer Geburt. Es wird Zeit, sie wieder fließend sprechen zu lernen.



IHRE PRÄMIE – EIN ÜBERBLICK

Wir sind an Ihrer Seite: Erfahren Sie hier, wie Ihre Prämie entsteht und wie Sie in der Grundversicherung sparen und zugleich profitieren können.

Wie entsteht eine Prämie?

Die Prämienhöhe der Grundversicherung ändert sich jährlich. Die genauen Zahlen müssen von den Krankenkassen jeweils bereits im Sommer für das darauffolgende Jahr erarbeitet und durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) genehmigt werden. Im Grunde geht es immer darum, die erwarteten Leistungskosten – also alle Kosten, die von den Versicherten einer Kasse für medizinische Behandlungen benötigt werden – für das nächste Jahr möglichst genau zu berechnen. Danach werden Prämien festgelegt, die garantiert kostendeckend, aber trotzdem so niedrig wie möglich sind.

Sparmöglichkeiten für Sie

- Nach Wunsch können Sie Ihre Prämie einmal oder zweimal jährlich bezahlen. Bei der halbjährlichen Vorauszahlung schenken wir Ihnen 1% Skonto, bei der jährlichen 2%.
- Je nach Modell und Prämienregion profitieren Sie bei Atupri mit einem alternativen Versicherungsmodell von mindestens 4,5% Rabatt auf Ihre Prämie.
- Wählen Sie die passende Franchise. CHF 300.-, falls Sie pro Jahr Leistungen von mindestens CHF 1'700.- beziehen. CHF 2'500.-, wenn Sie mit Kosten unter diesem Grenzwert rechnen. Alle Franchisen dazwischen bewirken einen zu geringen Rabatt.

Wünschen Sie eine persönliche Beratung oder haben Sie Fragen zum Thema Prämien? Unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater sind gerne für Sie da.

Kontakt: info@atupri.ch / 0800 200 888

Gut zu wissen: Schweizerischen Krankenkassen ist es verboten, mit der Grundversicherung Gewinn zu erzielen. Mit Prämien erhöhungen kommen sie ihren rechtlichen Verpflichtungen nach.



Alle Sparmöglichkeiten
finden Sie hier:
atupri.ch/sparen

Fünf Gründe für Atupri

1. Produktinnovationen

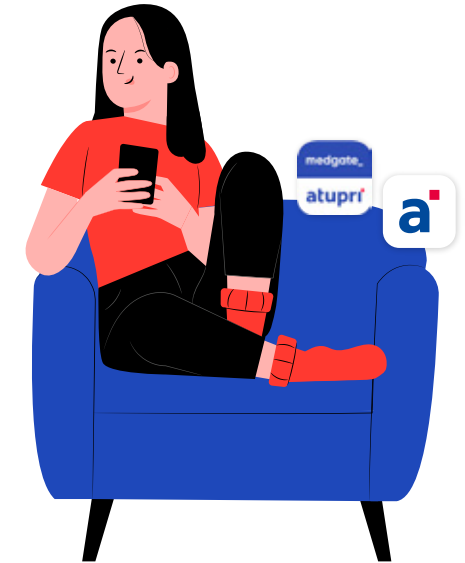
Digital von Abschluss bis Arztbesuch. Und trotzdem so persönlich wie vor Ort. SmartCare, das erste volldigitale Versicherungsmodell der Schweiz, ist die moderne Lösung für alle, die es unkompliziert mögen. Profitieren Sie von umfassender medizinischer Betreuung per App – weltweit und jederzeit.

2. Servicequalität

Versicherte bei Atupri profitieren von einem schnellen, unkomplizierten und transparenten Service. Wir prüfen beispielsweise Rechnungen von Leistungserbringern auf ihre Richtigkeit, bieten Ihnen einen Patientenrechtsschutz und gewähren Ihnen bei der Leistungsrückzahlung Einblick von A bis Z.

3. Gezielte Gesundheitsförderung

Atupri fördert den gesunden Lebensstil ihrer Versicherten auf vielfältige und individuelle Weise. Unter anderem mit kostenlosen, eintägigen AtupriFit Live-Veranstaltungen, die mehrmals pro Jahr die Freude und das Grundwissen für ein neues, sportliches Hobby vermitteln.



4. Online-Services

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand mit topmodernen Online-Services wie der myAtupri App oder der Medgate App, Ihrer digitalen Arztpraxis. Verbinden Sie Ihre Fitness-Uhr und andere Gesundheitssensoren mit der App. Für eine noch persönlichere Behandlung.

5. Partnerschaften

Dank starker Partnerschaften können wir Ihnen zusätzlichen Mehrwert bieten. Sei dies in Form von Vergünstigungen auf das nächste Yoga-Wochenende oder als Rückversicherung mit der unabhängigen Notrufzentrale Medcall, die sich im Ernstfall rasch um die Organisation von medizinischen Behandlungen im Ausland kümmert.



Alle Infos zur digitalen
Grundversicherung:
atupri.ch/smartcare

LACH DICH GLÜCKLICH

In Etoy, einem für den Weinbau bekannten Dorf im Kanton Waadt, liegt der Lachclub «Yoga du Rire de Véronique». Dort treffen sich Jung und Alt, spassig und ernst, um zusammen mit Véronique Elamly Lachyoga zu praktizieren.



Véronique Elamly

Véronique, was ist Lachyoga?

Lachyoga, auch Hasya Yoga genannt, ist nicht zu verwechseln mit bekannten Yoga-Formen wie beispielsweise Hatha Yoga. Bei uns gibt es keine herabschauenden Hunde oder Kopfstände. Beim Lachyoga geht es darum, die positiven Effekte des Lachens für die körperliche und mentale Gesundheit zu nutzen.

Wie funktioniert das in der Praxis?

Lachyoga besteht aus Übungen, die sich – mal mehr, mal weniger – ums Lachen drehen. Im Grunde geht es darum, sich gemeinsam in einen Zustand kindlicher Verspieltheit zu versetzen. Natürlich wird viel gelacht, aber es umfasst ebenso Klatschübungen zur Aktivierung der Reflexzonen, Dehnübungen für die Lockerung und Entspannung und das Trainieren verschiedener Atemtechniken.

Woher kommt Lachyoga?

Dr. Madan Kataria gründete 1995 in Indien den ersten Social Laughter Club, also Lachclub. Eigentlich Arzt der westlichen Medizin, erforschte er die Wirkung des Lachens auf unseren Körper und wie man dies als Therapie aufbereiten und weitergeben kann. So entstand das heutige Lachyoga. Ich habe meine Ausbildung zur Lachyoga-Lehrerin übrigens bei Dr. Kataria in Indien absolviert.

Wie hilft Lachyoga der Gesundheit?

Die Übungen erhöhen die Sauerstoffzufuhr und fördern die Produktion bestimmter Hormone wie Endorphine, die Stress und Schmerzen lindern oder Glücksgefühle auslösen. Dabei ist es übrigens egal, ob das Lachen echt oder falsch ist. Lachyoga stärkt unser Immunsystem, fördert das Zusammenspiel beider Hirnhälften und sorgt für ein gutes, entspanntes Gefühl, das noch lange nach dem Kurs anhält. Mit regelmässigen Besuchen von Lachyoga-Kursen lernt man Techniken, mit denen man Stresssituationen im Alltag besser bewältigen kann.

Wie kann ich ein bisschen Lachyoga in meinen Alltag einbauen?

Eine einfache Atemtechnik: Breiten Sie beide Arme weit aus, strecken Sie sich und atmen Sie tief ein. Öffnen Sie den Brustkorb, machen Sie sich gross. Das tiefe Einatmen bewirkt Wunder. Allgemein, setzen Sie von Zeit zu Zeit die Humorbrille auf. Mit dem Lachen im Kopf sehen wir auch die Welt anders. Sie können einfach einem Lachclub beitreten, sogar online.

Erfahren Sie mehr zu «Yoga du Rire de Véronique» auf yoga-du-rire.org



CBD FÜR KÖRPER, HAUT UND SEELE



Die Nachfrage nach CBD-Produkten ist in den vergangenen Jahren stark gestiegen. Sei es im Bereich Schönheit, Hautpflege oder als gezielte Nahrungsergänzung: CBD ist ein vielversprechender Extrakt aus der Natur, der angeblich eine Vielzahl an positiven Eigenschaften birgt.

Was ist CBD?

Um CBD zu erklären, muss man bei der Wurzel beginnen: Genauer gesagt, bei einer Pflanze namens Cannabis sativa L. Dieses spannende Gewächs ist bis zum Rande voll mit Wirkstoffen, sogenannten Cannabinoiden. Die beiden bekanntesten Cannabinoide sind dabei wohl THC und CBD. THC wirkt berauschend und ist in der Schweiz verboten. CBD hingegen soll entzündungshemmend, schmerzlindernd und beruhigend wirken. CBD-Produkte werden deshalb aus eigens dafür gezüchteten Cannabispflanzen hergestellt. In diesen hat es kaum THC, dafür umso mehr CBD.

Anwendung und Dosierung

Jeder Körper ist anders. Daher ist die Wirkung von CBD auch unterschiedlich. Lassen Sie es bei der Suche nach der richtigen Dosis also langsam angehen. Verzichten Sie bei Unwohlsein auf weitere Einnahmen und ziehen Sie im Zweifelsfall eine medizinische Fachperson hinzu.



Weitere Infos zur Anwendung von CBD finden Sie auf: grünkraft.ch

Die Anwendungsbereiche von CBD:

Körper:

Im Körper soll CBD schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken. Es wird häufig bei Rückenschmerzen, Migräne, Rheuma, Arthrose sowie Allergien eingesetzt. Hierzu eignet sich die Einnahme von CBD-Öl. Beginnen Sie mit der kleinsten Dosis (CBD-Öl 5% - ein Tropfen) und erhöhen Sie diese maximal alle vier Tage bis zur gewünschten Wirkung.

Haut:

Auf die Haut soll CBD entzündungshemmend, beruhigend und ausgleichend, aber auch antioxidativ und somit verjüngend wirken. Hierzu eignen sich CBD-Hautöle oder CBD-Cremes.

Seele:

Auf die Seele soll CBD ausgleichend wirken. Es wird häufig bei Stress, Schlafproblemen, nervösen Zuständen und sogar bei Depressionen eingesetzt. Auch hier eignet sich die Einnahme von CBD-Öl. Beginnen Sie mit der kleinsten Dosis (CBD-Öl 5% - ein Tropfen) und erhöhen Sie diese maximal alle vier Tage bis zur gewünschten Wirkung.

Auf die Qualität achten

Sollten Sie CBD-Produkte ausprobieren wollen, achten Sie beim Kauf unbedingt auf Qualitätsmerkmale wie Herkunft, Anbau, CBD- und THC-Gehalt. Ein Schweizer Anbieter wie grünkraft.ch bietet beispielsweise ausschliesslich geprüfte und hochwertige CBD-Produkte aus lokaler, umweltschonender und fairer Produktion. Die Grünkraft-Produkte sind online und in vielen Apotheken verfügbar.



GESUND IST, WAS IHNEN SPASS MACHT

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb fördert Atupri den sportlichen Lebensstil ihrer Versicherten auf gezielte und vielfältige Weise. Unter anderem mit spannenden und kostenlosen Aktiv-Events.

Extraportion Spiel, Spass und Sport gefällig? Mehrmals pro Jahr veranstaltet Atupri die sogenannten AtupriFit Live Events. Ein Tag, an dem ausgesuchte Expertinnen und Experten den Teilnehmenden das Grundwissen und die Freude für ein neues, sportliches Hobby vermitteln. Erlebnisse, so vielseitig und anregend wie die Jahreszeiten und Wetterlagen in der Schweiz. Wir blicken zurück auf einige Highlights.

Mountainbike Frühling 2022

Beim ersten AtupriFit Live Event nach der coronabedingten Pause liessen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer es sich nicht nehmen, absolut alles aus den zur Verfügung gestellten Mountainbikes rauszuholen. Nach einem spannenden und vertieften Technikkurs zu Beginn wagten sich die nach Vorkenntnissen aufgeteilten Gruppen auf die Räder und ins Gelände, um das Gelernte sogleich auszuprobieren.

Teilnehmer Urs Burkart: «Sehr begeistert bin ich vom Mountainbike-Event nach Hause gekommen. Ich durfte so viel Neues lernen und direkt anwenden. Der hervorragende Instruktor hat uns auf sehr sympathische Art gefordert, aber nie überfordert. Am Schluss wagte ich mich sogar mit dem Bike eine Treppe hinunter. Das war grosse Klasse, vielen herzlichen Dank!»

Rudern Sommer 2022

Auch der nächste AtupriFit Live Event 2022 war ein voller Teamerfolg. Schlag für Schlag brachten die Teilnehmenden gemeinsam ihre Boote vorwärts. Die erfahrenen Ruderleiterinnen und Ruderleiter vermittelten dabei das perfekte Basisprogramm plus Tipps und Tricks. Als besonderes Extra ergänzten die Gesundheitscoaches von UNIK Sports den Tag noch mit einem gesundheitsfördernden Fitnessprogramm.

Teilnehmerin Paola Valente: «Beim Rudern herrschte gute Laune. Obwohl ich keinerlei Vorkenntnisse hatte, habe ich mich gut aufgehoben gefühlt. Sympathische und kompetente Instruktorinnen und Instruktor, dank denen es eine Freude war, das Rudern auszuprobieren. Ich konnte auch neue Bekanntschaften schliessen. Vielen Dank an alle!»

Langlauf Winter 2020

Der Winter bietet ebenfalls tolle Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung. An diesem verschneiten AtupriFit Live Event stürzten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam ins Langlauf-Vergnügen. Die Instruktorinnen und Instruktor vermittelten ihnen vor und während des Loipenspassess theoretisches und praktisches Fachwissen, sodass sie dieses Hobby auch nach dem Event problemlos weiterverfolgen können.



Ein Tag mit Nicola Spirig Herbst 2019

Wenn jemand die besten Tipps und Tricks fürs Lauftraining auf Lager hat, dann Nicola Spirig. An ihrem AtupriFit Live Event teilte sie ihr Wissen mit den Teilnehmenden. Anschliessend probierten diese das Gelernte in einem begleiteten Lauftraining sogleich erfolgreich aus. Nach der Trainingseinheit verriet die Triathlon-Olympiasiegerin in einem spannenden Referat, wie man seinen Fokus schärft, um seine Ziele zu erreichen.



Für Versicherte bei Atupri ist die Teilnahme an **einem AtupriFit Live Event** pro Jahr kostenlos. Das Eventprogramm 2023 ist in Arbeit und wird zeitig veröffentlicht. Bleiben Sie dran!



Das aktuelle AtupriFit Veranstaltungsprogramm finden Sie auf: atupri.ch/atuprifit



AtupriFit Digital

Die AtupriFit Digital Events stellen das digitale Gegenstück zu den AtupriFit Live Events dar. Sie wurden von Atupri ins Leben gerufen, als die Aktiv-Tage coronabedingt nicht mehr stattfinden konnten. Da die Online-Talkrunden aber grossen Anklang fanden und den Versicherten einen Mehrwert bieten, prüft Atupri eine Weiterführung in den kalten Wintermonaten.

An den AtupriFit Digital Talks treffen sich Expertinnen und Experten, um mit ihrem vertieften Fachwissen ein bestimmtes Thema genauer zu beleuchten. Versicherte bei Atupri sowie Interessierte können diesen Gesprächsrunden zu Hause am Bildschirm kostenlos beiwohnen. Themen vergangener AtupriFit Digital Talks waren unter anderem:

Darmgesundheit

Eine Psychologin, eine Ernährungsexpertin und ein Facharzt für Gastroenterologie entwirren gemeinsam das längste Organ des menschlichen Körpers und räumen mit Mythen rund um das Mikrobiom auf.

Trainieren bei Kälte

Gerade im Herbst und Winter wirken Bewegung und frische Luft wahre Wunder für Körper, Geist und Immunsystem. Expertinnen und Experten aus der Sportwelt zeigten auf, wie es mit gesundem Sport in der Kälte klappt.

Body Positivity

Machen Körperideale Sinn? Und wie liebt man sich so, wie man ist? Eine Psychologin, ein Fitnesscoach und eine Selbstliebe-Influencerin gingen diesen und weiteren Fragen in der Talkrunde nach.

Ernährungsmythen

Wer sich gesund ernähren möchte, muss sich mit zahlreichen, verwirrenden Regeln herumschlagen. Und meist handelt es sich dabei um Fehlinformationen. Vertreterinnen von Betty Bossi und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung klärten auf.



Sie haben einen AtupriFit Digital Talk verpasst? Kein Problem. Sie können alle bisherigen Veranstaltungen kostenlos und in voller Länge anschauen auf: atupri.ch/rueckblick

EIN AKTIVES JAHRESENDE

Lassen Sie das Jahr mit einer Extraportion aktiver Erholung ausklingen. Wir schenken Ihnen einen exklusiven Beitrag an die hier aufgelisteten, für Sie ausgesuchten Freizeitangebote.

Sport am Meer

Für alle, die den Sommer noch ein bisschen verlängern möchten, bieten Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel und UNIK Sports eine Aktivwoche auf Madeira. Erleben Sie eine Woche Sonne, Meer und aktive Entspannung vom 1. bis 8. November 2022, und profitieren Sie dabei von einer grosszügigen Ermässigung für Atupri Versicherte.

Yoga im Grünen

Wer die Kraft der Natur an einem vertieften Wochenende für seine innere Balance nutzen möchte, für den eignen sich die Yoga & Workout Days im Engadin, organisiert durch Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel und UNIK Sports. Das verlängerte Wochenende vom 3. bis 6. November 2022 bietet nicht nur eine örtliche, sondern auch eine körperliche und geistige Reise. Sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für Ambitionierte.



Die Freizeit- und Ferienangebote von Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel und UNIK Sports fördern Bewegung, Erholung, Ernährung und somit die individuelle Gesundheit. Versicherte bei Atupri erhalten eine Ermässigung von CHF 350.- auf ein Angebot pro Jahr.



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

AUF EINEN KAFFEE MIT SVEN



«Unter die Haut». So lautet der Name des diesjährigen Herbstmagazins von Atupri. Wir mussten also unbedingt Sven auf einen Kaffee einladen. Dem Kundenberater ist nämlich schon so einiges unter die Haut gegangen. Wortwörtlich.

Sven ist nicht nur ein Atuprianer wie aus dem Bilderbuch, sondern dank der Vielfalt von kunstvollen Tattoos, die seine Haut schmücken, selbst fast eines. An einem sonnigen Mittwochnachmittag treffen wir ihn im Atupri-Gebäude in Zürich. Ob er denn ein waschechter Zürcher sei? Als Antwort zieht Sven lässig eine Augenbraue hoch.

Der 28-Jährige ist Stadtzürcher mit Leib und Seele. Die Liebe für seine Heimatstadt geht sogar so tief, dass sie ihm beinahe für immer unter die Haut gegangen wäre: «Ich war 17 Jahre alt und wollte meinen ganzen Rücken mit zwei Löwen und einem Zürcher Wappen vollstechen lassen. Es hätte mein allererstes Tattoo werden sollen. Ich sass da schon im Studio auf dem Stuhl ...» Sven lacht vergnügt und nimmt einen Schluck von seinem Kaffee. Die Spannung steigt. «In letzter Sekunde habe ich aber kalte Füsse gekriegt und die ganze Übung abgebrochen. Das hat die Tätowiererin so wütend gemacht, dass sie aus dem Laden gelaufen ist.» Als Friedensangebot («Ich bin schliesslich ein Empath») hat sich Sven dann doch einen kleineren Schriftzug stechen lassen: «GCZ, für den Stadtzürcher Fussballclub», Sven hebt stolz ein Hosenbein, um das Kunstwerk vorzuzeigen.

Über Tattoos erheben sich leider auch heute noch einige Vorurteile: Tätowierte seien unseriös, ja gar asozial. Sven schüttelt den

Kopf: «Menschen mit Tattoos sind einfach nur Menschen mit Tattoos.» **Man könne doch nicht von Tattoos auf Charaktereigenschaften schliessen.** «Ich bin wie gesagt sehr empathisch», erzählt der Kundenberater. Das komme ihm in seiner Tätigkeit sehr entgegen. Und seine Tattoos seien da überhaupt noch nie Thema gewesen, ausser in Form von Komplimenten: **«Ich erhalte so viel Wertschätzung bei Atupri»,** meint Sven und lächelt, «fast täglich höre ich von Leuten, intern wie extern, dass ich der Aufsteller ihres Tages war.» Das wirke sich positiv auf sein ganzes Leben aus. Und dieses möchte er systematisch verewigen.

«Die Idee ist, dass jedes Jahr ein weiteres Tattoo hinzukommt. Eines, das symbolisch für das Jahr steht, in dem ich es habe stechen lassen.» **Sven als wandelndes Archiv seines eigenen Lebens?** «Das gefällt mir», lacht der Atuprianer, «aber das sind wir ja alle sowieso. Mit Narben, Falten und so weiter. Bei mir ist es nur noch etwas deutlicher. Zum Beispiel ...», er hebt seinen Arm und zeigt ein hyperrealistisches Tattoo; «das ist Poseidon. Der steht für mein Sternzeichen, Wassermann.» **Tattoos seien Körperkunst, sie gehörten zur Einzigartigkeit, zur Individualität.** Er bereue kein einziges, habe sie alle bewusst ausgesucht, meint der 28-Jährige. Seine geliebte Heimatstadt ist Sven ein paar Jahre später übrigens doch noch unter die Haut gegangen. Aber das ist eine Geschichte für ein anderes Mal.



atupri

Der Gesundheitsversicherer