AUFBLÜHEN

Atupri Kundenmagazin
N° 1 | 2023

Saisonale Ernährung
S. 4

Basic – die günstige Ergänzung zur Grundversicherung
S. 10

Pollenallergie: Das sagt die Expertin
S. 18

atupri
Der Gesundheitsversicherer

IN DIESER AUSGABE

Fokus
Saisonale Ernährung: gut für Mensch und Klima
S. 4

Ernährungstipp
Bunte Ernährung tut gut
S. 8

Atupri News
Basic – die günstige Ergänzung zur Grundversicherung
S. 10

Tipp
Ein Blütenmeer für zu Hause
S. 12

Tipp
Blumige Rezepte
S. 14

Info
Barfusswanderwege der Schweiz
S. 15

In eigener Sache
Ein Atuprianer im Interview
S. 16

Nachgefragt
Pollenallergie: Das sagt die Expertin
S. 18

Atupri Check
SmartCare
S. 22

Tipp
Bienenwachstücher selber machen
S. 24

Atupri Live
Neu: Atupri Outdoor-Workouts
S. 26

Atupri First
Unser Beitrag an Ihre Aktivferien
S. 28

Einblicke
Auf einen Kaffee mit Marcel
S. 30

Impressum: Atupri Kundenmagazin – eine Publikation der Atupri Gesundheitsversicherung **Redaktionsadresse:** Unternehmens- und Marketingkommunikation, Zieglerstrasse 29, 3001 Bern, kommunikation@atupri.ch **Redaktionsleitung:** Alana Bienz, Karin Graniello **Konzept, Inhalte und Gestaltung:** BOLD AG, Bern **Übersetzung:** Apostroph AG, Luzern **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Papier:** holzfreies, mattweiss gestrichenes Papier, folierter Einzelversand **Fotos und Illustrationen:** Copyright Atupri, Luca Christen **Website:** atupri.ch **Copyright:** Atupri, Ronia Schiftan, Memis Sanir, Roxane Guillod, Marcel Mentele **Erscheinungsweise:** 2-mal jährlich. D, F, I. **Gesamtauflage:** 87'967 Ex.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

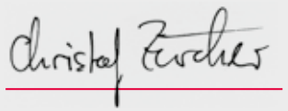
Der Frühling ist eine Jahreszeit voller Neuanfänge. Die Saison, in der die Natur erwacht und sich von ihrer schönsten Seite zeigt. In dieser Ausgabe unseres Magazins konzentrieren wir uns deshalb auf die Aufblühmomente, die uns während dieser Zeit begeistern.

Für mich persönlich bergen unsere Schweizer Wälder die meisten dieser Momente. Wenn ich mich auf einem Spaziergang oder einer Biketour regelrecht in der Schönheit der Natur verliere, überkommt mich ein Gefühl der Unbeschwertheit und Freiheit. Darauf freue ich mich.

Auch für Atupri stehen einige Neuanfänge an. Vor Kurzem haben wir beispielsweise unser Angebot um die fokussierte und preiswerte Zusatzversicherung Basic erweitert, mit der wir Ihnen eine möglichst unkomplizierte Ergänzung zur Grundversicherung bieten möchten. Mehr dazu auf Seite 10.

Und für das gute Frühlingsgefühl sei in diesem Magazin auch gesorgt: Ob mit einem Aussaatkalender für Ihren eigenen Blumengarten, Tipps einer Expertin zum Thema Heuschnupfen oder einer Anleitung für die vielseitige Anwendung von Honig und Bienenwachs.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen und Ausprobieren.
Herzlich



Christof Zürcher
Vorsitzender der Geschäftsleitung

SAISONALE ERNÄHRUNG – GUT FÜR MENSCH UND KLIMA

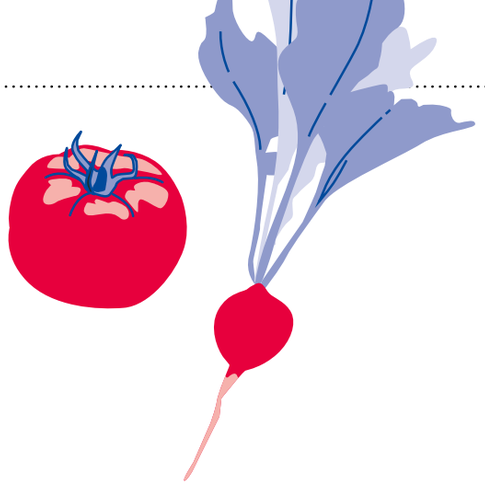
Ein wachsendes Bewusstsein für den Umwelt- und Klimaschutz in unserer Gesellschaft hat viele von uns in den vergangenen Jahren dazu geführt, unseren Konsum zu hinterfragen. Ein neuer alter Trend ist wieder aufgekommen: die saisonale und regionale Ernährung. Eine Expertin zeigt die vielen guten Seiten dieser Ernährungsform auf.

Im Herzen von Bern liegen die hellen und gemütlichen Praxisräume von Ronia Schiftan. Die Psychologin, spezialisiert auf den Bereich Ernährung und Medien, macht es sich mit einer Tasse Kaffee in einem gelben Ledersessel gemütlich, um alle unsere Fragen zu beantworten. «Die Beziehung zum Essen in unserer Gesellschaft unterliegt einem steten Wandel», meint die Expertin mit einer kurzen Handbewegung in Richtung einiger Geschichtsbücher, die neben dicken Wälzern zu allen möglichen Themen in einem Regal hinter ihr stehen. «Herrscht beispielsweise eine Knappheit im Land, dann werden Nahrungsmittel zu einer Kostbarkeit. Wir befinden uns allerdings gerade im Überfluss: Alles ist zu jeder Jahreszeit verfügbar, und der Umgang damit ist oft wenig bewusst.»

Zurück zu den Wurzeln – dem Planeten zuliebe

Immer mehr Menschen legen Wert auf Nachhaltigkeit im Alltag. Sie sparen Elektrizität, Wasser, nutzen den öffentlichen Verkehr oder das Fahrrad und bemühen sich um eine saisonale und regionale Ernährung. Also um eine Ernährung mit Lebensmitteln, die in der eigenen Region und in der aktuellen Jahreszeit erzeugt, respektive angebaut und geerntet wurden. Ein Trend, oder vielmehr ein Lebensstil, der eigentlich nicht neu ist, wir haben ihn nur vorübergehend in einem Wirbel der unbegrenzten kulinarischen Möglichkeiten aus den Augen verloren. Die regionale und saisonale Ernährung ist also mehr als ein Plädoyer für Nachhaltigkeit, sie ist eine Rückkehr zum Ursprünglichen: «Eine sehr schöne Entwicklung», findet Ronia Schiftan, «die saisonale und regionale Ernährung als wichtiger Teil einer ausgewogenen Ernährung lohnt sich aus diversen Gründen enorm.» Je frischer beispielsweise eine Frucht oder ein Gemüse, desto intensiver der Geschmack. «Die Tomate vom Feld bietet also zur vollen Nährstoffpower noch ein unvergleichliches Geschmackserlebnis. Win-win.» Und auch das Klima profitiert: «Die feldfrische Tomate spart Verpackung, Lagerung, den langen Transport, ja sogar den Stromverbrauch des Treibhauses, das zum Anbau von aussersaisonalen Lebensmitteln benötigt wird», sagt Ronia Schiftan. All der umweltschädliche Aufwand für Früchte und Gemüse, die dann noch fade schmecken und weniger gesund sind – das lohnt sich nicht. «Vor allem, weil ein gesunder Umgang mit Essen in erster Linie ein freud- und genussvoller sein sollte», meint die Expertin.

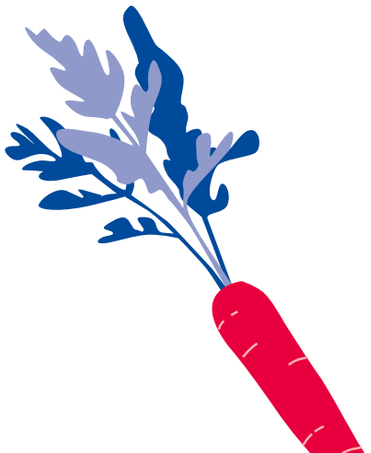
> «Ein gesunder Umgang mit Essen sollte in erster Linie freud- und genussvoll sein.»



Alles, was blüht und grünt

Freud- und genussvoll wird es dann, wenn man an der Herstellung einer Sache selbst beteiligt ist: «Wer einen gewissen Aufwand in etwas steckt, schätzt das Ergebnis mehr», sagt Ronia Schiftan. Ein weiterer Vorteil einer Ernährung, die möglichst saisonal und regional ist. «Ja, absolut. Man setzt sich damit auseinander, pflegt einen bewussten Umgang mit dem Gemüse und den Früchten.» Vom Kauf über die Zubereitung bis hin zum Genuss; Sie tun sich und der Umwelt etwas Gutes. Wer allerdings noch ganz am Anfang steht in seinem Bemühen um eine regionale und saisonale Ernährung, der sieht sich mit einer verwirrenden Informationsflut konfrontiert. Wie lässt es sich da möglichst unkompliziert den Versuch einer vermehrt saisonalen und regionalen Ernährung starten? «Ich persönlich finde einen Saisonkalender in der Küche sehr hilfreich und inspirierend», sagt die Psychologin. «Hinzu kommt der Besuch von Wochenmärkten und Hofläden, deren Sortiment einem meist sehr genau zeigt, was gerade blüht und wächst.» Und dann könne man sich spielerisch herausfordern, indem man mal auf einem ebensolchen Markt ein saisonales Gemüse kauft, das man noch nie gegessen: «Suchen Sie ein passendes Rezept heraus, nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung, haben Sie Spass und geniessen Sie das horizonterweiternde Geschmackserlebnis. Dann blühen auch Sie auf und wachsen über sich selbst hinaus – und das zu jeder Saison», lacht Ronia Schiftan.

«Suchen Sie ein passendes Rezept heraus, nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung, haben Sie Spass und geniessen Sie das horizonterweiternde Geschmackserlebnis.»



Wir schenken Ihnen zwei saisonale Gemüseboxen

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann möchten wir Sie gerne dabei unterstützen, in die vielfältige Welt der saisonalen und regionalen Ernährung einzutauchen. Blühen Sie diesen Frühling auf mit einem Gemüseabo von saisonbox.ch. Wir schenken Ihnen die ersten zwei Boxen.

Und so geht's

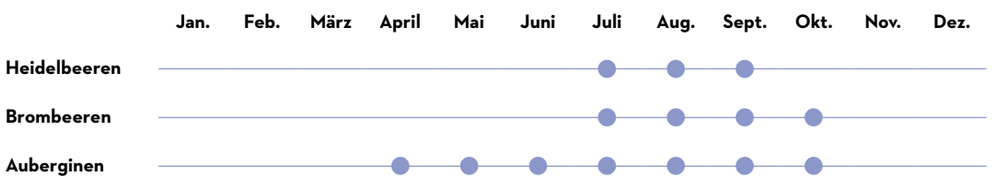
Atupri schenkt den ersten 2'000 teilnehmenden Kundinnen und Kunden einen Gutschein im Wert von CHF 50.– für zwei saisonale Gemüseboxlieferungen von saisonbox.ch. Sämtliche Informationen und Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Landingpage unter **atupri.ch/de/gutes-fuers-leben**

BUNT TUT GUT

Eine goldene Regel der Ernährung lautet: Treiben Sie es bunt. Denn eine bunte, abwechslungsreiche und saisonale Ernährung ist gut für das psychische und physische Wohlbefinden. Also: Essen Sie den Regenbogen.

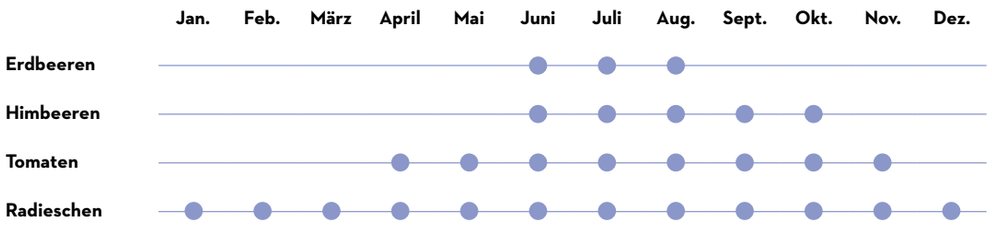
Violett und Blau

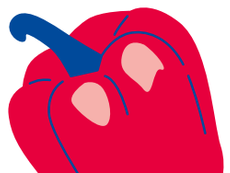
Violette und blaue Früchte- und Gemüsesorten enthalten einen Pflanzenfarbstoff namens Anthocyan. Dieser soll der Hautalterung entgegenwirken, die Sehkraft und das Gedächtnis verbessern sowie entzündungshemmend wirken.



Rot und Pink

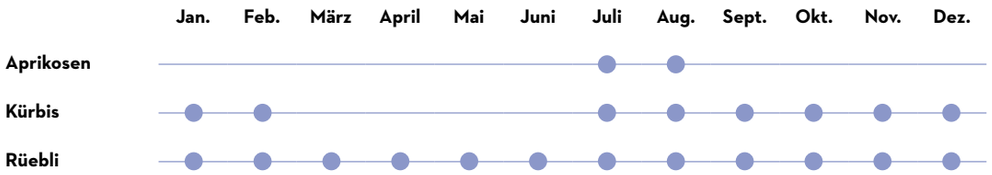
Für die rote Färbung dieser Früchte- und Gemüsesorten ist der Pflanzenfarbstoff Lycopin verantwortlich, ein Antioxidans, das vor verschiedenen Krebserkrankungen schützen und zugleich anregend und belebend wirken soll.





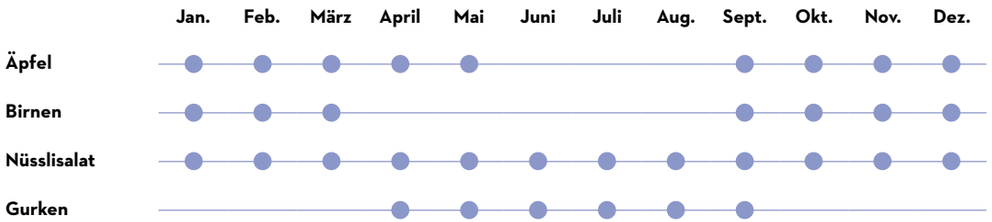
Orange und Gelb

Sogenannte Carotinoide schenken diesen Früchte- und Gemüsesorten ihre Farbe. Diese Antioxidantien sollen gut sein für die Haut, die Augen, das Immunsystem und die Verdauung.



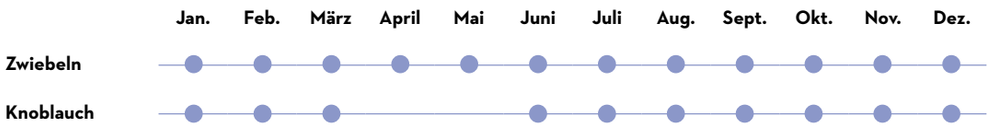
Grün

Grüne Früchte- und Gemüsesorten enthalten den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll. Diesem werden positive Effekte auf das Blut nachgesagt. Unter anderem soll er reinigend, anreichernd und vitalisierend wirken.



Weiss

Sie fallen weniger auf – sollten aber täglich auf dem Teller landen. Zwiebeln und Knoblauch enthalten Allicin, einen Wirkstoff, der durchblutungsfördernd, antibakteriell und entzündungshemmend wirken soll.



BASIC: DIE FAIRE UND GÜNSTIGE ERGÄNZUNG ZUR GRUNDVERSICHERUNG

Die Grundversicherung bietet Schutz vor vielen finanziellen Risiken, weist jedoch auch Lücken auf. Mit unserer neuen Zusatzversicherung Basic können Sie diese sinnvoll schliessen. Dank klarem Fokus gibt's Basic zu einer attraktiven Prämie.

Herr Baumann aus Solothurn erleidet während einer Frühlingswanderung in den Bergen einen Schwächeanfall. Nach dem Notruf seiner Frau kommt ein Helikopter der Rega und bringt Herrn Baumann ins nächstgelegene Krankenhaus. Kostenfall: knapp CHF 5'000.–. Mit Schrecken stellt Herr Baumann später fest, dass seine Grundversicherung nur für 50 % der Rettungskosten aufkommt.

Das Wesentliche für weniger

Herr Baumann ist kein Einzelfall. In der Schweiz profitieren wir zwar von den Vorzügen eines hoch entwickelten Gesundheitswesens, die obligatorische Grundversicherung garantiert eine qualitativ hochwertige Betreuung bei Krankheit, Unfall oder Mutterschaft. Allerdings gibt es Lücken, beispielsweise bei Rettungskosten, präventiven Massnahmen, ergänzenden Mutterschaftsleistungen oder Heilungskosten im Ausland.

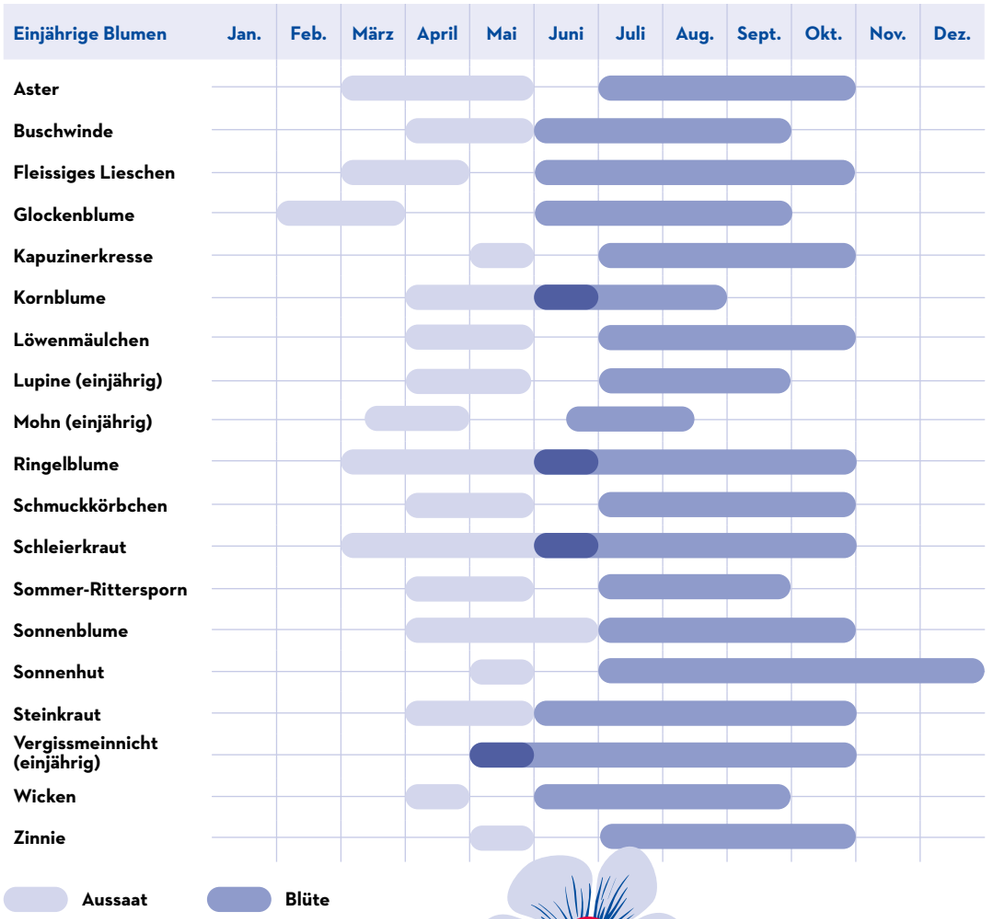
Hier kommt Basic ins Spiel. Die neue, kostengünstige Zusatzversicherung von Atupri legt den Fokus auf das Wesentliche: Mit Basic schliessen Sie die Lücken der Grundversicherung, ergänzen Ihre bestehende Atupri Versicherung sinnvoll und werden bei Ihrer Gesundheitsförderung unterstützt. Ohne Schnickschnack – dafür zu einer besonders attraktiven Prämie. Wir haben Ihnen einen Überblick über alle Leistungen zusammengestellt.

atupri.ch/basic

Leistung	Maximalbetrag Grundversicherung	Maximalbetrag Basic
Notfalltransport (Ambulanz)	50 % bis max. CHF 500.– jährlich.	CHF 20'000.– jährlich.
Such-, Bergungs- und Rettungsaktionen	50 % bis max. CHF 5'000.– jährlich ausschliesslich in der Schweiz.	CHF 20'000.– jährlich weltweit.
Heilungskosten Ausland	EU/EFTA: Die Grundversicherung übernimmt die Kosten gemäss Sozialversicherungstarif des entsprechenden Landes. Ausserhalb EU/EFTA: Die Grundversicherung übernimmt bis zum Doppelten des Betrages, der für die Behandlung im eigenen Wohnkanton zu bezahlen wäre.	Unbegrenzte Kostenübernahme. Insbesondere in Ländern wie den USA oder Australien ist die Kostenbeteiligung der Grundversicherung teilweise ungenügend.
Rücktransport vom Ausland nach medizinischer Behandlung	Keine Kostenbeteiligung.	CHF 20'000.– jährlich. Zusätzlich übernimmt Basic bis zu CHF 5'000.– jährlich für anfallende Umbuchungskosten.
Nichtpflichtmedikamente	Das Bundesgesetz über die Krankenversicherung (KVG) legt fest, welche Medikamente die Krankenkassen bezahlen müssen. Diese werden in der Spezialitätenliste (SL) des Bundes ausgeführt.	Basic zahlt 90 % der Kosten von Medikamenten, welche von einem Arzt verordnet wurden und vom schweizerischen Heilmittelinstitut zugelassen sind. Darunter können auch teure Medikamente fallen, welche (noch) nicht in die Spezialitätenliste (SL) aufgenommen wurden.
Spital allgemeine Abteilung	Die Grundversicherung übernimmt die Spitalkosten allgemeine Abteilung gemäss Referenztarif des Wohnkantons. Wer sich ohne medizinische Notwendigkeit in einem teureren, ausserkantonalen Listenspital operieren lässt, muss die Differenz selbst bezahlen.	Deckt allfällige Mehrkosten für stationäre Behandlungen ausserhalb des Wohnkantons in der allgemeinen Abteilung.
Gynäkologische Untersuche	Die Grundversicherung übernimmt alle 3 Jahre die Kosten einer gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung.	100 % der Kosten für gynäkologische Untersuchungen bis zu CHF 200.– jährlich in den «Zwischenjahren.»
Allgemeine Vorsorgeuntersuchungen	Die Grundversicherung gewährt grundsätzlich nur Leistungen bei medizinischer Notwendigkeit. Ein allgemeiner Check-up ohne medizinische Notwendigkeit wird daher nicht vergütet.	90 % der Kosten von allgemeinen Check-ups bis zu CHF 200.– jährlich.
Impfungen	Impfungen im Rahmen der gesetzlichen Leistungsverordnung.	90 % aller Impfkosten (z.B. bei Reiseimpfungen).
Mutterschaftsleistungen	Geburtsvorbereitungskurse durch Hebammen, Stillberatungen durch Hebammen oder Krankenschwestern (max. 3 Sitzungen), Kontrolluntersuchungen. Keine Leistungen aus der Grundversicherung für Kinderbetreuung und Haushaltshilfe.	60 % der Kosten bis zu CHF 1'000.– jährlich für Leistungen, welche durch die Grundversicherung nicht abgedeckt sind: a) Geburtsvorbereitungskurse, Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik; b) Kosten für ein Zusatzbett für das Kind im ersten Lebensjahr bei einem Spitalaufenthalt der Mutter; c) Kauf einer elektrischen Milchpumpe; d) Hebammenleistungen bei einer Hausgeburt, die durch die Versicherung Obligatorische Krankenpflege nicht gedeckt sind; e) An die Aufenthaltskosten in einem Geburtshaus wird während höchstens fünf Tagen ein Beitrag von CHF 150.– pro Tag ausgerichtet; f) genetische Untersuchungen, die durch die Versicherung Obligatorische Krankenpflege nicht gedeckt sind.
Sport und Fitness	Keine Leistungen.	75 % der Kosten bis zu CHF 200.– jährlich gemäss Liste Gesundheitsförderung Basic auf atupri.ch/basic unter Downloads.

BLÜHENDES BLÜTENMEER

Der Frühling ist die Zeit der Neuanfänge. Das gilt nicht nur für uns, sondern auch für die Natur, die endlich wieder in saftigem Grün und zarten Pastelltönen erstrahlt. Wir haben Ihnen einen blumigen Aussaatkalender zusammengestellt, mit dessen Hilfe Sie sich die Farbtupfer der schönsten Jahreszeit nach Hause holen können.



SPAGHETTI MIT FRÜHLINGSGEMÜSE

Grundrezept

2	Kohlrabi (ca. 700 g)
3	Bundzwiebeln mit dem Grün
40 g	Mandelstifte
1 EL	Butter
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer
2 dl	Saucenhalbrahm
400 g	Spaghetti
100 g	Jungspinat

Zubereitung

1 Kohlrabi schälen, in Würfeli schneiden. Bundzwiebeln mit dem Grün schräg in feine Ringe schneiden, Grün beiseite- stellen. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Gemüse ca. 5 Min. andämpfen, würzen. Halbrahm dazugiessen, ca. 5 Min. köcheln.

2 Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 2 dl Kochwasser beiseitestellen. Spinat in ein Abtropfsieb geben, Spaghetti darüber abgiessen, abtropfen.

3 Spaghetti und beiseitegestelltes Kochwasser zum Gemüse geben, mischen. Käse mit dem Sparschäler abschälen, mit dem beiseite-gestellten Bundzwiebelgrün und den Mandelstiften darüberstreuen.

Variante
Statt Mandelstifte Pinienkerne oder ungesalzene Pistazien, grob gehackt, verwenden.

ERDBEERQUARK-ROULADE

Grundrezept für 8 Gläser

3	Eiweisse
1 Prise	Salz
90 g	Zucker
3	Eigelbe
90 g	Mehl
2 EL	Zucker
150 g	Rahmquark
50 g	Puderzucker
1	Vanillestängel
2½ dl	Vollrahm, steif geschlagen
300 g	Erdbeeren, in Würfeli
einige	essbare Blüten

Zubereitung

1. Eiweisse mit dem Salz mit den Schwingbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Zucker nach und nach beigeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Eigelbe mit dem Schwingbesen daruntermischen.

2. Mehl dazusieben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Masse rechteckig ca. 5 mm dick auf einem mit Backpapier belegten Blech ausstreichen.

3. Ca. 7 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen. Zucker auf ein Küchentuch streuen. Biskuit herausnehmen, auf das Tuch stürzen, mit einem nassen Tuch über das Backpapier streichen, Papier sorgfältig abziehen. Biskuit sofort mit dem umgedrehten Blech zudecken, auskühlen.

4. Quark, Puderzucker und die ausgekratzten Vanillesamen verrühren. Schlagrahm sorgfältig daruntermischen. ¾ der Creme und die Hälfte der Erdbeeren auf dem Biskuit verteilen, Biskuit satt aufrollen. Restliche Creme und Erdbeeren auf der Roulade verteilen. Roulade mit Blüten verzieren.

BARFUSS ÜBER STOCK UND STEIN

Das Barfusslaufen ist die natürlichste Form der Fortbewegung. Das Berühren der Erde mit nackten Füssen soll gut sein für Körper und Geist. Also, Schuhe aus und ab auf die schönen Barfusswanderwege der Schweiz.

Graubünden
Im Engadin gibt es zwei Barfusstrails, die mitten durch die Natur rund um Celerina mit dem schönen Stazerwald als Highlight führen. Die Trails beginnen unterhalb der Kirche San Gian in Celerina und dauern zwischen 45 Minuten und 2 Stunden.

engadin.ch/de/celerina/barfusstrails

Wallis
Nendaz im Kanton Wallis bietet einen einfachen Barfussweg für die ganze Familie. Er startet in Siviez und führt zu den Picknickplätzen entlang der Printse.

nendaz.ch/de/V2549/barfussweg

Jura
Der längste Barfussweg der Schweiz liegt im schönen Rebeuvelier im Kanton Jura. Der sogenannte «Sentier pieds nus» ist ganze zwei Kilometer lang.

raimeux.org/de/freizeit/sentier-pieds-nus-kneipp-barfusspfad/

Obwalden
Der Preis für den lustigsten Namen eines Barfusstrails geht an den Kitzelpfad am Härzlisee in Engelberg im Kanton Obwalden. Hier gibt es 220 Meter voller Sensationen für die Füsse, mit einem «Kitzeltopf» zum Schluss.

brunni.ch/5/de/harzlisee-mit-kitzelpfad

VON SCHÜCHTERN ZU LEBHAFT

Memis Sanir ist Atuprianer. Und das schon seit viereinhalb Jahren. Dabei ist der Zürcher erst 23 Jahre alt. Im Interview erzählt er uns, wie aus dem schüchternen Praktikanten ein extrovertierter Kundenberater wurde.

Memis Sanir

Memis, erzähl doch mal etwas über dich.
Vorstellungsrunde? Also gut (lacht). Ich bin Memis, bin 23 Jahre alt und arbeite als Kundenberater bei Atupri. Ich habe damals im Jahr 2018 als KV-Praktikant begonnen. Anschliessend wurde mir eine Festanstellung angeboten – das war ideal für mich, denn es hat mir sehr gut gefallen. Später musste ich für ein Jahr ins Militär, aber meine Stelle bei Atupri und somit auch meine Existenz während dieser Zeit waren gesichert. Das hat mir sehr viel Ruhe gegeben. Ich bin nach diesem Jahr mit Freude zurückgekehrt.

Worin besteht deine Arbeit bei Atupri?
Grundsätzlich bearbeite ich Anfragen von Kundinnen und Kunden, telefonisch und schriftlich, in Deutsch und in Englisch. Ich brauche aber sehr viel Abwechslung und habe breit gefächerte Interessen. Bei Atupri wird das begrüsst und gefördert, deshalb darf ich beispielsweise ab Juni auch zusätzlich die Rolle der ersten Ansprechperson für eine neue Software bei uns im Team übernehmen.

Was gefällt dir besonders an deiner Arbeit?
Ich bin jemand, der gerne aktiv schaut, was man noch verbessern könnte. Deshalb fühle ich mich in der Kundenberatung sehr wohl. Das persönliche Gespräch und das gemeinsame Optimieren der Kundinnen- oder Kundensituation liegen mir sehr. Wenn die Kundin oder der Kunde zum Schluss des Gesprächs sagt, dass sie oder er jetzt durchblickt und sich gut beraten fühlt, dann erfüllt mich das.

Welche Eigenschaften braucht man für deinen Job?
Zum einen sicher eine freundliche, offene und verständnisvolle Art. Man sollte eine wahre Problemlöserin respektive ein wahrer Problemlöser sein, der oder dem die Kundenzufriedenheit am Herzen liegt. Aber auch eine gewisse Freude an administrativen Arbeiten haben.

Wie empfindest du Atupri als Arbeitgeberin?
Atupri ist in vielen Bereichen eine vorbildliche und moderne Arbeitgeberin. Und offen für alle meine Ideen und Vorschläge. Auch die Teams erlebe ich als sehr kollegial, nahbar und tolerant. Wir haben sehr fortschrittliche Arbeitsbedingungen, beispielsweise die Möglichkeit zur mobilen Arbeit.

Was hast du in deinen viereinhalb Jahren bei Atupri so gelernt?
Ich bin regelrecht aufgeblüht. Ich habe damals im Jahr 2018 als sehr schüchterner Mensch mein Praktikum begonnen. Dann habe ich gelernt, mich zu öffnen. Für diesen Prozess hat man mir bei Atupri viel Zeit und Raum gegeben. Dafür bin ich dankbar.

Für wen wäre Atupri die richtige Arbeitgeberin?
Also sicher mal für Leute, die sich für das Versicherungswesen interessieren. Ganz logisch. Aber auch für Menschen, die etwas bewegen wollen. Die ein Flair für Gesundheitsthemen haben und offenen Austausch schätzen.

Und was steht bei dir noch an beruflich?
Ich fange demnächst ein Studium an im Bereich Wirtschaftsinformatik. Atupri unterstützt mich hierbei.

Sie suchen eine neue Stelle? Besuchen Sie unsere Website und erfahren Sie dort mehr über die Jobchancen und offenen Stellen bei Atupri.
atupri.ch/karriere

POLLENALLERGIE: DAS SAGT DIE EXPERTIN

Allergikerinnen und Allergiker haben es längst gespürt, das verdächtige Kitzeln in der Nase. Es ist nämlich wieder so weit: Die Heuschnupfensaison hat begonnen. Roxane Guillod, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz, gibt spannende Einblicke in die Thematik und verrät, wie Sie trotz der lästigen Allergie im Frühling aufblühen.

Frau Guillod, können Sie kurz beschreiben, was eine Pollenallergie eigentlich genau ist? Was passiert da im Körper?
Bei einer Allergie möchte das Immunsystem unseren Körper gegen einen eigentlich harmlosen Stoff, in diesem Falle die Pollen, verteidigen. Zu diesem Zweck bildet es Immunglobuline IgE, sogenannte Antikörper, und schickt diese los, sobald die Allergikerin oder der Allergiker Pollen einatmet. Daraufhin wird Histamin ausgeschüttet und es kommt meist zu einer Entzündung der Nasenschleimhaut und der Bindehaut der Augen. Folgende Beschwerden können auftreten: Niesattacken, Fliessschnupfen (Rhinitis), verstopfte Nase, erschwerte Nasenatmung, juckende und tränende Augen (Konjunktivitis), Heiserkeit, Hustenreiz und Juckreiz im Gaumen, in der Nase und in den Ohren.

Tritt Heuschnupfen nur im Frühling auf?
Eine Pollenallergie tritt saisonal auf. Nämlich immer dann, wenn Pflanzen blühen und ihre Pollen freisetzen. Das heisst: In unseren Breitengraden beginnt die Pollensaison, sobald der Hasel zu blühen beginnt. Das kann sogar schon im Januar passieren. Die Saison dauert dann mit den Gräsern – und je nach Region mit Beifuss und Ambrosia – bis in den Spätsommer.

Wer ist vor allem betroffen von Heuschnupfen?
Allergien können jederzeit plötzlich neu entstehen und bei absolut jeder und jedem irgendwann im Leben zum ersten Mal auftreten. Die Gründe dafür sind noch nicht vollständig geklärt.

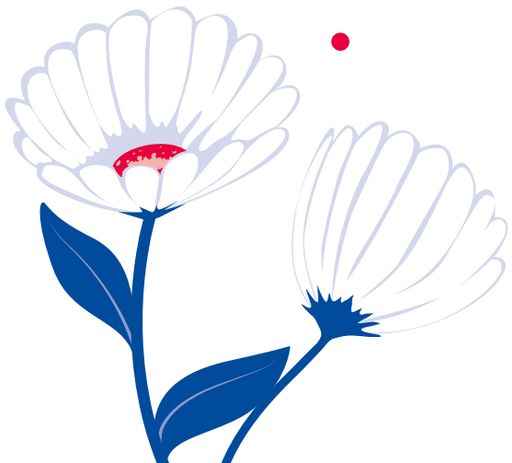
Lässt sich das Auftreten dieser Allergie denn verhindern?
Um das Allergierisiko ganz generell zu senken, sollte die Prävention schon vor der Geburt beginnen – durch die Mutter. Es ist also wichtig, dass man sich in der Schwangerschaft abwechslungsreich und ausgewogen ernährt. Auch Kinder, die natürlich entbunden und während der ersten vier Monate gestillt wurden, scheinen resistenter zu sein.

Ist Heuschnupfen heilbar?
Menschen mit einer Pollenallergie können das Übel an der Wurzel packen und eine allergenspezifische Immuntherapie – eine sogenannte Desensibilisierung – angehen, während der der Körper langsam an das Allergen gewöhnt wird. So lassen sich die Beschwerden um bis zu 80 % lindern und der Medikamentenverbrauch deutlich reduzieren.

Was sollte man bei Verdacht auf Pollenallergie tun?
Eine Pollenallergie sollten Sie immer durch eine Allergologin oder einen Allergologen abklären lassen. So kann gewährleistet werden, dass man die für sich beste und verträglichste Behandlung erhält. Die Therapie besteht meist aus frei erhältlichen Antihistaminika in Form von Tabletten, Nasensprays und Augentropfen. Allenfalls in Kombination mit rezeptpflichtigen Kortisonpräparaten. Auch Nasenduschen können helfen.

Haben Sie sonstige Tipps?
Natürlich. Diese Tricks sind immer hilfreich:
- Die aktuelle Pollenbelastung mit der App «Pollen-News» verfolgen
- Nur kurz stosslüften (ausser während einer längeren Regenphase)
- Regelmässig staubsaugen, Teppich und Möbel reinigen
- Draussen eine Sonnenbrille tragen
- Die Haare vor dem Zubettgehen waschen
- Bei schönem Wetter den Sport nach drinnen verlegen

Gibt es besonders allergikerinnen- und allergikerfreundliche Ausflüge oder Hobbys, dank derer man den Frühling trotzdem geniessen kann?
Alle Indooraktivitäten werden ja durch eine Pollenallergie kaum tangiert. Für Ausflüge sollten Sie den richtigen Ort und Zeitpunkt wählen, am besten mit der Website «pollenundallergie.ch» oder mit der oben erwähnten App «Pollen-News.» Zudem sollten Sie – falls Sie bereits welche haben, die sie gut vertragen – Ihre Antihistaminika mindestens eine Stunde vor der Outdooraktivität einnehmen.



aha.ch/allergiezentrum-schweiz/allergien-intoleranzen/pollenallergie-heuschnupfen

Eine allergenspezifische Immuntherapie, auch Desensibilisierung genannt, ist eine von der Grundversicherung anerkannte Behandlung. Die Gesamtkosten dieser Langzeittherapie, die über einen Zeitraum von etwa drei Jahren durchgeführt wird, belaufen sich **auf ungefähr CHF 3'000.– bis CHF 4'000.– und werden von der Grundversicherung übernommen.**

SMARTCARE: DIGITAL UND DOCH SO PERSÖNLICH WIE VOR ORT

Sie regeln Ihre Angelegenheiten am liebsten ohne grossen Aufwand per Smartphone? Dann ist SmartCare die richtige Grundversicherung für Sie. Profitieren Sie von umfassender medizinischer Betreuung per App – weltweit und jederzeit. Und bei Bedarf in der Praxis Ihres Vertrauens.

Die Gesundheit in der Hand

Mit SmartCare haben Sie jederzeit alles fest im Griff. Sie erledigen vom Vertragsabschluss über das Abklären von Symptomen bis hin zum Einreichen der Rechnungen alles bequem online. Dazu benötigen Sie lediglich unsere beiden Apps: die myAtupri App, über die Sie sämtliche administrativen Angelegenheiten regeln. Und die Atupri Medgate App, die Ihnen für alle Gesundheitsthemen zur Verfügung steht. Gerne stellen wir sie Ihnen nachfolgend vor. Übrigens, beide Apps können auch von Atupri Versicherten anderer Grundversicherungsmodelle genutzt werden.

Atupri Medgate App

Sie fühlen sich krank? Der Symptomchecker in der Atupri Medgate App weiss, wie weiter. Sie geben Ihre Symptome an, beantworten einige Fragen und können bei Bedarf sogar Fotos hochladen oder ins Mikrofon Ihres Smartphones husten. Die App analysiert Ihre Daten und informiert Sie im Anschluss über den optimalen Behandlungspfad. Falls nötig erfolgt eine ärztliche Beratung* durch die Medgate Tele Clinic per Telefon, Chat oder Video oder aber eine Vor-Ort-Konsultation bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Sie haben in jedem Fall Kontakt zu einer Ärztin oder einem Arzt, die oder der Sie persönlich behandelt. Und in den meisten Fällen sparen Sie sich den Weg in eine Praxis und profitieren zugleich von tieferen Kosten.

*Die ärztlichen Telekonsultationen werden nach gültigen KVG-Tarifen und -Verträgen abgerechnet.

Ihre Vorteile

- Ärztliche Betreuung jederzeit und weltweit
- Dank der Onlinesymptomanalyse mit verbindlicher Weiterleitung erhalten Sie immer dort medizinische Auskunft, wo Ihnen am effizientesten weitergeholfen werden kann
- Chat für administrative und medizinische Angelegenheiten
- Unkomplizierte papierlose Abwicklung von A bis Z, auch bei Rezepten und ärztlichen Zeugnissen
- Die Kosten der digitalen Behandlung fallen in der Regel günstiger aus (Abrechnung nach Tarmed)

myAtupri App

Mit der myAtupri App, dem Pendant zum myAtupri Kundenportal für Ihr Smartphone, haben Sie alle Versicherungsunterlagen stets dabei. Reichen Sie Ihre Rechnungen direkt per App ein, behalten Sie den Überblick über Ihre Kosten und rufen Sie Ihre Versichertenkarte digital auf. Ihre Daten sind jederzeit geschützt.

Ihre Vorteile

- Details zu Ihrer Police, zu Abrechnungen und Kostenbeteiligungen
- Vertragsänderungen direkt in der App
- Digitale Versichertenkarte
- Übersicht über Ihre wichtigsten Gesundheitskontakte digital griffbereit

HONIGSÜSS UND GUT BETUCHT

Flott, fleissig und unentbehrlich: Die Biene spielt nicht nur eine lebenswichtige Rolle in unseren Ökosystemen, wir verdanken ihr auch einige unserer kostbarsten Naturprodukte.

Flüssiges Gold, die Speise der Götter; um Honig ranken sich Mythen und Legenden. Seit mindestens 10'000 Jahren verwenden Menschen das vielseitige, von Honigbienen erzeugte Produkt. Zum Beispiel …

… auf der Zunge

Am meisten nutzen wir Honig in der Küche. Er bietet eine wertvolle Alternative zu Zucker, da er viele wichtige Antioxidantien enthält. Diese können das Risiko von Schlaganfällen, Herzinfarkten und sogar einigen Krebserkrankungen senken.

… auf der Haut

Unsere Haut liebt Honig. Nicht nur als reichhaltigen Feuchtigkeitsspender in Masken und Cremen, sondern auch ganz gezielt gegen Schuppenflechte, trockene Stellen und Fieberbläschen.

… im Hals

Und – wie der griechische Arzt Hippokrates bereits vor 2'500 Jahren herausfand – Honig ist ein echter Virenkiller. Er stärkt das Immunsystem und hat eine entzündungshemmende Wirkung. Somit kann er wunderbar bei der Behandlung von Husten und Erkältungen eingesetzt werden.

Bienenwachstuch leicht gemacht

Ein weiteres wertvolles Naturprodukt der Bienen ist ihr Wachs. Damit lassen sich beispielsweise Bienenwachstücher ganz einfach selbst herstellen. Diese bieten eine umweltfreundliche Alternative zur Frischhaltefolie sowie eine Möglichkeit zur Stoffresteverwertung.

Sie benötigen:

- gewaschenen und getrockneten Baumwollstoff
- ca. 100 g Bienenwachsgranulat (am besten direkt von einer Imkerin oder einem Imker)
- Kokosöl
- Backpapier
- Bügeleisen
- Schere
- Pinsel

Schritt 1

Schmelzen Sie das Bienenwachsgranulat im nicht zu heissen Wasserbad.

Schritt 2

Während das Granulat schmilzt, schneiden Sie die Baumwollstoffe in die gewünschte Grösse und Form.

Schritt 3

Fügen Sie dem bereits fast vollständig geschmolzenen Bienenwachsgranulat einen Teelöffel Kokosöl zu und rühren Sie so lange, bis alles flüssig ist.

Schritt 4

Legen Sie die Stoffstücke auf ein zuvor ausgelegtes Backpapier und bestreichen Sie es von beiden Seiten grosszügig mit dem geschmolzenen Wachs.

Schritt 5

Legen Sie ein zweites Backpapier auf die beidseitig eingepinselten Stoffstücke.

Schritt 6

Bügeln Sie mit dem aufgeheizten Bügeleisen über die unter dem Backpapier liegenden Stoffstücke.

Schritt 7

Lassen Sie den Stoff abkühlen und entfernen Sie anschliessend das Backpapier. Ihre frisch gebackenen Bienenwachstücher sind sofort einsatzbereit.

ATUPRIFIT FÜR FRÜH UND SPÄT

Sport und Spass mit Gleichgesinnten gefällig? Atupri bietet neu Early-Bird- und Feierabend-Workouts unter freiem Himmel in Bern. Teilnahme kostenlos.

Die Gesundheitsförderung ist unser Herzensthema. Dabei möchten wir Sie gezielt und vielfältig abholen. Unter anderem mit den neuen und offenen AtupriFit Outdoor-Workouts. Denn in der Gruppe geht das Training doch gleich viel leichter.

AtupriFit Outdoor-Workouts
Die neuen Outdoor Workouts finden vorerst dreimal in Bern statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig, das Workout ist kostenlos und offen für alle. Sie sind ausserhalb von Bern? Dann probieren Sie eine unserer vielfältigen digitalen Trainingseinheiten. Übrigens, weitere Angebote für AtupriFit Events sind in Arbeit und werden zeitnah auf unserer Website veröffentlicht.

atupri.ch/healthbox

In Zusammenarbeit mit UNIK Sports
Durch die AtupriFit Outdoor-Workouts führt Sie das motivierte und kompetente Team von UNIK Sports. Die Trainerinnen und Trainer begleiten Sie individuell und mit viel praktischem Know-how.

Early Bird – Fitness & Fun

Wann: 28. Juni 2023, 7.00 Uhr bis 7.45 Uhr
Wo: Grosse Schanze Bern, bei den Atupri Flaggen
Was: Miniband- und Fitness-Games
Level: Alle

Ein spielerisches und vielseitiges Ganzkörper-Workout für einen gelungenen Start in den Tag.

Early Bird – Bewegung fürs Wohlbefinden

Wann: 23. August 2023, 7.00 Uhr bis 7.45 Uhr
Wo: Grosse Schanze Bern, bei den Atupri Flaggen
Was: Mobilitätsübungen, Stretches und Faszientraining
Level: Alle

Gönnen Sie sich eine aktive Pause vom Alltag mit einem beruhigenden und anregenden Ganzkörper-Workout.

Feierabend – Yoga und Fitness

Wann: 3. Oktober 2023, 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr
Wo: Grosse Schanze Bern, bei den Atupri Flaggen
Was: Yogasequenzen und Fitnessübungen
Level: Alle

Ist Ihnen eine reine Yogasession zu ruhig? Dann sind Sie hier genau richtig. Das Feierabendprogramm stärkt die Muskeln, fördert die Ausdauer und steigert die Beweglichkeit.

Möchten Sie auch in Ihrer Stadt trainieren?
Stimmen Sie hier dafür ab: **atupri.ch/outdoor-workout**

UNSER BEITRAG AN IHRE AKTIVFERIEN

Holen Sie sich eine Extraportion aktive Erholung zu einem exklusiven Preis für Atupri Versicherte. Mit den Freizeitangeboten von UNIK Sports und Kuoni Sports – Ochsner Sport Travel.

Sport und Genuss in St. Moritz

Stärken Sie Ihre Gesundheit und geniessen Sie ein sportliches verlängertes Wochenende in St. Moritz. Vom 15. bis 18. Juni 2023 erleben Sie ein vielseitiges Sportprogramm mit schönen Stunden und unvergesslichen Momenten in der Gruppe vor malerischer Kulisse. Das Partnerangebot von Kuoni Sports – Ochsner Sport Travel und UNIK Sports bietet ein breites Spektrum an Sportaktivitäten für jedes Niveau: Egal ob Einsteigerinnen und Einsteiger oder routinierte Sporttreibende.

Fitness und Vitality Days 50+

Sie sind im besten Alter und gehören noch lange nicht zum alten Eisen? Dann ist die Fitnessreise vom 22. bis 25. September 2023 in St. Moritz das perfekte Angebot für Sie. Kuoni Sports – Ochsner Sport Travel und UNIK Sports bieten vielseitige Bewegungseinheiten, bewusste Erholungssequenzen, gesundes Essen und gute Gesellschaft. Dank einem abwechslungsreichen Programm und der Betreuung durch Profis kommen an diesem Wochenende alle auf ihre Kosten. Unabhängig vom Leistungsniveau.

Als Atupri Versicherte oder -Versicherter profitieren Sie pro Kalenderjahr von einer Ermässigung von bis zu **CHF 350.–** auf die Freizeit- und Ferienangebote von Kuoni Sports – Ochsner Sport Travel und UNIK Sports.

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

AUF EINEN KAFFEE MIT MARCEL

Wenn Marcel sich nicht gerade in der IT-Abteilung von Atupri mit den süssen Klängen von Computertastaturen umgibt, dann schraubt er zu Hause vor der Geräuschkulisse diverser Hühner, Hasen, Katzen und Hunden an seiner Harley-Davidson herum. Wir haben den Atuprianer auf einen Kaffee getroffen.

Marcel ist ein IT-Dinosaurier. «So nennt man Menschen, die wie ich seit Jahrzehnten in der IT, also der Informationstechnikbranche, tätig sind», sagt der 53-Jährige grinsend. Auf dem grünen Flecken in Meikirch, am Fusse des Frienisbergs im Kanton Bern, wo Marcel mit seiner Frau wohnt, herrscht geschäftiges Treiben: Zwölf Hühner («Trixli ist meine Favoritin»), drei Bartkaninchen, drei Katzen, zwei Hunde sowie die 60 Ferkel und 15 Guschtis (junge Kühe) des Nachbarn, eine Eule und eine Turmfalkenfamilie im Dachgiebel treiben hier ihr geräuschvolles Unwesen. Und mittendrin Computerdinosaurier Marcel: «Sagen wir es so: Mein Homeoffice-Erlebnis findet vor einer spannenden Geräuschkulisse statt.»

Ursprünglich war der Atuprianer gelernter Fotofachverkäufer, hat aber bereits in den 90er-Jahren («dem goldenen Zeitalter der Informatik») an PCs geschraubt. Nach diversen Stopps, unter anderem bei T-Systems, bei der Bundesverwaltung und beim Schweizerischen Roten Kreuz, hat es ihn vor acht Monaten als Leiter ICT Service Management zu Atupri verschlagen. Aber was soll das eigentlich sein? «Eine Menge englischer Wörter», sagt der Atuprianer und lacht, «ICT steht für ‹Information and Communication Technology›. Kurz, wir sorgen dafür, dass alle Mitarbeitenden optimal mit ihren Notebooks und Telefonen arbeiten können.»

Aber auch in seiner Freizeit kann Marcel das Herumschrauben nicht lassen: «Ich baue seit Jahren Harley-Davidsons, also die Kultmotorräder, aus.» Das Schönste daran sei, dass man sich endlos damit beschäftigen könne: «Es gibt immer etwas zu tun; hier neue Griffe, da eine andere Lampe.» Und dasselbe gelte eben auch für seine kleine Farm: «Draussen sein ist mir sehr wichtig. Diese Zeit nehme ich mir täglich. Und hier, wo ich wohne, gibt es ja so viel Grün und dementsprechend viele Möglichkeiten, draussen aktiv zu sein. Sei es nun mit meiner Frau und den Hunden auf einem Spaziergang, allein auf einer Motorradspritztour oder während irgendeiner ‹Gänggeli-Arbeit› im Kaninchengehege – ich brauche diesen Ausgleich zu meiner kopflastigen Arbeit. In der Natur blühe ich auf.»

Und deshalb freut sich Marcel auch gerade ganz fest auf den Frühling: «Der Start der Töffsaison steht bevor und ich kann es kaum erwarten. Ach ja, und weil Trixli und die anderen Hühner im Frühling endlich Eier legen», lacht er.

atupri

Der Gesundheitsversicherer