

Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin
Nr. 1/2023

Gesund surfen

Einblick in den Alltag der
Bloggerin Rita Angelone und
ihrer Familie → S. 12

Jetzt gewinnen
5 Farmy-Gutscheine à
100 Franken → S. 9

Wohlfühlgewicht
Mit diesen Tipps kommen
Sie ihm näher → S. 6

Teure Medikamente
Was Helsana dagegen
tut → S. 10



Was hilft gegen Zecken?

So schützen Sie sich wirkungsvoll → S.4

Wie bekomme ich eine gute Figur?

Sieben Tipps für ein gesundes Gewicht → S.6

Warum braucht es Online-Regeln?

Der digitale Alltag der Blogger-Familie «Die Angelones» → S.12

Wozu glutenfrei essen?

Die Zöliakie-Betroffene Angela Borer über ihren Leidensweg → S.22

Impressum

Online: helsana.ch/kundenmagazin-aktuell Verlag: Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell»/«Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun **Textchefin:** Daniela Diener **Redaktion:** Rainer Brenner, Tanja Kühnle, Imke Schmitz, Daniela Schori, Sarah Schumacher **Realisation:** Helsana **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext AG, Zürich **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Adressänderungen:** Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere Exemplare erhalten, melden Sie dies bitte dem Kundendienst, 0844 80 81 82 oder helsana.ch/kontakt. Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab. **Bildnachweis:** Djamila Grossmann: Cover, S. 12–17; Tomas Fryscak: S. 4; Stocksy: S. 5; Raffinerie: S. 5, 10–11; Benjamin Hermann: S. 6–7; Farmy: S. 9; Léo Leccia: S. 19; Thomas Stöckli: S. 20–21; Philip Frowein: S. 23; zVg: S. 4, 8, 18 © Helsana, 2023. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Manchmal ertappe ich mich schon am frühen Morgen dabei, wie ich am Handy durch die News scrolle, obschon das gar nicht nötig wäre. Ich könnte meinen Kaffee und meinen Smoothie ebenso gut in Ruhe genießen und auf den See schauen. Facebook

und Instagram hingegen nutze ich nicht: Ich treffe meine Freunde lieber persönlich. Für den Online-Konsum habe ich mir Regeln gesetzt. Handy am Esstisch, im Schlafzimmer und möglichst auch an Sitzungen: ein No-Go. Und die Push-Mitteilungen bleiben ausgeschaltet. Diese Kniffe empfehle ich allen, die sich gelegentlich in der digitalen Welt verlieren. Welche Strategien ebenfalls funktionieren, erfahren Sie im Beitrag ab Seite 12. Darin zeigt eine Blogger-Familie, wie sie ihr digitales Leben mit dem realen in Einklang bringt. Balance im Leben ist die halbe Miete. Das gilt auch fürs Körpergewicht. Dazu haben wir ab Seite 6 ein paar einfache, aber wirkungsvolle Tipps.

Ich wünsche Ihnen erfolgreiche «Entschlackung» – egal, ob online oder offline.

Ihr

Roman Sonderegger
CEO Helsana

Mit Bestnoten ausgezeichnet.



Wir sind für Sie da
24-Std.-Notrufzentrale
+41 58 340 16 11
Kundenservice
0844 80 81 82
Versand
0844 80 81 82

Was hilft gegen Zecken?

Bei Temperaturen über acht Grad Celsius werden die Zecken wieder aktiv. Stechen sie zu, droht eine Infektion mit Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), Borreliose oder mit dem Alonshan-Virus. So schützen Sie sich:

Impfung

Lassen Sie sich gegen Zecken impfen. Es schützt Sie vor einer FSME-Infektion.



Schuttmittel
Sprengen Sie Haut und Kleidung damit ein. Nach ein paar Stunden wiederholen.

Körpercheck

Suchen Sie sich abends von Kopf bis Fuss nach Zecken ab.

Kleider

Tragen Sie geschlossene Schuhe, hohe Socken, lange Hosen und Oberteile mit langen Ärmeln.

Trotzdem ein Zeckenbiss?
Erfahren Sie, wie Sie richtig reagieren:

➔ helsana.ch/zeckenbiss

Kundenfrage

Ich bin schwanger. Welche Kosten übernimmt die Grundversicherung?

Das Gesetz sichert werdenden Müttern einen umfassenden Versicherungsschutz zu für die Zeit der Schwangerschaft und Mutterschaft. Wir übernehmen sieben Kontroll- und zwei Ultraschalluntersuchungen, Geburtsvorbereitungskurse und Stillberatungen bei einer Hebamme. Auch die Kosten für die Geburt im Spital, zu Hause oder im Geburtshaus sind durch die Grundversicherung gedeckt. Zudem bezahlen wir die Wochenbettbetreuung, ärztliche Nachkontrollen, medizinisch notwendige Laboranalysen und vieles mehr. Ab der 13. Schwangerschaftswoche bis acht Wochen nach der Geburt sind Sie befreit von der Kostenbeteiligung bei Krankheit, Unfall oder Geburtsgebrechen.

Weitere Informationen rund um Schwangerschaft, Mutterschaft und Ihre Versicherung finden Sie hier:

➔ helsana.ch/schwangerschaft



Daniela Reut
Teamleiterin
Kundenbetreuung St. Gallen

Wie lautet Ihre Versicherungsfrage?

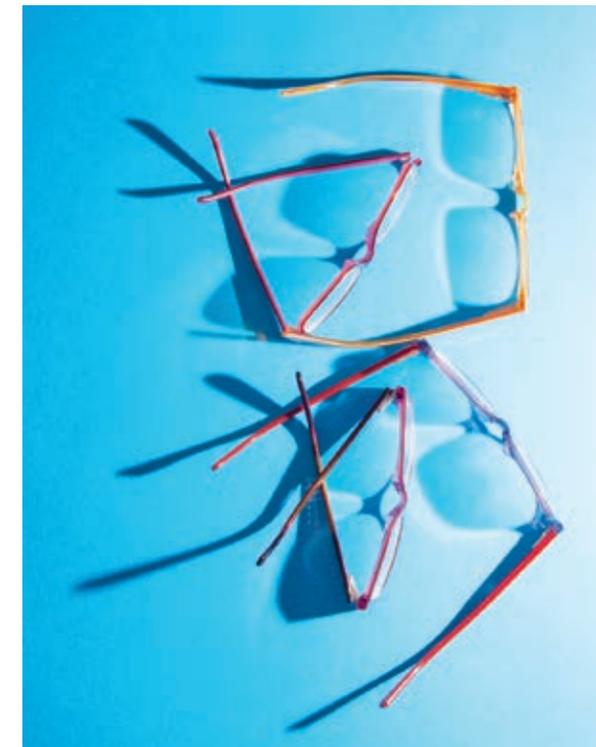
Wir beantworten sie gerne:
0844 80 81 82,
Montag bis Freitag von
08.00 bis 18.00 Uhr

Sehen Sie scharf?

Mit der Zusatzversicherung Completa Extra sparen Sie pro Kalenderjahr 600 Franken beim Kauf von Kontaktlinsen oder einer neuen Brille. Sie träumen von einem Leben ohne Sehhilfe? Dann freuen Sie sich auf maximal 1500 Franken für Augenlaserkorrekturen. Completa Extra können Sie nur in Kombination mit Completa abschliessen. Ihr Leistungsanspruch für Augenlaserkorrekturen beginnt nach einer Karenzfrist von 6 Monaten ab Versicherungsbeginn.

Jetzt mehr erfahren:

➔ helsana.ch/completa-extra



Wer sich Sorge trägt, profitiert doppelt

Kennen Sie schon unsere Helsana+ App? Mit Bewegung, ausgewogener Ernährung oder Check-ups tun Sie nicht nur Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Wir belohnen Sie zusätzlich mit wertvollen Pluspunkten: Pro Jahr können Sie sich über 300 Franken auszahlen lassen. Oder Ihre Pluspunkte in Wertgutscheine von einem unserer Partner umwandeln lassen. Dazu gehören Galaxus, Garmin oder Zalando.



Jetzt downloaden:

➔ helsana.ch/plus

Weniger Antibiotika-Verschreibungen

Erfreulich: Antibiotika-Verschreibungen sind zwischen 2016 und 2021 im ambulanten Sektor um ca. 25 Prozent gesunken. Das zeigen Hochrechnungen von Helsana-Abrechnungsdaten. Der Rückgang kann damit zusammenhängen, dass Ärztinnen und Ärzte bei den meist durch Viren verursachten Erkältungskrankheiten weniger oft Antibiotika verschreiben als früher. Da jeder Einsatz von Antibiotika die Bildung von Resistenzen fördert, sollte man sie nur einnehmen, wenn sie wirklich notwendig sind.

Tipps für ein gesundes Gewicht

Der Frühling weckt in vielen von uns den Wunsch nach einer guten Figur. Mit diesen Tipps kommen wir ihr näher.

Body stärken

Bewegen Sie sich regelmässig, am besten mit einem Mix aus Kraft- und Ausdauertraining. Empfohlen sind insgesamt 150 Minuten Sport pro Woche. Je mehr Muskeln Sie haben, desto mehr Kalorien verbrennt der Körper. Sogar im Ruhezustand.

Essen nach Tellermodell

Essen Sie 3-mal pro Tag ausgewogen. Verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten. Dies entlastet den Organismus und kurbelt den Fettstoffwechsel an. Ernähren Sie sich nach dem Tellermodell: pro Mahlzeit etwa 1/5 Proteine (z. B. Ei, Fisch, Käse), 2/5 Kohlehydrate (z. B. Reis, Kartoffeln, Teigwaren) und 2/5 Gemüse und/oder Früchte.

Klug einkaufen

Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Machen Sie sich vorher eine Liste und halten Sie sich daran. Kaufen Sie Produkte, die wenig verarbeitet wurden. Und lassen Sie sich nicht vom Label «zuckerfrei» verführen. Diese Produkte enthalten oft andere Zuckerarten sowie Fett zur Geschmacksverstärkung.

Regelmässig entspannen

Aufgrund des dauerhaft erhöhten Cortisolspiegels baut der Körper bei Stress kein Fett mehr ab. Wer abnehmen will, sollte deshalb auf regelmässige Entspannung und ausreichend Schlaf achten.

Ab- oder zunehmen

Eifern Sie keinem Vorbild nach. Streben Sie stattdessen Ihr eigenes Wohlfühlgewicht an. Liegt Ihr BMI zwischen 20 und 25, ist das aus gesundheitlicher Sicht in Ordnung. Falls Sie Über- oder Untergewicht haben und dieses nicht in den Griff bekommen: Wenden Sie sich am besten an eine Ernährungsberatung.

Sich fit trinken

Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter ungesüsste Getränke. Milch gehört nicht dazu. Sie gilt als Nahrungsmittel und ist nicht durstlöschend. Aufgrund ihrer hohen Nährwerte müssten Sie die Kalorien zum täglichen Verbrauch hinzuzählen.

Selbst kochen

Daheim haben Sie es selbst im Griff, wie viel Zucker, Salz und Fett Ihre Mahlzeiten enthalten. Gesunde Gerichte sind schnell zubereitet. Falls Sie keine frischen Zutaten zur Hand haben, verwenden Sie Tiefkühlgemüse. Es enthält viele Vitamine.

Abnehmen ohne Diät

Sie wollen langfristig abnehmen? Unsere Ernährungsexpertin Tanja Micheli erklärt, wie es gelingt. Erfahren Sie weitere Tipps und aktuelle Erkenntnisse in diesem Interview.

helsana.ch/tipps-zum-abnehmen



Lebenskraft mit Bärlauch



Bärlauch ist äusserst reich an Vitamin C und wirkt entgiftend und entzündungshemmend. Das Pesto passt prima zu Pizza, Pasta, Brot, Käse und vielem mehr.

Zubereitung: 10 Min. Fertig in: 10–20 Min.

Für eine Portion

- 200 g Bärlauch
- 80 g Pinienkerne
- 50 g Pecorino-Käse
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Den Bärlauch waschen und klein schneiden.
2. Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Öl goldbraun rösten.
3. Pecorino reiben.
4. Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Pesto in ein gut verschliessbares Gefäss füllen, kühlen und innerhalb einer Woche geniessen.



Helsana Coach App

Hier finden Sie viele weitere leckere Rezepte:

➔ helsana.ch/coach-app

Was bringt Intervallfasten?

Fasten? Das klingt nach Verzicht. Doch beim Intervallfasten ändert man einfach den Essrhythmus. Dabei isst man je nach Methode nur zu bestimmten Zeiten oder nimmt an gewissen Tagen weniger als gewohnt zu sich. Das macht Intervallfasten auch langfristig anwendbar. Durch die gestreckten Essenspausen hat der Körper Zeit, zu regenerieren, und greift auf die internen Energiereserven zurück. Intervallfasten soll den Stoffwechsel verbessern. Es kann Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Bauchfett und Gewicht regulieren – man nimmt also auch ab. Der Schlaf wird besser und man fühlt sich insgesamt fitter.

Nicht geeignet ist Intervallfasten bei einer Essstörung, Diabetes Typ 1 oder 3, Depression, Krebs, für Schwangere und Stillende sowie für Kinder und Jugendliche.

Tipps fürs Intervallfasten

1. Wählen Sie vor allem frische, unverarbeitete Lebensmittel.
2. Nehmen Sie maximal drei Mahlzeiten zu sich.
3. Halten Sie sich an die Essenspausen: je nach Methode 14 bis 16 Stunden oder ganze Fastentage.
4. Trinken Sie zwei bis drei Liter Wasser oder Tee und massvoll Kaffee.
5. Bewegen Sie sich ausreichend – am besten draussen.

Finden Sie Ihre passende Intervall-Methode:

➔ helsana.ch/intervallfasten

Gewinnen Sie einen Farmy-Gutschein



Einsendeschluss
9. April 2023

Die Wettbewerbsfrage:

Eine alkoholhaltige Flüssigkeit hat zweieinhalb Stunden geköchelt. Wie viel des ursprünglichen Alkoholgehalts enthält sie?

- A** 0 Prozent
- B** etwa 5 Prozent
- C** etwa 35 Prozent

Tipp: Die richtige Antwort finden Sie im beiliegenden Ratgeber «Sucht».

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von fünf Farmy-Gutscheinen im Wert von je 100 Franken. Der Online-Markt Farmy liefert schweizweit frische und authentische Lebensmittel bis an die Haustür. Das heisst: gesunder Genuss dank bester Produkte von hier.

Senden Sie die Antwort und Ihre Kontaktangaben an redaktion@helsana.ch oder an Helsana Versicherungen AG, Redaktion Aktuell/Ratgeber, Postfach, 8081 Zürich.

Mehr Infos unter:

➔ farmy.ch

Wettbewerbsbedingungen:

➔ helsana.ch/aktuell-wettbewerb

Auflösung des Wettbewerbs im letzten Kundenmagazin

Die Stiftung Theodora schenkt jährlich rund 100 000 Kindern unbeschwerte Momente im Spital. Herzlichen Glückwunsch an die Gewinnerin. Sie kann sich auf einen Aufenthalt im Grand Hotel Quellenhof in Bad Ragaz freuen.

«Der Preis muss zwingend gesenkt werden»

Die Kosten für Medikamente sind gegenüber dem Vorjahr markant gestiegen. Das zeigt eine Analyse von Helsana. Statistiker und Ökonom Mathias Früh von Helsana über die Gründe.

Interview: Gabriela Braun

Herr Früh, in der Schweiz wurde noch nie so viel Geld für Medikamente ausgegeben. Weshalb?

Es hat vor allem mit neuen, sehr teuren Medikamenten zu tun. Die Kosten liegen teils bei mehreren zehntausend Franken pro Behandlung. Das macht uns als Versicherer Sorgen und kann nicht so weitergehen. Wenn bloss zwei Menschen ein teures Medikament erhalten, ist das hinsichtlich Kosten noch kein Problem. Bei hundert oder sogar tausend Menschen sind die Kostenfolgen aber enorm.

Sollte der Bund exorbitant hohe Medikamentenpreise verhindern?

Wichtig ist, dass der Zugang zu lebenswichtigen Medikamenten gewährleistet bleibt. Einen hohen Preis kann man durchaus zulassen, wenn

ein Medikament innovativ und hochwirksam ist und eher selten zum Einsatz kommt. Sobald aber mehr Menschen das Medikament brauchen, weil sich etwa das Anwendungsgebiet vergrössert, muss sich das auch im Preis spiegeln. Dann muss das Bundesamt für Gesundheit den Preis senken.

Je mehr Menschen ein Medikament nehmen, desto günstiger soll es werden?

Ja. Dann muss der Preis zwingend gesenkt werden. Das ist unsere Hauptforderung ans BAG. Heute können die Kosten eines einzelnen Medikaments ungebremst wachsen. Es gibt kein Kriterium in der Preisbildung, das dieser Entwicklung konsequent entgegenwirkt. Bei der Preissetzung von Medikamenten müssen deshalb die Kostenfolgen zwingend berücksichtigt werden. So könnte man der Preisspirale entgegenwirken. Die Behörde hat es in der Hand, sie legt den Medikamentenpreis fest.

Hersteller und Behörden versuchen mit vertraulichen Preisgestaltungen, die Medikamentenkosten zu senken. Helsana fordert Transparenz. Warum?

Uns stört die Geheimhaltung der Preise. Weder der Arzt oder die Ärztin noch ihre Patienten dürfen wissen, wie viel eine Therapie tatsächlich kostet. Wir von Helsana erhalten auf der Rechnung dann den überhöhten Schaufensterpreis und müssen die Differenz zum echten Preis beim Hersteller nachfragen und einfordern. Das ist ein enormer Aufwand. Dazu kommt, dass wir zu viel Mehrwertsteuer und zu hohe Vertriebsmargen bezahlen, weil sie auf dem Schaufensterpreis beruhen.

Das geht alles zu Lasten der Prämienzahlenden?

Ja, der ganze Zusatzaufwand, die zu hohe Mehrwertsteuer und die Marge gehen zu Lasten der Prämienzahlenden. Das ist stossend. Wir fordern: Der tatsächliche Preis gehört auf jede Patientenrechnung. Ärztinnen und Ärzte sowie ihre Patienten müssen wissen, was eine Behandlung kostet. Zudem würden so die unnötigen Zusatzkosten wegfallen.

Wo sehen Sie weitere Möglichkeiten zur Kostensenkung?

Bei Generika und Biosimilars. Das sind Nachahmerprodukte, die nach dem Patentablauf des Originals auf den Markt kommen. Sie sind günstiger, aber gleich sicher und wirksam. Dieses Sparpotenzial wird seit Jahren nicht ausgeschöpft. Der Hauptgrund für die spärliche Verschreibung fusst in der tieferen Vertriebsmarge. Ein Arzt kann bis zu mehreren Tausend Franken mehr verdienen, wenn er seiner Patientin das viel teurere Original abgibt. Das ist ein Fehlanreiz. Eine preisunabhängige Marge pro Medikament würde dem entgegenwirken.



Mathias Früh

Der Statistiker und Ökonom leitet das Team Gesundheitspolitik & Public Affairs bei Helsana.



Helsana-Arzneimittelreport 2022

Mehr als 8 Milliarden Franken wurden 2021 für Medikamente gezahlt. Zu den kostenintensivsten Wirkstoffgruppen gehören Krebsmedikamente. Sie allein machten 971 Millionen Franken der Gesamtkosten aus. Ihre Kosten stiegen in nur einem Jahr um rund 12 %. Vergleicht man die Kosten dieser Wirkstoffgruppe mit jenen aus dem Jahr 2018, wird für diesen Zeitraum gar eine Zunahme um 30 % sichtbar.

➔ helsana.ch/medizin/arzneimittelreport2022





Gesund surfen

Wir scrollen, swipen, liken und chatten: Elektronische Geräte haben uns oft fest im Griff. Wie sollen wir damit umgehen? Welche Regeln sind sinnvoll? Die Blogger-Familie «Die Angelones» hat ihren Weg gefunden.

Text: Gabriela Braun, Rainer Brenner
Bilder: Djamila Grossmann

«Die Angelones» heisst der Familienblog von Rita Angelone. Ihr Mann Daniel unterstützt sie regelmässig dabei.



Liebt es, für ihren Blog die Ärmel hochzukrempeln: Rita Angelone bei der Arbeit am Esszimmertisch.

Zwölf Bildschirme zählt Rita Angelone beim Rundgang durchs Haus. Vier Handys, zwei Schul-Notebooks der Söhne, zwei Monitore, den Laptop ihres Mannes und ihren eigenen. Der grosse Fernseher steht im Wohnzimmer, ein weiterer im oberen Stock. «Damit die Jungs nicht nur auf die kleinen Screens starren», sagt die Mutter der beiden Teenager.

Wobei sie es ist, die frühmorgens als erstes aufs Handy blickt: Rita Angelones Tag startet mit dem Surren des Smartphone-Weckers. «Sobald ich aufgestanden bin, prüfe ich, ob die Welt über Nacht nicht untergegangen ist», sagt sie. Die Bloggerin checkt die News und ihre Mails noch vor dem ersten Kaffee. Die Söhne haben ihre Handys während der Schlafenszeit nicht in ihrem Zimmer – eine Familienregel.

Der Umgang mit Handys und digitalen Geräten ist bei den Angelones seit Jahren ein grosses Thema – wie bei vielen anderen Familien auch. Rita Angelone schreibt als Familienbloggerin regelmässig darüber und bewegt sich selbst auf verschiedensten Plattformen. Mit über 50000 monatlichen Besucherinnen und Besuchern sowie einer aktiven Community auf Facebook und Instagram zählt der Familienblog «Die Angelones» zu den erfolgreichsten der Schweiz. Die 55-jährige lebt mit ihrem Mann Daniel und ihren 17- und 15-jährigen Söhnen am Stadtrand von Zürich.

Die Sache mit der Bildschirmzeit

Wie viel Zeit ihre Kinder am Bildschirm verbringen, kontrollieren Rita und ihr Mann Daniel seit kurzem nicht mehr. «Bis dahin war es allerdings ein steiniger Weg», sagt er. Die Söhne erhielten ihr erstes Smartphone in der Oberstufe, davor nutzten sie ein iPad. Die Eltern versuchten, die Buben bestmöglich auf

ihrem digitalen Weg zu begleiten: Sie installierten Kinderschutz-Filter, um die Nutzung inhaltlich einzuschränken, und schauten den beiden immer mal wieder über die Schulter. Sie liesen ihnen aber auch ihre Privatsphäre.

Den Eltern ist wichtig, Dinge nicht diskussionslos zu verbieten oder zu verteufeln. Sie wollen ihren Kindern Freiräume für eigene Erfahrungen bieten. Das gelte für alle Herausforderungen des Erwachsenwerdens – auch für die Mediennutzung. Bei alledem brauche es viel gegenseitiges Vertrauen und mal etwas mehr oder weniger Kontrolle. «Online wie offline müssen sie auch mal auf die Nase fallen», ist Daniel überzeugt. Unschöne Erlebnisse wie Mobbing im Klassenchat, Phishing-Falle oder Gratwanderungen mit dem Urheberrecht sehen sie rückblickend als wichtige Lehrstücke auf dem Weg zum Erwachsenwerden ihrer Söhne.

Verstärkte Regeln während der Pandemie

Problematisch wurde es für die Angelones während der Pandemie: Die Jungs hingen zuhause rum, konnten keinen Sport mehr machen, durften nicht raus. «Verständlich, dass sie mehr Zeit am Bildschirm verbrachten», sagen die Eltern. Doch nach der Lockerung der Massnahmen blieben die Teenager weiter am Bildschirm kleben. «Das wurde schwierig.» Rita und Daniel merkten, dass wieder mehr Regeln notwendig wurden – wie etwa: kein Handy am Tisch, im Bad oder im Schlafzimmer. «Das umzusetzen war nicht leicht, hat aber genützt.» (Lesen Sie dazu die Expertentipps auf Seite 19)

Die eigene Blogcommunity war bei der Bewältigung dieser Phase hilfreich. «Zu sehen, dass wir mit unseren Bedenken und Sorgen nicht allein sind, tat gut», erzählt Rita. «Bei einigen

Familien war Gamen das grosse Problem, bei den anderen die sozialen Medien. Letztlich haben alle Familien Mühe mit diesem Thema.»

Rita Angelone ist froh, konnten sie diese anspruchsvolle Zeit meistern. Ihre Söhne seien dabei zugänglich geblieben. Sie diskutierten gemeinsam über Inhalte und schauten sie zusammen an. So mussten sich die Eltern keine ernststen Sorgen machen. Mittlerweile sind die beiden jungen Männer wieder durch die Schule und ihre sportlichen Hobbys so eingespannt, dass ihnen schlicht die Zeit fehlt, um ständig vor dem Bildschirm zu sitzen. Die Situation hat sich entschärft.

Gesundheitliche Auswirkungen

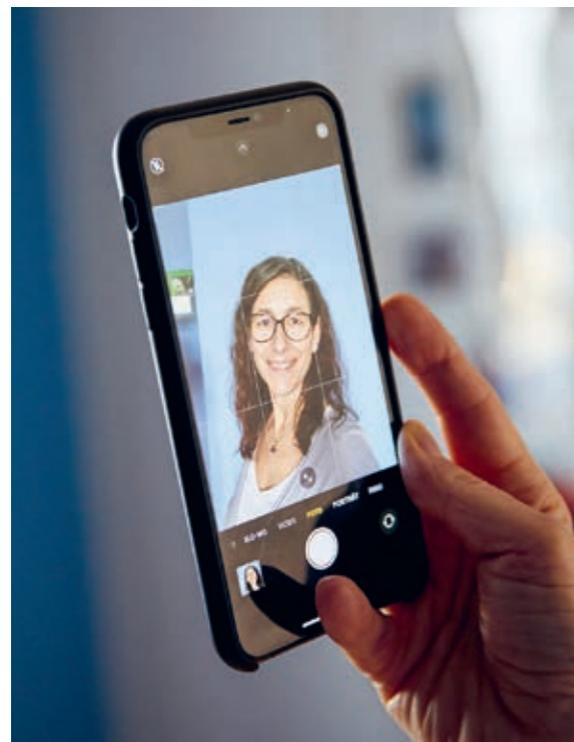
Nicht alle Jugendlichen haben diese Umstellung gut gemeistert. Die Helsana-

Emotionsstudie 2022 zeigt: Junge Erwachsene zwischen 18 und 24 Jahren fühlten sich nach der Pandemie am meisten erschöpft. Ein erstaunliches Resultat. Der Studienleiter und Politologe Michael Hermann glaubt, dass die Flut der sozialen Medien dafür verantwortlich sei – aber auch eine hohe Erwartungshaltung der jungen Menschen an sich selbst. Medienpädagoge Beat Richert schätzt die Resultate ähnlich ein: «Das Gefühl, ständig etwas zu verpassen, ist omnipräsent. Jugendliche konsumieren Apps als «Pille gegen Langeweile». Jede freie Minute wird mit einem Gerät überbrückt» (siehe Interview Seite 18).

Fakt ist: Täglich eine sehr lange Zeit in den sozialen Medien, beim Gamen oder Chatten kann zu körperlichen und psychischen Problemen führen. Schmerzhaftes Verspannen, gerötete und brennende Augen, Schlafstörungen oder Reizbarkeit sind die Folge. Laut Studien besteht auch ein Zusammenhang zwischen exzessivem Medienkonsum und Hyperaktivität oder Gewichtsproblemen. In extremen Fällen kann ein exzessiver Online-Konsum zu Sucht führen.

Soziale Medien als Inspiration

Zurück zu den Angelones: Was ihre Jugendlichen im Netz den lieben langen Tag tun, ist für die Familienbloggerin genauso entscheidend wie die Dauer ihrer Online-Zeiten. Rita Angelone zeigt mit dem Finger zur Decke. In der oberen Etage des Einfamilienhäuschens haben sich die Söhne in ihren Zimmern verschanzt. Die beiden sind sportbegeistert. Der Älteste zieht sich auf YouTube meist Fitness- und Ernährungsinhalte rein. Der Jüngere schaut alles, was mit Fussball zu tun hat. Seine digitalen Stunden verbringt er vor



Im Fokus: Seit 14 Jahren schon bloggt Rita Angelone zu Familienthemen.



Wie viel Bildschirmzeit ist angemessen – und was wird geschaut? In diesem Raum schauen sich die Söhne jeweils Serien, Games & Co. gemeinsam an.

*Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen der Helsana-Gesundheitsberatung einverstanden.

allem mit dem selbst finanzierten Sport-Streaming-Abo oder mit Fussball-Videos auf TikTok. Rita und Daniel Angelone schätzen es, dass die Söhne dabei nicht nur konsumieren. «Sie machen auch aktiv etwas mit den Inhalten», sagt Daniel. «Der Jüngere schneidet aus den Höhepunkten von Premier-League-Spielen kleine Videos zusammen. Und der Ältere holt sich Inspiration für seine Velotouren oder für den Fitnessraum. Manchmal kommt er auch mit einem Rezept, das er im Netz entdeckt hat und das wir nachkochen sollen.»

Nebst alledem gibt es auch verbindende Stunden vor dem Bildschirm. Sonntagabends sitzt die Familie gemeinsam vor dem Fernseher und schaut Tatort – oder sieht sich andere Filme an.

«Das finde ich schon sehr lässig», sagt Rita Angelone. «Wir zeigen den Jungs unsere Lieblingsfilme und kriegen von ihnen manchmal auch tolle Vorschläge. Diese gemeinsamen Filmabende geniessen wir sehr.»

➔ dieangelones.ch



Helsana-Gesundheitsberatung
Wie geht es Ihnen? Wir beraten Sie schnell und unkompliziert zu all Ihren Fragen rund um Ihre Gesundheit. Rufen Sie uns an auf 058 340 15 69.* Dieser Service steht allen Helsana Zusatzversicherten zur Verfügung und ist kostenlos.
➔ helsana.ch/gesundheitsberatung

«Das Gefühl, ständig etwas zu verpassen, ist omnipräsent»

Beat Richert ist Fachmann für Medien-erziehung. Er nennt sinnvolle Regeln und sagt, bei welchen Apps die Suchtgefahr besonders gross ist.

Herr Richert, wann ist es ratsam, den eigenen Online-Konsum zu überdenken? Kennen Sie das? Man entsperrt das Handy und hat schon wieder vergessen, was man nachschauen wollte. Das ist meist ein Zeichen, dass uns das Gerät besser im Griff hat als wir das Gerät.

Wie viel Bildschirmzeit ist normal?

Was zählt, ist das Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Leben. Nehme ich auch andere Hobbys wahr? Bewege ich mich genug? Habe ich eine gesunde Lebenseinstellung und kann meinem Gegenüber in die Augen schauen? Dann ist ein bisschen mehr Bildschirmzeit vielfach vertretbar.

Welche Apps bergen am meisten Suchtgefahr?

Kostenlose Apps buhlen besonders aggressiv um unsere Aufmerksamkeit. Denn hier sind wir das

Produkt: Verweildauer und Daten werden an Werbekunden verkauft oder In-App-Käufe gefördert. Social-Media-Apps wie TikTok, Instagram oder Snapchat sind bei Mädchen und Frauen bekanntlich besondere Zeitfresser. Bei Jungs und Männern bergen Online-Multiplayer-Spiele eine hohe Suchtgefahr.

Sind junge Menschen eher gefährdet, zu viel Zeit am Bildschirm zu verbringen?

Ja. Das emotionssteuernde, rational entscheidende Stirnhirn ist erst etwa im 20. Lebensjahr ausgereift. Die Jüngeren sind den starken Emotionen von digitalen Medien mehr oder weniger hilflos ausgesetzt.

Gemäss der Helsana-Emotionsstudie fühlen sich junge Erwachsene enorm erschöpft. Auch wegen ihres Online-Konsums?

Zunehmend, ja. Jugendliche konsumieren Apps als «Pille gegen Langeweile». Jede freie Minute wird mit einem Gerät überbrückt. Dabei hat Langeweile eine wichtige Funktion, sie ist das Vorzimmer zur Kreativität. Zudem ist das Gefühl, ständig etwas zu verpassen, omnipräsent.

Wie können Eltern ihre Kinder vor zu viel Online-Konsum schützen?

Zum Beispiel mit der 3-6-9-12-Regel: Bis zum dritten Lebensjahr empfehlen Kinderärztinnen und Psychologen, ganz auf den Bildschirm zu verzichten. Vor sechs sollte das Kind keine Spielkonsole besitzen, bis neun kein eigenes Smartphone. Und bis zwölf sollte es nicht unbeaufsichtigt mit Computer und Internet umgehen. Diese Regel gilt bei einigen Pädagogen als veraltet, da uns die Tech-Industrie Bildschirme als Bildungsförderer verkauft. Ich rate jedoch allen Eltern, die Regel bestmöglich einzuhalten. Die Gefahren von zu frühem Bildschirmkonsum wiegen einiges schwerer als die angepriesenen Lerneffekte.



Beat Richert

Er berät Eltern, Behörden und Firmen beim bewussten, gesunden Umgang mit digitalen Medien und ist Medienpädagoge an der Steinerschule Zürich.



- 1 Handyfreie Zonen**
Achten Sie auf eine minimale digitale Hygiene: keine Handys am Esstisch, beim Diskutieren oder im Bett. Ein echter Wecker macht die Nächte wieder erholsamer.
- 2 Aus den Augen ...**
... aus dem Sinn. Das gilt auch für Handy und Co. Wer sein Gerät in einer Schublade oder hinter einem Vorhang verstaut, gerät nicht ständig in Versuchung.
- 3 Interesse zeigen**
Schauen Sie Ihrem Kind beim Gamen oder Surfen zu, zeigen Sie Interesse oder machen Sie mit. So können konstruktive Diskussionen entstehen. Die Kinder fühlen sich ernst genommen und lassen auch kritische Fragen zu.
- 4 Regeln für alle**
Schliessen Sie als Familie einen Mediennutzungsvertrag. Wer sich nicht daran hält, muss das Gerät abgeben. ➔ mediennutzungsvertrag.de
- 5 Router-Trick**
Falls trotz Regeln nächtelang gezockt oder gechattet wird, können Sie den WLAN-Stecker ziehen oder die Internet-Zeiten via Router limitieren. So können Sie weiterarbeiten, die Handys der Kinder sind offline.
- 6 Vorbild sein**
Falls Sie am Bildschirm bleiben, für die Kinder jedoch fertig ist mit Surfen, sollten Sie dies so ehrlich und einfach wie möglich erklären können. Andernfalls kommt es als Ausnutzung Ihrer elterlichen Autorität rüber.
- 7 Gemeinsam offline**
Suchen Sie nach gemeinsamen Alternativen, die allen Familienmitgliedern Spass machen – etwa ein Jass oder ein Brettspiel. Eltern müssen ihre Kinder aber auch nicht ständig unterhalten.



Wie beeinflusst die Medienzeit unsere Gesundheit? Fakten, Tipps und Online-Regeln in diesem Blogbeitrag. ➔ helsana.ch/bildschirmzeit

Weitere spannende Inhalte finden Sie auf unseren Social-Media-Kanälen und in unserem Ratgeber Sucht.

Unterwegs auf dem Trail in Rheinfelden



Auf seinem «Haus-Trail» im Kanton Aargau wird es Felix Zimmermann nie langweilig. Das vielseitige Terrainspornt ihn an – obwohl er lieber Ski fährt als joggt.



Der Sportwissenschaftler Felix Zimmermann (33) arbeitet bei Helsana im betrieblichen Gesundheitsmanagement und leitet den internen Health Club.

Mein Helsana-Trail

Stilsicher

Ich achte bewusst auf die Technik. Das Tempo ist zweitrangig.

Beintraining

Der Trail hält mich fit, etwa für das Inferno-Skirennen in Mürren.

Rockig

Musik hilft mir, achtsam und rhythmisch mit der Atmung zu laufen.

Tempowechsel

Die drei Aufstiege auf der grünen Strecke sind perfekte Intervalle.

Im Flow

Das letzte Stück nach der Autobahnbrücke – ein Gefühl wie fliegen.

Glücksgefühl

Joggen tut mir gut. Überwindung lohnt sich immer!

Freitagsritual

Raus aus dem Homeoffice, rein in den Wald. Das schafft Abstand.



Helsana-Trail

Wandern, joggen, spazieren: Nutzen Sie die mehr als 360 Laufstrecken an über 120 Standorten in der ganzen Schweiz.

➔ helsana.ch/trails

«Ich dachte, es sei ein Burnout»

Vor sieben Jahren verlor Angela Borer (45) zunehmend Energie. Was wie ein Burnout aussah, entpuppte sich als Zöliakie. Eine Nahrungsumstellung brachte schnell Besserung.

Text: Sarah Schumacher / Fotografie: Philip Frowein

«Ich war immer ein aufgestellter und aktiver Mensch. Bis ich mit Ende dreissig glaubte, kurz vor einem Burnout zu stehen. Mein Zustand verschlimmerte sich innerhalb von zwei Jahren so sehr, dass ich meinen Job aufgeben musste. Auch zuhause mit meinen drei Kindern brauchte ich viel mehr Energie für Dinge, die ich sonst problemlos erledigte – einkaufen zum Beispiel oder meinen Sohn ins Training fahren.

Heute kenne ich den wahren Grund für meine Erschöpfung: Ich leide an Zöliakie. Diese Autoimmunerkrankung hat viele Gesichter, weshalb sie oft erst spät diagnostiziert wird. Zum Glück hatte mein Hausarzt die richtige Vermutung und veranlasste umgehend die nötigen Tests.

Biopsie brachte Gewissheit

Die Testresultate waren eindeutig. Die hohen Antikörperwerte im Blut verrieten, dass ich kein Gluten mehr vertrage. Die Biopsie meines Zwölffingerdarms zeigte, woher der starke Energiemangel herrührte. Die Zotten der Darmwand, die normalerweise Vitamine und Nährstoffe aus

dem Essen aufnehmen, waren weitestgehend zerstört. Gottseidank bauen sich diese mit der richtigen Ernährung wieder auf.

Die Umstellung meiner Ernährung und ein konsequenter Verzicht auf Gluten zeigten schnell eine positive Wirkung. Auch nahm ich mir bewusst Zeit für mich, war oft in der Natur und machte Yoga. Nach etwa sechs Monaten waren meine Darmzotten wieder da und ich fand zurück zu meiner Kraft.

Seither beschäftige ich mich intensiv mit glutenfreier Ernährung. Eine wichtige Anlaufstelle war für mich die IG Zöliakie der deutschen Schweiz. Hier fand ich wertvolle Informationen und wurde beraten. Seither lebe ich symptomfrei – sofern ich selbst koche.

Damit Betroffene mit Zöliakie auch auswärts symptomfrei essen können, habe ich 2021 gemeinsam mit meinem Mann einen Online-Gastroführer ins Leben gerufen. Wir möchten mehr Sicherheit und Auswahl bieten. Daneben sensibilisieren wir immer mehr Gastronomiebetriebe auf das Thema Zöliakie und die Probleme von Betroffenen. Mittlerweile listet der «Guide Celiac» schweizweit 300 Unternehmen – und es werden jeden Monat mehr.»



Unterstützung bei Zöliakie

Der Gastroführer von Angela Borer hilft Betroffenen, in der ganzen Schweiz glutenfrei zu speisen. Die Inhalte entstehen in enger Zusammenarbeit mit der IG Zöliakie.

- ➔ guideceliac.ch (Gastroführer)
- ➔ zoeliakie.ch (IG Zöliakie der deutschen Schweiz)
- ➔ helsana.ch/glutenfrei



Angela Borer daheim in der Küche. Ihr geht es gesundheitlich gut, solange sie Gluten in ihrer Ernährung meidet.

«Ich habe Heuschnupfen. Was kann ich dagegen tun?»»

Bei leichten Beschwerden kann es ausreichen, die Pollen so gut es geht zu meiden: Lüften Sie nur kurz und möglichst bei Regen. Montieren Sie Pollenschutzgitter an die Fenster. Lassen Sie tagsüber einen Luftreiniger laufen. Machen Sie bevorzugt drinnen Sport. Tragen Sie draussen eine Sonnenbrille. Und waschen Sie vor dem Schlafen die Haare. Sollten die Symptome stärker werden und Sie Medikamente benötigen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.
Kristina Stjepanovic, Gesundheitsberaterin bei Helsana



Erfahren Sie hier mehr über
die Gesundheitsberatung.

➔ helsana.ch/gesundheitsberatung

Die Gesundheitsberatung steht nur
Helsana-Zusatzversicherten zur Verfügung.