



mag

Diabetes

«Ich hab
mir gesagt,
ich pack
das!»

Meriam El Alaoui spricht über ihre Krankheit.

Einordnung: die Zahl

600 Millionen Franken

Einsparungen durch
Rechnungskontrolle und
Digitalisierung zur
Eindämmung der Kosten.

2023 überstieg das Volumen an medizinischen Rechnungen bei der Groupe Mutuel 6,15 Milliarden Franken, unter Berücksichtigung aller Rechnungsarten. Durch Kontrollen und Korrekturen, die mit neuen Technologien und dank der Erfahrung und Kompetenz unserer Mitarbeitenden möglich waren, konnten die Ausgaben um 9,4 Prozent bzw. rund 600 Millionen Franken gesenkt werden. Dies entspricht einer Prämienreduktion in der gleichen Grössenordnung. **Die grössten Einsparungen wurden 2023 bei «anderen ambulanten Leistungen» mit 190,5 Millionen Franken erzielt.**



Impressum

Herausgeber: Groupe Mutuel – Rue des Cèdres 5 – 1919 Martigny

Redaktion: Lisa Flueckiger, Jean-Christophe Aeschlimann, Serkan Isik, Christelle Travelletti, Pascal Vuistiner

Konzept und Gestaltung: Jean-Philippe Chevassu

Internet: groupemutuel.ch/gmmag • **E-Mail:** gmmag@groupemutuel.ch

Fotos: Thomas Masotti, getty Images • **Druck:** Schellenberg Druck AG – Schützenhausstrasse 5 – 8330 Pfäffikon ZH • **Publikation:** Gesamtauflage: 580 000 Ex. zweimal jährlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch.

Groupe Mutuel Mag ist eine Publikation für die Versicherten der Groupe Mutuel. Das Magazin wird auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt – für eine nachhaltige Forstwirtschaft.

gedruckt in der
schweiz



myclimate
Wirt. Nachhaltig
Drucksache

myclimate.org/01-24-944758



Sparen Sie Zeit, indem Sie Ihre Anträge online einreichen.



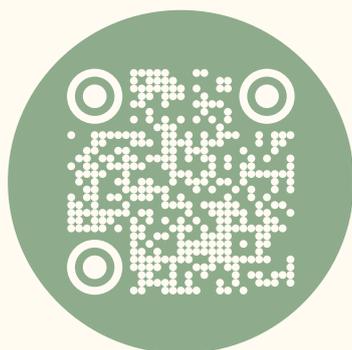
Sie möchten **Änderungen an Ihrem Vertrag vornehmen?**



Sie sind umgezogen und **möchten Ihre Postanschrift aktualisieren?**



Sie benötigen **einen Kontoauszug oder eine Leistungsabrechnung?**



Einfach und schnell, jederzeit und überall verfügbar!

Sie können uns **Ihre Anträge mit wenigen Klicks** in Ihrem Kundenportal oder über unsere Online-Formulare **übermitteln!** Sie sparen Zeit, da Sie weder eine Agentur aufsuchen noch anrufen müssen. www.groupemutuel.ch/de/Privatkunden/Ihre-Anfragen-online.html



Ihr Kundenportal

Melden Sie sich für ein noch besseres Kundenerlebnis in der Groupe-Mutuel-App an.



Vier Tipps für einen entspannten Schulstart



› Sorgen Sie für einen Schulrhythmus

- Unterstützen Sie Ihr Kind bei der **sanften Aufnahme des Schulalltags**.
- Achten Sie darauf, ihr Kind immer **zur gleichen Zeit zu wecken bzw. ins Bett zu bringen** und dass es **genügend Schlaf bekommt**.
- Führen Sie ein **Einschlafritual** ein, z. B. eine Geschichte vorlesen.



› Kochen Sie zauberhafte Menüs

Eine abwechslungsreiche, ausgewogene und vor allem nährstoffreiche Ernährung (Eisen, Kalzium, Vitamine usw.) **ist für das Wachstum und das Wohlbefinden** Ihres Kindes wichtig. Sie verbessert auch seine Konzentrationsfähigkeit.



› Weniger Bildschirmzeit, mehr Bewegung

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich regelmässig im Freien bewegt und **spornen Sie es an, ein aktiver Superheld zu sein**, statt an Bildschirmen zu hocken.
- **Bewegung ist gut für seine Gesundheit** und beugt Übergewicht vor.
- **Bildschirme beeinträchtigen die kognitiven Fähigkeiten** von kleinen Kindern.



› Zähneputzen im Weltall

Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass sich in der Galaxie seines Mundes täglich Tausende von Bakterien und Mikroben bilden und dass Karies **durch gründliches Zähneputzen** vermieden werden kann.



Seine Zähne sind leuchtende Sterne und müssen geschützt werden!

Wollen Sie 7056 Franken gewinnen?

Dann nehmen Sie an unserem Wettbewerb teil und stellen Sie Ihr Wissen über die private Vorsorge unter Beweis.



Besuchen Sie mit diesem QR-Code unsere neu gestaltete Microsite, die Sie in die Welt der 3. Säule einführt. Dort erfahren Sie, was es mit der Zahl 7056 auf sich hat, welche Tipps wir gegen Vorsorgelücken anbieten, wie das Schweizer Vorsorgesystem funktioniert und vieles mehr.

The screenshot shows a dark-themed web page for 'groupe mutuel'. At the top, there are navigation links: 'Lebenssituationen', 'Das Vorsorgesystem kurz erklärt', 'Ihr Partner fürs Leben', and 'DE'. The main heading is 'Denken Sie an Ihre Zukunft'. Below it, a sub-heading asks 'Warum jetzt mit dem Sparen beginnen? Berechnen Sie, wie viel Geld Sie bekommen könnten, um sich Ihre Träume zu erfüllen. Und wie Sie Ihren Ruhestand so gestalten, wie Sie es sich wünschen.' To the right, a large teal circle contains the text 'Ich bin 30 Jahre alt und kann im Monat CHF 220 sparen'. Below this is a yellow 'Berechnen' button and a link 'Wie funktioniert das?'. The lower section has a light background with the heading 'Die private Vorsorge unterstützt Sie in jedem wichtigen Moment im Leben' and an illustration of a man and a woman. Below this is a list of 'Lebenssituationen' and 'Lebensprojekte'. A yellow line connects a circular icon of a student to the text 'Sie sind Student'.

groupe **mutuel** Lebenssituationen Das Vorsorgesystem kurz erklärt Ihr Partner fürs Leben DE

Denken Sie an Ihre Zukunft

Warum jetzt mit dem Sparen beginnen? Berechnen Sie, wie viel Geld Sie bekommen könnten, um sich Ihre Träume zu erfüllen. Und wie Sie Ihren Ruhestand so gestalten, wie Sie es sich wünschen.

Ich bin 30 Jahre alt und kann im Monat CHF 220 sparen

Berechnen

Wie funktioniert das?

Die private Vorsorge unterstützt Sie in jedem wichtigen Moment im Leben

Warum ist die private Vorsorge in Ihrer derzeitigen Lebenssituation wichtig? Lesen Sie, worauf es bei der Planung Ihrer Zukunft ankommt.

Lebenssituationen

- Sie sind Student
- Sie treten in das Berufsleben ein
- Sie sind ledig
- Sie leben in einer Partnerschaft
- Sie haben Kinder

Lebensprojekte

- Teilzeit arbeiten
- Selbstständig werden
- Eigenheim erwerben

Sie sind Student

An Ihre Lebenssituation angepasst

Sie sind Student oder Berufseinsteiger? Oder Sie haben diesen Lebensabschnitt schon hinter sich und leben in einer Partnerschaft? Planen Sie Kinder oder haben bereits eine Rasselbande zuhause?

Die Groupe Mutuel passt Ihre private Vorsorge an Ihre Lebenssituation an.

Auch immer beliebtere Arbeitsformen wie Teilzeitarbeit oder die lang ersehnte Selbstständigkeit werden berücksichtigt.

Unsere Vorsorgelösungen der 3. Säule helfen Ihnen zudem, Ihren Traum vom Eigenheim zu verwirklichen.

Die 3. Säule ist nicht obligatorisch. Aber es ist bittere Realität, dass die 1. und die 2. Säule des Schweizer Vorsorgesystems oft nicht ausreichen, um den Lebensstandard im Alter zu halten.

Vorteile je nach Lebenssituation



Für Studierende und Berufseinsteiger:

- › Sparen mit kleinem Budget
- › Lebenspläne und Träume verwirklichen



Für Singles:

- › Einkommen stabil halten
- › Einkommensverlusten vorbeugen
- › Einkommensverlust bei Invalidität vermeiden



Für Konkubinatspaare, Eheleute und Eltern:

- › Lücken in der 1. und der 2. Säule schliessen
- › Finanzierung der Ausbildungskosten absichern
- › Ausreichendes Einkommen bei Krankheit oder Unfall sicherstellen



Für den Traum vom Eigenheim:

- › Mit der 3. Säule finanzieren
- › Lücken bei der Altersrente aus der 2. Säule schliessen

Dossier: Diabetes

Meriam El Alaoui, 50 Jahre alt, marokkanischer Herkunft und Mutter einer 14-jährigen Tochter, kam 1999 in die Schweiz. Sie mochte das Land auf Anhieb, erwarb einen Master in Linguistik an der Universität Genf und arbeitet seit 23 Jahren in der Erwachsenenbildung. **Die Diabetesdiagnose vor zwei Jahren war für sie wie ein Schlag ins Gesicht.**

«Ich hab mir gesagt, ich pack das!»



Diabetes – wie kam es dazu?

Es war ein Riesenschock. Ich habe immer ein ausgeglichenes Leben geführt, mich gesund ernährt und ging viel spazieren. Vor zwei Jahren fiel mir die Duschtür entgegen. Eine Glasscherbe durchtrennte eine Sehne. Nach der Operation wurde bei mir Diabetes Typ 1 mit Symptomen von Typ 2 diagnostiziert. Ich hatte ständig Lust auf Süßes und Durst, obwohl ich jeden Tag literweise Wasser trank.



Wie fühlten Sie sich, als Sie die Diagnose erhielten?

Ich war monatelang unglücklich. Ich dachte: Warum ich, ich habe immer gut zu mir geschaut? Aber ich wusste, ich würde das packen. Mittlerweile hat sich alles eingependelt. Ich komme besser damit klar, und ich darf alles essen, aber in einer bestimmten Reihenfolge. Und ich trage einen Sensor am Arm, der meinen Blutzuckerspiegel permanent misst.



Wie sieht die Medikation aus?

Täglich Verzögerungsinsulin, Metformin und Jardiance.

Meriam ist Mitglied des Diabeteszentrums Genf.

«Wir sind eine Gruppe von tollen Menschen. Jeden Samstag gehen wir zusammen in die Natur.»

Meriam hat ein Vorbild: Ihre Mutter.

«Meine Mutter ist eine Kämpferin. Sie hat es geschafft, sich eine gute Existenz aufzubauen, und betreibt ihr eigenes Übersetzungsbüro.»



Mit ihrem Lächeln und ihrem Charisma versprüht Meriam El Alaoui Lebensfreude.

«Man sagt über mich, ich sei sehr gesellig und offen», sagt sie lächelnd, «und ich habe viele Freunde. Ich lese auch gern, über Philosophie, Geschichte, Psychologie. Und Literaturklassiker.»



Und ist Lachen wichtig im Leben?

«Natürlich! Ich mag den marokkanischen Humor, wie den von Gad Elmaleh, den Humor der Doppeldeutigkeit und der Ironie, bei dem man nicht zögert, über sich selbst zu lachen.»



Diabetes, Typ 1 und Typ 2

Diabetes ist eine schwere Erkrankung und ein Risikofaktor für verschiedene Krankheiten, insbesondere für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Übergewicht und Bewegungsmangel erhöhen das Risiko für Diabetes Typ 2 (Insulinresistenz). Diese am häufigsten vorkommende Form kann über lange Zeit symptomlos verlaufen. **Die Prävention spielt daher eine wichtige Rolle. Diabetes Typ 1 (unzureichende Insulinproduktion) tritt bereits im Kindesalter auf.**

**Schweizweit
500 000 Menschen
mit Diabetes**

In der Schweiz sind über alle Altersgruppen hinweg etwa 500 000 Menschen von Diabetes betroffen, darunter 40 000 mit Typ-1-Diabetes.

Eine grosse Herausforderung

Diabetes tritt immer häufiger auf und ist somit hinsichtlich der steigenden Gesundheitskosten ein kritischer Faktor. Value Based HealthCare (VBHC) steht für eine bestmögliche Gesundheitsversorgung gemessen am individuell durch den Patienten wahrgenommenen Wert seiner Behandlung sowie für die Optimierung der Gesundheitsressourcen und der Kosten für die Allgemeinheit.

In diesem Rahmen hat die Groupe Mutuel als strategische Priorität zwei primäre Handlungsfelder definiert: die Neudefinition der Vergütung von Pflegeleistungen und das Verständnis des Gesundheitswegs.

Einerseits geht es dabei um die Einbindung des Patienten in verschiedene Pilotprojekte zur Verbesserung seines Gesundheitswegs und andererseits um die Entwicklung neuer, qualitätsbasierter Vergütungsmodelle für Behandlungen.

Neu: Legis sana+



Die Patienten- Rechtsschutz- versicherung **Legis sana** wurde neu gestaltet

Ein medizinischer Fehler kann weitreichende Folgen haben. Deshalb hat die Groupe Mutuel ihre Patienten-Rechtsschutzversicherung erweitert und deckt die Kosten für Rechtsbeistand und -verfahren in der Schweiz und im Ausland in folgenden Situationen:

↳ **Bei Diagnose- oder Behandlungsfehlern**, einschliesslich der häufigsten ästhetischen Eingriffe

↳ **Bei Verletzung des Rechts auf Schutz der Gesundheitsdaten** durch die Ärzteschaft

↳ **Bei Personenschäden**, die auf fehlerhafte medizinische Produkte oder Hilfsmittel zurückzuführen sind

Alle Personen (ob Legis-sana-versichert oder nicht) können jederzeit und **ohne Gesundheitsprüfung die Aufnahme in unsere neue Versicherung Legis sana+ beantragen.**

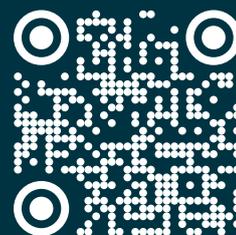
Die Monatsprämie beträgt CHF 2.50 für Erwachsene und CHF 1.20 für Kinder.

Kontaktieren Sie uns unter **0800 808 848**.
Entdecken Sie Legis sana+ auf **groupemutuel.ch**

Anpassung der AVB KVG und BB KVG

Per 1. Januar 2025 passen die Kassen der Groupe Mutuel die **«ergänzenden Ausführungsbestimmungen zur obligatorischen Krankenpflegeversicherung gemäss KVG»** (AVB KVG) und die **«Besonderen Bedingungen»** (BB KVG) der alternativen Modelle an.

Sie gelten automatisch für alle Versicherten, die bei uns eine Grundversicherung abgeschlossen haben. Die Funktionsweise der alternativen Modelle bleibt unverändert.



Hier finden Sie die neuen AVB KVG und BB KVG sowie Einzelheiten zu den Anpassungen:
- **groupemutuel.ch/de/cga**
- in unseren **Agenturen**
- unter **0848 803 111**

Sponsoring

Die Groupe Mutuel unterstützt jedes Jahr rund 20 Laufveranstaltungen in der ganzen Schweiz.

Timothy Wolvetang, niederländischer Meister im Ultramarathon und regelmässiger Teilnehmer, spricht über seine Leidenschaft.



Laufend die Schweiz entdecken

Herr Wolvetang, Sie kamen erst über Umwege zum Laufen. Wieso?

Das stimmt. Laufen war für mich nicht Liebe auf den ersten Blick. Ich habe damit angefangen, weil ich einen Triathlon absolvieren wollte, und da gehört Laufen dazu. Es braucht etwas Disziplin für den Laufsport, die sich am Ende aber immer auszahlt.

Welche Emotionen verbinden Sie mit dem Laufen?

Laufen gibt mir das Gefühl von Freiheit. Zu wissen, dass man zu Fuss überall hinkommt, ist unschlagbar. Ausserdem ist Laufen etwas Soziales. Sport verbindet, man trifft Freunde, mit denen man gemeinsam eine Runde laufen geht oder an einem Wettkampf.

Was macht für Sie einen guten Lauf aus?

Jeder Lauf hat etwas Schönes, sei es durch ein historisches Stadtzentrum oder durch die Natur. Von jedem Lauf nehme ich eine schöne Erinnerung mit – die Stimmung in der Stadt, die schöne Zeit mit Freunden und manchmal einen (persönlichen) Sieg.

Welche Bedeutung haben für Sie die Groupe-Mutuel-Läufe?

Ich laufe circa einmal pro Monat einen Lauf in der Schweiz. Es ist eine schöne Art, das Land zu erkunden. Die Läufe der Groupe Mutuel führen an vielen schönen Plätzen vorbei.

Unsere Versicherten profitieren von einem Startplatz zum halben Preis!

Alpian

Die digitale Bank, immer zur Hand

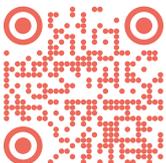
Wussten Sie, dass man in fünf Minuten ein Bankkonto einrichten und es vollständig über sein Smartphone verwalten kann? Die Berater von Alpian möchten den Premium-Service der Privatbanken für alle zugänglich machen. Dazu bietet Alpian den Versicherten der Groupe Mutuel Vorzugskonditionen wie:

- ➔ **Kostenlose Kontoführung** für 12 Monate
- ➔ **Willkommensbonus von CHF 200** auf das Alpian-Konto eingezahlt *
- ➔ **50% Rabatt** auf die Alpian-Modenkollektion auf shop.alpian.com



Wie löse ich das Angebot ein?

Geben Sie bei der Eröffnung des Kontos in das dafür vorgesehene Feld den Code **GMAL24** ein.
*Besondere Bedingungen gelten.



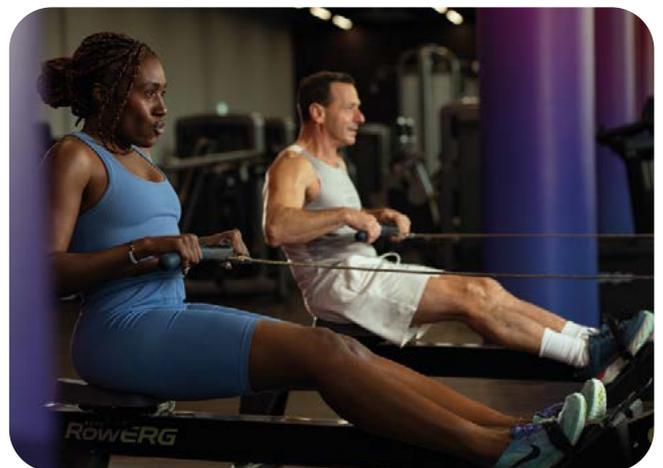
bd@alpian.com
alpian.com

Let's Go Fitness

Muskelkraft für alle!

Let's Go Fitness steht für über 70 Fitnessstudios mit einem einzigen Abo, Gruppenkursen, individuellen Trainings und XXL-Öffnungszeiten, aber auch für einen geselligen Treffpunkt, wo man seine Batterien aufladen kann und sich gegenseitig bei der Erreichung seiner Ziele unterstützt. Let's Go Fitness bietet den Versicherten der Groupe Mutuel:

- ➔ **15% Rabatt auf das Starter-Abo** (12 oder 24 Monate)
- ➔ **20% Rabatt auf das Energy-Abo** (12 oder 24 Monate)
- ➔ **1 Rucksack geschenkt**
- ➔ **Sie haben bereits ein anderes Fitnessabo?** Let's Go Fitness übernimmt Ihr Abo bis zu drei Monate lang



Angebot nicht kumulierbar. Gültig für Neumitglieder ab 1. September bis 31. Dezember 2024

Wie löse ich das Angebot ein?

Unter Vorweisen Ihrer Versichertenkarte bei der Anmeldung im Let's-Go-Fitnessstudio Ihrer Wahl.



letsgofitness.ch

Swissbabyservice.ch

Herzlichen Glückwunsch!

Die Groupe Mutuel ist Partnerin von swissbabyservice.ch.

swissbabyservice.ch bietet frischgebackenen Eltern eine grosse Auswahl an Windeln und Babyprodukten von Marken wie Pampers, Swilet (Bio), Libero (schwedische Premium-Pampers) und Pingo (Schweiz). Ab einem Bestellwert von CHF 65 ist die Lieferung kostenlos. Das lästige Schleppen der Einkäufe hat damit ein Ende!

⇒ **25% Rabatt** auf alle Bestellungen auf swissbabyservice.ch (ausgenommen Geschenkgutscheine).



Wie löse ich das Angebot ein?

Geben Sie bei Ihrem Einkauf im Feld «Rabattcode» den Code «**GM2024**» ein.



SWISSBABYSERVICE.CH

info@swissbabyservice.ch
swissbabyservice.ch

Groupe Mutuel

Ihre Vorteile

Die Groupe Mutuel bietet Ihnen **mehr als eine einfache Versicherung** und steht Ihnen in allen Lebensabschnitten zur Seite. Erfahren Sie mehr über unsere Rabatte und Vorteile. Machen Sie sich das Leben leichter und sparen Sie dabei Geld!

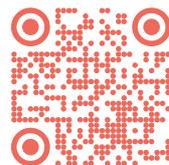
⇒ Familienrabatte

- 3 Jahre kostenlose Zahnversicherung für Kinder bei Abschluss vor der Geburt
- Ab 3 Kindern in der Grundversicherung bei der Groupe Mutuel erhalten Sie 25% Rabatt auf die Prämien Ihrer Kinder
- 3 Jahre kostenlose Versicherung für Behandlungen im Ausland für Kinder bei Abschluss vor der Geburt

⇒ **3 Gratisprämien** bei bestimmten Zusatzversicherungen, wenn Sie Ihren Vertrag vor dem 30. September 2024 abschliessen

Wie löse ich das Angebot ein?

Wenden Sie sich an **Ihren Berater** oder stellen Sie Ihren Antrag über **unsere Webseite** oder direkt im **Kundenportal**.



groupe**mutuel**

groupemutuel.ch

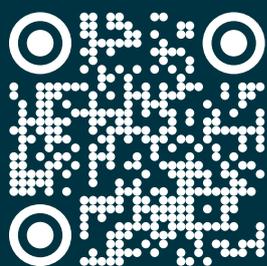


Und das ist noch nicht alles.

Weitere Angebote und Vorteile werden auch das ganze Jahr über auf unseren verschiedenen Plattformen veröffentlicht. Erfahren Sie mehr über die leClub-Angebote unter groupemutuel.ch/leclub oder in Ihrem Kundenportal über die mobile App oder das Online-Portal der Groupe Mutuel.

Sind Sie mit den Leistungen
der Groupe Mutuel
zufrieden?

Dann lassen Sie
auch Ihren
Bekanntenkreis
davon
profitieren!



Empfehlen Sie uns weiter
und erhalten Sie bis zu

CHF 200