

mag



Herzinfarkt bei Frauen

«Ich war voller
Euphorie, dass ich
noch lebte»

Lesen Sie den Erfahrungsbericht von Xenia Thévoz.

groupemutuel

Februar 2025

1 statt 2

Der neue Branchenverband **«prio.swiss – Verband der Schweizer Krankenversicherer»** hat am 1. Januar 2025 seinen Betrieb aufgenommen.

Er beendet das Duopol von santésuisse und curafutura. Eine gute Nachricht also, denn damit werden die Kräfte aller Versicherer des Landes gebündelt, und es wird mit einer Stimme gesprochen.

Die Struktur des neuen Branchenverbands umfasst vier Tätigkeitsbereiche:

- **Kommunikation**
- **Gesundheitspolitik & Public Affairs**
- **Strukturen & Versorgung**
- **Daten & Standardisierung**

Der Verband wird sämtliche politischen Aktivitäten dieser Bereiche übernehmen. Dienstleistungen, die nicht Aufgabe des neuen Verbands sind (SASIS, Leistungseinkauf), werden weiterhin von den Tochtergesellschaften von santésuisse verwaltet. **Saskia Schenker**, Direktorin des Arbeitgeberverbands Basel, **wird den neuen Branchenverband** der Schweizer Krankenversicherer prio.swiss leiten. Felix Gutzwiller ist der Präsident, und die CEOs der zehn Mitglieder bilden den Vorstand. Thomas Boyer, CEO der Groupe Mutuel, und Thomas Harnischberg, CEO der KPT, wurden zu Vizepräsidenten ernannt.

- Der Name
- **«prio.swiss»**
- steht für die
- Priorität des
- Verbands, sich
- gemeinsam für
- ein qualitativ
- hochstehendes
- und nachhaltig
- finanzierbares
- Gesundheits-
- wesen für die
- Schweiz einzu-
- setzen.



Impressum

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

Redaktion: Lisa Flueckiger, Jean-Christophe Aeschlimann, Christelle Travelletti, Pascal Vuistiner, Adrien Jacquéroiz, Martin Kamber

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:

550 000 Ex. zweimal jährlich auf Deutsch, Französisch, Englisch 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.org/01-24-114211



Ihre Erstanlaufstellen auf einen Blick

Sie sind krank. Und nun? Wen fragen Sie als Erstes um Rat?

Das hängt von Ihrem Versicherungsmodell ab. Eigentlich kinderleicht, und doch kann der erste Schritt zur Genesung zum Fehltritt werden. Dann nämlich, wenn Sie vergessen, an wen Sie sich wenden können. Die richtige Antwort liefert Ihnen ab sofort Ihre Groupe-Mutuel-App.

Unter dem Stichwort «Was tun bei Krankheit?» finden Sie Ihre persönlichen Erstanlaufstellen, abgestimmt auf das von Ihnen gewählte Versicherungsmodell.



Sind Sie beispielsweise im Modell PrimaFlex versichert, dann stehen Ihnen gleich mehrere Optionen offen; bei SanaTel ist es eine telemedizinische Beratung oder der Symptomchecker Ada.

Zur neuen, praktischen Funktion der Groupe-Mutuel-App gelangen Sie über das Feld «Was tun bei Krankheit?».



Prävention von Herz- Kreislauf- Erkrankungen

Manche Risikofaktoren wie Alter oder Veranlagung **lassen sich nicht ändern, aber andere Aspekte können beeinflusst werden, um etwa einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorzubeugen.**

Kontrollieren Sie Blutdruck, Glukose-, Cholesterin- und Triglyceridwerte.

Geben Sie **das Rauchen** auf.





Mehr Bewegung

Bewegungsmangel ist der grösste Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten.

Bewegen Sie sich regelmässig (mindestens 30 Minuten pro Tag), ein Spaziergang genügt.

.....



Gesunde Ernährung

Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel, die wenig Nährstoffe, aber viel Zucker, Salz oder Fett enthalten.

Lassen Sie sich von der mediterranen Kost inspirieren, mit viel Obst und Gemüse, Oliven- und Rapsöl, Vollkorngetreide und wenig fetthaltigem Fleisch. **Trinken Sie viel (2 Liter Wasser pro Tag) und reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum.**

.....



Auf das Gewicht achten

In der Schweiz ist rund ein Drittel der Bevölkerung übergewichtig. Übergewicht verkürzt die Lebenserwartung, da es die Arteriosklerose und ihre Folgen wie Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte und Diabetes begünstigt.

Unsere Empfehlung: Berechnen Sie regelmässig Ihren Body-Mass-Index (BMI).

.....



Stress abbauen

Dauerstress belastet nicht nur unser Nervensystem, sondern auch Herz und Kreislauf.

Üben Sie regelmässig die tiefe, bewusste Atmung wie Herzkohärenz oder Meditation. Auch Sport hilft gegen Stress.

Weitere Informationen
finden Sie hier:

Gesund leben – Schweizerische Herzstiftung
(swissheart.ch)

Wie Sie Ihre Familie optimal absichern

Die Groupe Mutuel ermöglicht Ihnen mit einer Auswahl an Lebensversicherungen, Ihrer Familie eine gesicherte Zukunft zu bieten. **Dabei profitieren Sie von bestimmten Vorteilen, insbesondere bei den Steuern!**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, **die Familie abzusichern und zu schützen:**

Wählen Sie Produkte, die das finanzielle Risiko bei unvorhersehbaren Ereignissen wie Tod oder Invalidität eines Elternteils abdecken. Sie sichern so Ihre Familie finanziell ab, selbst wenn Sie Wohneigentum besitzen.

Nutzen Sie Sparlösungen zum Wohl Ihrer Kinder z. B. für die Finanzierung von deren Studium, mit einer Anlagestrategie nach Wahl und einem sicheren Kapital.

.....

Zahlen Sie in die 3. Säule ein, um mögliche Lücken in der 1. und der 2. Säule zu schliessen, insbesondere wenn ein Elternteil seine Tätigkeit unterbricht oder reduziert, um sich um die Kinder zu kümmern. Der Aufbau eines Vorsorgekapitals für den Ruhestand ist auch dann sinnvoll, wenn Sie sich selbstständig machen oder Wohneigentum erwerben. Bei einer Erwerbsunfähigkeit durch Krankheit oder Unfall ist das Sparziel gesichert.

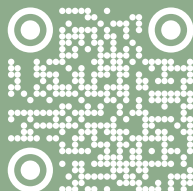


Die Vorteile

- Mit einer Lebensversicherung in Form einer Säule 3a (gebunden) sparen Sie Steuern.
- Sie können Ihre Ersparnisse auch durch Investitionen in Investmentfonds erhöhen.
- Flexible Lösungen für Ihre Bedürfnisse mit bestimmten Vorteilen, insbesondere bei den Steuern!



Sie möchten sich mit unseren
Vorsorgelösungen absichern?
Ermitteln Sie hier Ihre
Bedürfnisse:





Danach mussten Sie in die Rehabilitation?

Aufgrund des Covid-Lockdowns konnte ich erst sechs Monate später mit der Rehabilitation beginnen. Aber ich empfehle diese allen dringend. Sie hat mir sehr geholfen.

Was war die Ursache Ihres Herzinfarkts?

Ganz klar, ich war gestresst. Wie viele Frauen, die mit Beruf und Hausarbeit eine doppelte Belastung haben, war ich familiär stark eingespannt. Ich hatte kurz zuvor meine Schwiegertochter an Brustkrebs verloren, und da war es wichtig, für meine Enkelinnen und meinen Sohn da zu sein. Ich habe auch meine Schwägerin bis zum Tod begleitet, und ich pflege meinen Mann.

Was hat sich seither geändert?

Ich musste lernen, auch einmal Nein zu sagen. Das ist schwierig, weil das nicht meinem Charakter entspricht. Aber ich muss nun mehr auf meinen Körper und meine Bedürfnisse hören. Viele Frauen denken zu wenig an sich selbst. Ich arbeite noch daran, gewisse Dinge loszulassen und die richtige Distanz zu finden.



Was haben Sie für Tipps?

Die Prävention ist wichtig. Ich bewege mich viel, ich praktiziere Yutaido®. Das hilft mir zu entspannen. Man sollte etwas finden, was Spass macht, ohne dass es zur Verpflichtung wird. Und ich esse gesund.

Sie helfen auch anderen Patienten weiter.

Genau, ich bin Teil des Partnerprogramms für Patienten des Universitätsspitals Genf (HUG). Dort dürfen mir andere Herzranke ohne Tabu alle Fragen stellen. Ich versuche, ihnen Hoffnung zu geben, sie zum Lachen zu bringen. Ausserdem habe ich ein Programm mit Museumsbesuchen und kreativen Workshops mitentwickelt. Kunst und Kreativität sind sehr wichtig für die Gesundheit. Sie haben mir mehrmals das Leben gerettet.

Was kann man sonst noch tun?

An der eigenen Genesung aktiv mitarbeiten und sie nicht passiv über sich ergehen lassen. Positiv denken und vertrauen – das ist eine Wahl, die auch mir nicht immer gelingt. Aber je besser es mir geht, desto besser kann ich auch für andere da sein.





Drei Fragen an Dr. med. Elena Tessitore, leitende Kardiologin des Programms für stationäre kardiale Rehabilitation am Herz-Kreislauf-Zentrum des Universitätsspitals Genf (HUG).

Haben Männer und Frauen die gleichen Risiken, einen Herzinfarkt zu erleiden?

Neben den klassischen Faktoren wie Blutdruck, Rauchen, Diabetes, Dyslipidämie, Bewegungsmangel und Stress gibt es solche, die nur Frauen betreffen. Dazu gehören Schwangerschaftsdiabetes, Eklampsie und die Menopause.

Das Wissen hierzu ist gering, weil zu wenige Frauen an klinischen Studien teilnehmen. Was ist zu tun?

Frauen machen sich mehr Sorgen über Risiken, die mit einer Studienteilnahme verbunden sein können. Wenn diesen Sorgen Rechnung getragen wird, sehe ich eine Chance, die Datenlücke, die wir heute haben, zu schliessen.

Frauen nehmen auch weniger an der Rehabilitation teil. Welche Steine können wir aus dem Weg räumen?

Es sind immer noch die Frauen, die den Grossteil der Hausarbeit und der Kinderbetreuung übernehmen. Mit frauenfokussierten Angeboten wie Zumba und Yoga als Alternative zum männerdominierten Fitnesscenter wäre viel erreicht.

Frauen erkranken anders am Herzen als Männer und sterben häufiger an einem Herzinfarkt. Statt der typischen Brustschmerzen bei einem Infarkt spüren sie oft Übelkeit, Erbrechen, Schwindel oder Atemnot.

.....

1

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Haupttodesursache von Frauen in der Schweiz. Sie machen fast 29 Prozent aller Todesfälle aus.

.....

37

Minuten länger dauert es, bis eine Frau bei einem Herzinfarkt Hilfe erhält.

Frauenspezifische Risikofaktoren:

- Menopause
- Psychosozialer Stress
- Schwangerschaftsbluthochdruck oder -diabetes

Drei Tipps, die Ihr Leben leichter machen

Es gibt Möglichkeiten, die Last der Krankenkassenprämien zu reduzieren.

Hier finden Sie einige nützliche Informationen, die über die Wahl eines alternativen Modells und der Franchise hinausgehen.

Sistierung der obligatorischen Krankenpflegeversicherung bei Militär- oder Zivildienst

Wenn Sie einen Militär- oder Zivildienst von mindestens 61 aufeinanderfolgenden Tagen leisten, sind Sie durch die Militärversicherung gedeckt und können Ihre Grundversicherung sistieren. Ihre Prämie wird für diesen Zeitraum nicht in Rechnung gestellt.

Die Sistierung Ihrer Grundversicherung und die Modalitäten bei Dienstende werden Ihnen nach Eingang einer Kopie Ihres Marschbefehls bestätigt.

Mehr dazu auf unserer Website groupemutuel.ch

Steht bei Ihnen ein Spitalaufenthalt an?

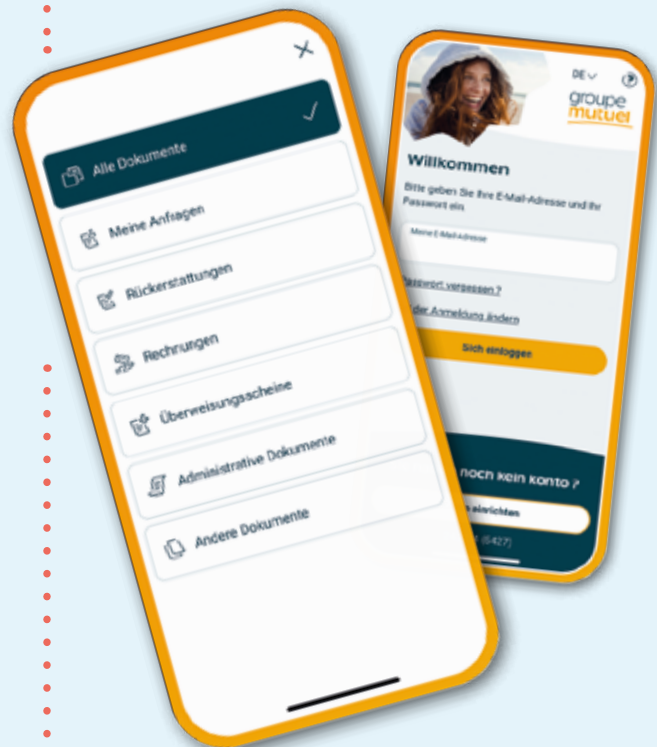
Wenn Sie eine Spitalzusatzversicherung abgeschlossen haben, raten wir Ihnen ausdrücklich, vor Ihrem Spitalaufenthalt unsere Liste der anerkannten Spitäler und Ärzte zu konsultieren.

Weitere Einzelheiten finden Sie unter groupemutuel.ch.



Ihre Steuerbestätigung 2024

Sie erhalten Ihre Steuerbestätigung automatisch bis Anfang Februar **über Ihr Kundenportal** oder **per Post**, wenn Sie sie bereits beantragt haben.



Sie können die Bestätigung auch mit dem folgenden Link bestellen und sie per Post erhalten

www.groupemutuel.ch/steuerbestatigung

Durchblick bei Ihrem Versicherungs- modell

In der Grundversicherung **spart** die Nutzung einer Erstanlaufstelle (z. B. Apotheke oder Telemedizin) **Zeit und Geld, da sie eine rasche und hochwertige Versorgung bietet**. Dadurch werden unnötige Arztbesuche vermieden und die Gesundheitskosten gesenkt. **Achten Sie darauf, die Regeln Ihres alternativen Modells einzuhalten**. Sollten Sie dagegen verstossen, werden wir Sie informieren und Ihnen weiterhelfen. Wiederholte Verstösse führen allerdings zu einem Wechsel in das teurere Standardmodell. Ihre Anlaufstellen:



Partnerapotheken

Modell: PrimaFlex



Telemedizin

Modelle: PrimaFlex (0800 852 852),
SanaTel (0800 726 283)



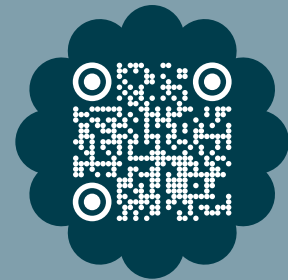
Symptomchecker Ada

Modelle: PrimaFlex, SanaTel



Hausarzt

Modelle: PrimaFlex, OptiMed,
PrimaCare



Machen Sie sich mit Ihrem Modell vertraut

Für bestimmte Fälle, die in Ihren Versicherungsbedingungen aufgeführt sind (z. B. Notfälle), müssen Sie die Funktionsweise Ihres Modells nicht befolgen.

Anpassung der BB KVG

Im Rahmen einer kürzlich vom Bundesrat vorgenommenen Änderung der Verordnung über die Krankenversicherung (KVV) passen die Krankenkassen der Groupe Mutuel die «Besonderen Bedingungen» (BB KVG) der alternativen Modelle PrimaCare, SanaTel, OptiMed und PrimaFlex an. Diese gelten automatisch

für alle unsere Versicherten ab dem 1. April 2025, die eines dieser Modelle abgeschlossen haben. Die Funktionsweise der alternativen Modelle bleibt unverändert. Die neuen BB KVG sowie Einzelheiten und Datum des Inkrafttretens dieser Anpassungen sind zugänglich:

- **unter groupemutuel.ch/de/cga**
- **in unseren Agenturen**
- **oder unter 0848 803 111**

ALPIAN

Schweizer Bankenexzellenz, für alle zugänglich

Wussten Sie, dass ein Bankkonto in nur fünf Minuten eröffnet und vollständig über Ihr Smartphone verwaltet werden kann?

Alpian definiert den Zugang zum Banking neu – einfach, schnell und effizient. In Partnerschaft mit der Groupe Mutuel bietet Alpian exklusive Vorteile:

- ⇒ **Kostenlose Kontoführung** in vier Währungen (CHF, EUR, USD, GBP)
- ⇒ **Willkommensbonus von CHF 100**, gutgeschrieben bei Kontoeröffnung
- ⇒ **Gutschrift von CHF 100** bei Aktivierung eines Anlagemandats



Wie löse ich das Angebot ein?

Geben Sie bei der Eröffnung des Kontos den Code **GPEMTL** in das dafür vorgesehene Feld ein. Bitte beachten Sie die Bedingungen.



bd@alpian.com
alpian.com

AQUAPARC

Auf ins Abenteuer!

Entspannen Sie sich am Rand des Wellenbads, lassen Sie sich durch den Lazy River treiben und entern Sie das Piratenschiff! Sie mögen Nervenkitzel? Der Booster Loop und die zehn Rutschen im Aquaparc werden Sie begeistern.

- ⇒ Geniessen Sie das ganze Jahr über eine Wassertemperatur von 30°C und profitieren Sie von **25% Rabatt** auf alle Tageseintritte für Erwachsene und Kinder.



Wie löse ich das Angebot ein?

Weisen Sie beim Kauf der Eintrittskarten an der Kasse Ihre Versichertenkarte oder einen Personalausweis vor.



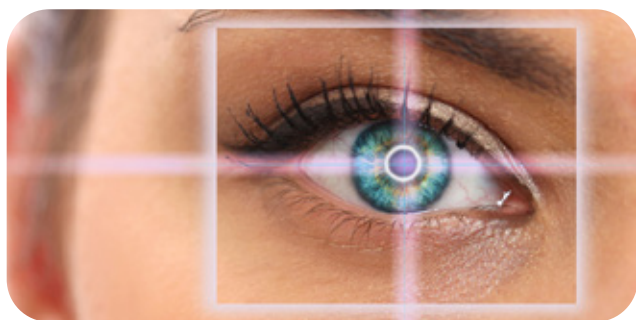
www.aquaparc.ch
contact@aquaparc.ch

SWISS VISIO

Gut sehen ohne Brille und Kontaktlinsen

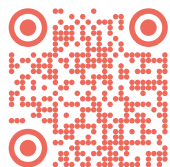
Die refraktive Chirurgie umfasst Augenbehandlungen mit dem Laser, mit dem Sehschwächen korrigiert werden können. Die Behandlung ist präzise, schnell und schmerzlos.

- ➔ Unser Partner Swiss Visio bietet Ihnen einen Vorzugspreis **ab CHF 1'600 pro Auge** (statt CHF 2'400)
- ➔ Ab Frühling 2025 können Sie dieses Angebot auch in **Bellinzona** nutzen.



Wie löse ich das Angebot ein?

Kontaktieren Sie **Swiss Visio**, um einen Termin für den Eignungstest zu vereinbaren, und **erwähnen Sie, dass Sie bei der Groupe Mutuel versichert sind**. Der Test kann in Lausanne, Sitten, Genf, Neuenburg, Zürich oder Bellinzona durchgeführt werden.




SWISS VISIO
Network

www.swissvisio.net
refractive@swissvisio.net
058 274 23 00

PHILIPS

Spitzentechnologie für Zubehör

Profitieren Sie von bis zu **40% Rabatt auf eine Auswahl an Produkten von Philips für Sie und Ihr Baby:**

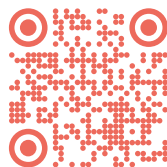
Milchpumpen, Babyphones mit oder ohne Kamera oder Babyflaschen in verschiedenen Grössen. Aber auch auf Artikel für: Mundgesundheit und Männerpflege sowie Beautyprodukte.

- ➔ Wussten Sie, dass Versicherte der Groupe Mutuel zudem **kostenlos Premium-Zugang zur App Schwangerschaft+ erhalten?**



Wie löse ich das Angebot ein?

Gehen Sie auf die Website philips.ch/ce/boutique/loyaltyshop.html. Legen Sie das Produkt Ihrer Wahl in den Warenkorb. Geben Sie im Warenkorb den Rabattcode **GRMUTPH** ein. Schliessen Sie Ihre Bestellung ab.



PHILIPS

www.philips.ch



Und nicht nur das:

Das ganze Jahr über kommen neue Angebote, Partner und exklusive Vorteile hinzu. Unter groupemutuel.ch/leclub oder in Ihrem **Kundenportal** über die App oder das Online-Portal der Groupe Mutuel finden Sie alle Informationen dazu.



Das wahre Leben ist
ein Lebens-
versicherer für
Hochs und Tiefs.

groupemutuel

Gesundheit & Vorsorge

614125