

Sanitas Magazin

2
21

Einfach leben

Vom Suchen und Finden neuer Wege

s. 18 — Youtuber Aditotoro über Witze und Corona

s. 24 — Mythos Muskelkater: Was wirklich hilft

Ist es ungesund, das Niesen zu unterdrücken?

Wer fällt schon gerne mit lautem Niesen auf? Anständig leise soll es bitte sein. Nur: So richtig gesund ist diese vornehme Zurückhaltung beim Niesen nicht. Vor allem wenn man sich die Nase zuhält. Denn beim Niesen entsteht im Körper ein hoher Druck, der Tröpfchen und Fremdkörper mit hoher Geschwindigkeit aus der Nase stößt. Lässt man das nicht zu, kann der Druck nicht entweichen und geht Richtung Nebenhöhlen und Mittelohr – mit wirklich unangenehmen Folgen: Das Trommelfell kann reißen oder sogar ein Blutgefäß im Gehirn platzen. Besser also, man lässt das nächste Mal der Natur beherzt ihren Lauf. Dass man dabei zum Schutz der Mitmenschen in ein Taschentuch oder in die Armbeuge niest, versteht sich von selbst. So viel Anstand muss dann doch sein.

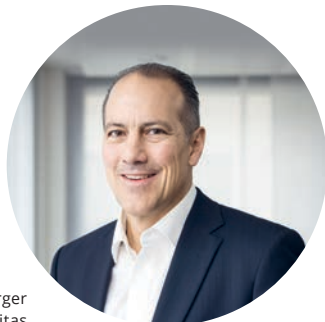


... und was wollten Sie schon immer mal wissen? Schreiben Sie uns – wir freuen uns auf Ihre Frage!
redaktion@sanitas.com



Liebe Leserin, lieber Leser

Alles muss unter einen Hut: Familie, Arbeit, Freunde, Hobbys – das geht uns allen gleich. Beim Blick in den vollen Terminkalender frage ich mich manchmal: Wo kann ich kürzen, was effizienter gestalten? Dank Apps lässt sich vieles jederzeit und überall online erledigen – zum Beispiel mit der Sanitas Portal App. In ihrem neuen Gesundheitsbereich gibt es viele Tipps zu Ernährung und Bewegung sowie Hilfestellung bei Krankheitssymptomen. Gleichzeitig habe ich mit ein paar Klicks meine Versicherungsangelegenheiten jederzeit im Blick und kann Rechnungen einfach online per Twint oder Kreditkarte bezahlen. Auch andere Stellschrauben vereinfachen unseren komplexen Alltag. Familie Kersting beispielsweise hat dank Corona gelernt, Termine zu reduzieren. Und Minimalist Alan Frei hat herausgefunden: «Mit jedem Gegenstand weniger gewinne ich mehr Freiheit und Zeit für mich.» Wir setzen alles daran, unseren Versicherten mit unseren Angeboten das Leben so einfach wie möglich zu machen. Damit Sie mehr Zeit haben für die Dinge, die Ihnen wichtig sind.



Dr. Andreas Schönenberger
CEO, Sanitas

- 2 **Binsenweisheit**
- 4 **Kurz & bündig**

6 **DOSSIER EINFACH LEBEN**

Wir packen unsere Tage oft voll mit Terminen und Dingen. Reduzieren kann da guttun und Raum für Unerwartetes schaffen.

8 **Wie sich Verzicht anfühlt**

Ein Minimalist, eine Familie und ein Gleitschirmpilot im Rollstuhl erzählen, warum weniger für sie mehr ist.

12 **Die Antwort auf Chaos**

Ist das Zuhause aufgeräumt und ordentlich, herrscht auch im Inneren Klarheit. Das sagen zumindest Aufräumexperten. Was ist dran?

14 **Infografik: Teilen, das neue Besitzen**

16 **Schöne neue Welt**

Ein Tag im Jahr 2051: Dank neuer Errungenschaften und Technologien ist unser Alltag um einiges einfacher.

18 **Youtuber Aditoto: Humor hilft – besonders in Krisenzeiten**

21 **Aus dem Leben: Wer kommuniziert mit Tieren?**

23 **Hausmittel: Was gegen das Schnarchen hilft**

24 **Muskelkater: Schmerzhafter Preis fürs Training**

26 **Sani und Elina: Die Honigdiebe und die Königin**

27 **Lexikon: Unfallmeldung, Pflichtmedikament und Vorbehalt**



Cover: Karin Heer

IMPRESSUM

Herausgeber Sanitas Krankenversicherung, Jägggasse 3, 8021 Zürich, [sanitas.com/magazin](https://www.sanitas.com/magazin) | **Kontakt** redaktion@sanitas.com | **Gesamtverantwortung** Claudia Sebald | **Redaktion** Julie Freudiger (Leitung a.i.), Helwi Braunmiller, Nicole Krättli, Janine Radlingmayr, Katharina Rilling, Brigitte Wenger, Robert Wildi | **Übersetzungen** Sanitas Übersetzungsdienste | **Art Direction** Christine Gertsch und Franziska Neugebauer | **Lithografie** Detail ag | **Druck** swissprinters.ch | **Bildnachweise** Alle nicht gekennzeichneten Bilder sind Eigentum von Sanitas oder von Sanitas lizenziert, S. 12: Urs Siedentop & Co / Stocksy United, S. 24: DaveLongMedia via Getty Images | **Gesamtauflage** ca. 460 000; 12. Jahrgang; gedruckt auf umweltfreundlichem FSC-Papier | **Erscheinungsweise** 4 × jährlich in D, F, I | Das nächste Magazin erscheint im August 2021.



Sanitas Portal App —

Eine App für Gesundheit und Versicherung



Ihre Versicherung und Gesundheit im Griff: Die Sanitas Portal App besteht neu aus zwei Bereichen und vereint Gesundheitsangebote mit den vertrauten digitalen Services für Ihre Versicherungsthemen. Es lohnt sich also jetzt doppelt, die App zu nutzen.

Meine Versicherung

Hier finden Sie wie bisher alle relevanten Dokumente und Dienstleistungen rund um Ihre Versicherung. Sie können ganz einfach im Chat Fragen stellen, Belege mit der Handykamera einscannen, den aktuellen Stand Ihrer Franchise checken, komplizierte Rechnungen entschlüsseln, Leistungsabrechnungen mit Twint, Kreditkarte oder Apple Pay bezahlen und vieles mehr.

Neu: Meine Gesundheit

Im neuen Gesundheitsbereich haben Sie einen praktischen Überblick über sämtliche Gesundheitsangebote und Services von Sanitas. Etwa den brandneuen Symptom-Check, die Suchfunktion für Generika oder die Medgate App für den digitalen Arztbesuch. Bei Fragen stehen Ihnen unsere Gesundheitsberaterinnen und -berater oder die virtuelle Assistentin Alva zur Seite. So sind Sie rund um Ihre Gesundheit optimal betreut – einfach, digital und sicher.

Kostenloser Download

sanitas.com/meine-gesundheit



App Lumosity —

Gehirnsport für unterwegs



Wissen Sie noch, was Sie gestern zu Mittag gegessen haben? Mit der App Lumosity trainieren Sie Ihr Gehirn spielerisch. Die wissenschaftlich fundierten Spiele und Übungen sollen laut deren Entwicklern das Gedächtnis verbessern, die Konzentrationsfähigkeit steigern und die Achtsamkeit fördern.

- + Das Training wird individuell angepasst
- + Spiele und Tests werden gut erklärt
- + Statistiken zeigen eigenen Fortschritt an
- Nicht auf Italienisch verfügbar (auf Deutsch, Englisch, Französisch)

Download über App Store oder Google Play



Geschäftsjahr 2020 —

850 000 Versicherte

bauten im Jahr 2020 auf Sanitas als starken Gesundheitspartner. Das Gesamtergebnis betrug 19.5 Mio. Franken. Mehr zum Geschäftsbericht und zu unseren neuen Angeboten und Services: sanitas.com/gb-2020

Buchtipp —

Ein Blick in die Zukunft



Wie wird unser Gesundheitssystem in Zukunft aussehen? Die Autoren und Autorinnen des Buchs «Die digitale Pille» zeigen anhand von fünf chronischen Erkrankungen, welche Chance die Digitalisierung für unser Gesundheitssystem ist. Mit konkreten Beispielen und Geschichten von Start-ups und Unternehmen weltweit. Das Buch ist auf Deutsch und Englisch erschienen.

Autoren: Elgar Fleisch, Christoph Franz, Andreas Herrmann, Annette Mönninghoff

ISBN: 978-3-593-51369-0 (DE) / 978-1-78756-676-7 (EN)

Verlosung

Möchten Sie mit auf die digitale Reise? Schreiben Sie uns auf redaktion@sanitas.com mit dem Betreff «Die digitale Pille». **Unter allen Einsendungen verlosen wir 10 Exemplare**, wahlweise auf Deutsch oder Englisch (bitte angeben). Viel Glück!

Studie «Datengesellschaft und Solidarität»

Ein Virus befeuert die Digitalisierung

Homeschooling, Zoom-Meetings und virtuelle Apéros: 2020 hat sich die Digitalisierung coronabedingt auf neue Bereiche unseres Lebens ausgeweitet. Dadurch verliert der digitale Wandel an Schrecken, wie die aktuelle Umfrage zur «Datengesellschaft und Solidarität» der Stiftung Sanitas zeigt. Besonders Junge empfanden während der Corona-Zeit sogar weniger Digitalstress, und viele würden trotz grundlegender Datenschutzbedenken künftig auch Handyüberwachung akzeptieren, wenn dadurch mehr Alltagsfreiheiten erhalten blieben.

Zum vollständigen Bericht: sanitas.com/monitor2021

Entschädigungsfonds —

Unterstützung für Asbestopfer und deren Angehörige

Auch wenn seit 1990 der Einsatz von Asbest verboten ist, erkranken in der Schweiz noch immer jährlich rund 200 Menschen an einem asbestbedingten Brustfell- oder Bauchfellkrebs. Betroffene und Angehörige erhalten rasch und unbürokratisch finanzielle Hilfe sowie einen Beratungs- und Care-Service aus dem Entschädigungsfonds für Asbestopfer EFA. Sanitas hat die Stiftung gemeinsam mit anderen Privatversicherern mit 10 Millionen Franken unterstützt.

Informationen, Antragsformulare sowie Beratungstermine unter stiftung-efa.ch



EINFACH LEBEN

Wenn weniger mehr ist

Die letzten Monate haben wir unseren Blick auf Wesentliches gelenkt: Was brauchen wir? Wer fehlt uns? Worauf können wir gestrost verzichten? Was könnte uns das Leben einfacher machen? Keine leichten Fragen. Aber die Antworten und Konsequenzen können den Blick freigeben auf die Dinge, die uns wirklich wichtig sind.





Foto: Karin Heer

«Ich besitze nichts, was man mir wegnehmen könnte»

Alan Frei besitzt nur Dinge, die für ihn dringend notwendig sind. Vom Rest hat er sich nach und nach getrennt. Und lebt seitdem glücklicher und frei von Verlustängsten.

Text Robert Wildi Foto Sebastian Doerk



Alan Frei vor seiner Garderobe: Alles, was der Minimalist besitzt, passt in zwei Koffer. Insgesamt sind es rund 80 Gegenstände.

«Ja, ich bezeichne mich als Minimalisten: Ich besitze heute nur noch rund 80 Gegenstände», sagt Alan Frei. Noch lieber nennt er sich aber einen «Optimierer» – einen, der selbst die Weichen stellt, um so frei, unabhängig und unbelastet wie möglich zu leben. Möglichst wenig zu besitzen ist eher ein Nebeneffekt davon. Der Tod seines Vaters hat ihn erstmals mit dem Thema konfrontiert. «Ich realisierte beim Räumen des Elternhauses, dass dort unzählige Gegenstände seit 30 Jahren herumstanden und lagerten, ohne dass sie jemand benutzt hätte. Mir wurde klar, dass sich der Besitz von zu vielen Dingen für mich eher nach Ballast anfühlt.»

Das befreiende Gefühl, sich von Überflüssigem zu trennen, motivierte Frei. Er begann, sich aktiv mit Minimalismus auseinanderzusetzen. Auch bei sich zu Hause. Er füllte nicht weniger als sechzehn 110-Liter-Abfallsäcke mit Dingen, die für sein Leben weder Bedeutung hatten noch einen Zweck erfüllten. «Das Faszinierende: Mit jedem Gegenstand weniger gewann ich mehr Freiheit, Freiraum und Zeit für mich», so Frei. Und mit jedem Stück verlor er auch ein Stück Angst vor Verlust. Dies wurde ihm so richtig bewusst, als vor gut einem Jahr in seine damalige Wohnung eingebrochen wurde, als er nicht zu Hause war. «Der wohl etwas verdutzte Einbrecher fand bei mir nichts, was er hätte mitnehmen wollen.» So sei er wieder abgezogen, ohne dass nur ein einziger Gegenstand in Freis Wohnung gefehlt habe. «In mir breitete sich ein echtes Glücksgefühl aus. Ich besitze nichts mehr, was es sich wegzunehmen lohnt.» Mittlerweile

hat er gar seine Wohnung aufgegeben und lebt im Hotel. Er könne heute aus tiefster Überzeugung sagen, dass sich seine Lebensqualität als «Minimalist» oder eben «Optimierer» eindeutig verbessert habe.

Minimalismus als Lebensziel für die breite Masse? Missionieren ist nicht Freis Ding. Denn mit wie viel materiellem Besitz sich jemand am wohlsten fühle, sei sehr individuell. Jeder Mensch verknüpfe dies mit anderen Werten und Überzeugungen. Nicht einmal eine künftige Beziehung würde er davon abhängig machen. «Wenn jemand diesen Lebensstil aus freien Stücken ausprobieren will, dann würde ich das natürlich unterstützen und bei Interesse jederzeit gern von meinen Erfahrungen erzählen.»

Seit Frei nach seinem Prinzip lebt, verspürt er ein stärkeres Bewusstsein für das Wesentliche in seinem Leben und nimmt sich auch mehr Zeit dafür. «Zurzeit schreibe ich an einem Buch für Start-ups und 2026 möchte ich in der Disziplin Skeleton an den Olympischen Winterspielen in Mailand teilnehmen.» Sein Lebensstil fühle sich wie ein Optimierungsprozess an, der nie zu Ende gehe.



Keine Pläne?

Warum Langeweile Kindern eher nützt als schadet
sanitas.com/langeweile

Auf einmal mehr Zeit

Ausschlafen, spielen, unverplante Zeit: Familie Kersting hat durch die Corona-Auflagen gemerkt, dass weniger Programm manchmal deutlich mehr ist.

Text Janine Radlingmayr **Foto** Sebastian Doerk

Mindestens 20 Einladungen zu Kindergeburtstagen, etliche Reisen, viele Wochenendpläne und Treffen mit Freunden, Geschäftsverpflichtungen und fast jeden Tag ein Termin in Sachen Hobbys der acht- und der elfjährigen Tochter: So sah der Kalender von Familie Kersting aus, bevor ein Termin nach dem anderen dem Coronavirus zum Opfer fiel.

Die grosse Langeweile? «Überraschenderweise nicht. Unser Leben ist nicht mehr so durchgetaktet. Ich fühle mich dadurch weniger gestresst», sagt die 42-jährige Inga Kersting. «Und die Mädchen machen in den letzten Monaten viel mehr miteinander – ohne Streit. Das kannten



Marla und ihre Schwester Romy (rechts) sind während der Pandemie näher zusammengerückt.



Familie Kersting kann den unfreiwillig terminlosen Monaten viel Gutes abgewinnen und möchte auch in Zukunft auf einige Termine verzichten.



Mach mal Pause!
Wie wir das richtige Mass für
Freizeitaktivitäten finden
sanitas.com/freizeitstress

wir vorher nicht.» Wo Handballtraining, Leichtathletik, Theatergruppe, Gitarrenunterricht und Pendlerwege auf Kosten der Familienzeit gingen, spielt die Familie nun häufig Gesellschaftsspiele miteinander. Ausserdem haben die beiden Töchter neue Hobbys wie Fussball, Pingpong und Snowboarden entdeckt. «Und ich koche und backe jetzt sehr viel», ergänzt Romy. An den Wochenenden geniesst die ganze Familie das Ausschlafen und die neue Unverplantheit. Samstags bis mittags im Pyjama? Diese Freiheit, ohne das Gefühl zu haben, man müsse irgendwo hin, wissen die Kerstings zu schätzen.

«Die neue Terminlosigkeit tut mir unglaublich gut.»

Inga Kersting

Keine Frage – die Corona-Krise ist auch für Familie Kersting kein Spaziergang. «Doch wir sind in einer komfortablen Situation, da wir beide Jobs und keine Vorerkrankungen haben», sagt Inga Kersting. Ihr Mann Max (45) arbeitet als Bauingenieur und freut sich, dass er aktuell kaum Hemden bügeln muss: «Mein Homeoffice macht das überflüssig.» Und sie als Physiotherapeutin hat neu neben der Arbeit die Energie, wieder häufiger in ihre Anatomiebücher zu schauen, und beginnt bald eine Fortbildung. «Die neue Terminlosigkeit tut mir unglaublich gut.» Ihr Ziel für die Zukunft: weniger Programm in den Kalender quetschen. Für die Zeit nach Corona haben die Mädchen einen Wunsch: «Wir möchten, dass Papa weiterhin mittags zu Hause mit uns isst.»

Sieben Jahre ist es her, seit Stefan Keller bei einem Gleitschirmunfall aus über 20 Metern Höhe abgestürzt ist. Seither sitzt er im Rollstuhl und hat sich selbst und das Leben ganz neu kennengelernt.

Text Robert Wildi Foto Sebastian Doerk

Tiefer, intensiver, achtsamer

Seit einem Gleitschirmunfall ist Stefan Keller inkomplett querschnittgelähmt. Das war für ihn aber nie ein Grund zu hadern: «Mein Leben ist nicht schwieriger, nur da und dort etwas anders», sagt er. Die chronischen Schmerzen seien sicher ein Minuspunkt. «Dafür genieße ich meine Mobilität im Rollstuhl. Auf Rädern komme ich schneller und weiter voran als auf zwei Beinen.» Vieles sehe er heute mit anderen Augen als vor dem Unfall. «Mein Leben ist seither tiefer, intensiver, achtsamer und gleichzeitig leichter, verspielter und spassiger geworden. Vor allem bin ich auf einen Schlag sämtliche Luxusprobleme losgeworden.»

Stefan Keller denkt laut: «Oder habe ich mir einfach mein neues Leben so geschaffen? Natürlich habe ich viel für die Verbesserung meiner Lebensqualität getan. Ich habe mich bewusst entschieden, mir meine neue Welt positiv zu gestalten.» Er strahlt eine faszinierende Authentizität aus, wirkt sehr ruhig und überlegt. Stefan Keller genießt heute jeden Tag auf seine Weise, lässt sich treiben, führt Handlungen sehr bewusst aus.

Als Coach begleitet Stefan Keller Menschen auf ihrem Weg. In den letzten Jahren hat er sich intensiv weitergebildet und einen grossen Erfahrungsschatz aufgebaut. «Der Unfall hat meine Glaubwürdigkeit und das Vertrauen meiner Klienten in mich positiv beeinflusst. Das wirkt sich auch auf die Qualität und die Wirksamkeit meines Coachings aus», reflektiert er.

Die Fliegerei ist nach wie vor ein sehr wesentlicher Teil seines Lebens. Er freut sich bereits auf einige ausgedehnte Streckenflüge in diesem Jahr. Zudem möchte er das Deltafliegen wieder in Angriff nehmen. Und vielleicht steigt bald sein altes Segelflugzeug wieder in die Luft. Was mögliche Risiken angeht, denkt Stefan so pragmatisch wie philosophisch: «Wer fliegen will, muss den Mut haben, den Boden zu verlassen. Aber er muss auch den Mut haben, wieder auf den Boden zurückzukehren, um sich all den irdischen Fragen von Neuem zu stellen.»



Stefan Keller lässt sich auch im Rollstuhl von nichts aufhalten.

Die Antwort auf Chaos

Entrümpeln liegt nicht erst seit dem pandemiebedingtem Hausarrest im Trend. Doch machen Ausmisten und Aufräumen die Menschen tatsächlich glücklicher oder dienen sie nur als Flucht vor der Langeweile?

Text Nicole Krättli

Zuerst kamen die nach Farben geordneten Kleider im Schrank dran, dann die perfekt arrangierte Vorratskammer, bevor sich alle hinter die abgelaufenen Salben und Medikamente in der Apothekenschachtel machten. Gibt es überhaupt jemanden, der in den vergangenen zwölf Monaten der Pandemie nicht mindestens einmal seine Garderobe ausgemistet, seinen Aktenschrank sortiert und den Keller auf den Kopf gestellt hat? Entrümpeln und Aufräumen lagen aber schon vor Beginn des kollektiven Hausarrests im Trend. Unvergessen bleibt, wie die japanische Ordnungsmeisterin Marie Kondo in ihrer Netflix-Serie jeden Bleistift einzeln in die Hand genommen und die Besitzer gefragt hat: «Does it spark joy?» – Bereitet es Freude? Nein? Dann weg damit!

Wer schon einmal in einem radikal ausgemisteten, perfekt organisierten Zimmer gestanden hat, kennt dieses wohlige Gefühl der Zufriedenheit. Mag die Welt da draussen auch aus den Fugen geraten, immerhin herrschen im eigenen Heim Klarheit und Struktur. So überrascht es auch nicht, dass Aufräumcoaches wie Pilze aus dem Boden schiessen und unzählige Aufräumratgeber in Buch-, Artikel- und Videoformat versprechen, unser Leben zu verbessern und zu vereinfachen.

Unordnung beeinflusst alle Lebensbereiche

Tatsächlich haben Forscher der US-amerikanischen University of California herausgefunden, dass Unordnung dazu führen kann, dass sich Menschen gestresst, verärgert und deprimiert fühlen. Forscher einer Universität im kanadischen Montreal konnten zudem nachweisen, dass fokussiertes und stressfreies Arbeiten in einem ordentlichen Umfeld besser gelingt. Selbst auf zwischenmenschliche Beziehungen wirkt sich Unordnung offenbar aus. In einer US-amerikanischen Studie aus dem Jahr 2016 stellten Forscher nämlich fest, dass die Studienteilnehmenden die Emotionen von Filmfiguren schlechter interpretieren konnten, wenn sich diese vor einem unordentlichen Hintergrund befanden.

Aufräumen nach Marie Kondo

- Räumen Sie nach Kategorien statt nach Zimmern auf. Widmen Sie sich zum Beispiel zuerst Ihren Kleidern, dann den Büchern usw.
- Fokussieren Sie sich auf das, was Sie behalten möchten, anstatt darauf, was Sie wegwerfen wollen.
- Überlegen Sie sich, was Sie künftig besitzen möchten, und nicht, welche Besitztümer Ihnen früher am Herzen gelegen haben.
- Stellen Sie sicher, dass Sie beim Blick in die Schublade oder den Schrank alle Sachen sehen und somit den Überblick über Ihren Besitz behalten.

Doch vor allem in den letzten Monaten kam noch ein anderer Aspekt hinzu, ist der Schweizer Psychologe und Psychotherapeut Lukas Erpen überzeugt: «Entrümpeln ist eine Beschäftigung, die einem das Gefühl gibt, etwas geschafft zu haben. Uns Menschen fällt es nicht leicht, Inaktivität auszuhalten. So kann Aufräumen auch eine Flucht aus der Langeweile sein.» Psychologisch gesehen könne es jedoch in der Tat einen positiven Effekt haben, das eigene Heim gelegentlich zu entrümpeln und so wieder die Übersicht über den Haushalt sowie die gesamten Habseligkeiten zu gewinnen.

Raum für Kreativität schaffen

Das liegt auch daran, dass sich der Mensch ansonsten schnell überfordert fühlt. Zahlreiche Optionen zu haben, bringt viele Probleme mit sich. Der US-Psychologe Barry Schwartz spricht in diesem Zusammenhang von einem Auswahlparadox und erklärt, dass sich Menschen mit zu vielen Wahlmöglichkeiten unfrei und unzufrieden fühlen. Besonders die Gruppe der «Maximierer» – stets auf der Suche nach dem Optimum – leide darunter. Wer weniger besitzt, spürt die Qual der Wahl weniger und führt dadurch möglicherweise ein deutlich einfacheres Leben.

Regelmässige Ausmistaktionen können also durchaus zufriedener machen. Kritisch wird es erst dann, wenn die Ordnungsliebe in Zwang umschlägt. Wenn die Unterwäsche auf eine ganz bestimmte Art und Weise – und nur so – in der Schublade einsortiert werden muss, erklärt Lukas Erpen. Die Grenzen sind fließend. «Problematisch ist dieses Verhalten, wenn die betroffene Person mehrere Stunden täglich die Wohnung putzt, Angst vor Schmutz hat, sich deswegen vielleicht sogar sozial isoliert», sagt Erpen. Doch selbst wenn sich die Freude am Entrümpeln und Saubermachen im Normbereich bewegt, rät der Psychologe dazu, die Inaktivität gelegentlich einfach zu ertragen: «Aus Stille und Langeweile können kreative Ideen entstehen. Es lohnt sich deshalb, sie ab und an auszuhalten.»

Teilen, das neue Besitzen

Ausleihen statt kaufen: Immer mehr Menschen mieten oder vermieten auf Online-Plattformen Gegenstände und Dienstleistungen. Die Sharing Economy liegt auch in der Schweiz im Trend.

Text Julie Freudiger | Infografik Codeplay

Mehr als jede 3. Nacht

wird in der Schweiz nicht mehr im Hotel gebucht. Freie Zimmer lassen sich etwa auf Sharing-Plattformen mit Feriengästen teilen oder vermieten.

Quelle: BFS 2018, Airbnb

23 000 Mitglieder

zählt der Verband der Familiengärten Schweiz. Einen Schritt weiter gehen die Freizeitgärtner in Gemeinschaftsgärten: Sie teilen sich nicht nur die Gesamtgrünfläche, sondern auch die Arbeit und die Ernte.

Quelle:
Schweizer
Familiengärtner-
Verband



54 500 Parkplätze

bleiben schweizweit durch Carsharing frei – eine Fläche von 190 Fussballfeldern.

Quelle: Mobility, Interface-Nachhaltigkeitsstudie 2020

Haustiere vermieten?

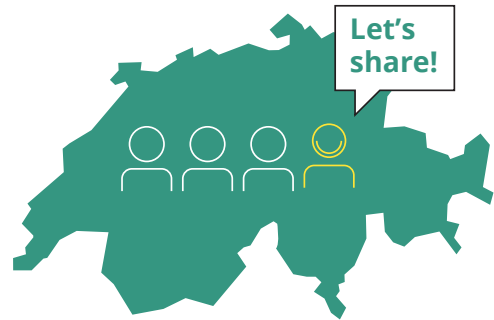
Damit das Pferd oder der Hund zu mehr Betreuung kommen, finden die Besitzer auf Dog- oder Horse-Sharing-Plattformen willige Helfer.



Megatrend Sharing

Über ein Viertel der Schweizer Bevölkerung beteiligt sich an der Sharing Economy.

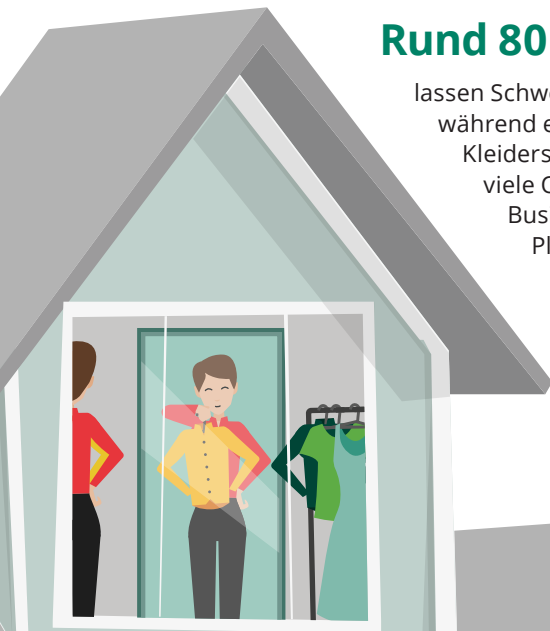
Quelle: BFS 2017



Rund 80% ihrer Kleider

lassen Schweizerinnen und Schweizer während eines Jahres ungetragen im Kleiderschrank liegen. Dabei liessen sich viele Outfits wie Abendkleider oder Businessanzüge einfach auf Sharing-Plattformen ausleihen.

Quelle: Movinga 2018



3380 Werkzeuge

bieten Private auf einer Schweizer Online-Mietplattform an, die insgesamt über 20 000 Alltagsgegenstände aufführt. Werkzeuge sind dabei die mit Abstand beliebtesten Mietobjekte.

Quelle: Sharely.ch, Stand 18.2.2021



2434 Rentner

bieten ihre Dienstleistungen über eine Schweizer Sharing-Plattform an – von Gartenarbeit über Kinderhüten bis zu Handwerkerarbeiten.

Quelle: Rentarentner.ch, Stand 3.3.2021

341 Millionen Menschen

weltweit hören Musik über bezahlte Streamingdienste. Heute wird Musik nicht mehr gekauft, sondern geteilt.

Quelle: Bundesverband Musikindustrie BVMI



Früher war alles besser? Wie wäre es mit dem Gegenteil: Die Zukunft wird gut! Denn vieles könnte in 30 Jahren einfacher und angenehmer sein als heute.

Text Helwi Braunmiller Illustration Ivano Talamo

Schöne neue Welt

Langsam und leise gleiten die Jalousien automatisch nach oben, die Fenster geben den Blick frei auf einen strahlend hellen Morgen. Nicolas legt seinen E-Reader zur Seite, auf dem er ein Buch über seine Generation liest: «Wie die Generation Z die Zukunft gestaltet». Als Nicolas Anfang der 2020er-Jahre Teenager war, nahm die Bewegung der Klimajugend gerade Fahrt auf. Dann kam Corona. Und alles wurde Stück für Stück ein bisschen anders.

Heute ist Nicolas 41, es ist Mai im Jahr 2051 – und inzwischen 7.30 Uhr. Zeit, um aufzustehen. Nicolas' Lebensgefährtin Mia kann sich noch einmal umdrehen. Flexible Arbeitszeiten und die 20-Stunden-Woche sind schon lange Normalität, denn Maschinen und Computer nehmen den Menschen zunehmend zeitaufwendige Fleissarbeit ab. Nicolas schwingt sich aus dem Bett, die siebenjährige Tochter Sara leistet ihm verschlafen in der Küche Gesellschaft. Das Obst fürs Müesli hat er gestern in einer der vertikalen Farmen gekauft, die seit einiger Zeit überall in der Stadt an den Hochhausfassaden klimaneutral Frischkost produzieren. Nicolas erinnert sich noch gut, wie seine Mutter während der Corona-Zeit 2020 vermehrt in Dorf- und Hofläden einkaufte. Der Boom regionaler Erzeugnisse liess in den Folgejahren neue ökologische Formen der Landwirtschaft populär werden.

Die künstliche Intelligenz denkt mit

Beim Zähneputzen im Bad geht es beim Blick in den Spiegel um mehr als die Optik. Der Spiegel entschlüsselt den aktuellen Gesundheitsstatus von Nicolas und Sara mittels Haut- und Augenanalyse. Er registriert, dass Nicolas' Blutdruck wieder etwas zu hoch ist, und übermittelt die Daten automatisch an dessen Arzt. Später wird dieser deswegen Kontakt mit seinem Patienten aufnehmen. Praktisch ist das, zeitsparend und persönlich. Tochter Sara bescheinigt der Spiegel übrigens Schlafmangel. Heimliches Lesen unter der Bettdecke hat auch 2051 Folgen.

Nun aber ab in die Klamotten, raus aus der Tür und rein in den Tag. Lichtschalter? Gibt's nur noch im Museum.



Kundenportal & Apps

Einfach unkompliziert: Ihre digitalen Helfer
Mit dem Sanitas Kundenportal und unseren Apps verwalten Sie Ihre Versicherungsthemen, holen kostenlos ärztliche Beratung ein und finden Unterstützung für Ihre Gesundheit.
sanitas.com/einfach-digital



Lust auf Zukunft
Was tut sich sonst noch
bis 2051?
sanitas.com/zukunft



Strom, Heizung, Wasser sind digital gesteuert – Ubiquitous Computing nennt sich das Prinzip der Mikroprozessoren, die unsichtbar in fast alle Alltagsgegenstände eingebettet sind und Informationen austauschen. Zwei Menschen befinden sich im Raum und der Backofen ist an? Die Sensoren ermitteln, dass Körperwärme und Backofen die Raumtemperatur erhöhen. Die Heizung weiss: Sie kann getrost die Leistung runterfahren.

Der Verkehr der Zukunft ist «intermodular»

Den Weg zur Arbeit und in die Schule legen Vater und Tochter per Fahrrad, autonom fahrenden Zügen und Bussen und zu Fuss zurück. Der Verkehr ist «intermodular»: Menschen wechseln flexibel und unkompliziert die Fortbewegungsmittel. Ein eigenes Auto besitzt kaum je-

mand mehr, dafür stehen Carsharing-Flotten bereit. Teilen ist das neue Haben. Nicolas und Sara steigen nach zwei Stationen wie üblich auf Velos um, die überall stationiert sind. Fahrräder sind beliebt, vor allem seitdem Innenstädte autofrei sind. Mehr Platz, weniger Abgase: Bewegung im Alltag macht da gleich viel mehr Spass. Das zeigt sich auch in der abnehmenden Zahl Übergewichtiger.

Während Sara in die Schule abbiegt, fährt Nicolas weiter zu seinem Coworking Space in einer ehemaligen Fabrikhalle. Seit der Pandemie der 2020er-Jahre ist das Arbeiten in klassischen Firmengebäuden selten geworden. Nicolas trifft dort auf seinen Arbeitskollegen Simon, die anderen Kolleginnen und Kollegen seines Teams – Lakshana, Han, Inès und Abiba – werden sich später aus den verschiedensten Teilen dieser Erde digital zum Teammeeting zuschalten. Die AI-Operations-Berater entwickeln ein 3D-Gehirnmodell, dank dessen Neurochirurgen mithilfe künstlicher Intelligenz komplexe Operationen am Gehirn noch besser virtuell vorbereiten und üben können – so lange, bis jeder Handgriff sitzt.

Länger leben dank individualisierter Medizin

Später schaut Nicolas auf dem Heimweg bei seinem Grossvater Stefan vorbei. Der 92-Jährige lebt immer noch daheim. Zahlreiche mobile Serviceleistungen, auf die wachsende Zahl älterer Menschen ausgerichtet, machen dies möglich. Und auch das Internet der Dinge: Weil sein Kühlschrank vernetzt ist, muss sich Stefan nicht um die Einkäufe kümmern. Wenn er vergisst, die Herdplatte auszuschalten, schlägt diese Alarm – auch bei Nicolas. Ein Sensor misst die Bewegungsaktivität und ruft Hilfe, sollte Stefan einmal stürzen. Seine vor zehn Jahren diagnostizierte Krebserkrankung hat ein Standard-Bluttest beim jährlichen Check-up aufgespürt. Seither bekommt er Medikamente, die seinen Krebstyp so individuell und altersgerecht behandeln, dass sie ihn nicht belasten – die Medizin hat in den letzten Jahrzehnten aus der Fülle gesammelter Daten und dank künstlicher Intelligenz viel gelernt. Personalisierte Medizin ist längst nicht mehr so kompliziert und so teuer. Im Gegenteil. Es zeigt sich: Je optimierter eine Behandlung auf Patienten zugeschnitten ist, desto seltener sind Folgeerkrankungen.

Als Nicolas bei sich zu Hause ankommt, ist der Haushalt erledigt: Die durch den Kühlschrank bestellten Lebensmittel stehen vor der Tür, der Saugroboter hat die Frühstückskrümel entfernt, Sensoren haben die Wohnung wohl temperiert. Nicolas setzt sich in seinen Sessel und legt die Beine hoch. Nur die Zeit vertreiben, bis der Rest seiner Familie eintrifft, muss er sich immer noch selber.

Keine Partys, kein Fitnessstudio, unsichere Perspektiven: Besonders junge Erwachsene leiden unter der Corona-Krise. Unterhaltung finden sie fast nur noch auf Online-Plattformen. Der Youtuber Aditotoro scherzt sich durch die Pandemie und merkt, wie wichtig das ist.

Text Katharina Rilling Fotos Aditotoro



Ängste und Sorgen?
Was Jugendliche
gegen den Corona-Blues
tun können
sanitas.com/corona-blues

«Über Corona kann man ziemlich viele Witze machen»

Gibt es etwas Positives zur Pandemie zu sagen?

Junge haben immer das Gefühl, dass sie etwas verpassen könnten. Vor allem beim Thema Party. Das fällt jetzt auf einmal weg. Sie merken, dass es auch ohne Ausgang geht. Ausserdem spart man viel Geld. Das klingt jetzt vielleicht blöd, aber für mich persönlich war die Pandemie bisher gar nicht schlimm. Niemand aus meinem engen Kreis ist erkrankt, ich bin kein Fan von wilden Partys, bin gerne mal allein und arbeite sowieso immer von daheim aus. Beruflich war die Pandemie sogar das Beste, was mir passieren konnte.

Wieso?

Als ich mich selbstständig machte, ging Corona los. Im Lockdown waren alle ständig online. Die Nutzerzahlen auf den Plattformen schnellten in die Höhe. Auch wenn sich Firmen mit ihren Werbeaufträgen zurückzogen, war die Zeit eine Investition in die Zukunft: Ich habe täglich Videos hochgeladen und Follower gewonnen. Ausserdem begann der TikTok-Hype in Europa, von dem ich profitierte. Und dann war da noch mein umgeschriebener Song von Mani Matter, der mich auch bei älteren Leuten bekannter machte: Im «Zündhölzli» geht es um etwas Winziges, das immer grösser wird. Das ist 1:1 die Geschichte der Corona-Pandemie. Deswegen hat das komplett Sinn gemacht.



Trotz der Online-Plattformen: Für viele junge Leute ist die Situation belastend. Sie fühlen sich isoliert, ihnen fehlt es an Struktur und Perspektive.

Ja, das beschäftigt die Leute. Sie sind jetzt viel allein, würden gern einfach mal zusammen chillen gehen. Gerade wenn man im klassischen Schulalltag steckt, ist es nicht einfach. Vorher hat man unter der Woche mit Kollegen gelernt und am Wochenende etwas zusammen unternommen. Auch Sport war wichtig. Es ist aber krass stark, wenn man alleine sein kann. Daraus kann man auch etwas lernen.

Jetzt hat sich die Situation ja schon etwas entspannt. Hast du konkrete Tipps, wie man solche Krisen meistert?

Ich höre oft, dass man sich in kleinen, festen Grüppchen trifft. Man sieht dann nur die besten Freunde, die dafür regelmässig. Das ist eine gute Lösung. Und: Jetzt hat man die Zeit, etwas Neues zu lernen. Einige finden das uncool. Aber es ist doch so: Wann ist man sonst am Wochenende mal daheim? Nutzt die Zeit! Unproduktiv sein kann man später wieder. Ich habe angefangen Darts zu spielen. Keine Ahnung wieso, aber es ist mega. Oder startet mit Youtube! Mir schreiben viele, dass sie einen eigenen Kanal wollen. Jetzt wäre die Zeit, das einfach mal zu machen.

Spürst du eigentlich eine Verantwortung als Vorbild?

Klar, ich mache keine Videos mehr, in denen ich zehn Kollegen treffe oder den Abstand nicht einhalte. Ich unterstütze die geltenden Regeln. Aber ich möchte kein Botschafter des BAG sein.

Du scherzt viel über Corona. Wo liegen die Grenzen?

Es gibt kaum welche. Ich finde, dass man ziemlich viele Witze über Corona machen kann. Aber dass Menschen daran sterben, ist mir bewusst. Über Tote scherzt man nicht. Aber lustige Videos finde ich gerade jetzt wichtig!

Warum?

Ich überspiele gern Unangenehmes mit Humor. Dafür ist er doch da: um sich über etwas lustig zu machen, auch wenn es vielleicht nicht lustig ist. Das hilft, die schlechte Zeit zu überbrücken. Ich bekomme Nachrichten von Leuten, die im Spital liegen oder an einer Depression leiden. Denen geht es durch meine Videos offenbar besser.

Was würdest du dem Bundesrat raten in Bezug auf Junge und die Pandemie?

Platziert eure Messages auch auf TikTok. Allerdings finde ich, dass Alain Berset für einen Bundesrat gar nicht so schlecht Social Media macht.

Aditoro (21) heisst eigentlich Adrian Vogt. Seinen Unterhaltungsvideos folgen rund 68 000 Abonnenten auf Youtube; 444 000 Follower zählt er allein auf TikTok. Ausserdem arbeitet er als Moderator der Online-Jugendsendung «Youngbulanz» beim SRF und berät Unternehmen in Sachen Generation Z beim Start-up ZEAM.



EXPERTENTIPP
Lulzana Musliu,
Stiftung Pro Juventute

«Seit Ausbruch der Corona-Pandemie sind die Dienste des Beratungsangebots 147 sehr gefragt. Die Beratungen via Chat haben um über 200 Prozent zugenommen. Wir spüren ganz stark, dass Jugendlichen vor allem Einschränkungen im Sozialleben zu schaffen machen. Viele vermissen ihre Freunde oder haben Angst, keine neuen zu finden. Wir raten, bei sozialen Kontakten auf Qualität statt auf Quantität zu setzen. Sie sollen sich mit den Freunden und Freundinnen treffen, die ihnen jetzt besonders guttun. Und: Es ist nicht alles verboten. Man kann zum Beispiel zusammen spazieren gehen.»

Erwachsen werden

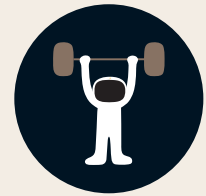
Günstigere Prämien für junge Erwachsene

Sanitas unterstützt 19- bis 25-Jährige und steht ihnen beratend zur Seite. Sie profitieren zudem von einem Rabatt von 33 bis 37 Prozent auf die Erwachsenenprämie. [sanitas.com/endlich-erwachsen](https://www.sanitas.com/endlich-erwachsen)



So ansteckend kann Gesundheit sein!

Der 2. Sanitas Health Forecast – die Edition 2021



KÖRPER

Im Cockpit des Körpers

Wie wir unseren Organismus
immer besser verstehen und
resilienter machen.



GEIST

Statussymbol Mental Health

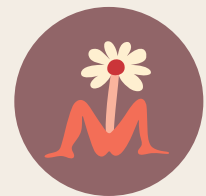
Wie wir uns aktiv um unser
psychisches Wohlbefinden
kümmern.



UMWELT

Gesundheit liegt in der Luft

Wie die Umwelt unsere
Gesundheit beeinflusst.



SEXUALITÄT

Mehr Sex ist nicht die Lösung

Wie die Sexualität unsere
Gesundheit und unser
Wohlbefinden beeinflusst.



Nur
CHF 14.90
exklusiv
für Sanitas
Kunden

Exklusives Angebot für unsere Kundinnen und Kunden

Am 15. Juni 2021 erscheint die zweite Edition des Sanitas Health Forecasts. Lesen Sie, welche Trends und Entwicklungen derzeit zu reden geben und warum wir trotz aller Herausforderungen optimistisch in die Zukunft schauen dürfen.

JETZT VORBESTELLEN



Unsere Kundinnen und Kunden können die zweite Edition des Sanitas Health Forecasts ab sofort mit dem Rabatt-Code **SA21HF** zum Spezialpreis von CHF 14.90 statt CHF 19.90 (inkl. Porto und Verpackung) vorbestellen.

Bestellmöglichkeiten:

Online [woerterseh.ch](https://www.woerterseh.ch)

E-Mail leserangebot@woerterseh.ch

Telefon **044 368 33 68**



AUS DEM LEBEN

Wer kommuniziert mit Tieren?

Die Auflösung finden Sie auf der nächsten Seite.



Nadine Truttmann vereinfacht als Projektleiterin Prozess- und Systementwicklungen den Antragsprozess für Sanitas Kunden. Auch privat schafft sie Verständnis – allerdings zwischen Zwei- und Vierbeinern.

Text Julie Freudiger Fotos Karin Heer

Dolmetscherin zwischen Tier und Mensch



«Glück gehabt, wir haben noch einen Termin gefunden!» Fast hätte es nicht geklappt, Nadine Truttmann per Videotelefonie zu treffen. Der Terminkalender der jungen Frau war in den letzten Monaten prall gefüllt. Zusammen mit ihrem Team hat sie das System erneuert, über das bei Sanitas Offerten und Anträge abgewickelt werden. Für Kunden und potenzielle Neukunden bedeutet das eine schnellere und einfachere Bearbeitung ihrer Anträge.

Dass sie kurz vor der Lancierung des Projekts ins Schwitzen gekommen ist, ist nicht mehr als fair. Denn normalerweise heizt die studierte Bewegungswissenschaftlerin und Sportlehrerin zweimal wöchentlich im Rücken- und Intervalltraining ihren Arbeitskollegen und -kolleginnen ein. Nadine Truttmann ist ein Energiebündel. «Ich kann nicht ruhig auf dem Sofa sitzen, bei mir muss immer etwas gehen», lacht sie – egal ob auf Skiern, in Bergschuhen, auf dem Mountainbike oder dem Fussballplatz. Eine weitere grosse Leidenschaft gilt den Tieren, vorneweg ihrem Pferd Cartino. Drei- bis fünfmal pro Woche ist sie im Stall, um den 20-jährigen Wallach zu striegeln und zu bewegen. «Eigentlich würden ihm zweimal die Woche reichen, hat er mir gesagt.» Nadine Truttmann meint das wortwörtlich: Im Mai hat sie die Ausbildung zur Tierkommunikatorin abgeschlossen.

Bereits vor vielen Jahren ist ihr aufgefallen, dass sie sensibler als andere ist und manches eher wahrnimmt. Vor einem Jahr hat sie die langersehnte Ausbildung in Angriff genommen. Um mit Tieren Kontakt aufzunehmen, brauche es nur ein Foto des Tiers und im Idealfall den Namen, erklärt Nadine. «In einer Meditation nehme ich Kontakt mit der Seele des Tiers auf.» Es sei wie in einem Traum. Während der Meditation schreibt sie die Dinge auf, die sie erfährt. Alltäglich ist ihr Hobby gewiss nicht. Auf die Frage, wie ihr Umfeld darauf reagiere, antwortet sie aber gelassen: «Viele verstehen es nicht, und das ist in Ordnung. Ich spreche mit ihnen einfach nicht darüber.» In ihrem Leben haben beide Welten Platz.



Bewegt Tiere und Menschen: Nadine Truttmann sitzt selten still. Und verschont mit ihren Fitnesstrainings auch ihre Kolleginnen und Kollegen bei Sanitas nicht.

Schschscht! Tipps gegen Schnarchen

Text Julie Freudiger

Illustration Franziska Neugebauer

Schnarchen beeinträchtigt die Schlafqualität – und den nächtlichen Hausfrieden. Die unerwünschte Geräuschkulisse kann entstehen, da sich im Schlaf die weichen Gaumenbögen und das Halszäpfchen Richtung Zunge senken oder die zurückfallende Zunge die Atemwege teilweise versperrt. Aber auch eine Mischform oder eine verstopfte Nase können das Schnarchgeräusch hervorrufen. Einfache Hausmittel und Massnahmen können die Beschwerden lindern – und vielleicht sogar ganz beseitigen.

Ran an den Speck

Abnehmen ist für übergewichtige Menschen die wirksamste Methode gegen das Schnarchen. Denn wer zu viele Kilos auf den Rippen hat, lagert mehr Fettgewebe im Rachen und im Zungenbereich ein. Dadurch verengen sich die oberen Atemwege und die Wahrscheinlichkeit zu schnarchen steigt.

Schlafposition anpassen

Wer auf dem Rücken schläft, schnarcht eher, da die Zunge in den Rachen zurückfällt. Ideal ist eine seitliche Schlafposition, damit die Atemwege frei bleiben. Tipp: Ein eingenähter Tennisball im Rückenteil des Schlafanzugs verhindert, dass man sich nachts wieder auf den Rücken dreht. Ausserdem hilft es, wenn das Kopfende des Betts einen Tick höher ist als das Fussende.

Kein Feierabendbierchen

Bier oder Wein zum Abendessen sind bei Schnarchproblemen nicht empfehlenswert. Denn Alkohol mindert die Muskelspannung im Rachen, wodurch das Gewebe erschlafft und stärker vibriert. Trinken Sie daher mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol mehr.



EXPERTENTIPP
PD Dr. med.

Klaus Kienast,
Arzt bei Medgate

«Schnarchen ist per se nicht ungesund. Mit den Jahren können sich jedoch aus einem harmlosen Schnarchen nächtliche Atemaussetzer entwickeln, die zu schweren Krankheitsbildern führen können. Suchen Sie einen Spezialisten auf, wenn Sie stark schnarchen und Sie selbst, Ihr Partner oder Ihre Partnerin nächtliche Atemaussetzer bemerken.»

Keine Schlafmittel

Verzichten Sie auf Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie bestimmte Medikamente gegen Allergien. Denn diese entspannen die Muskulatur im Rachen und in der Zunge, was das Schnarchen begünstigt.

Gesichtsdampfbad mit Eukalyptus

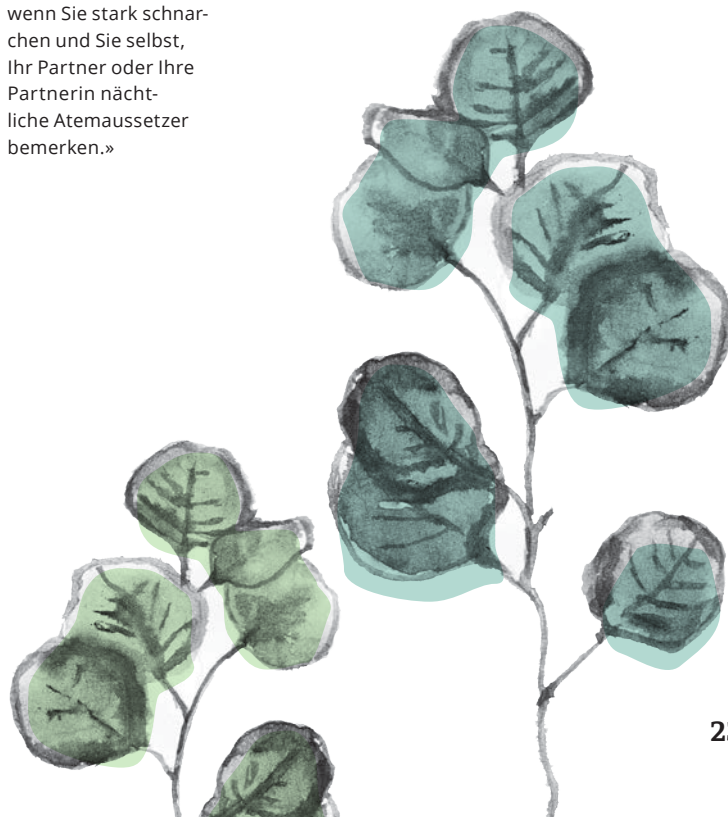
Eukalyptusöl verflüssigt den Schleim in den oberen Atemwegen und befreit diese dadurch. Für ein Gesichtsdampfbad geben Sie in einen Liter heisses Wasser ungefähr vier Tropfen des ätherischen Öls, beugen sich über die Schüssel und inhalieren zehn Minuten lang. Ausserdem ist Eukalyptusöl entzündungshemmend. Auf die Nasenwände aufgetragen, reduziert es Schwellungen der Nasenschleimhäute.

Nasendusche für eine freie Nase

Ist die Nase infolge einer Erkältung oder Allergie verstopft, wirkt eine isotonische Salz- oder Meersalzlösung befreiend und befeuchtend. Schmutz und Allergieauslöser werden schneller aus den Nasengängen abtransportiert.

Mit dem Rauchen aufhören

Rauchen irritiert die Schleimhäute und lässt sie anschwellen. Dadurch werden die oberen Atemwege empfindlicher und teilweise verengt. Das Gewebe beginnt beim Atmen mitzuschwingen – es entstehen Schnarchgeräusche.





Muskelkater: Schmerzhafter Preis fürs Training



Sinnvolles Training
Wie viel Sport ist eigentlich
gesund und effizient? Ein
Coach gibt Auskunft
sanitas.com/training

Ob Profi oder Gelegenheitssportler: Muskelkater kann alle treffen. Ungewohnte Übungen, schwerere Gewichte – und die nächsten Tage tut jede Bewegung weh. Mit einigen Tricks lassen sich Muskelschmerzen umgehen oder zumindest lindern.

Text Brigitte Wenger

Beim Bergablaufen auf der ersten Wanderung des Jahres oder nach einer grösseren Joggingrunde: Der Kater kommt, wenn wir zu viel vom Muskel verlangt haben, beispielsweise weil noch ungewohntes Gewicht auf der Beinmuskulatur gelastet hat. Vor allem die feinen Fasern der Muskulatur können dann überfordert sein und reißen. Diese kleinsten Verletzungen entzünden sich, Wasser fließt ins Gewebe und der Muskel schwillt an. Das tut weh.

«Muskelkater ist wie eine Erkältung», sagt Hannah Bröcker, Physiotherapeutin M.Sc. und diplomierte Sportphysiotherapeutin bei Medbase Zürich, «manchmal ist er nicht zu verhindern. Schlimm ist er im Normalfall nicht, denn unser Körper heilt sich selbst.» Doch was lindert den Schmerz? Um die Entstehung und die Behandlung des Muskelkaters ranken sich viele Mythen:

Muskelkater ist notwendig, um fitter zu werden.

Richtig ist: Um besser zu werden, müssen wir unsere Muskulatur herausfordern. Denn der Muskel spürt bei einer intensiven Belastung, dass er dieser (noch) nicht gewachsen ist, und verstärkt sich in der Erholungsphase danach. Für diesen Effekt braucht es aber den Muskelkater nicht – auch wenn er manchmal nicht zu verhindern ist.

Bei Muskelkater muss man noch einmal genau das gleiche Training absolvieren.

Wer mit Muskelkater weitertrainiert, verstärkt die Micro-risse. Mehr noch: Während des Muskelkaters ist der Muskel besonders anfällig für weitere Verletzungen. Leistungssportlerinnen machen am Tag nach einer intensiven Belastung deshalb oft ein lockeres Regenerationstraining. Das verbessert die Durchblutung und kann helfen, den Muskelkater schneller zu überwinden. Für Hobbysportler gilt: Lieber eine Pause einlegen, als schlimmere Verletzungen riskieren.

Nur Unsportliche bekommen Muskelkater.

Muskelkater ist nicht wählerisch. Er entsteht, wenn die Muskulatur überfordert wird. Natürlich sind Untrainierte anfälliger für Überbelastungen. Doch wenn Guttrainierte oder Leistungssportler an ihre Grenzen gehen, leiden auch sie am Tag danach.

Muskelkater ist angehäuften Laktat.

Unser Körper produziert Milchsäure (Laktat), wenn er aus Zucker Energie gewinnt. Zum Beispiel beim Sport. Früher ging man davon aus, dass sich bei einer intensiven Belastung Laktat im Muskel ansammelt und nicht schnell genug abgebaut werden kann, sodass der Muskel «übersäuert». Untersuchungen haben diese Theorie widerlegt und gezeigt, dass Muskelkater durch kleinste Faserrisse entsteht.

Eine kräftige Massage hilft.

Man kann sich gut vorstellen, was passiert, wenn das kräftige Durchkneten kleinste Muskelverletzungen weiter strapaziert: Die bereits bestehenden Risse vergrössern sich, der Muskelkater wird schlimmer. Bei Massagen ist daher Vorsicht geboten.

Dehnen nach dem Training beugt Muskelkater vor.

Weder Dehnen vor noch nach dem Training beugt Muskelkater vor. Beim Dehnen vor dem Training geht es darum, den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Das Dehnen nach dem Sport dient dem Herunterfahren und dem Lockern der Muskulatur. Wer zu intensiv dehnt, verschlimmert die kleinen Risse in den Muskeln.

So halten Sie den Muskelkater in Schach

Damit es gar nicht erst zum Muskelkater kommt, sollten Trainingsumfang und -intensität dem persönlichen Trainingsstand entsprechen. Muskulatur und Struktur herausfordern? Ja. Muskulatur und Struktur überfordern? Nein. «Das ist eine Gratwanderung», sagt Hannah Bröcker, «und das Resultat kann weder von Hobbysportlern noch von uns Physiotherapeutinnen genau vorhergesagt werden. Die Vorgänge im Körper sind einfach zu komplex.» Regelmässiges Training, langsames Steigern der Trainingslänge und -intensität sowie genügend Erholungszeit beugen vor.

Ist der Muskelkater doch da, helfen ein warmes Bad oder ein Spaziergang, um die Muskulatur warm zu halten und die Durchblutung zu fördern. Das kann die Heilungsphase angenehmer gestalten. Hannah Bröcker betont noch einmal: «Das Heilen des Muskelkaters braucht seine Zeit und lässt sich nicht beschleunigen.» Deshalb gilt: sich über das Geleistete freuen und die Beine hochlegen.

Sanitas Active App

Mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung

Die Sanitas Active App motiviert Sie zu mehr Aktivität. Erreichen Sie Ihr individuelles Tagesziel, werden Sie belohnt. Der integrierte Food Scanner gibt Tipps zur Ernährung. sanitas.com/activeapp

Die Honigdiebe und die Königin

Mmh, Honig schmeckt so lecker und süß! Das finden auch Sani und Elina. Weil Elina, ohne zu fragen, naschen wollte, kriegt sie den Zorn der Bienen zu spüren. Sani fragt darum lieber zuerst die Bienenkönigin. Aber wo steckt sie nur? Findest du sie?

Illustration Michael Meister

Wettbewerb

Findest du die Bienenkönigin? Verrate uns bis 7. Juni unter redaktion@sanitas.com, wo sie sich versteckt. Unter allen Einsendungen verlosen wir 3 Bienenhotels, die Wildbienen auf dem Balkon oder im Garten Unterschlupf gewähren.

Die Gewinner werden schriftlich informiert. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Barauszahlung und Rechtsweg sind ausgeschlossen.





Unfallmeldung

Beim Wandern gestürzt oder vom Fahrrad gefallen? Mit einer Unfallmeldung geben die Versicherten an, wann, wo und wie der Unfall geschehen ist. Das Formular muss man ausfüllen, sobald ärztliche oder therapeutische Leistungen aufgrund des Unfalls in Anspruch genommen werden. Berufsunfälle sind immer über den Arbeitgeber versichert. Wer mehr als acht Stunden pro Woche beim gleichen Arbeitgeber tätig ist, ist auch für Nichtberufsunfälle über diesen versichert und muss ihm den Unfall direkt melden. Kinder, Nichterwerbstätige, Rentner und selbständig Erwerbende müssen sich bei ihrer Krankenversicherung gegen Unfall versichern. Die Unfallanzeige muss in diesem Fall unverzüglich an die Versicherung geschickt werden.

Sanitas Kundenportal

Unfall digital melden

Im Kundenportal von Sanitas können Sie Unfallmeldungen ganz einfach und jederzeit elektronisch im interaktiven Online-Formular ausfüllen. Registrieren Sie sich jetzt für das Kundenportal.

sanitas.com/kundenportal-de



Vorbehalt

Wenn die Krankenkassen neue Versicherte in eine Zusatzversicherung aufnehmen, dürfen sie Folgen von Unfällen, bestehende Erkrankungen oder solche, die erfahrungsgemäss zu Rückfällen führen, aus dem Vertrag ausschliessen. Die Krankenkassen bringen dann einen Vorbehalt an und übernehmen Leistungskosten in diesem Zusammenhang nicht. Der Grund: Zum Schutz der bestehenden Versicherten sind die Versicherungen per Gesetz dazu verpflichtet, das finanzielle Risiko gering zu halten. Bei der Grundversicherung dagegen gibt es keinen Vorbehalt, jede Person, die in der Schweiz der Versicherungspflicht untersteht, wird vorbehaltlos in die Grundversicherung aufgenommen.

Pflichtmedikament

Pflichtmedikamente sind Arzneimittel, die von der Grundversicherung übernommen werden, sofern sie ärztlich verordnet sind. Ausserdem müssen sie von der Kontrollbehörde Swissmedic zugelassen sein, für Anwendungen gemäss Packungsbeilage verwendet werden sowie in der sogenannten Spezialitätenliste des Bundesamts für Gesundheit aufgeführt sein. Die Kostenübernahme kann dabei auf bestimmte medizinische Anwendungen oder mengenmässig eingeschränkt werden (sogenannte Limitationen).



sanitas