

Pierre Boillat
Präsident des Verwaltungsrates



Wahlmöglichkeit in Gefahr

Liebe Leserin, lieber Leser

Jedes Jahr wechseln Hunderttausende Schweizerinnen und Schweizer ihre Krankenversicherung. Im Jahr 2009 haben 1,2 Millionen Menschen – rund jeder sechste Einwohner – von dieser Möglichkeit Gebrauch gemacht und ihre Grundversicherung bei einem anderen Unternehmen abgeschlossen.

Die Möglichkeit, den Versicherer zu wechseln, ist grundsätzlich sinnvoll – für beide Seiten. Sind einerseits Versicherte mit ihrer Kasse unzufrieden, so erhalten sie damit die Option, sich nach Alternativen umzusehen. Und andererseits sind die Versicherungsunternehmen damit bestrebt, ihren Kundinnen und Kunden einen guten Service, moderne Produkte und wertvolle Dienstleistungen anzubieten.

Doch es ist paradox: Gerade jene politischen Kreise, welche die gesetzlich vorgesehene Möglichkeit des Kassenwechsels stets gefordert haben, machen sich gegenwärtig zu Anwälten der Abschaffung dieses Wahlrechts. Die Alternative einer Einheitskasse pro Kanton führt indes zur Einschränkung der Kundinnen und Kunden ohne Zusatzversicherung – jener, sich ausserhalb des Wohnkantons behandeln zu lassen.

Verantwortlich für den jährlichen Prämienanstieg ist das Kostenwachstum, das seit Jahren insbesondere bei ambulanten Spitalbehandlungen überdurchschnittlich ausfällt. Daran ändert auch eine Einheitskasse nichts, denn sie stellt lediglich eine andere Form der Finanzierung der ohnehin wachsenden Ausgaben dar.

Statt finanzieller Entlastung droht dem Prämienzahler, der gleichzeitig auch der Steuerzahler ist, gar eine neue Belastung: Wenn der Staat als Einheitsversicherer auftritt, so stellt sich die Frage, ob er dann weiterhin bereit ist, das Kostenwachstum zunehmend über Subventionen wie die individuelle Prämienverbilligung abzufedern. Wird er dann nicht (wie zurzeit für die Sanierung der Invalidenversicherung) zum Mittel der Erhöhung der Mehrwertsteuer oder gar zum Mittel einer generellen Steuererhöhung greifen, um die fehlenden Beträge zu decken?

Das ist weder der Schweiz noch ihren 7,7 Millionen Versicherten zu wünschen.

Titelthema

Was uns gesund hält

Was uns hilft

Was uns angeht

Was uns unterhält

4 Rundschau

6 Rund um die Familie

Umfassende Produkte und Dienstleistungen

9 Urlaubszeit

Nützliche Ferien- und Reiseversicherung

10 Lebensversicherungen

Welche Versicherung für welches Bedürfnis?

12 Der Sommer kommt!

Gesundheitstipps: So schützen Sie sich vor der Sonne

14 Second Opinion

Ärztliche Zweitmeinung wird immer beliebter

16 Erfahrungsbericht

Gewichtsreduktion mit califit

18 Gesundheitspolitik

Welche Leistungen erbringt die Krankenversicherung?

19 CSS Stiftung

Vier Projekte ausgezeichnet

20 Das politische Interview

Wynand P. M. M. van de Ven, Gesundheitsökonom

22 Versichertenporträt

Christian Fatton, Läufer

23 Kreuzworträtsel



Das CSS Magazin ist das Kundenmagazin der CSS Gruppe. Es erscheint viermal jährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch.

Gesamtauflage: 880 000 Exemplare

Unternehmen der CSS Gruppe:
CSS Kranken-Versicherung AG, CSS Versicherung AG, INTRAS Kranken-Versicherung AG, INTRAS Assurances SA, Arcosana AG, Auxilia Kranken-Versicherung AG und vivit gesundheits ag.

Herausgeber und Redaktionsadresse:
CSS Versicherung, Tribtschenstrasse 21, Postfach 2568, 6002 Luzern
Telefon 058 277 11 11, Fax 058 277 12 12
css.info@css.ch

Rückertätungen und Kundenservice:
Serviceline 0844 277 277
Montag – Freitag, 8 – 18 Uhr
24h Notfall & Medizinische Beratung:
+41 (0)58 277 77 77

Redaktion:
Serge Hediger (Chefredaktion),
Eveline Franz (Abschlussredaktion)

Ständige Mitarbeit:
Andreas Anderegg, Urs P. Gasche

Fotos:
Urs P. Gasche, Priska Ketterer, Reka, istockphoto, F1online

Gestaltung, Produktion und Bildbearbeitung:
Niki Bossert, Andrea Federer, Regula Kägi

Redaktionskommission:
Samuel Copt, Anita Kneusslin,
Bruno Schmid, Christa Stirnimann,
Adrian Zemp

Druck:
Ringier Print Zofingen AG

Copyright:
Nachdruck nur mit Quellenangabe.
Nur Texte, die als offizielle Mitteilung gekennzeichnet sind, haben rechtsverbindlichen Charakter.

Grenzen überwinden

Christian Fatton ist seit mehr als 30 Jahren begeisterter Läufer und nimmt regelmässig an Langstreckenläufen teil. 2010 will er drei grosse Trails laufen: den TransGranCanaria (123 km), die Tour Mont-Blanc (156 km) und den Trail de la Réunion-Diagonale des Fous (148 km).

Christian Fatton (40), versichert bei der Agentur Fleurier NE, trainiert täglich in der Mittagspause. Für seinen Sport braucht er viel Wille, Liebe zur Natur, Überwindungskraft und Mut, Freude am Alleinsein, ohne sich zu langweilen.

Welches war bis heute Ihre eindrücklichste Erfahrung?

Christian Fatton: Sicher das TransEurope-FootRace. Das ist ein 4500 Kilometer langes Rennen vom italienischen Bari bis ans Nordkap in 64 Tagen. Ich habe vom 19. April bis 21. Juni 2009 teilgenommen. Es ist ein anspruchsvoller Lauf, bei dem das Mentale der einzige Motor ist, wenn einmal Blessuren auftreten. Man muss sich immer wieder motivieren, wenn man verletzt, müde oder erschöpft ist. Jeden Morgen gilt es, sich neu auf das Ziel zu fixieren, wenn man am nächsten Tag wieder starten und seine Chancen auf das Ziel wahren will. Der Preis ist hoch und kostet unendlich viel Überwindung.

Wie bereiten Sie sich auf einen solchen Lauf vor?
2008 bin ich 8200 Kilometer gelaufen. Die letzten sechs Monate vor der Abreise habe ich jedes Wochenende mindestens zweimal fünf Stunden bei jedem Wetter und bis zu elf Stunden ohne Pause an einem Tag sowie dreieinhalb Stunden zusätzlich am nächsten Tag trainiert. So konnte ich meinen Körper auf die grossen Strapazen vorbereiten und mich mental darauf einstellen, Zweifel überwinden zu müssen, Einbrüche zu akzeptieren, Hypoglykämien zu überstehen, im Laufen zu essen und manchmal etwas Tempo zurückzunehmen.

Wie ernähren Sie sich vor und während des Rennens?

Am Vorabend esse ich Teigwaren, Reis oder Bulgur mit Fisch oder weissem Fleisch und gut verträglichem, gekochtem Gemüse. Am Morgen des Laufs esse ich Joghurt, Brot, Honig und Konfitüre. Bei einem Lauf von 100 Kilometern oder mehr

nehme ich zusätzliche Kohlenhydrate mit einer Tranche Schinken oder einem Ei zu mir. Und während eines 24-Stunden-Laufs oder eines Ultratrails über 20 Stunden esse ich wenn möglich Teigwaren, Bulgur, Porridge oder Reis, Energiriegel, Kohlenhydratgels, Bananen.

Inwiefern hat das TransEurope-FootRace Ihre Weltanschauung verändert?

Man muss dafür arbeiten, seine Träume leben zu können, und nicht warten. Die Begeisterung über die wunderbaren Erfahrungen und das Vollbringen von Extremleistungen haben mir gezeigt, dass ich bereit bin für Herausforderungen. Sie sind Teil meines Lebens geworden. Ich habe gelernt, meine physischen Grenzen auszuloten, die oft vom Mentalen gesteuert und zurückgebunden werden.

Wer ist Ihr grösster Gegner?

Ich selbst.

Was tun Sie für Ihre Gesundheit, für Ihr Wohlbefinden?

Ich bin ein grosser Früchte- und Gemüseesser und liebe Hausmannskost. Ich esse nach Möglichkeit keine schlechten Fette und achte auf mein Gewicht. Ich trinke selten Alkohol, schätze aber ein gutes Glas Wein.

Welches Ziel haben Sie sich für die Zukunft gesetzt?

Ich hoffe, dass ich noch einige Jahre Ultratrails, also Rennen über mehr als 42 Kilometer, laufen und am nächsten TransEurope von Nordschottland bis Gibraltar 2012 mitmachen kann. Dann möchte ich meinen Schweizer 48-Stunden-Rekord (360 Kilometer) um 20 Kilometer verbessern, bei einem 24-Stunden-Rennen weiter als 240 Kilometer laufen, gesund bleiben und später ohne mentales Hindernis kürzere oder längere Strecken laufen.

CÉLINE REYMOND



Immer unterwegs: CSS-Kunde
Christian Fatton