

CSS

N°2 | 2024

# UND SIE?

Gesundheit  
diskutiert + reflektiert

Remo Forrer

Seine Karriere begann mit  
einem geplatzten Traum.

125

Jahre  
seit 1899

Vereint.  
An deiner  
Seite.

IM FOKUS

## Jugend + Träume

CSS im Gespräch mit fünf Gästen 04

Social-Media-Sucht:  
Wenn Teilen abhängig macht  
Gesundheitstipp

19

Das neue myCSS ist so viel  
mehr als nur ein Kundenportal  
Hintergrund

26

INHALTSVERZEICHNIS

# Jugend + Träume

## Im Fokus



- 04** **Gemeinsam diskutiert**  
Was beschäftigt junge Menschen heute und bleibt ihnen genug Zeit zum Träumen?
- 12** **Wussten Sie ...?**  
In der Jugendzeit entwickelt sich unser Gehirn enorm. Erfahren Sie mehr über das Wunderwerk Gehirn.
- 14** **Porträt**  
Sein Traum wurde wahr: Seit über einem Jahr lebt Remo Forrer von seinen Liedern und Auftritten.
- 16** **Interview**  
In der Jugend sind die Träume noch gross. Warum das richtig und wichtig ist, erzählt Psychologieprofessorin Nora Maria Raschle.
- 18** **Hintergrund**  
Im ICT Campus Zentralschweiz treffen sich junge Informatiktalente zum Wissensaustausch.

# CSS Ihre Gesundheit. Ihre Partnerin.

## Ihre Gesundheit

- 19** **Gesundheitstipps**  
Social-Media-Sucht:  
Wenn Teilen abhängig macht.
- 22** **Generika und Biosimilars wirken praktisch identisch, kosten aber weniger.**

## Ihre Partnerin

- 23** **Erfahrungsbericht**  
Neuen Mut fassen nach Krebsdiagnose dank Living Well Plus App.
- 26** **Hintergrund**  
Alles im Griff mit dem neuen Kundenportal myCSS.
- 28** **Zeitreise**  
1918 sah sich die CSS mit der grössten Herausforderung konfrontiert. Der damalige Zentralpräsident blickt zurück.
- 30** **Was noch?**  
Versicherungsfragen, offizielle Mitteilungen und mehr.

*Was war die grösste Herausforderung  
in der Geschichte der CSS?*

IM FOKUS

# Jugend + Träume

Was beschäftigt die jungen Menschen heutzutage? Ausbildung, Berufswahl, Freundschaft, Beziehung, Fitness, soziale Medien, Geld, Druck, Umwelt oder Gesundheit – was zählt und welchen Blick haben junge Menschen darauf? Welche Pläne und Hoffnungen haben sie für ihre eigene Zukunft? Als Teenager haben wir Träume. Die einen versuchen wir umzusetzen. Andere verblasen mit der Zeit. Muss der Lebensweg schnurgerade sein? Manchmal macht das Leben seine eigenen Pläne – und das ist vermutlich gut so. Wir sprechen in dieser Ausgabe von «CSS und Sie?» mit jungen Menschen und solchen, die sie verstehen, über «Jugend+Träume». Erfahren Sie, was unsere Gesprächsteilnehmerinnen und -teilnehmer darüber denken.

## Gästeliste

**Remo Forrer**  
Sänger

**Nora Maria Raschle**  
Psychologieprofessorin

**Fabio Nösberger**  
Lernender Bäcker-Konditor

**Carlo Zoppi**  
Mentoring-Koordinator  
Rock Your Life!

**Denise Zabkar**  
CSS-Community-Managerin

Ab Seite 4 tauschen sich diese fünf Gäste zum Fokus «Jugend + Träume» aus.

## Kostentreiber Spanische Grippe

Umgerechnet auf heutige Verhältnisse: 3 Mia. Franken.

### Rechnung von 1918 in der Erwachsenenversicherung

Prämieneinnahmen CHF 393 000

Gesundheitskosten CHF 655 000

Defizit CHF 262 000

125  
Jahre  
seit 1899

Vereint.  
An deiner  
Seite.

Rund 3 Milliarden Franken: So hoch war das Defizit, das die CKUS (heutige CSS) – auf heutige Verhältnisse umgerechnet – im verheerenden Grippejahr 1918 in der Erwachsenenversicherung verzeichnen musste. Bereits im Ersten Weltkrieg schossen die Kosten für Medikamente und Krankenpflege in ungeahnte Höhen. In den Kriegsjahren 1914 bis 1917 stiegen die Ausgaben für die Krankenpflege pro Mitglied von 6.10 auf 13.35 Franken – eine Zunahme von knapp 220 Prozent. Die Spanische Grippe liess die Ausgaben pro Kopf innert zwölf Monaten gleich nochmals um 33 Prozent nach oben schnellen.

Lesen Sie auf den Seiten 28 und 29 mehr über die Geschichte der CSS.

DENISE ZABKAR  
CSS-Community-  
Managerin

REMO FORRER  
Sänger

CARLO ZOPPI  
Mentoring-  
Koordinator  
Rock Your Life!

BEATRICE MÜLLER  
Gesprächsleiterin

GEMEINSAM DISKUTIERT

## Die Leichtigkeit des Jungseins

Was beschäftigt junge Menschen heute? Bleibt ihnen genug Zeit zum Träumen? Die aufgeweckte Gästerunde findet, Träume sind da, um sie zu leben – egal in welchem Alter.

Text: Evita Mauron-Winiger, Fotos: Franca Pedrazzetti

Die Runde ist sich einig: Jugendliche bringen Leichtigkeit ins Leben. Und sie verfolgen ihre Träume entspannter als Erwachsene. Schränkt uns Erwachsensein beim Träumen ein? Unsere Gesprächsteilnehmerinnen und -teilnehmer finden nicht und leben es selbst vor: Sie entwickeln neue Ideen und setzen diese mutig um. Lesen Sie das Gespräch mit diesen Personen:

**REMO FORRER (22)** gewann 2020 den Gesangcontest «The Voice of Switzerland». 2023 vertrat er die Schweiz am «Eurovision Song Contest» in Liverpool und erreichte das Finale. Kürzlich war er mit seiner Band auf Club-Tour.



10 Uhr,  
ICT Campus  
Zentralschweiz,  
Luzern



Lesen Sie auf  
Seite 18 mehr  
über den  
Gesprächsort.



**NORA MARIA RASCHLE (42)** ist Professorin für Psychologie des Kindes- und Jugendalters am Jacobs Center for Productive Youth Development (JCPYD) an der Universität Zürich. Sie forscht im Bereich der entwicklungsbezogenen Neurowissenschaften.

**FABIO NÖSBERGER (17)** ist im zweiten Lehrjahr als Bäcker-Konditor in einem Familienbetrieb im Kanton Freiburg. Wenn ihm neben der Ausbildung die Zeit bleibt, spielt er Badminton oder trifft sich mit Freunden.

**CARLO ZOPPI (36)** studierte Geografie und Umweltwissenschaften. Heute ist er für die Entwicklung des Mentoring-Programms Rock Your Life! (RYL!) für Jugendliche und Studierende im Kanton Tessin zuständig.

## Gesprächsort

Unsere Gäste trafen sich im ICT Campus Zentralschweiz zum Gespräch über «Jugend + Träume». Alle zwei Wochen kommen hier junge ICT-Talente zusammen, um ihr Fachwissen rund um Informations- und Kommunikationstechnologien zu vertiefen. Der ICT Campus in Luzern ist einer von sieben Campus in der Deutschschweiz. Die CSS engagiert sich als Partnerin dieser Talentschmiede für künftige Informatik- und Mediamatik-Fachleute.

 [ict-scouts.ch](https://www.ict-scouts.ch)

**DENISE ZABKAR (38)** ist im Human Resources Management der CSS beschäftigt. Als Community-Managerin ist sie interessiert an jungen Talenten, pflegt Netzwerke und repräsentiert die CSS als Arbeitgeberin.

**BEATRICE MÜLLER (63)** führt das Gespräch mit unseren Gästen. Als Ex-Tagesschau-Moderatorin bekannt, schreibt sie heute unter anderem Sachbücher und arbeitet als selbstständige Kommunikationstrainerin.



«Wenn ich mich nicht jung fühlen würde, wäre wohl etwas nicht gut.»

Fabio Nösberger,  
Lernender Bäcker-Konditor

**BEATRICE MÜLLER:** Fangen wir beim Jüngsten in unserer Runde an. Fabio Nösberger, Sie sind gerade mal 17 Jahre alt. Sie fühlen sich jung, oder?

**FABIO NÖSBERGER:** Ja. Wenn ich mich nicht jung fühlen würde, wäre wohl etwas nicht gut.

**BEATRICE MÜLLER:** Was bedeutet denn Jugend?

**NORA MARIA RASCHLE:** Jugend bedeutet Entwicklung. Als Neuropsychologin geht die Jugendzeit für mich mit dem Höhepunkt der Reifung des Gehirns einher. Erst mit etwa 22 bis 25 Jahren ist dieser Meilenstein erreicht und das Gehirn ausgewachsen.

## Auf eigenen Füßen stehen

**BEATRICE MÜLLER:** Remo Forrer, Sie stecken mit ihren 22 Jahren also mitten in dieser Entwicklung und stehen bereits im Rampenlicht. War das Ihr Kindheitstraum?

**REMO FORRER:** Auf der Bühne zu stehen, war immer mein Traum. Ich wusste das bereits mit 10, als ich mit dem Singen und Klavierspielen anfang. Doch ich wusste auch, dass dieser Traum nur schwer zu erreichen ist.

**BEATRICE MÜLLER:** Trotzdem haben Sie ihn weiterverfolgt. Wieso?

**REMO FORRER:** Ich habe alle Castingshows im TV rauf und runter geschaut. Da wollte ich auch

mitmachen. Aber meine Eltern haben mich – vermutlich zu meinem Schutz – zuerst noch zurückgehalten.

**BEATRICE MÜLLER:** Waren die Eltern gegen eine Musikaufbahn?

**REMO FORRER:** Nein, meine Eltern sind selbst musikalisch und haben unsere Kreativität immer gefördert. Das ist sicher ein Grund, dass es schlussendlich funktioniert hat.

**BEATRICE MÜLLER:** Fabio Nösberger, haben Ihre Eltern Sie bei Ihrer Berufswahl ebenfalls unterstützt?

**FABIO NÖSBERGER:** Ja, sie stehen voll hinter mir.

**BEATRICE MÜLLER:** Sie sind im zweiten Lehrjahr zum Bäcker-Konditor: Hatten Sie diesen Berufswunsch schon immer?

**FABIO NÖSBERGER:** Nein, das hat sich während des Lockdowns herauskristallisiert. Während des Homeschoolings habe ich angefangen zu backen und zu kochen und dabei gemerkt, wie viel Freude mir das macht.

**BEATRICE MÜLLER:** Die beiden Jüngsten in dieser Runde haben von ihrem Elternhaus Unterstützung bei wichtigen Lebensentscheidungen erhalten. Das geht nicht allen Jugendlichen so. Das wissen Sie, Carlo Zoppi, besonders gut. Was sind Ihre Erfahrungen?

**CARLO ZOPPI:** Ich bin im Kanton Tessin für das Mentoring-Programm Rock Your Life! (RYL!) zuständig. Wir helfen Jugendlichen, denen genau diese Familienunterstützung fehlt, den Übergang von der Schule in die Ausbildung zu schaffen. Das funktioniert so, dass Studierende und junge Arbeitnehmende die Jugendlichen – unabhängig von ihrem sozialen, ökonomischen und familiären Hintergrund – während des 8. und 9. Schuljahres begleiten. Eine Mentorin oder

ein Mentor übernimmt sozusagen die Rolle einer grossen Schwester oder eines grossen Bruders.

**BEATRICE MÜLLER:** Welche Jugendlichen brauchen denn eine solche Schwester oder einen solchen Bruder?

**CARLO ZOPPI:** Das sind häufig Jugendliche mit Migrationshintergrund. Junge Familien, die in die Schweiz kommen und unser Bildungssystem nicht verstehen, haben es besonders schwierig. Wir zeigen den Jugendlichen mögliche Wege auf. Zum Glück stehen einem in der Schweiz viele Optionen offen.

## Selbstvertrauen gewinnen

**BEATRICE MÜLLER:** Denise Zabkar, Sie fördern in Ihrer Funktion bei der CSS junge Menschen beim Berufseinstieg. Was motiviert Sie dabei?

**DENISE ZABKAR:** Jugendliche bringen Leichtigkeit ins Leben. Das fasziniert mich. Sie sind vielleicht noch weniger erfahren, gehen dadurch aber lockerer an Sachen ran.

**BEATRICE MÜLLER:** Was können Sie für Junge in der CSS bewirken?

**DENISE ZABKAR:** Ich möchte jungen Menschen Türen öffnen. Wir haben eine zukunftsorientierte Berufsbildung mit vielen unterschiedlichen Berufen. Zudem bieten wir mit dem Trainee-Programm «Step-in» Hochschulabsolventinnen und -absolventen die Möglichkeit, bei uns herauszufinden, was sie in ihrer Zukunft machen möchten. Im 18-monatigen Trainee-Programm können die Teilnehmenden in verschiedene Bereiche der CSS hineinschauen.

**BEATRICE MÜLLER:** Nora Maria Raschle, wie vorhin erwähnt, beschäftigen Sie sich mit der Entwicklung des Gehirns. Warum interessiert Sie gerade das Gehirn?

**NORA MARIA RASCHLE:** Weil es uns zu dem macht, wer wir sind. Es steuert alles, was wir machen. Es entwickelt sich. Aber das Hirn entwickelt auch uns. Ich finde das wahnsinnig faszinierend.

**BEATRICE MÜLLER:** Sie sagen, gerade im jugendlichen Gehirn passiert viel. Was denn konkret?

**NORA MARIA RASCHLE:** Wir sind nie wieder so offen und lernfähig wie in dieser Zeit. In der Jugend

definieren wir uns selbst. Aus neurowissenschaftlicher Sicht ist es die Zeit, in der die Verbindungen zwischen Nervenzellen im Gehirn entstehen. Wo neue Verbindungen geknüpft und andere weggelassen werden. Wir finden heraus, wer wir sein wollen, und definieren unsere Persönlichkeit.

**CARLO ZOPPI:** Es ist wichtig, dass junge Menschen ihr Potenzial erkennen. Dass sie ihre eigenen Qualitäten, Kompetenzen und Vorteile kennen. Dieses Selbstvertrauen ist wesentlich, um eine gute Ausbildungsentscheidung treffen zu können.

**BEATRICE MÜLLER:** Wer hilft ihnen dabei, das herauszufinden?

**NORA MARIA RASCHLE:** Wenn wir uns entwickeln, dann begleiten uns viele unterschiedliche Menschen. In der Kindheit sind wir vor allem auf die Eltern oder nähere Bezugspersonen angewiesen. Später werden auch Freunde und andere Erwachsene wichtig. Ihre Meinung und ihre Denkweise beeinflussen uns gerade im Jugendalter stark.

**FABIO NÖSBERGER:** Meine Freunde sind für mich ebenfalls sehr wichtig. Das sind meine Ansprechpartner, die mich unterstützen. Der Wendepunkt, wo Freunde wichtiger wurden, kam bei mir kurz vor dem Schulabschluss. Der Lehrvertrag war unterschrieben, es war klar, die Schule ist bald zu Ende. Das war der Moment, wo ich gemerkt habe, jetzt verändert sich etwas.

## Flexibel bleiben – ein Leben lang

**BEATRICE MÜLLER:** Wir verändern uns und werden reifer. Werden wir reifer im Hirn oder fangen wir mit dem Alter an, anders zu denken?

**NORA MARIA RASCHLE:** In gewissem Sinne stimmt beides, denn Entwicklung heisst Lernen. Unsere Erfahrungen beeinflussen, wer wir sind und wie wir Dinge wahrnehmen. Die Verbindungen, die sich im Gehirn zwischen Nervenzellen bilden, lassen uns reifen. Mit dem Alter greifen wir auf mehr Erfahrung zurück und treffen dadurch schnellere Entscheidungen. Wir verlassen uns auf das, was schon da ist. Das ist zwar effizient, teilweise aber auch einseitig. Deshalb fasziniert mich die offene und kreative Denkweise des Jugendalters. Ich finde, diese Offenheit sollten wir uns möglichst über die Jugend hinaus beibehalten.

**CARLO ZOPPI:** Offenheit und Flexibilität sind Schlüsselwörter unserer Zeit. Heutzutage ist es nicht mehr üblich, von der Jugend bis zum Pensionsalter den gleichen Beruf auszuüben. Man muss sich stets weiterentwickeln. Dafür haben wir bei RYL! ein Training, das wir «out of the comfort zone» nennen. Die Komfortzone bietet Sicherheit und Schutz. Aber sie schränkt gleichzeitig ein, neue Kompetenzen zu erlangen.

**BEATRICE MÜLLER:** Fabio Nösberger, Sie stehen für Ihre Ausbildung mitten in der Nacht auf – befinden Sie sich damit noch in der Komfortzone?

**FABIO NÖSBERGER:** Ja, ich bin definitiv in der Komfortzone. Mir gefällt, was ich tue. Und es macht mir nichts aus, um 2 Uhr morgens aufzustehen.

**BEATRICE MÜLLER:** Und wie sieht dann Ihr Arbeitstag aus?

**FABIO NÖSBERGER:** Um 2.30 Uhr fange ich an und arbeite meistens bis Mittag. Die Backwaren sind um 6 Uhr fertig. Dann bereiten wir die Ware für die nächsten Tage vor. Die Arbeitszeit variiert je nach Jahreszeit. An Weihnachten haben wir öfters länger gearbeitet, dafür im Sommer mal nur bis 10.30 Uhr.

**BEATRICE MÜLLER:** Dann zu Mittag essen und ab ins Bett?

**FABIO NÖSBERGER:** Ja genau, zu Mittag essen und den Nachmittag durchschlafen. Aber das ist kein Problem. Ich schlafe so bis 17 oder 17.30 Uhr und kann dann auch noch ins Badmintontraining oder am Samstag ausgehen.

**BEATRICE MÜLLER:** Also Gleichaltrige treffen liegt noch drin. Was beschäftigt denn die Jungen in Ihrem Umfeld?

**FABIO NÖSBERGER:** Das ist unterschiedlich. Langsam kommen die Abschlussprüfungen in den Fokus, auf die ich mich vorbereiten muss. Viel weiter denke ich im Moment noch nicht.

**BEATRICE MÜLLER:** Wie ist es bei Ihnen, Remo Forrer?

**REMO FORRER:** Ich finde es spannend zu sehen, was in meinem Umfeld passiert. Viele meiner gleichaltrigen Bekannten haben ihre Erstausbildung abgeschlossen. Sie geniessen die Unbeschwertheit, dass sie das machen können, was

*Chips + Drinks,  
aber gesund*

Diese leckeren Chips und alkoholfreien Cocktails zauberte das CSS-Personalrestaurant Time-out auf den Tisch.

[css-luzern.sv-restaurant.ch](https://css-luzern.sv-restaurant.ch)

ihnen Freude bereitet, ohne noch lernen zu müssen. Andere sind an einer Zweitausbildung. Noch andere planen bereits ihr ganzes Leben durch. Die sind teilweise schon im Stress, weil sie sich mit 22 fragen: Ist es das jetzt? Was kommt als Nächstes?

## Angst, etwas zu verpassen

**BEATRICE MÜLLER:** Und wie ist das bei Ihnen?

**REMO FORRER:** Ich mache mir solche Gedanken weniger. Ich bin gerade sehr auf meine Musik bezogen. Ich bin glücklich, stehe am Anfang meiner Musikkarriere und hoffe, dass es die nächsten Jahre so weitergeht.

**BEATRICE MÜLLER:** Sie sind auf Tour und geben Konzerte. Also läuft es rund für Sie?

**REMO FORRER:** Schon, obwohl ich manchmal Angst habe, etwas zu verpassen. Meine Kollegen sind am Wochenende wild unterwegs und kommen morgens um 7 Uhr heim. Ich dagegen bin am Wochenende an den Shows. Deshalb fühle ich mich manchmal wie der seriöse, alte Langweiler. Durch meine Präsenz in der Öffentlichkeit musste ich früher seriös werden.

---

«Ich habe nicht das Gefühl, dass mich das Erwachsensein im Träumen einschränkt.»

Nora Maria Raschle,  
Psychologieprofessorin

---



## Gemüsechips-Rezepte

Für die Zubereitung dieser gesunden Chips braucht es nicht einmal eine Fritteuse.

[css.ch/federkohl-chips](https://css.ch/federkohl-chips)  
[css.ch/gemuese-chips](https://css.ch/gemuese-chips)

### Ipanema

alkoholfreier Caipirinha



### Süskartoffel-Chips



### Federkohl-Chips



### Randen-Chips



## Mocktail-Rezepte

Alkoholfreie Drinks, auch Mocktails genannt, sind eine gesunde Alternative für jeden Apéro.

[css.ch/mocktail](https://css.ch/mocktail)

### Raspberry Thyme

alkoholfreie Himbeer-Thymian-Limonade



**BEATRICE MÜLLER:** Also über die Stränge hauen geht nicht. Wie sieht es bei den anderen aus? Machen Sie das noch?

**DENISE ZABKAR:** Weniger. Irgendwann ausbrechen fände ich manchmal trotzdem gut. Den Traum leben, den ich in meiner Jugend hatte, der noch nicht erfüllt ist: mal nach Afrika zu gehen und mich in einem Entwicklungsprojekt sozial zu engagieren. Das wäre ein Ausbrechen, das ich irgendwann noch umsetzen möchte.

**BEATRICE MÜLLER:** Da sind wir wieder beim Träumen. Was macht denn Erwachsenensein mit unseren Träumen?

**NORA MARIA RASCHLE:** Ich habe nicht das Gefühl, dass mich das Erwachsensein im Träumen einschränkt. Träume haben heisst, positiv in seine Zukunft zu schauen und Möglichkeiten zu sehen. Das hört nie auf.

**BEATRICE MÜLLER:** Walt Disney hat offenbar mal gesagt: «Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben, ihnen zu folgen.»

**REMO FORRER:** Das stimmt. Und man muss neugierig sein, um Dinge auszuprobieren, und gleichzeitig muss man sich ein bisschen selbst auf die Schippe nehmen können. Es locker sehen und akzeptieren, wenn etwas nicht funktioniert.

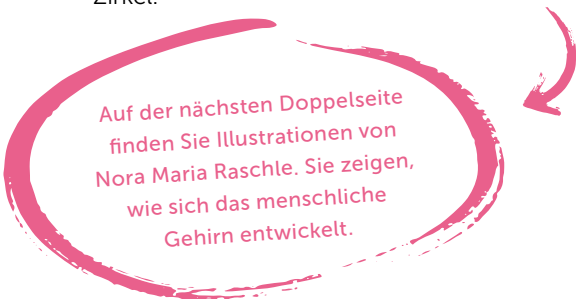
## «Junge Menschen suchen nach Sinnstiftung. Sie wollen etwas bewirken.»

Denise Zabkar,  
CSS-Community-Managerin



Bis jetzt habe ich nie schlechte Erfahrungen damit gemacht, mich auf meine Intuition zu verlassen.

**NORA MARIA RASCHLE:** Ich wage gerade den Schritt, einen weiteren Traum von mir zu verwirklichen: Ich schreibe und illustriere eine Graphic Novel. Das ist ein Comicbuch, bei dem es um die Entwicklung des Menschseins geht. Es spricht Themen der psychischen Gesundheit an und erklärt, was es heisst, Teenager zu sein. Ich wollte kein klassisches akademisches Lehrbuch schreiben, sondern eines malen. Ein Buch, das für alle zugänglich ist, nicht nur für den akademischen Zirkel.



### Widrigkeiten trotzen

**BEATRICE MÜLLER:** Wie sind Sie zum Malen eines Buches gekommen?

**NORA MARIA RASCHLE:** Ich habe schon immer gern gemalt. Das ist gerade in der Arbeit mit Familien, Kindern und Jugendlichen hilfreich. Da darf man kreativ sein, Geschichten erreichen alle. Malen kann helfen, selbst wissenschaftliche Inhalte verständlich und altersgerecht darzustellen. Jetzt baue ich diese kreative Kommunikationsarbeit in meinem Buch aus.

**CARLO ZOPPI:** Das finde ich wunderbar. Für mich sind Träume wie Polarsterne, die uns den Weg leuchten.

**BEATRICE MÜLLER:** Das ist ein schönes Bild. Man will zum Polarstern. Dennoch erreicht man ihn halt manchmal nicht.

**CARLO ZOPPI:** Ja, denn es bedeutet Arbeit. Träume erfüllen sich nicht von allein. Man muss dafür Risiken eingehen. Wenn man scheitert, muss man es nochmals versuchen und besser machen.

**NORA MARIA RASCHLE:** Träume realisieren zu können, ist auch Privileg. Harte Arbeit kann einen weit bringen. Am Schluss muss man allerdings oft auch einfach am richtigen Ort den richtigen Moment erwischen und Glück haben.

**CARLO ZOPPI:** Das stimmt, neben harter Arbeit ist sicher Glück notwendig.

**REMO FORRER:** Absolut. Meine Karriere hat eigentlich mit einem geplatzten Traum angefangen. Mein Traum war es immer, bei einer Castingshow mitzumachen. Dann habe ich diese sogar gewonnen. Das war mitten im Corona-Lockdown 2020. Danach war nichts mehr möglich. Ich war ein Jahr lang zu Hause und konnte nichts mit meinem Erfolg anfangen. Ich hatte zwar einen Plattenvertrag, konnte aber nicht auftreten.

**BEATRICE MÜLLER:** Das ist hart: Sie stecken viel Arbeit in die Sache und dann sprechen die Umstände dagegen.

**REMO FORRER:** Im Nachhinein hat mir die Situation neue Chancen eröffnet. Denn wäre ich auf Tour gewesen, hätte ich vielleicht nicht am Eurovision Song Contest teilnehmen können. Und der hat mich schlussendlich weit gebracht.

**BEATRICE MÜLLER:** Kommen wir nochmals auf die Jugend zu sprechen. Welches sind denn die Anliegen von jungen Menschen?

**CARLO ZOPPI:** In meiner Arbeit stelle ich immer wieder fest, dass junge Menschen mehr Lebensqualität suchen. Ihnen sind neben Ausbildung und Arbeit andere Dinge wie Freizeit, Familie und Freunde wichtig.

---

«Meine Karriere hat eigentlich mit einem geplatzten Traum angefangen.»

Remo Forrer,  
Sänger

---

**DENISE ZABKAR:** Junge Menschen suchen nach Sinnstiftung. Sie wollen etwas bewirken. Das kommt bei meinem Austausch mit Jungen stark zum Ausdruck. Und das finde ich eine sehr schöne Entwicklung.

**BEATRICE MÜLLER:** Inwieweit ist das bei der CSS möglich?

**DENISE ZABKAR:** Das Gesundheitswesen an sich ist sinnstiftend. Aber auch wie wir als Unternehmen sehr ausgeprägt die Verantwortung für die Gesellschaft wahrnehmen. Bei der CSS findet man auf jeden Fall sinnstiftende Arbeit, auch wenn wir vielleicht nicht direkt ein Sprungbrett zu einer Gesangskarriere bieten.

**BEATRICE MÜLLER:** Nebenher an der Gesangskarriere arbeiten, parallel zum Beispiel?

**DENISE ZABKAR:** Stimmt, das wäre durchaus möglich. Denn wir bieten viele grossartige Arbeitsmodelle oder Sabbaticals, die es ermöglichen würden. Da komme ich wieder auf meinen Traum zurück, in einem Entwicklungsprojekt mitzuhelfen. Ich überlege mir tatsächlich, dafür ein Sabbatical zu machen und meinen Traum auch als Mami und zusammen mit meiner Tochter zu verwirklichen. CSS ist eine Arbeitgeberin, die einem diese Work-Life-Balance ermöglicht.

**BEATRICE MÜLLER:** Was möchten die anderen noch verwirklichen?

**FABIO NÖSBERGER:** Ich möchte zuerst die Lehre abschliessen.

**BEATRICE MÜLLER:** Und danach eine eigene Bäckerei eröffnen?

**FABIO NÖSBERGER:** Eine eigene Bäckerei wäre schon schön. Doch ich bin realistisch: Es steckt harte Arbeit dahinter, um sein eigenes Geschäft aufzubauen.

**REMO FORRER:** Ich träume von einer Europatour mit meiner Band. Auf der anderen Seite habe ich mein Privatleben und ganz gewöhnliche Träume. Ich möchte zum Beispiel reisen und die Welt sehen.

**DENISE ZABKAR:** Ich möchte mutig für meine Träume eintreten und sie weiterverfolgen. Und sie je nachdem einer neuen Situation anpassen, anstatt sie aufzugeben.

**NORA MARIA RASCHLE:** Auch ich möchte mir das Träumen und die Neugierde beibehalten, um immer wieder Neues auszuprobieren. \_



---

«Für mich sind Träume wie Polarsterne, die uns den Weg leuchten.»

Carlo Zoppi,  
Mentoring-Koordinator RYL!

---

Diese Doppelseite ist von Nora Maria Raschle illustriert worden. Die Psychologieprofessorin hat am Gespräch zum Fokus «Jugend + Träume» teilgenommen.

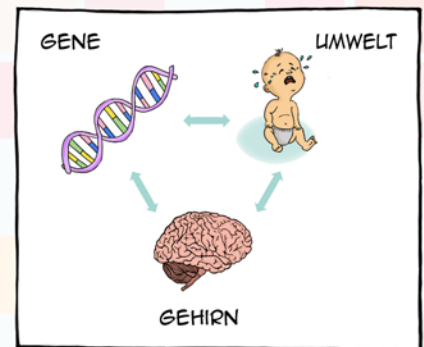
WUSTEN SIE ...?

# Wunderwerk Gehirn

Wahrnehmung, Denken, Identität – sie alle haben ihren Ursprung in unserem Gehirn. Verschiedene Faktoren beeinflussen die beeindruckende Entwicklung unseres Denkorgans. Erfahren Sie hier mehr darüber. Text und Illustrationen: Nora Maria Raschle

## Entwicklung

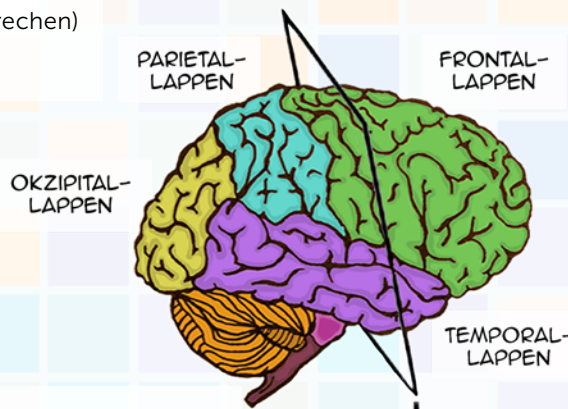
Es gibt zahlreiche biologische und umweltbedingte Einflüsse auf das menschliche Gehirn. Während die Gene vor allem bestimmen, wann und wie sich bestimmte Hirnregionen entwickeln, so beeinflussen die Umgebung und unsere Erfahrungen, wie funktionstüchtig diese Regionen werden.



## Aufbau

Das menschliche Gehirn kann in vier Gehirnlappen unterteilt werden:

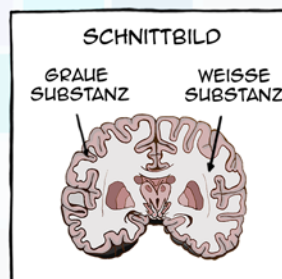
- Okzipitallappen (Sehen)
- Parietallappen (Fühlen, Körper)
- Temporallappen (Hören, Sprechen)
- Frontallappen (Kontrolle).



## Im Inneren

Im Inneren des Gehirns erkennen wir zwei verschiedene Substanzen:

- Die graue Substanz bildet den Kortex (Gehirnrinde) und besteht vor allem aus Zellkernen.
- Die weisse Substanz besteht aus Verbindungen zwischen Zellkernen. Diese Verbindungen entstehen über den langen «Arm» einer Nervenzelle, genannt Axon.





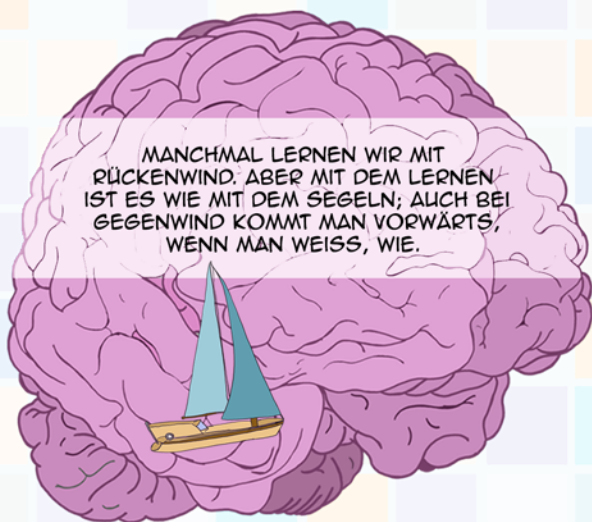
## Plastizität

Plastizität ist die Fähigkeit unseres Gehirns, sich anzupassen und zu verändern. Man kann verschiedene Formen der Plastizität unterscheiden:

- Erfahrungsunabhängig (genetische Prozesse)
- Erfahrungserwartend (sensible Zeitphasen)
- Erfahrungsabhängig (individuelle Erfahrungen)
- Verletzungsbedingt (Unfall oder Krankheit)

## Kindheit und Jugend

In der Kindheit ist das Gehirn besonders flexibel. Grundlegendes wird gelernt. Doch auch die Jugend ist eine Zeit grosser Veränderung. Unser Körper, unser Sozialleben und unser Gehirn entwickeln sich enorm. Wir finden heraus, wer wir sein wollen, definieren unsere Persönlichkeit. Kaum je wieder sind wir so offen für Neues und bereit für Veränderungen.



## Erwachsenenalter

Lernen bleibt ein Leben lang möglich. Das Gehirn ist ein formbares Resultat fortlaufender Erfahrungen, die wir machen. In gewissen Phasen unseres Lebens mag uns das leichter fallen, manchmal braucht es mehr Energie. Aber unser Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig.



Mehr zum Thema Gehirn und zur Initiative growingbrains.ch von Prof. Nora Maria Raschle und Sabine Gysi finden Sie hier:



PORTRÄT

# Träum weiter: mit 22 schon ganz gross

Als Bub versuchte sich Remo Forrer auf den Tasten eines Akkordeons, später ahmte er auf dem Klavier Songs aus dem Radio nach, ab der Oberstufe nahm er Gesangsunterricht. Sein Traum wurde wahr: Seit über einem Jahr lebt der Ostschweizer von seinen Liedern und Auftritten. Text: Rahel Lüönd, Foto: Franca Pedrazzetti

Viele Kinder haben ihn, diesen einen grossen Traum: Fussballerin, Popstar, Astronaut – heute vielleicht auch Influencer oder Youtuberin. Nur bei den wenigsten werden solche Griffe nach den Sternen aber tatsächlich wahr. Remo Forrer ist einer von ihnen. Mit 18 gewann er «The Voice of Switzerland», im letzten Jahr erreichte er für die Schweiz beim Eurovision Song Contest das Finale und im März fand seine erste Club-Tour statt. Wenn seine dunkle Stimme die ersten Töne anschlägt, wird es für gewöhnlich mucksmäuschenstill im Raum. Nur, um dann in umso tosenderen Applaus auszubrechen, sobald ein Lied fertig ist.

## Mit Druck umgehen

Wie fühlt es sich an, mit 22 schon einen ganz grossen Traum erfüllt zu haben? «Ich empfinde enorm viel Dankbarkeit», erzählt der junge Mann, dessen Antworten wie aus einer Pistole schiessen. Manchmal fühle es sich an, als vergehe sein Leben etwas schneller, im Zeitraffer quasi. Ein paar Entwicklungsschritte habe er wohl einfach übersprungen. «Da fühle ich mich schon eher wie Ende zwanzig, auch etwas gesetzter als andere in meinem Alter.» Remo Forrer wohnt allein, macht den ganzen Haushalt selbst. Während Gleichaltrige noch studieren, reisen oder in einen Beruf einsteigen – viele mit gemachter Wäsche noch im Elternhaus –, ist Remo Forrer sein eigener Herr.

Der 22-Jährige beschreibt sich als spontan und intuitiv, er lässt die Dinge gern auf sich zukommen und braucht keine grosse Planungssicherheit. In

der Schule sei er schon der Entertainer gewesen, heute führe er diese Rolle auf der Bühne fort. Als die diesjährige Tour organisiert werden musste, schluckte Remo Forrer aber doch ein paarmal leer. «Das waren besonders finanziell plötzlich ganz andere Dimensionen. Ich wusste, ich muss die Hallen füllen, um die Band und die Locations bezahlen zu können.» Diese leisen Zweifel verfliegen, als sich die Club-Tour rasch fast ausverkaufte.

## Im Moment leben

Natürlich ist es ein Trugschluss, dass sich die Menschen mit dem Erreichten zufriedengeben, wenn es denn nur einmal geschafft ist. Remo Forrer merkt auch bei sich selbst: «Der Horizont wird immer grösser. Was einmal unrealistisch war, wird greifbar.» Bis dreissig eine Europatour, das wäre toll. «Ich träume von einer internationalen Karriere.»

Doch der Ostschweizer ist nicht nur eine nationale Berühmtheit, er ist auch einfach jung. Und obwohl ihn die berufliche Ausrichtung weniger beschäftigt als seine Freunde, so sind ihm doch dieselben Themen nah. «Ich verbringe, wenn es irgendwie geht, recht viel Zeit mit meinen Freunden», so der Sänger. Unter seinen Engsten gebe es solche, die genau wüssten, was sie möchten. «Im Job Fuss fassen, die Traumfrau kennenlernen und dann eine Familie gründen zum Beispiel.» Bei ihm sei das anders: «Ich weiss an manchen Tagen nicht, was morgen kommt – und das gefällt mir eigentlich recht gut so.»



## Soziale Medien fressen Zeit

Nur das Abschalten fällt schwer, weil die Grenzen zwischen Arbeit und Privatem verfließen. Halb lachend, halb ernst sagt er: «Das Handy ist mein grösster Feind.» Wie ein Magnet ziehe es ihn immer wieder auf Instagram, um zu schauen, was die Reaktionen auf aktuelle Posts sind. Zwei, drei Stunden pro Tag fressen die sozialen Medien. Um dem etwas entgegenzuwirken, geht Remo gern in den Wald neben seiner Wohnung, zum Biken oder Spazieren. Im letzten Sommer habe er sogar ein altes Wohnmobil gekauft. Dann braucht es nur noch ein lauschiges Plätzchen am Wasser, das Stand-up-Paddle, gute Freunde und ein paar Bier. «Meine Karriere rückt an solchen Tagen automatisch in den Hintergrund. Ich bin einfach der gleiche Remo wie immer, und das ist gut so.» \_

## Remo Forrer

ist ein Schweizer Sänger. Der 22-jährige St. Galler startete seine Karriere, als er 2020 den Gesangcontest «The Voice of Switzerland» gewann, und hat seither mehrere Songs wie «Long Year» oder zuletzt «Heaven or Hell» veröffentlicht. Mit einer Club-Tour im Frühjahr verwirklichte Remo Forrer einen weiteren grossen Traum.

 [remoforrer.ch](https://www.instagram.com/remoforrer)

Lesen Sie ab Seite 19 mehr zu sozialen Medien und ob sie süchtig machen.

INTERVIEW

# Die Superkraft der Jugend

In der Jugend sind die Träume oft noch ganz gross. Warum das richtig und wichtig ist, wie sich unser Gehirn besonders in dieser sensiblen Zeit entwickelt und welche Kraft Träume haben, erzählt die Psychologieprofessorin Nora Maria Raschle. Text: Rahel Lüönd, Foto: Franca Pedrazzetti

## Was fasziniert Sie besonders an der Entwicklung des jugendlichen Gehirns?

Während die grundlegenden Strukturen bereits bei der Geburt erkennbar sind, so entwickelt sich das Gehirn noch über eine unglaublich lange Zeit hinweg weiter. Diese Reifung erreicht erst mit ungefähr 22 bis 25 Jahren ihren Höhepunkt. Ich finde die Jugendzeit so spannend, weil es die Phase ist, in der wir definieren, wer wir sein wollen. In dieser Zeit sind wir enorm offen für Neues, voller Tatendrang und Energie. Diese Bereitschaft, Neues auszuprobieren, ist die beste Voraussetzung, um Wünsche zu verwirklichen und zu lernen. Genau dieses offene Vorwärtstreben ist die Superkraft der Jugend.

## Wie entwickeln sich unser Gehirn und unser Verhalten in jungen Jahren?

Während wir lernen, entstehen Verbindungen zwischen Nervenzellen im Gehirn. Aus diesen Verbindungen entstehen Gehirnregionen, die durch Leitungsbahnen verknüpft sind. In der Kindheit entstehen ähnlich wie beim Bau eines Hauses der Rohbau und das Fundament, mit der Zeit bauen wir das Haus immer besser aus, und es wird stabiler. In der Jugend werden nicht genutzte Verbindungen eliminiert, andere entstehen neu. Die so entwickelten spezialisierten Netzwerke arbeiten zusammen, um immer komplexere Verhaltensweisen zu ermöglichen.

## Können Sie ein Beispiel nennen?


Eine komplexe Verhaltensweise, die sich in der Jugendzeit spezialisiert, ist die Emotionskontrolle. Werden wir zum Beispiel in einer Schlange angerempelt, so können wir unterschiedlich reagieren, die Situation verschieden interpretieren: Dies war mutwillig, oder es war ein Versehen. Die Emotionskontrolle hilft uns, in dieser Reaktion nicht überzuschiessen. Wie wir reagieren, hat ausserdem viel mit den Erfahrungen zu tun, die wir bis dahin gemacht haben. Sind wir in einem schwierigen Umfeld aufgewachsen und haben viele negative Erfahrungen gemacht, dann denken wir schneller an böse Absicht.



---

## Nora Maria Raschle

ist Professorin für Psychologie des Kindes- und Jugendalters am Jacobs Center for Productive Youth Development (JCPYD) an der Universität Zürich. Ihr Fachgebiet sind die entwicklungsbezogenen Neurowissenschaften. Sie forscht unter anderem zu den Themen Gehirn, sozioemotionale und kognitive Entwicklung, Lernen und Resilienz.

 [jacobscenter.uzh.ch](https://jacobscenter.uzh.ch)  
[growingbrains.ch](https://growingbrains.ch)



### Wie kann man dem entgegenwirken?

Indem wir Kindern und Jugendlichen helfen, ihre Perspektive zu erweitern. Ihnen zum Beispiel zeigen, wie sie den eigenen Blickwinkel verändern oder den Hintergrund von anderen Personen berücksichtigen können. Auch wenn es manchmal schwerer fällt, wir können immer lernen, positiv mit Erlebnissen umzugehen.

### Wie hängen Gehirn und psychische Gesundheit zusammen?

Unser Gehirn verarbeitet alle unsere Wahrnehmungen. Und all unser Verhalten wird vom Gehirn gesteuert. Bei psychischen oder entwicklungsbezogenen Diagnosen können Abweichungen in spezifischen Gehirnstrukturen, -funktionen oder -netzwerken, die unser Verhalten steuern, beobachtet werden. Gerade in der Jugendzeit wird das Gehirn nochmals stark umgebaut. Dieses Zeitfenster bietet viele Möglichkeiten. Es ist aber auch eine Zeit, in der psychische Probleme entstehen können.

### Welche Rolle spielen Wünsche und Träume für unser Wohlergehen?

Träume, also wie wir uns die Zukunft vorstellen, widerspiegeln unsere Erfahrungen und bestimmen, welche Ziele wir uns setzen. Sie können unsere persönliche Neigung zeigen, wie wir mit unsicheren Situationen umgehen. Schauen wir hilflos und resigniert in die Zukunft oder glauben

wir an uns und sehen die Möglichkeit, Ziele zu erreichen? Gerade während der Jugend ist das bestimmend für unsere Selbstdefinition.

### Wovon träumten Sie in der Jugend?

Von unzähligen Dingen, auch wenn ich wie viele andere in diesem Alter nicht immer ganz so selbstsicher war. Der Teamsport und die Ziele, die ich mit meinem Volleyballteam umsetzen konnte, haben mich viel gelehrt. Ich hatte meine Nase meist in einem Buch, und Ausdruck fand ich am liebsten im Malen und Zeichnen.

### Haben sich Ihre Jugendträume erfüllt?

Mit der Gründung meiner Familie, aber auch mit dem beruflichen Erfolg haben sich grosse Wünsche erfüllt. Es ist mir weiterhin wichtig, das Träumen beizubehalten und Neues zu wagen: Zurzeit ist dies meine Arbeit an einer Graphic Novel zur Entwicklung des menschlichen Verhaltens während der Kindheit und Jugend. Unser Ziel ist es, dabei verschiedenste Personen zu erreichen, zu erklären, wie Unterschiede in Entwicklung und Verhalten mit unserem Wohlergehen zusammenhängen, oder ganz einfach die wissenschaftliche Denkweise zu vermitteln. Am Ende möchten wir unseren Beitrag dazu leisten, eine wissenschaftlich denkende künftige Generation von Jugendlichen zu erreichen und sie in ihren Zielen zu bekräftigen. \_

## Wie viele Mythen können Sie aufdecken?

Über das menschliche Gehirn kursieren viele Informationen – darunter auch einige Fehlinformationen. In der Fachsprache nennt man diese weitverbreiteten falschen Vorstellungen über das Gehirn «Neuomythen».

### Testen Sie sich

Können Sie Tatsachen von Neuomythen unterscheiden? Stimmt es beispielsweise, dass wir nur 10 Prozent unseres Gehirns nutzen? Die Initiantinnen von «Growing Brains» haben einige Aussagen für Sie vorbereitet. Nehmen Sie am Quiz teil und erfahren Sie direkt im Anschluss die richtigen Resultate. Unter allen Teilnehmenden werden 3 Galaxus-Gutscheine à 150 Franken und 5 T-Shirts der Universität Zürich verlost.

Am Quiz teilnehmen und gewinnen (Zeitaufwand ca. 5 bis 10 Minuten):



Auf Seite 35 erfahren Sie mehr darüber, weshalb es wichtig ist, falsche Vorstellungen über das Gehirn durch wissenschaftlich erwiesene Fakten zu ersetzen.



HINTERGRUND

# Computergames selbst entwickeln

Statt Computergames spielen die Sprache der Nullen und Einsen kennenlernen. Alle zwei Wochen treffen sich im ICT Campus Zentralschweiz junge Informatiktalente, um ihr Wissen zu vertiefen. Text und Foto: Roland Hügi

Die Themen, mit denen sich die Kinder und Jugendlichen am ICT Campus Zentralschweiz befassen, sind vielfältig. Während die einen Computerspiele programmieren, üben sich andere im Webdesign, erstellen digitale 3-D-Modelle oder befassen sich neu auch mit dem Thema Cybersecurity «Derzeit fördern wir am Campus Luzern 60 ICT-Talente aus der ganzen Zentralschweiz», sagt Campusleiterin Livia Ruckli. Um auf die Talente aufmerksam zu werden, finden an Oberstufenschulen der Zentralschweiz vierstündige Workshops statt. «Hier finden unsere Scouts die Kinder und Jugendlichen, die eine Affinität zur Informatik haben.» Am Campus absolvieren sie vorerst drei Basismodule. «Anschliessend dürfen sie sich bis zum Ende der obligatorischen Schulzeit ihren eigenen Projekten widmen.»

## Traum geht in Erfüllung

Vivienne Christ und Ilka Ferencz zum Beispiel sind damit beschäftigt, eine computerunabhängige Steuerung für ein Spiel zu bauen, das sie selbst programmiert haben. Auch Jana Slanic hat mit ihrer Kollegin Fiola Lasing ein Computergame entwickelt. «Dieses werden wir im Rahmen der Schulprojektwoche in Malters unseren Mitschülerinnen und Mitschülern vorstellen», so Jana, die bald schon ihren Berufstraum verwirklichen kann: Sie wird nach ihrer obligatorischen Schulzeit bei der CSS eine Lehre als Applikationsentwicklerin antreten. \_



### Was bedeutet ICT?

ICT steht für Informations- und Kommunikationstechnologie. Unter ICT werden sowohl Geräte (z. B. Mobiltelefone, Computer) als auch Programme (z. B. Apps) zusammengefasst. Es gibt verschiedene ICT-Berufe wie z. B. Informatiker/in, Mediamatiker/in, Entwickler/in oder ICT-Fachfrau oder -Fachmann.

## CSS ICT Campus

Der ICT Campus Zentralschweiz existiert seit 2021 und ist einer von sieben Campus in der Deutschschweiz. Die CSS engagiert sich als Partnerin dieser Talentschmiede für künftige ICT-Fachleute. Sie stellt dem ICT Campus den Raum im CSS-Hauptsitz und finanzielle Ressourcen zur Verfügung.



GESUNDHEITSTIPPS

# Wenn Teilen süchtig macht

Soziale Medien bieten vieles – wir können unsere Erlebnisse mit der Welt teilen, mit Freunden in Kontakt bleiben oder neue Beziehungen knüpfen. Hinter diesen bereichernden Aspekten der Social-Media-Plattformen verstecken sich aber auch Gefahren: eine davon ist die Social-Media-Sucht. Erfahren Sie auf den nächsten Seiten, ab wann Vorsicht geboten ist und wie sich die Sucht in den Griff bekommen lässt. Text: Gian Beeli

## Krankheit oder nicht?

Social-Media-Sucht ist ein junges Phänomen, das noch erforscht wird. Die Sucht ist eine Form der Onlinesucht, die auch als internetbezogene Störung bezeichnet wird. Onlinesucht kennt verschiedene Ausprägungen. Allen Ausprägungen ist eine problematische Internetnutzung gemein, die zu einem schädlichen Verhalten und weiter zu einer Abhängigkeit führt. Dabei sind Betroffene nicht süchtig nach dem Internet an sich, sondern leben eine oder mehrere Verhaltenssüchte im Internet aus. Dazu zählen die Sucht nach Geldspiel, Videospiele, Kaufen oder eben auch Social-Media-Nutzung. Bisher von der WHO offiziell anerkannte psychische Erkrankungen sind jedoch nur Geldspiel- und Videospielesucht.

## So zeigt sich die Abhängigkeit

Betroffene von Social-Media-Sucht haben Schwierigkeiten, ihren Konsum zu kontrollieren, und fühlen sich nervös und ruhelos, wenn sie die Social-Media-Apps nicht nutzen können. Sie vernachlässigen die Schule, ihren Job, ihr Sozialleben oder auch die eigene Gesundheit aufgrund der übermässigen Nutzung solcher Apps. Da die Sucht jedoch noch erforscht wird und nicht offiziell anerkannt ist, fehlen genaue Diagnosekriterien. Die sogenannte «Social Media Disorder Scale» kann bei der Einordnung helfen.

 Hier finden Sie die «Social Media Disorder Scale»: [css.ch/disorder-scale](https://css.ch/disorder-scale)



## Ständige Jagd nach Dopamin

Social-Media-Plattformen bieten uns die Möglichkeit, uns zu zeigen und dafür Bestätigung zu erlangen. Wenn wir positive Reaktionen auf unsere Social-Media-Posts erhalten oder wir einen Post sehen, der uns gefällt, fühlen wir uns glücklich. Das Belohnungszentrum unseres Gehirns wird angeregt und schüttet Dopamin aus – auch Botenstoff des Glücks genannt. Als Folge betrachtet unser Gehirn die Plattformen als Belohnung und entwickelt den Drang, wiederholt zum Smartphone zu greifen, um dieses Glück zu verspüren. Je häufiger wir diesem Drang nachgeben, desto wahrscheinlicher kommt es zu einer Abhängigkeit. Die Unternehmen hinter den Social-Media-Plattformen sind sich dieses Drangs bewusst und regen uns mit technologischen Mechanismen gezielt zu einer möglichst langen und häufigen Social-Media-Nutzung an.»

## Zusammenspiel psychischer Erkrankungen

Auffällig ist, dass Social-Media-Sucht gehäuft im Zusammenspiel mit anderen psychischen Erkrankungen vorkommt. Studien zeigen, dass Social-Media-Sucht häufig gemeinsam mit depressiven Symptomen, suizidalen Phasen, Angststörungen oder ADHS auftreten kann. Dabei kann die Abhängigkeit ein Faktor für die Entstehung anderer Erkrankungen oder auch ein Symptom für eine psychische Störung sein.



## Die 3-6-9-12-Faustregel für einen gesunden Medienkonsum

### Unter 3 Jahren:

Keine Bildschirmmedien, Ausnahme interaktive Medien in Begleitung der Eltern

< 3 Jahre

- 6 Jahre

### Bis 9 Jahre:

Maximal 5 Stunden pro Woche, erste eigene Spielkonsole möglich

- 9 Jahre

- 12 Jahre

### Über 12 Jahre:

Regeln zur Bildschirmzeit mit den Jugendlichen aushandeln, Social Media und eigenes Mobiltelefon, dieses sollte nachts ausgeschaltet sein

> 12 Jahre

Bis 6 Jahre:  
Maximal 30 Minuten pro Tag, kein eigenes Gerät

Bis 12 Jahre:  
Maximal 10 Stunden pro Woche, Internet zunächst in Begleitung der Eltern



## Was führt zur Onlinesucht?

Psychologin Rebecca Dittmann klärt im Podcast über die Ursachen, die Entstehung und die Folgen von Onlinesucht auf.

Hier Reinhören:



## Medienkompetenz aufbauen

Den Social-Media-Plattformen zu entfliehen, ist in unserer vernetzten Welt nicht einfach. Deshalb empfehlen Experten eine kontrollierte Nutzung anstelle einer dauerhaften Abstinenz. Gemäss neueren Studien gilt eine Nutzung von maximal 30 Minuten Social Media am Tag als unproblematisch. Wer es allein nicht schafft, seinen Konsum zu kontrollieren, sollte sich an eine Fachstelle für Suchterkrankungen wenden. Damit es gar nicht an diesen Punkt kommt, sollten wir bereits unseren Kindern Medienkompetenzen beibringen und sie einen reflektierten Umgang mit ihrer Bildschirmzeit lehren. \_

Erfahren Sie, welche Auswirkungen eine Social-Media-Sucht auf die Psyche haben kann: [css.ch/online-sucht](https://css.ch/online-sucht)

## Ein ganzes Wochenende Sendepause

Verbringen Sie viel Zeit in der digitalen Welt? Bereits kurze Auszeiten fördern das Wohlbefinden. Deshalb nehmen wir Sie mit auf ein Digital-Detox-Weekend in einer SAC-Hütte mitten in der Natur und helfen Ihnen, Ihre Nutzung von Handy, Laptop und Co zu reflektieren und bewusster zu gestalten.

Melden Sie sich für das WLAN-freie Wochenende an: [css.ch/detox](https://css.ch/detox)

TIPP

# Günstige Nachahmer

Generika und Biosimilars wirken praktisch identisch und kosten weniger als die entsprechenden Originalmedikamente. Text: Evita Mauron-Winiger

Wenn ein Medikament neu auf den Markt kommt, wird es von einem Patentschutz geschützt. Dieser sorgt dafür, dass der Hersteller die Kosten für Entwicklung und Forschung decken kann. Sobald der Patentschutz abgelaufen ist, dürfen andere Hersteller Nachahmerpräparate vertreiben. Für chemische Wirkstoffe kommen dann Generika und für biologische Wirkstoffe Biosimilars auf den Markt. Generika und Biosimilars durchlaufen ebenso wie die Originalmedikamente strenge Kontrollen bei der Zulassungsbehörde Swissmedic. Sicherheit und Wirksamkeit dieser Nachahmerpräparate sind deshalb genauso gewährleistet wie bei den Originalpräparaten.

zu Generika in der Herstellung: Generika können chemisch identisch hergestellt werden. Bei Biosimilars erlaubt die Komplexität biologischer Systeme lediglich die Herstellung von sehr ähnlichen Produkten. Trotzdem sind auch Biosimilars wie Generika in Bezug auf Wirkstoff, Dosierung und Darreichungsform (zum Beispiel Tabletten, Sirup oder Salben) mit den Originalpräparaten austauschbar. Einen grossen Unterschied gibt es aber immer: den Preis. Nachahmerpräparate sind stets günstiger als die entsprechenden Originalmedikamente. \_

[css.ch/generika](https://css.ch/generika)

## Der kleine grosse Unterschied

Generika gibt es bei frei verkäuflichen Medikamenten wie etwa leichten Schmerzmitteln. Auch viele rezeptpflichtige Medikamente sind als Generika auf dem Markt erhältlich wie zum Beispiel Präparate gegen hohen Blutdruck, Diabetes oder Krebs. Biosimilars unterscheiden sich im Vergleich

## Rechenbeispiel: jährliche Medikamentenkosten\*



\* Beispielpatient, der pro Tag je 1 Tablette gegen Bluthochdruck und 1 Tablette gegen erhöhtes Cholesterin nimmt. Unter der Annahme, dass die Franchise bereits ausgeschöpft ist.

## Noch mehr profitieren Sie bei Zur Rose

Seit über 30 Jahren bietet Zur Rose einen zuverlässigen Medikamentenversand und praktische Services rund um das Medikamenten-Management. CSS-Versicherte profitieren von bis zu 14 Prozent Rabatt auf Generika und 3,5 Prozent Rabatt auf Originalmedikamente inklusive Biosimilars. Zur Rose verrechnet keine Apothekentaxen und rechnet direkt mit der CSS ab. Ausserdem liefert die Versandapotheke sicher, diskret und portofrei und bietet nützliche digitale Services im Kundenkonto oder in der App.

Jetzt Vorteile entdecken und profitieren: [zurrose.ch/css](https://zurrose.ch/css)



## Gut zu wissen

In der Schweiz müssen Generika bei Markteintritt zwischen 20 und 70 Prozent günstiger sein als die entsprechenden Originalpräparate. In der Regel ist der Selbstbehalt der Krankenversicherung bei Generika tiefer: Bei Originalmedikamenten beträgt Ihr Selbstbehalt 40 Prozent, bei Generika hingegen nur 10 Prozent.



ERFAHRUNGSBERICHT

# Neuen Mut fassen nach Krebsdiagnose

Die psychische Gesundheit ist ein Schlüsselement im gesamten Prozess einer Krebsbehandlung. Wertvolle Unterstützung bietet die Living Well Plus App mit ihrer psychologischen Onlinebegleitung bei Krebserkrankung. Text: Tanja Nösberger

Eine Krebsdiagnose ist für Betroffene ein Schock und löst Hilflosigkeit und Ängste aus. Auch bei Annette Born: Als ein Tumor in ihrer Brust entdeckt wurde, verlor die 58-Jährige den Boden unter den Füßen. «Nach der Diagnose ging es mir sehr schlecht. Meine Schwiegertochter war schwanger und ich wusste nicht, ob ich mein Enkelkind kennenlernen würde», erzählt sie. Der Tumor war frühzeitig erkannt worden, nach der erfolgreichen Operation folgte eine Strahlentherapie. In der stationären onkologischen Rehabilitation lernte sie die Living Well Plus App kennen.

## Im eigenen Tempo

Die App beinhaltet zahlreiche Lektionen und wirksame Übungen, um besser mit belastenden Gefühlen und Gedanken umgehen zu können, die Krebserkrankung zu verstehen und depressiven Stimmungen entgegenzuwirken. Besonders geholfen haben Annette Born die Erfahrungsberichte von anderen Brustkrebspatientinnen. «Während meiner stationären Reha-Massnahme hatte ich mich bewusst gegen eine Gruppentherapie entschieden», erzählt die heutige Grossmutter. «Ich tauschte mich mit einer anderen

Frau aus und besuchte auch Einzeltherapiesitzungen, aber die vielen tragischen Geschichten in der Gruppe waren mir zu viel.»

Deshalb hat sie die Erfahrungsberichte in der App sehr zu schätzen gewusst: «Wenn ich bereit dazu war, konnte ich mir eine Geschichte anhören – und pausieren, wenn es mir zu viel wurde.» Die Geschichten haben sie motiviert: «Diese Menschen machten mir Mut, dass das Leben weitergeht.»

## Achtsam leben

Living Well Plus enthält auch Atem- und Entspannungsübungen. «Ich kann sehr schlecht entspannen. Aber diese Übungen helfen mir, mich zu beruhigen. Sei das beim Warten in der Arztpraxis, beim turbulenten Familiensonntag oder beim Einkaufen», erzählt Annette Born. Per Fragebogen konnte sie in der App auch ihr aktuelles Befinden eingeben, zum Beispiel ihre Angstgefühle auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen. Basierend darauf bekam Annette Born hilfreiche Tipps, was ihr im Moment guttun könnte.

Durch die Nutzung der App habe sie gelernt, mehr im Moment zu sein: «Früher fiel es mir zum Beispiel schwer, ein Buch zu lesen, heute kann ich mich besser konzentrieren.» Auch mit ihren Angstgefühlen kann sie besser umgehen: «In die Mammografie gehe ich zwar mit keinem guten Gefühl, aber ich habe keine Panik mehr.»



«Manchmal ist es wichtiger, etwas Gutes für sich zu tun, statt die Spülmaschine auszuräumen.»

Annette Born\*,  
Krebspatientin





Sofort und ortsunabhängig verfügbar

Interaktiver, animierter Inhalt mit Übungen, Erfahrungsberichten und Artikeln



Kombination aus digitaler Therapie und persönlicher Begleitung



## Digitaler Begleiter

Living Well Plus bietet eine psychologische Onlinebegleitung bei einer Krebserkrankung. Mit einer Kombination aus digitaler Begleitung via App und persönlichem Telecoaching bietet Living Well Plus eine personalisierte psychologische Unterstützung für Betroffene und kann so zur Verbesserung ihrer psychischen Verfassung in verschiedenen Krebsstadien beitragen. Die Nutzung von Living Well Plus ist für CSS-Kundinnen und -Kunden mit einer Zusatzversicherung während 12 Monaten kostenlos.

[css.ch/krebs](https://css.ch/krebs)

### Auf sich fokussieren

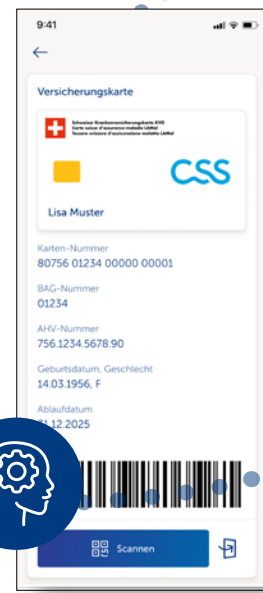
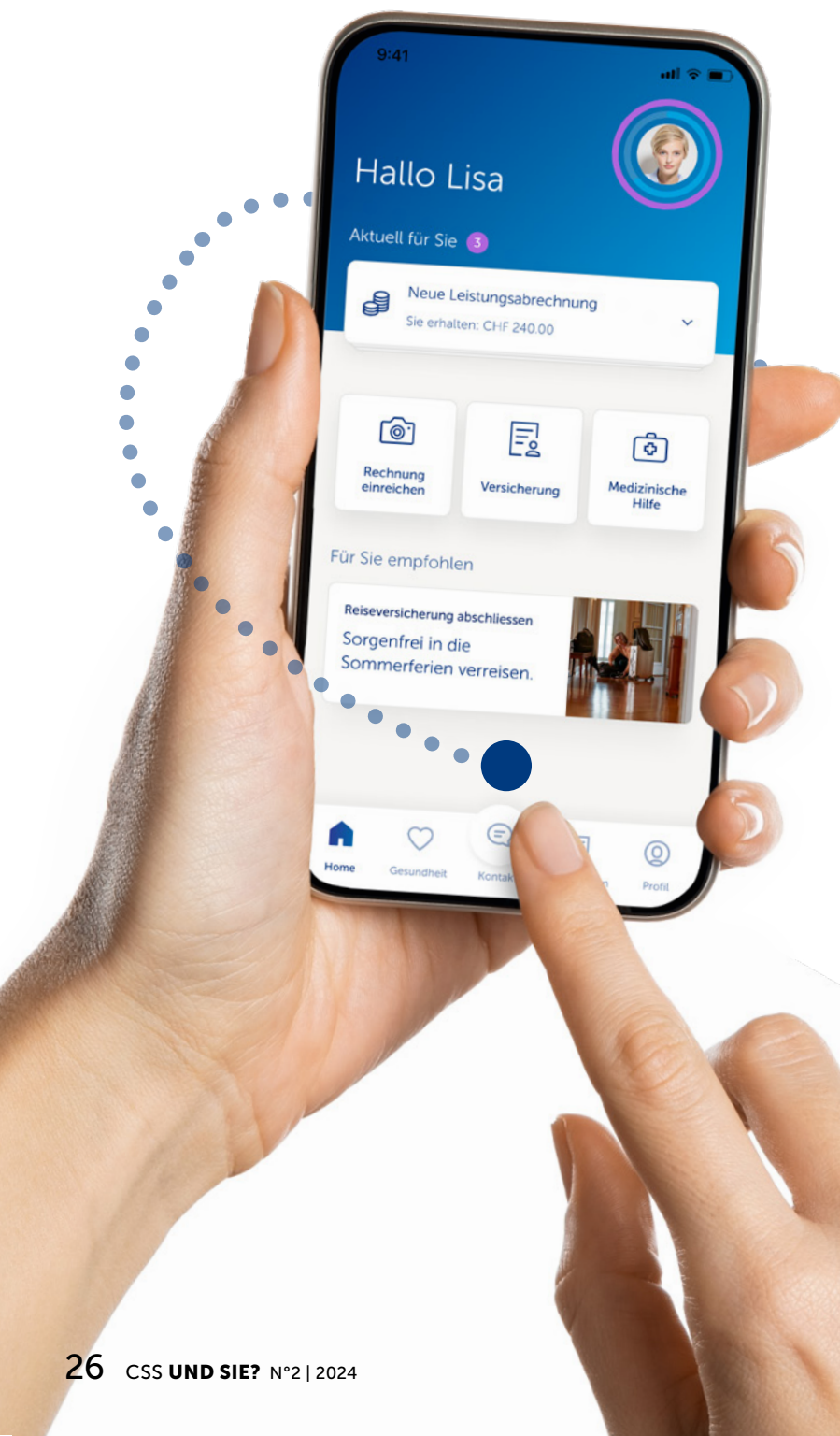
Sie habe auch gelernt, zwischendurch fünf gerade sein zu lassen: «Manchmal ist es wichtiger, etwas Gutes für sich zu tun, statt die Spülmaschine auszuräumen.» Für die Unterstützung ihrer Familie ist Annette Born dankbar, aber: «Ich wollte für meine Mitmenschen keine Belastung sein.» Als Ehefrau, Mutter, Grossmutter und Seniorenbetreuerin kümmert sie sich stets um ihre Mitmenschen. Mit der Krebsdiagnose habe sie gelernt, dass sie sich an erste Stelle setzen muss: «Nur wenn es meinem Körper und meiner Psyche gut geht, kann ich für andere da sein.»

Heute geht es ihr nach eigener Aussage gut, und sie ist zuversichtlich, dass sie nach fünf Jahren kreisfrei sein wird. Auf die Living Well Plus App möchte Annette Born auch in dieser Phase nicht verzichten: «Mit der Diagnose Krebs kann man in ein tiefes Loch fallen. Die App hilft mir dabei, neuen Mut zu fassen und nicht aufzugeben.» \_

HINTERGRUND

# Alles im Griff

In 3 Minuten bin ich registriert. Danach sehe ich alle meine Dokumente, schicke meine Rechnungen einfach online ein und weiss stets, was die CSS bezahlt. Das neue myCSS ist so viel mehr als nur ein Kundenportal. Text: Evita Mauron-Winiger

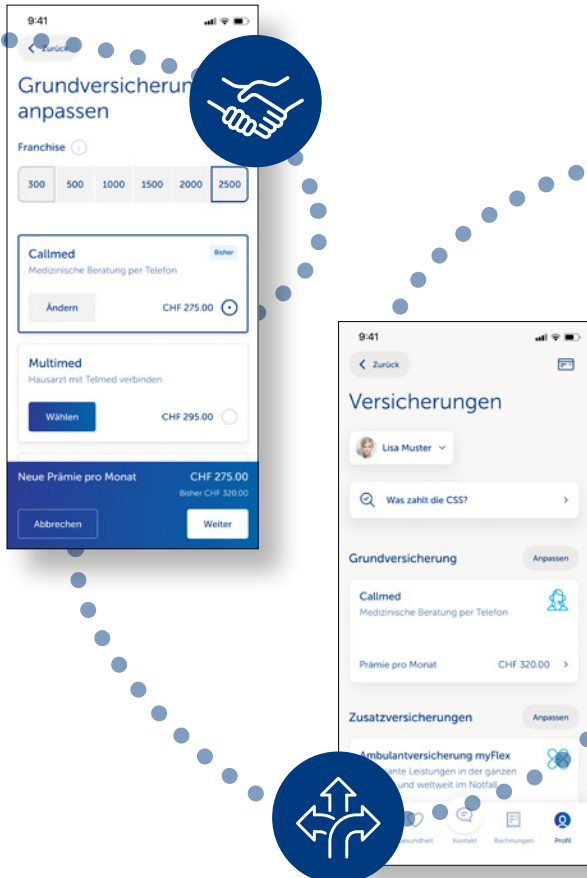


## Mein Gedächtnis

Mit myCSS habe ich meine Versicherungskarte stets dabei – egal ob ich mich in der Schweiz oder im Ausland aufhalte. Zudem habe ich jederzeit den Überblick über meine Krankheitsgeschichte.

## Mein Begleiter

Das Kundenportal ist genau auf mich abgestimmt. Ich sehe mein aktuelles Versicherungsmodell, meine Kontaktpersonen, meine Krankheitsgeschichte und vieles mehr.



## Mein Wegweiser

Je nachdem, in welchem Versicherungsmodell ich versichert bin, führt mich myCSS zu meiner ersten Kontaktstelle, also beispielsweise zu meiner Arztpraxis oder Medi24, meinem Zentrum für Telemedizin.

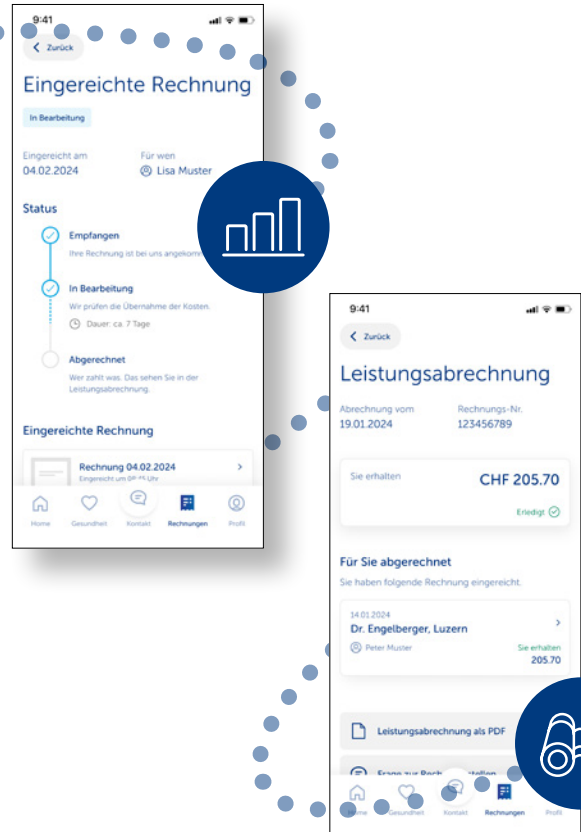
Noch nicht für  
myCSS registriert?

Hier geht's zur  
Anmeldung:  
[mycss.ch/login](https://mycss.ch/login)



## Mein Konto

Ich kann in myCSS jederzeit meinen Rechnungsstatus abrufen und nachschauen, wo sich meine Rechnung aktuell befindet und wie lange es bis zur Rückzahlung noch dauert. Ich sehe, welcher Betrag meiner Franchise noch offen ist oder wie hoch mein Guthaben aus meinem Gesundheitskonto ist.



## Mein Überblick

Jede Abrechnung ist einfach aufgebaut und ich sehe, welche Kosten für Medikamente und welche für Behandlungen angefallen sind. Zudem sehe ich, wie die Kosten aufgeteilt sind, welche Kosten ich selbst trage und welche die CSS übernimmt.

ZEITREISE

# Auf Kurs bleiben

125

Jahre  
seit 1899

Vereint.  
An deiner  
Seite.

1908 ein loses Gefüge, 26 Jahre später die zweitgrösste Krankenversicherung der Schweiz: Josef Bruggmann blickt auf seine Zeit als Zentralpräsident der Christlichsozialen Kranken- und Unfallkasse (CKUS) von 1908 bis 1934 zurück. Text: Roland Hügi

In den Anfangsjahren der Christlichsozialen Kranken- und Unfallkasse (CKUS) waren die Ortssektionen noch völlig eigenständig organisiert. Ein allmählicher Zusammenschluss erfolgte erst ab 1906, und 1908 wurde die Zentralisierung beschlossen und ein Zentralpräsident gewählt. Der folgende Text basiert auf den Jahresberichten, die Josef Bruggmann als Zentralpräsident in den Jahren 1908 bis 1933 verfasst hat:

«Als ich 1908 mein Amt als Zentralpräsident der CKUS antrat, war es ein beschauliches Grüpplein von Ortssektionen, das ich damals führen durfte. Mir schien aber, als sei der Elan aus den Gründerjahren ein bisschen eingeschlafen. Lediglich fünf neue Sektionen kamen im Jahr 1908 hinzu, gar bloss eine im Jahr darauf. Auch die Kreativität, die gewisse Sektionen in Finanzangelegenheiten entwickelten, liess mein buchhalterisches Gewissen erschauern. Reichte das Geld in einem Jahr nicht aus, schritt man kurzerhand zu einer Tombola, um die finanziellen Löcher zu stopfen.

## Zeitreise durch 125 Jahre CSS

In ihrer Geschichte hatte die CSS zahlreiche Schwierigkeiten zu meistern. 1918 sah sie sich mit der wohl grössten Herausforderung konfrontiert: Inflationär gestiegene Preise und die Kosten der Spanischen Grippe brachten sie an den Rand des finanziellen Abgrunds. Doch das Krisenjahr konnte überwunden werden. Finanzielle Stärke ist seither zu einem unverzichtbaren Pfeiler des Erfolgs der CSS geworden.

Im Jubiläumsjahr 2024 nehmen wir Sie in allen Ausgaben von «CSS und Sie?» mit auf eine Zeitreise durch 125 Jahre CSS. Erfahren Sie in dieser Ausgabe, wie die CSS Form annahm.

Tauchen Sie ein in die  
Geschichte der CSS:

[css.ch/125](https://css.ch/125)



© Staatsarchiv Basel-Stadt (BILD 13, 606), Basel

## Richtung ändern

Für die Sektionsvorstände war deshalb klar: Nur wenn wir unsere Strukturen vereinheitlichen und eine vollständige Zentralisation anstreben, können wir wieder Fahrt aufnehmen. Doch ausgerechnet St. Gallen, wo unsere soziale Idee 1899 ihren Anfang nahm, mochte von zentralen Strukturen nichts wissen – vielleicht auch deshalb nicht, weil sie dort ihr ansehnliches Sektionsvermögen von 28 000 Franken lieber für sich behalten wollten, statt es in die Zentralkasse zu legen. Doch schlussendlich lenkten sie ein und im Mai 1910 nahm das neue CKUS-Schiff Kurs in Richtung stetes Wachstum.

## Stürmische Zeiten überstehen

Sonst aber standen die Zeichen häufig auf Sturm. Zwar durften wir bis 1914 noch halbwegs ertragreiche Jahre verzeichnen. Doch mit dem Beginn des Ersten Weltkriegs legte sich ein dunkler Schatten über ganz Europa. Unsere Kasse wusste kaum mehr, wie sie die explodierenden Krankheitskosten, die sich während der Kriegsjahre 1914 bis 1918 mehr als verdreifachten, noch bezahlen sollte. Zu allem Kriegselend zog 1918 auch noch die Spanische Grippe durchs Schweizerland. Nicht nur viele Menschen mageren bis auf die Knochen ab, auch unsere Kasse war bald nur noch eine leere Hülle. In dieser schweren Zeit war es ein Geschenk des Himmels, dass unsere eidgenössischen Politiker die Bundesschatulle öffneten und die Schweizer Krankenkassen massiv unterstützten. Alles andere hätte den Untergang unserer sozialen Institution bedeutet.

## Im Hafen einfahren

Mit der Verlegung des Hauptsitzes der Kasse nach Luzern setzte eine kurze Blütezeit ein. Dutzende neuer Sektionen wurden im ganzen Lande gegründet. Für wirklichen Optimismus aber bestand wenig Grund. Vielmehr prägte die Jahre vor 1930 ein stetes Ringen um ein finanzielles Gleichgewicht. Dazu gehörten immer wieder auch langwierige Verhandlungen mit den kantonalen Ärzteschaften um günstigere Tarife. Die Erfolge jedoch waren meist bescheiden. Ab 1930 schwappte dann auch noch die Weltwirtschaftskrise über den Atlantik und erfasste ganz Europa. Jahr für Jahr verloren mehr Mitglieder unserer Kasse ihre Arbeit. Die Armen

wurden noch ärmer. Für viele Menschen wurde das Bezahlen der Versicherungsprämien zu einem belastenden Kraftakt. Die Prämienausfälle wurden immer grösser. Zum Ende meiner Amtszeit hätte ich mir und allen Versicherten bessere Zeiten gewünscht. Gerne hätte ich der edlen Sache unserer Institution länger gedient und das Schiff der CKUS in ruhigere Gewässer gesteuert. Aber es sollte nicht sein. Am 21. März 1934 konnte ich – geistig wach, aber körperlich schwach – letztmals an einer Ausschusssitzung teilnehmen und Abschied nehmen.»

Der 1908 zum Zentralpräsidenten gewählte Josef Bruggmann konnte sein letztes Präsidialjahr praktisch nur noch vom Krankenbett aus leiten. Er starb am 29. Juni 1934 an einer schweren Erkrankung im Alter von 64 Jahren. \_



Nicht bezahlte Prämien wurden für viele Versicherungen mehr und mehr zu einem existenziellen Problem. 1932 zum Beispiel betrug die Ausstände bei der CKUS (heutige CSS) 150 000 Franken, was fünf Prozent der Prämiensumme entsprach. Auf 2022 umgerechnet wäre dies ein Defizit von 270 Millionen Franken.

Im Online-Geschäftsbericht der CSS erfahren Sie, was die Krankenversicherung heute als Gesundheitspartnerin auszeichnet:

[report2023.css.ch](https://report2023.css.ch)



# Wir klären Versicherungsfragen

## Haushaltversicherung bei der CSS – was bietet sie?

Vielleicht wussten Sie gar nicht, dass Sie bei der CSS auch Ihren Haushalt versichern können. Die Haushaltversicherung der CSS besteht aus diesen drei Versicherungen, die Sie auch einzeln abschliessen können:

### Hausratversicherung

Egal ob zu Hause oder unterwegs. Mit der Hausratversicherung schützen Sie Ihr persönliches Eigentum und das Ihrer Angehörigen bei Feuer, Diebstahl, Wasser, Glasbruch und Elementarschäden wie beispielsweise Überschwemmung, Hagel oder Erdbeben.

### Haftpflichtversicherung

Ein Missgeschick ist schnell passiert. Egal ob dieses durch Sie, Ihre Angehörigen oder Haustiere verursacht wurde. Die Haftpflichtversicherung übernimmt Kosten bei: Personenschäden, Beschädigungen an fremdem Eigentum oder Vermögen. Sie schützt Sie bei privaten Missgeschicken und wehrt nicht gerechtfertigte Ansprüche ab.


### Gebäudeversicherung

Sie besitzen ein Haus? Die Gebäudeversicherung schützt Ihr Eigenheim bei Sachschäden durch Wasser, Feuer oder Erdbeben sowie bei Elementarereignissen wie Sturm oder Hagel.

**Profitieren Sie von vielen neuen Vorteilen, die seit 1. Februar 2024 für die Haushaltversicherung gelten:**

- Fahrrad-Kasko
- Hausrat-Kasko inkl. Brillen, Hörgeräte und medizinische Hilfsmittel sowie Reisegepäck
- Diebstahl von Schmucksachen zu Hause bis max. 30 000 Franken
- Diverse Summen- und Deckungserhöhungen in der Hausrat-, der Gebäude- und der Haftpflichtversicherung
- Zusatzversicherung für das Lenken fremder Motorfahrzeuge (Personenwagen, Motorrad, Lieferwagen bis 3,5 Tonnen) inklusive landwirtschaftlicher Fahrzeuge und Wasserfahrzeuge (Motor- und Segelboot)
- Bonusschutz und Wegfall des Selbstbehalts für langjährige Kundinnen und Kunden

– Text: Evita Mauron-Winiger

 Mehr Infos finden Sie hier:  
[css.ch/haushalt](https://css.ch/haushalt)

Lassen Sie sich beraten

Rufen Sie uns an unter 0844 277 888  
oder besuchen Sie die Agentur in Ihrer Nähe:

 [css.ch/agentur](https://css.ch/agentur)

# Neuer Leiter Kunde und Markt

Der neue Leiter des Konzernbereichs Kunde und Markt der CSS heisst Pierangelo Campopiano. Der 45-Jährige verfügt über fundierte Erfahrung in der Assekuranz, im Vertrieb und Marketing. Er hat sein Amt bei der CSS am 1. April 2024 angetreten. Text: Christina Wettstein, Porträt: zvg

## Pierangelo Campopiano

Pierangelo Campopiano ist diplomierte Betriebswirtschaftler HF und war seit 2018 CEO des Online-Versicherers Smile, der zur Helvetia Gruppe gehört. Zuvor absolvierte er eine Führungskarriere beim Zurich Konzern unter anderem als Leiter Vertriebsstrategie &



Change sowie Leiter Kooperationen & Direktvertrieb des Schweizer Geschäfts. Von 2015 bis 2017 war er Leiter Strategic Marketing & Distribution Services bei der zum Zurich Konzern gehörenden Farmers Insurance Group in Los Angeles. Der verheiratete 45-Jährige hat zwei Kinder und ist schweizerisch-italienischer Doppelbürger.

[Alle Mitglieder der Konzernleitung auf einen Blick:   
css.ch/leitung](https://css.ch/leitung)

# Hilfe bei Arthrose

Wenn Sie von Arthrose betroffen sind, kennen Sie es: Arthrose ist nicht nur schmerzhaft, sie schränkt auch Ihre Beweglichkeit ein. Im neuen Arthrose-Programm der CSS erfahren Sie, was die Arthrose beeinflusst und was das Leben mit ihr leichter macht. Text: Evita Mauron-Winiger

Das Arthrose-Programm der CSS begleitet Betroffene während 18 Monaten mit gezielten Befragungen. Alle 3 Monate beantworten Sie Fragen via Smartphone oder Computer. Es geht dabei um Ihren Alltag, Schlaf, Ihre Ernährung, Bewegung, Ihre Symptome oder Schmerzen. Nach jeder Befragung erhalten Sie eine persönliche Auswertung und Empfehlungen für Gesundheitsangebote der CSS. Ergänzend dazu sind auch die CSS-Gesundheitscoaches für Sie da.

Anhand der Auswertungen erfahren Sie, ob und in welchen Bereichen sich etwas verändert hat.

Sie lernen sich und Ihre Arthrose besser kennen, können auf Veränderungen selbstständig reagieren und so Ihre Gesundheit positiv beeinflussen.

[css.ch/arthrose-programm](https://css.ch/arthrose-programm)

## Diagnose Knie-, Schulter- oder Hüftarthrose?

Machen Sie mit beim neuen Arthrose-Programm. Die Teilnahme am Programm ist für CSS-Versicherte kostenlos. Kontaktieren Sie die CSS-Gesundheitscoaches via [gesundheitscoaching@css.ch](mailto:gesundheitscoaching@css.ch) oder 058 277 46 00.

ENJOY365: ANGEBOTSPLATTFORM

# Bereit für Abenteuer

Der Sommer steht vor der Tür und lockt mit unzähligen Möglichkeiten, in der Natur aktiv zu sein. Planen Sie Ausflüge in die Natur und entdecken Sie neue Orte. Damit Sie bestens vorbereitet sind, besuchen Sie enjoy365 und entdecken Sie eine Vielzahl an Produkten, die Ihre Abenteuer unvergesslich machen. Fotos: zvg



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Auf hoher See

Mit der Schifftageskarte können Sie auf 15 Seen und Flüssen in der ganzen Schweiz einen Tag lang Schiff fahren. Entdecken Sie dabei neue Orte in der ganzen Schweiz.

**Schifftageskarte mit oder ohne Halbtax vom VSSU  
CHF 20.50 statt 41 mit Halbtax  
CHF 31 statt 62 ohne Halbtax**

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig, solange Vorrat reicht



 50%

 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Wanderabenteurer für die ganze Familie

Mit der Kindertrage werden die Bergabenteurer deutlich angenehmer: Die Last wird perfekt übertragen und der Rücken gut belüftet. Mit bequemen Polstern, verstellbaren Stützen und Sonnendach haben es auch die Passagiere bequem.

**Kindertrage Kid Comfort von Deuter  
CHF 122.50 statt 245**

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig, solange Vorrat reicht



 FÜR ALLE VERSICHERTEN

 Rabatt für Sie

## Übernachten in der Höhe

Wussten Sie, dass Sie mit Ihrer CSS-Versicherungskarte in rund 110 SAC-Hütten vergünstigt übernachten können? Als CSS-Kundin oder -Kunde bezahlen Sie für Übernachtungen denselben Preis wie SAC-Mitglieder. Planen Sie Ihr nächstes Hüttenerlebnis kostenlos Karte «Hütte der Schweizer Alpen», der gemeinsamen Publikation der CSS und des Schweizer Alpen-Club SAC.

 Alle Informationen auf [enjoy365.ch/sac](http://enjoy365.ch/sac)



40%



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Dry Bag 20l

Für Begegnungen mit dem kühlen Nass

**CHF 29.95 statt 49.90**

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig, solange Vorrat reicht

40%



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Gutschein Jugendherbergen Schweiz

Für unvergessliche Auszeiten

**CHF 60 statt 100**

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig, solange Vorrat reicht

40%



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Mini2Go Deluxe Plus

Multitasking-Wunder

**CHF 76.30 statt 138.40**

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig, solange Vorrat reicht

### ACTIVE365: BONUSPROGRAMM

## Audio- und Videoplayer bei active365 in neuem Kleid

Das Absolvieren von Übungen, Trainingsprogrammen, Meditationen oder Wissensseinheiten in der active365-App macht seit Kurzem noch mehr Spass. Die Darstellung der Audio- und Videoplayer erhielt eine Verjüngungskur und kommt dank brandneuem Vollbildmodus frischer, schlanker und moderner daher. Durch verbessertes Design und intuitive Benutzerfreundlichkeit fällt das Trainieren noch leichter und alle Bewegungsabläufe und Anweisungen erfolgen hautnah und gestochen scharf. Durch diese neuen Funktionen bleiben Sie garantiert auch über die Sommertage oder während der Ferien motiviert, einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

 Weitere Informationen und Übungen finden Sie in der active365-App:



RÄTSEL

Rechts- handlung der Besitz- entziehung	loser Drucktext z. Korrektur- zwecken	Um- stands- wort	Leucht- diode (Abk.) Gipfel der Voralpen	Sauce (ital.)	Acker- gerät Eigenname von Neapel		
Pozufluss Schweizer Versiche- rung (Abk.)				Filmwitz (englisch) Waldtier			8
	1		medizin. Vorprüfung (Kurzwort) Luftreise				
Sohn von Bruder oder Schwester				3	Internat. Standard- buchnum- mer (Abk.)		gewiss, sicher
			windge- schützt Stadt im Kt. Bern				
männliche Person, Mann, Bursche	Knabe nordfranz. Landschaft		6	höfliche Anrede Ostregion v. Nigeria (eh.)			
Kunst (lat.)		Sänger der Bee Gees ↑ Zufluss der Linth			umgangs- sprach- liches Grusswort		
		früher (gehoben) Sportver- band (Abk.)			7		
Physiker, Entdecker der Wech- selströme				Licht- bild- streifen	Kantons- autokz. Donau- zufluss		
	2						
Anschluss- stelle (EDV) innere An- gelegenheit					5		
Schweizer. Fussball- verband (Abk.)		4	frz. Schrift- steller, † 1931 (Claude)			2444355	
1	2	3	4	5	6	7	8

Lösung des Kreuzworträtsels 1/2024: GRUENDUNG  
Wir gratulieren der Gewinnerin Manuela Veroni aus Minusio.

**Lösung gefunden?**  
Bis zum **10. Juli 2024** per Post senden an:  
CSS, Rätsel Kundenmagazin, Tribtschenstrasse 21,  
Postfach, 6002 Luzern

Oder online einreichen: [css.ch/raetsel](https://css.ch/raetsel)

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird ausgelost.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



## Gewinnen Sie die Twerenbold-Rundreise «Sonnige Tage am Comersee» im Wert von mind. 1590 Franken.

Eine Rundreise mit dem Königsklasse-Luxusbus für zwei Personen. Inbegriffen sind vier Übernachtungen im Viersternehotel Lenno (Doppelzimmer mit Halbpension) sowie diverse Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen.\*

\*Der Preis lässt sich nach Wahl und Verfügbarkeit an einem der diversen Reiseternine 2024 oder 2025 einlösen.

## Twerenbold Reisen

Die Rundreise mit Twerenbold Reisen beginnt und endet wahlweise in einem der gut erreichbaren Twerenbold-Einsteigeorte in der Deutschschweiz. Ein erfahrener Reisechauffeur bringt Sie sicher an den idyllischen Ferienort Lenno am Comersee und wieder zurück. Das Hotel mit Pool befindet sich direkt an der Seepromenade. Auf den Ausflügen mit dem Schiff oder Luxusbus locken der mondäne Ferienort Bellagio, die Städte Como und Mailand und traumhafte Villen mit blühenden Gärten und echtem Hollywood-Glamour.

[twerenbold.ch/kcome](https://twerenbold.ch/kcome)

## Impressum

«CSS und Sie?» ist das Kundenmagazin der CSS Gruppe für die Versicherten von CSS. Es erscheint viermal jährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch.

**UNTERNEHMEN DER CSS GRUPPE:**  
CSS Kranken-Versicherung AG und  
CSS Versicherung AG  
**REDAKTIONSADRESSE:**  
CSS, Tribtschenstrasse 21, Postfach 2568,  
6002 Luzern, [kundenmagazin@css.ch](mailto:kundenmagazin@css.ch)  
**REDAKTIONSLEITUNG:** Evita Mauron-Winiger  
**KONZEPT, GESTALTUNG:** Minz, Agentur für  
visuelle Kommunikation, Luzern, [minz.ch](https://minz.ch)

**COPYRIGHT:** Nachdruck nur mit Quellenangabe  
**BILDMATERIAL:** Wenn nicht anders vermerkt,  
sind die Bilder von gettyimages: S. 3: dianazh,  
bergamont, Eivaisla, baibaz, JohnGollop,  
etienne voss, t\_kimura; S. 17: t\_kimura, DrAfter123;  
S. 19: gorodenkoff; S. 20: HRAUN; S. 21: mikimad;  
S. 23+24: FatCamera; S. 25: Portugal2004,  
Artpray; S. 26+27: Ridofranz, Anastasia Malachi,  
fonikum, Maksim Ankuda; S. 28+29: subjug,  
tomograf; S. 33: Hand-robot.

**HINWEIS:** Bei redaktionellen Beiträgen  
über Versicherungsprodukte gelten  
jeweils ausschliesslich die allgemeinen  
Versicherungsbedingungen (AVB).  
Nur Texte, die als offizielle Mitteilung  
gekennzeichnet sind, haben rechtsver-  
bindlichen Charakter.  
**GESAMTAUFLAGE:** 820 000 Exemplare  
**DRUCK:** Swissprinters AG, Zofingen  
**PAPIER:** FSC®-zertifiziert

gedruckt in der  
schweiz



[css.ch/magazin](https://css.ch/magazin)

AUSBLICK

# Fokusthema: zusammen + stark

In einer Welt, wo Individualität oft im Vordergrund steht, vergessen wir leicht, dass wir zusammen stärker sind als allein. Wenn wir unsere Kräfte vereinen, wachsen wir über uns hinaus und sind fähig, Neues zu entwickeln und Herausforderungen zu meistern. Ob in der Familie, im Beruf, im Sport oder in der Gesellschaft – wenn wir zusammenwirken, schaffen wir Grosses für uns und unsere Mitmenschen. Dabei zählt das engagierte Handeln jeder einzelnen Person. Genau dieser Solidargedanke ist auch Sinn der CSS. Vereint an der Seite ihrer Versicherten engagiert sie sich seit 125 Jahren dafür, dass Gesundheit für alle zugänglich und bezahlbar ist. Die nächste Ausgabe von «CSS und Sie?» richtet deshalb den Fokus auf «zusammen + stark». Was sagen Sie dazu?

Hintergrundinfos  
zum Quiz auf Seite 17

## Warum Märchen nicht immer harmlos sind

Der Mensch hat das Fabulieren schon immer geliebt. Viele erfundene Geschichten sind harmlos und sogar gut für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Heute kommen allerdings immer mehr pseudowissenschaftliche «Fakten» in Umlauf. Wenn wir diese für bare Münze nehmen, können sie teilweise gar gefährlich werden.

Irregeleitete Vorstellungen über das Gehirn und seine Entwicklung heissen «Neuromythen». Sie können zu Fehlvorstellungen führen, die sich negativ auf die Entwicklung von Kindern auswirken können. Wenn solche Neuromythen politische Beschlüsse oder öffentliche Praktiken beeinflussen, kann das weitreichende Auswirkungen haben.

Darum ist es wichtig, den Sinn dafür zu schärfen, ob Fakten über das Gehirn tatsächlich belegt sind. Medienkompetenz und ein Grundverständnis für die Funktionsweise der Wissenschaft helfen dabei. Wie lässt sich dies fördern? Unter anderem durch Gelegenheiten zum offenen Dialog zwischen Wissenschaft und Gesellschaft, wie sie die Initiative «Growing Brains» schafft. \_ Text: Sabine Gysi

[growingbrains.ch](https://growingbrains.ch)

## So erreichen Sie uns

### Fragen zu Produkten

Die Mitarbeitenden in den Agenturen unterstützen Sie gerne persönlich und sind telefonisch täglich zwischen 8 und 18 Uhr erreichbar:

[css.ch/agentur](https://css.ch/agentur)

### Adresse ändern

Adressänderungen können dem Kundenservice-Center der CSS via Kundenportal myCSS, Website oder per Telefon mitgeteilt werden:

[my.css.ch](https://my.css.ch) oder [css.ch/adresse](https://css.ch/adresse)  
oder 0844 277 277

### Magazin abbestellen

Erhalten Sie das Magazin (zum Beispiel als Familie) mehrfach und möchten bloss noch ein Exemplar im Briefkasten haben? Teilen Sie uns dies mit:

[css.ch/abbestellen](https://css.ch/abbestellen)

### Fragen zu Leistungen und Rechnungen

Das Kundenservice-Center hilft Ihnen von Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr, weiter:

[css.ch/fragen](https://css.ch/fragen) oder 0844 277 277  
(Lokaltarif Festnetz Schweiz)

### 24 h Notfall- und medizinische Beratung

Die CSS ist für Sie da in Notfallsituationen und bei medizinischen Fragen während 24 Stunden an 7 Tagen die Woche:

[+41 \(0\)58 277 77 77](tel:+4158277777)

CSS

**AZB**  
CH-6002 Luzern  
P.P. / Journal  
Post CH AG

# myCSS Kundenportal: ein Login, viele Vorteile.

Über 1 Mio.  
Nutzende.

Rechnungen  
online einreichen.

Geschützter  
Zugriff wie beim  
E-Banking.

Sofort sehen,  
was die CSS zahlt.

Alle Dokumente  
an einem Ort.



Jetzt anmelden:  
[css.ch/mycss](https://css.ch/mycss)

Deine Gesundheit.  
Deine Partnerin.

