

März 2024

# kpt:magazin

## Die Sinne anders erleben

Eintauchen in die Welten  
einer Synästhetikerin und  
einer hochsensiblen Person.

## Wohlbefinden und Sinne

Eine Psychotherapeutin  
erklärt, wie wir unsere  
Sinne achtsam einsetzen.

## BetterDoc

Besser zum richtigen  
Arzt – mit unserem  
neuen Service.

# 5 Sinne.



# Blutdruck mit dem Smartphone messen

Mit dem neuen E-Health-Service Binah.ai können Sie jetzt wichtige Vitalparameter wie Blutdruck, Puls oder Atemfrequenz mit Ihrem Smartphone messen.



Probieren Sie es aus:  
[kpt.ch/binahai](https://kpt.ch/binahai)

## Liebe Leserin, lieber Leser

**Ausgabe**

Nr. 1 / 2024

Fokusthema «5 Sinne»

**Herausgeberin**

KPT

Postfach

CH-3001 Bern

**Redaktion**

magazin@kpt.ch

**Auflage**

360'000

**Druck**

Stämpfli

Kommunikation,

3001 Bern

**Titelbild**

Family AG,

Pascal Triponez

Stellen Sie sich einen herrlichen Frühlingsmorgen vor. Sie wachen durch das fröhliche Vogelgezwitscher auf und gehen auf den Balkon. Von dort aus erblicken Sie das bunte Blütenmeer im Garten, atmen den Duft blühender Magnolien ein und spüren den frischen Wind über Ihr Gesicht streichen. Sie hören das Miauen der Nachbarskatze, die ungeduldig auf ihr Frühstück wartet, und der leicht bittere Geschmack des morgendlichen Kaffees küsst Ihre Seele wach. Unsere fünf Sinne machen unser Leben gleich viel bunter und lebendiger. Im ganzen Alltagsstress neigen wir dazu, auf Autopilot zu laufen und unsere Umgebung nicht bewusst wahrzunehmen. Dabei braucht es nur wenig, um unsere Welt in ihrer ganzen Pracht zu erleben. Probieren Sie es aus.



Was unsere fünf Sinne mit uns als Krankenkasse zu tun haben? Auf den ersten Blick vielleicht nicht viel, auf den zweiten schon. Denn auch wir gehen achtsam mit unseren Sinnen um. Die Kundenzufriedenheit ist für uns das höchste Gut. Dabei ist es uns eine Herzensangelegenheit, für unsere Versicherten stets ein offenes Ohr zu haben und mit Empathie und Feingefühl auf ihre Fragen einzugehen. Wir beobachten scharf, sehen uns wichtige Dokumente genau an und klären Anfragen sorgfältig ab. Ausserdem sehen wir auch, dass uns viele Versicherte 2024 treu bleiben. Das freut uns sehr – herzlichen Dank für Ihr Vertrauen.

In dieser Ausgabe erzählen eine Synästhetikerin und eine hochsensible Person, wie ihre natürlichen Sensoren funktionieren und wie sie damit umgehen. Eine Psychotherapeutin gibt nützliche Ratschläge, wie wir unsere Sinne bewusster in den Alltag integrieren können. Und wir stellen Ihnen unseren neuen Service BetterDoc vor.

Ich wünsche Ihnen eine sinnliche und inspirierende Lektüre.

**Thomas Harnischberg**

CEO

# 5 Sinne.

*Durchs Fühlen, Riechen, Schmecken, Hören und Sehen nehmen wir unsere Welt in voller Pracht wahr. Unsere fünf Sinne schützen uns, wecken Erinnerungen und verpassen unserem Alltag einen farbigen Anstrich. In dieser Magazinausgabe befassen wir uns mit unserer Wahrnehmungsfähigkeit und berichten über Menschen und hilfreiche Services.*

---

## Menschen

### Die Sinne anders erleben



Eine Synästhetikerin und eine hochsensible Person erzählen, wie sie ihre besonderen Sinneseindrücke durch den Alltag begleiten.

**Seite 5**

---

## Psychologie

### Wie die Sinne unser Wohlbefinden fördern

Die Psychotherapeutin Chow Ling Prager erklärt, wie wir unsere Sinne gezielt und achtsam einsetzen.

**Seite 14**

---

## Gesundheit

### «Je früher Brustkrebs erkannt wird, umso besser die Prognose»

Welche Rolle unser Tastsinn bei der Vorsorge spielt und wieso regelmässige Mammografien so wichtig sind, erläutert PD Dr. med. Claudia Rauh.

**Seite 18**

---

## Service

### Mit BetterDoc zur besten ärztlichen Behandlung

Wie Sie bei der Arztsuche vorgehen können, um die beste Diagnose, Therapie oder Operation zu erhalten.

**Seite 20**

---

Service	10
Körper	12
Wissen	17
Ersatzwahlen	21
Mitarbeitende im Fokus	22
Exklusivangebot	23
Online-Magazin	23



Auf [kpt.ch/magazin](https://kpt.ch/magazin) liefern wir Ihnen laufend weitere spannende Beiträge und überbrücken so die Wartezeit bis zur nächsten Ausgabe.

A woman with long dark hair is sitting on a wooden piano bench. She is wearing a light-colored, long-sleeved blouse and matching trousers. She is holding a piece of paper in her hands. The piano is a dark wood upright piano. There are several potted plants in the room, including one on the piano and two on the floor. A lamp is visible on the left side of the piano. The room has a slanted ceiling and a window with curtains on the right.

**«Die Farben  
schwingen in  
allem mit,  
was ich höre.»**

# Synästhesie und Hochsensitivität: Die Sinne anders erleben

*Töne himbeerrot und salbeigrün sehen? Oder die Ohren immer auf Empfang haben und die Reissleine ziehen, wenn die Reize zu viel werden? Musikerin Lea Lu ist Synästhetikerin, Jürg Bolliger hochsensitiv. Welche Bedeutung haben die Sinne für die beiden?*



Schon als Kind waren die Tasten auf dem Klavier für Lea Lu nicht weiss und schwarz. «Das D war grün, das E orange», erzählt die Zürcher Singer-Songwriterin. Wenn sie als Fünfjährige Melodien improvisierte, sah sie Farbfolgen vor sich – und konnte sich die Melodien so merken. «Ich dachte, das machen alle», sagt sie. Für sie war es normal, dass Töne und Farben miteinander verschmelzen. Dass sie Synästhetikerin ist, wurde der heute 39-Jährigen erst viel später bewusst, als sie eine Dokumentation zum Thema sah.

Synästhesie ist eine spezielle Wahrnehmungsfähigkeit, bei der meist zwei Sinnesreize miteinander verknüpft werden. Schätzungen zufolge haben rund vier Prozent aller Menschen diese Begabung: Für manche Menschen haben zum Beispiel Zahlen eine Farbe oder Wörter einen

Geschmack. Und für Lea Lu hat eben jeder Ton eine bestimmte Farbe. «Die Farben schwingen in allem mit, was ich höre», sagt sie. Und wenn sie selbst singt? «Da nehme ich mit allen Sinnen etwas wahr, spüre die Atmung, den ganzen Körper, vielleicht auch noch die Gitarre in meinen Händen – aber es gibt immer einen Farbschimmer unter dem Klang.» Wenn sie Lieder schreibt, sieht sie die Farben deutlicher vor sich. «As-Dur ist immer himbeerrot, F-Dur dunkelgrün, Es-Dur hat ein gedämpftes Orange mit Grauschleier – ob das wohl auf dem Pantone-Fächer zu finden ist?» Und sie erzählt, wie verblüfft sie einmal war, als sie an der Luzerner Jazzschule einen Musiker kennenlernte, der exakt die gleichen Farben wahrnahm wie sie.

Um ihre Synästhesie besser zu verstehen, nahm Lea Lu an einer Studie der Universität Zürich teil. Dabei wurden ihr im Labor 40 verschiedene Klänge in zufälliger Reihenfolge vorgespielt – darunter auch klirrende Gläser oder Flugzeuggeräusche. Sie tippte auf einem Farbspektrum jeweils

*Text: Mareike Fischer / Bilder: Pascal Triponez*



Jetzt den Song  
«Sun» von Lea Lu  
auf Spotify hören



Wenn Lea Lu Songs schreibt, sieht sie Farben vor sich.

auf die Farbe, die sie hörte. «Und dabei habe ich konsequent immer genau die gleichen Farben bei den gleichen Tönen genannt. Das war für mich der Beweis, dass meine synästhetische Wahrnehmung real ist und nicht nur in meiner Vorstellung existiert.»

**«As-Dur ist himbeerrot, F-Dur dunkelgrün, Es-Dur hat ein Orange mit Grauschleier.»**

Als die Sängerin infolge eines Hörsturzes einige Monate lang zu etwa 80 Prozent ertaubt war, verschwanden auch viele Farben. Diese Erfahrung prägte ihr Album «2». Ein Lied daraus trägt den Titel «I want my colors back», worin sie schreibt, dass sie müde ist von all dem Schwarz.

## Musik wie ein Regenbogen

Zum Glück sind die Farben zurück. So sind in den letzten Jahren viele neue Songs entstanden, häufig inspiriert durch Reisen (Indien liebt sie sehr) und in Zusammenarbeit mit Musikschaffenden aus aller Welt.

«Als ich mit einem Auslandsstipendium ein halbes Jahr in New York war, habe ich einen fantastischen Trompeter in einem winzigen Club gehört und spontan gefragt, ob er in meinem Lied 'Sun' spielen würde – und er sagte zu. Später googelte ich ihn und stellte fest, dass er auch für Grössen wie Paul Simon oder Taylor Swift spielt.» Inzwischen hat sie mit CARM – unter diesem Namen tritt er auf – schon gemeinsam Konzerte bestritten. «Bei allem, was ich tue, sind für mich die Begegnungen mit Menschen das Kostbarste. Ohne grosse Planung entsteht so ein Netzwerk. Das Leben entwickelt sich aus diesen Momenten ganz natürlich weiter und mit ihm meine Musik.»

In diesem Jahr sind Konzerte in London und Paris geplant; im Frühsommer erscheint die EP «Sun». Den Titelsong kann man jetzt schon online hören (über Spotify oder ihre Website lealu.ch). Lea Lus kraftvoll-klare und zugleich melancholische Stimme verschmilzt darin mit den sphärischen Klängen der Trompete. Am besten beim Hören die Augen schliessen – und die wunderschöne Musik wie einen Regenbogen vor sich sehen. Das gelingt auch ohne Synästhesie.

Fortsetzung Folgeseite

# Hochsensitiv und okay

Auch Jürg Bolliger, Erwachsenenbildner und Coach aus Biel, hat ein Gespür für die Feinheiten des Lebens, das über das Gewöhnliche hinausgeht. «Aber mir war nicht bewusst, dass ich hochsensitiv sein könnte», sagt der 56-jährige Familienvater. Er bevorzugt den Begriff «hochsensitiv», der neutraler klingt als «hochsensibel». Vor einigen Jahren hat er sich mit dem Thema auseinandergesetzt – und im Nachhinein vieles besser verstanden. «Als Kind hatte ich oft Kopfweg, vor allem abends, wenn viel los war. Meine Eltern waren ratlos», erzählt er. «So sass ich viele Stunden in Arztpraxen, bekam die Hirnströme gemessen oder Traubenzucker verordnet – aber man fand keine Lösung.» Heute erklärt er sich die Kopfschmerzen als Reaktion auf die Reizüberflutung.

Rückblickend auf seine beruflichen Anfänge als Banklehrling erinnert er sich: «Als ich am Schalter arbeitete – wo früher viel Betrieb herrschte –, hörte ich alles, was links und rechts von mir passierte. Egal, wie sehr ich mich auf meine Kunden konzentrierte.» So war er dann oft Auskunftsperson für alle anderen – aber am Ende des Arbeitstages sehr erschöpft. Umso mehr schätzt er es heute, dass er sich im Alltag Arbeit und Pausen zwischen Homeoffice, Präsenzseminaren und Coachings relativ frei einteilen kann.

## Die Ohren: immer auf Empfang

Auch heute macht sich Jürg Bolligers Hochsensitivität vor allem am Gehör bemerkbar. «An einem Familienfest zum Beispiel wird der Lärm für mich mit der Zeit zu einem zähen Brei, der nach und nach in mir aufsteigt und Beklemmung auslöst, bis nichts mehr geht.» In solchen Momenten hat er gelernt, sich zurückzuziehen. Wie erklärt er Hochsensitivität? «Es gibt Menschen, die äussere Reize und Sinneseindrücke stärker wahrnehmen und

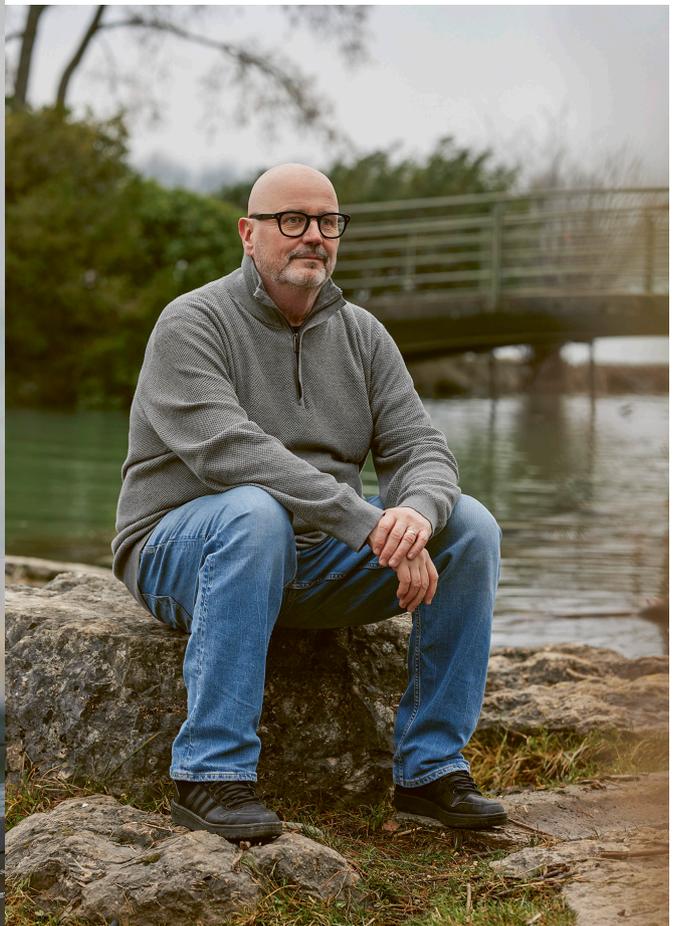


*Jürg Bolliger entspannt gerne am nahen Bielersee.*

intensiver verarbeiten.» Die Bandbreite sei gross. Studien gehen davon aus, dass etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung hochsensitiv sind. Manche schätzen ihre Veranlagung, andere empfinden die gesteigerte Wahrnehmung als unangenehm.

**«Als Coach ist es mir wichtig, den Betroffenen zu vermitteln, dass mit ihnen alles in Ordnung ist und sie keine ‹Sensibelchen› sind.»**

«Als Coach ist es mir wichtig, den Betroffenen zu vermitteln, dass mit ihnen alles in Ordnung ist und sie keine 'Sensibelchen' sind.» Vor allem aber gehe es darum, Strategien zu entwickeln, um mit der Hochsensitivität im Alltag besser umgehen zu können. «Selbstreflexion ist



entscheidend», sagt er und empfiehlt, auf Körpersignale – Verspannungen, Kopfschmerzen – zu achten, die auf eine Überforderung hinweisen. Wenn Situationen mit vielen Reizen bevorstehen, sollte man diese frühzeitig einplanen und möglichst auch Zeitpuffer drumherum: Nach einem anstrengenden Arbeitstermin mit vielen Menschen also nicht auch abends noch Verabredungen eingehen.

## Energiequellen nutzen

Wichtig sei es, persönliche Energiequellen zu kennen und auszuschöpfen: wie Spaziergänge, Atemtechniken oder das Hören der Lieblingsmusik. «Für mich ist zum Beispiel die 500 Meter von meiner Wohnung entfernte Taubenlochschlucht ein Kraftort. Ansonsten liebe ich es, allein spontan mit dem Motorrad durch die Landschaft zu fahren – oder auch ganz einfach den Vögeln in der Natur zu lauschen.»

Darüber hinaus kennt Jürg Bolliger einige «Notfallstrategien» für Situationen der Reizüberforderung. Zum einen das Thymusklopfen: ein sanftes, regelmässiges Klopfen auf die Mitte des Brustbeins während rund 30 Sekunden, bis der Stressdruck nachlässt. Eine andere Methode ist, sich innerlich zurückzuziehen und an eine angenehme Situation zu denken. Und zum Schluss ein besonders origineller Tipp: «Ein paar Pfefferkörner in der Hosentasche können helfen, Stress abzubauen.» Wie das? «Bei Anspannungen einfach draufbeissen! So wird die Aufmerksamkeit des Körpers auf eine andere Empfindung gelenkt und das negative Gefühl kann zumindest kurz ausgeblendet werden.»

# Ein Plus an Digitalisierung

Die Digitalisierung schreitet weiter voran – auch bei uns. Deshalb präsentieren wir Ihnen diverse Neuerungen, die Ihr Leben vereinfachen; von der Umstellung auf elektronische Rechnungen bis hin zu nützlichen Online-Services.



## Zur Rose: neue App mit Medi+ und Generika-Rechner

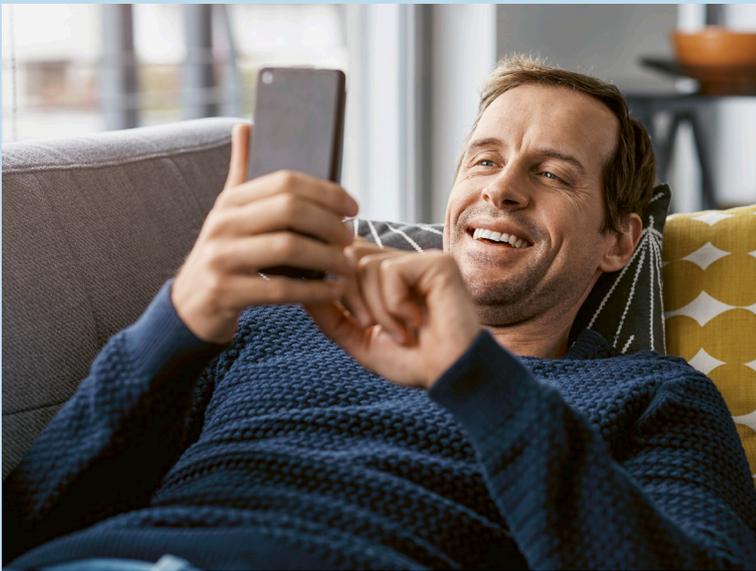
Den digitalen Medikamenten-Assistenten Medi+ können Sie ab sofort auch in der neuen App unserer Partnerin Zur Rose nutzen. Ausserdem profitieren Sie in der App von einem Generika-Rechner. Übertragen Sie die abgerechneten Medikamente aus dem Kundenportal KPTnet und berechnen Sie, wie viel Sie durch den Wechsel auf Generika sparen könnten. Der Bezug von Generika ermöglicht Ihnen, Ihre Franchise zu schonen und Ihren Selbstbehalt zu reduzieren.

### Medikation leicht gemacht – mit Medi+

Medi+ entlastet Sie bei der korrekten und sicheren Medikamenteneinnahme. Wenn Sie Ihre abgerechneten Medikamente aus dem KPTnet übertragen, haben Sie Ihre Medikamente und Einnahmen stets im Blick. Auf Wunsch werden Sie zudem rechtzeitig an die Einnahme Ihrer Medikamente erinnert. Medi+ steht Ihnen kostenlos, überall und jederzeit direkt auf Ihrem Smartphone oder Ihrem Computer zur Verfügung.



Jetzt entdecken:  
[kpt.ch/medi-plus](https://kpt.ch/medi-plus)



## Umstellung auf papierlose Rechnungen

Kundinnen und Kunden mit Zugang zum Kundenportal KPTnet erledigen viele Versicherungsangelegenheiten bequem über das KPTnet oder via KPT App. Künftig werden wir noch weitere Prozesse konsequent digitalisieren und vereinfachen.

Bisher haben Sie Ihre Prämien- und Leistungsabrechnungen doppelt erhalten: elektronisch im Kundenportal wie auch in Papierform per Post. Auf Wunsch vieler Kundinnen und Kunden stellen wir diese Doppelspurigkeit per März 2024 ein – für ein Plus an Umweltschutz.

### Was bedeutet das für Sie?

Sie finden Ihre Rechnungen jeweils im Kundenportal KPTnet oder in der KPT App unter der Rubrik «Dokumente». Bei einem neu eintreffenden Dokument informieren wir Sie zusätzlich via E-Mail oder SMS. Für Versicherte ohne KPTnet ändert sich nichts, sie erhalten die Prämien- und Leistungsabrechnungen weiterhin in Papierform per Post.

Sie möchten Ihre Rechnungen schnell und einfach bezahlen, ohne sich im Kundenportal KPTnet oder in der KPT App einzuloggen? Wechseln Sie auf eBill oder Lastschriftverfahren.



Jetzt wechseln:  
[kpt.ch/bezahlen](https://kpt.ch/bezahlen)



## Geplante Erneuerung Kundenportal KPTnet und KPT App

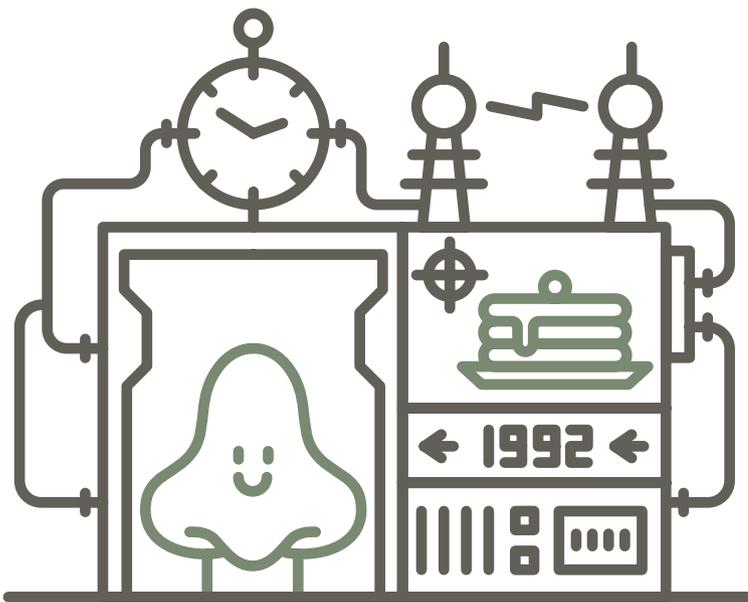
Blick hinter die Kulissen: Als Krankenkasse mit dem Plus entwickeln wir uns stetig weiter. Gerade im digitalen Bereich stehen viele Projekte an, etwa die Erneuerung unseres Kundenportals KPTnet und unserer App. Wir möchten Ihnen nicht nur ein modernes, einfaches und benutzerfreundliches Kundenportal bieten, sondern Ihnen auch ermöglichen, diverse Versicherungsgeschäfte eigenständig und effizient selbst zu erledigen. Bei der Erneuerung fokussieren wir uns insbesondere auf eine optimale Benutzerführung und verbessern die häufig benutzten Funktionen. Sobald der Relaunch des neuen Kundenportals KPTnet und der KPT App ansteht, werden wir Sie in diesem Magazin informieren.

# Im Rausch der Sinne

*In einer Welt voller Reize sind unsere Sinne die unermüdeten Entdecker, die uns die Schönheit und Vielfalt des Lebens erschliessen. In beispielloser Zusammenarbeit verwandeln sie das Gewöhnliche in etwas Aussergewöhnliches.*

## Liebes-Zoom

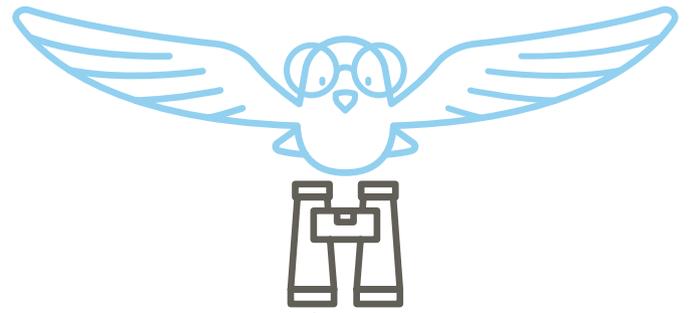
Die Redewendung «Jemandem schöne Augen machen» kommt nicht von ungefähr. Wenn wir unser Gegenüber attraktiv finden, weiten sich unsere Pupillen um bis zu 45 Prozent. Unsere Augen plaudern ohne Worte über Sehnsüchte.



## Geschmacksnostalgie

Sich beim Duft von warmen Omeletten in die Kindheit zurückversetzt fühlen: Die Sinne und das Gehirn arbeiten eng zusammen. Denn die Riechzellen sind mit dem Gefühlssystem des Gehirns verbunden – und ermöglichen so kurze Zeitreisen.

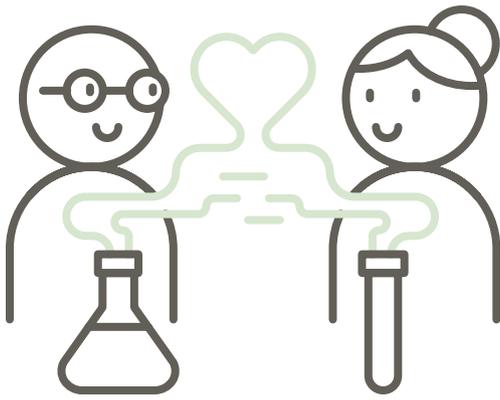
*Text: Marco Garbely / Illustration: Family AG*



## Pixelneid

Mit 576 Megapixeln ist das menschliche Auge eine der leistungsfähigsten Kameras der Welt – aber nichts im Vergleich zum Sehapparat des Turmfalken: Mit seiner Sehkraft könnte man ein Buch aus 30 Metern Entfernung lesen.





## Immun-Dating

Wenn zwischen zwei Menschen die Chemie stimmt, trifft das auch auf ihren Geruch zu. Besonders anziehend sollen Menschen auf uns wirken, deren Immunsystem sich stark von unserem unterscheidet – eine gute Voraussetzung für gesunden Nachwuchs.

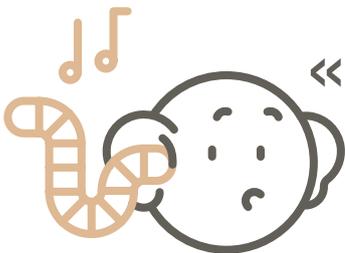
## Feuerzunge

Die Chilisaucen brennen! Schärfe ist keine Geschmacks-, sondern eigentlich eine Schmerzempfindung. Dieselben Rezeptoren auf der Zunge, die auf Schärfe ansprechen, reagieren auch auf Wärmereize über 43 °C.



## Highspeed-Haut

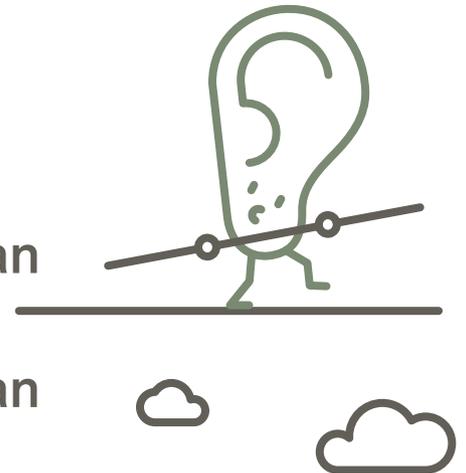
Der Tastsinn ist schneller als ein Formel-1-Auto. Nervenimpulse auf der Haut rasen mit über 400 km/h ins Gehirn. Deshalb zucken wir wie von einer Tarantel gestochen, wenn uns eine Fliege in die Quere kommt.



«Atemlos durch die Nacht»

Entschuldigung für den Ohrwurm. In diesem Moment spielen Ihr Schläfen- und Ihr Stirnlappen im Gehirn eine Partie Pingpong. Ein anderer Sinn bietet Hand: Kaugummi kauen hilft, diesen scheinbar ausgeweglosen Kreislauf zu durchbrechen.

Organ  
im  
Organ



Wem beim ausgelassenen Tanzen zu lauter Musik schwindlig wird, muss sich nicht beim DJ, sondern beim Ohr beschweren: Es ist nicht nur zum Hören da, sondern beherbergt auch das Gleichgewichtsorgan.

Steh-  
buffet



Das Kantinenessen schmeckte schon besser? Dann empfiehlt sich, die Portion einfach im Stehen einzunehmen. Durch die Schwerkraft sackt das Blut in die Beine, das Herz muss stärker pumpen und die Geschmackswahrnehmung wird «vernebelt».

# Wie die Sinne unser Wohlbefinden fördern

*Mit unseren Sinnen erfahren wir die Welt: Sie verbinden uns mit der Umwelt, unseren Mitmenschen und unserem Inneren. Oft sind sie uns nicht bewusst – und doch sind sie entscheidend für unsere mentale Balance. Wie können wir unsere Sinne pflegen?*

Zwischen Digitalisierung und Alltag haben wir vergessen und verlernt, unsere Sinne bewusst und richtig zu nutzen. Wann haben Sie das letzte Mal an einem Apfel gerochen? Oder einen Ort ohne Navi gefunden und sind barfuss herumspaziert? Versuchen Sie es mal wieder! Denn aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass eine bewusste Sinneswahrnehmung die Gesundheit positiv beeinflusst.

## Sehen – achtsamer Umgang



Die meisten Sinneseindrücke erreichen uns über die Augen und sind direkt mit unserer Psyche verknüpft: Ästhetisch ansprechende Dinge wie schöne Umgebungen, Kunst oder Natur stimulieren uns visuell und rufen positive Emotionen hervor. Dauerhaftes Starren auf Bildschirme kann unser Sehvermögen und sogar die psychische Gesundheit beeinträchtigen.

## Hören – Klänge berühren uns



Mit den Ohren orientieren wir uns und empfangen Informationen. Kein anderer Sinn löst so unmittelbar starke Emotionen aus wie das Hören: Musik berührt uns tief im Innersten und kann uns mit Gefühlen geradezu überfluten. Ruhige Klänge, auch in der Natur, können Stress abbauen und die Stimmung verbessern.

## Riechen – verknüpft mit Gefühlen



Der Geruchssinn ist der komplexeste chemische Sinn. Bereits Neugeborene erkennen ihre Mutter am Geruch. Gerüche gelten als Schlüssel zum Gedächtnis, sie werden mit unseren Gefühlen im limbischen System des Gehirns abgespeichert. Angenehme Düfte können auch im Alltag unser Wohlfühl fördern.

## Schmecken – Geniessen macht glücklich



Die Geschmäcke süß, sauer, salzig und bitter kennen wir alle. Die Geschmacksqualitäten umami (herzhaft-fleischig) und fettig sind weniger bekannt. 80 Prozent dessen, was wir als Schmecken bezeichnen, ist eigentlich Riechen. Von allen Sinnen bereiten uns das Schmecken und das Riechen den grössten Genuss.

## Tasten – Berührung stärkt uns



Die Haut ist unser grösstes und unentbehrlichstes Sinnesorgan. Taktile Erfahrungen – über ein Fell zu streichen, Ton zu kneten oder Sand zu spüren – wirken beruhigend. Berührungen sind lebenswichtig, um uns selbst zu spüren und eine tiefe Verbundenheit mit anderen Menschen zu empfinden.

*Text: Katharina Hodel / Bilder: zvg, gettyimages, iStock*

# «Achtsam mit unseren Sinnen umzugehen, hilft, Stress zu reduzieren»

*Sinneswahrnehmungen können angenehme Erlebnisse und Wohlbefinden auslösen. Wie wir unsere Sinne gezielt und achtsam einsetzen, weiss Chow Ling Prager, Psychotherapeutin und Coachin bei WePractice, einer Plattform und einem Zentrum für mentale Gesundheit in Zürich.*

## **Chow Ling Prager, wie sind unsere Sinne mit unserem Wohlbefinden verknüpft?**

Angenehme Eindrücke, der Duft von Blumen, der Anblick eines geliebten Menschen oder beruhigende Musik können gute Gefühle auslösen. Und das ganz unbewusst über Areale im Gehirn, die Sinnesreize emotional bewerten. Umgekehrt können unangenehme Sinneseindrücke wie Lärm oder schlechte Gerüche Stress verursachen und sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirken. Wie uns Sinnesreize beeinflussen, ist sehr individuell und hängt von persönlichen Erfahrungen, Kultur und Kontext ab.

## **Sollten wir besonders achtsam mit unseren Sinnen umgehen?**

Ja. Denn es hilft, Stress zu reduzieren und positive Emotionen zu verstärken.

## **Warum sind wir so stark auf den Sehsinn fokussiert?**

Die digitale Technologie betont das Visuelle: Die meisten Informationen, die wir täglich erhalten und austauschen, erreichen uns über die Augen. Somit ist der Sehsinn in der heutigen Welt ausgesprochen wichtig. Der Verlust dieser Fähigkeit wird deshalb auch als besonders einschneidend und belastend erlebt.

**Chow Ling Prager** ist Psychotherapeutin und Coachin bei WePractice in Zürich. Seit 2009 begleitet sie Menschen in Belastungssituationen.



## **Wie beeinflusst uns die dauerhafte Bildschirmnutzung?**

Sie kann für die Augen belastend sein und uns müde machen. Sie beeinflusst unsere sozialen Interaktionen – und bringt vor dem Zubettgehen unseren Schlaf-wach-Rhythmus durcheinander. Deshalb ist es wichtig, bewusst Pausen einzulegen und die Bildschirmzeit zu begrenzen.

## **Arbeiten Sie in Ihrer Therapie mit den Sinnen?**

Ja, ich arbeite häufig mit Achtsamkeitsübungen, die die Sinne miteinbeziehen. So starte ich Sitzungen, indem wir bewusst die Umgebung über den Seh- und Hörsinn wahrnehmen und die Aufmerksamkeit nach innen richten. Die Atmung, das eigene Befinden und bestehende Bedürfnisse wahrnehmen. Oft gebe ich auch Achtsamkeitsübungen für den Alltag mit.

## **Wie können wir Sinneswahrnehmungen zur Stressbewältigung nutzen?**

Durch Achtsamkeit lässt sich viel erreichen: Untersuchungen haben zum Beispiel gezeigt, dass regelmässige Meditation die Gehirnstruktur, insbesondere das sogenannte Stirnhirn, verändert, das wichtig für die emotionale Selbstregulation ist. So kann Meditation den Umgang mit Stress deutlich verbessern.

# So aktivieren Sie Ihre Sinne im Alltag



## Naturklänge

Hinhören und entspannen: Naturgeräusche wirken sich wohltuend auf unsere psychische Gesundheit aus. Im Blogartikel erklärt der Neurowissenschaftler Prof. Dr. Lutz Jäncke, warum wir mit allen Sinnen die Natur geniessen sollten – und wieso auch die Entspannungsmusik aus dem Kopfhörer guttut. Plus: Tipps, wie Sie entspannende Geräusche in Ihren Alltag integrieren können.



Jetzt reinlesen:  
[kpt.ch/naturklaenge](https://kpt.ch/naturklaenge)



### Schnuppern für ein intensives Leben

Schulen Sie Ihren Geruchssinn, der meist vernachlässigt wird. Riechen Sie an Lebensmitteln, bevor Sie kochen. Schnuppern Sie bewusst am Cremetopf, Shampoo oder Deo. Nutzen Sie Düfte gezielt, beispielsweise Lavendel oder Zirbenholz zum Einschlafen, Rosmarin oder Zitrusdüfte für ein konzentriertes Arbeiten. Krisen-Tipp: Der Duft von Apple Crumble soll Streit schlichten und holt selbst pubertierende Teenager an den Küchentisch zurück.



### Schmecken und Riechen unterscheiden

Mischen Sie Zimt und Zucker. Halten Sie sich die Nase zu und nehmen Sie einen halben Teelöffel in den Mund. Schmecken Sie nur mit dem Mund: Es schmeckt süss. Öffnen Sie die Nase, schlucken Sie herunter und atmen Sie aus. Jetzt erst kommt das Zimtaroma hervor.



### Zwischenmenschlich hinhören

Hören bedeutet auch hinhören. Studien haben gezeigt, dass wir die Nuancen und Emotionen des Gesagten besser in der Stimme eines Menschen als an der Mimik erkennen. Der Hörsinn ist hier dem Sehsinn überlegen – obwohl wir es anders einschätzen.



### Füsse können auch tasten

Mit den Fingern erkennen wir Dinge, die wir anfassen, innerhalb von Sekunden. Probieren Sie es mit den Füßen. Sie werden überrascht sein, wie gut Ihre Füesse spüren können.



### Weiches Sitzen hilft beim Diskutieren

Ein Tipp für Sitzungszimmer – oder den Familientisch: Mit einem weich gebetteten Hinterteil beharrt man weniger auf seinem Standpunkt und ist verhandlungsbereiter als mit einer harten Unterlage.

Quellen:

«Die Magie unserer Sinne» von Dr. med. Ragnhild Schweitzer und Jan Schweitzer  
«Unsere 7 Sinne – die Schlüssel zur Psyche» von Rüdiger Braun

# Brillen und Kontaktlinsen: Das bezahlt die KPT

*Das Auge ist unverzichtbar: es erkennt Farben, Formen, Bewegungen, speichert Bilder als Erinnerungen ab, hilft uns bei der Orientierung und lässt uns Situationen und Menschen erkennen. Umso wichtiger also, dass wir klar sehen. Doch was bezahlt die KPT eigentlich an Sehhilfen? Wir klären auf.*

## Was bezahlt die Grundversicherung?

Seit 2011 sind Beiträge für Sehhilfen nicht mehr im Pflichtleistungskatalog der obligatorischen Grundversicherung enthalten. Nur Versicherte, die aufgrund einer Krankheit oder nach einer Augenoperation aus medizinischen Gründen eine Sehhilfe benötigen, erhalten Beiträge.

Bei den Kindern sieht es anders aus. Bis zum vollendeten 18. Lebensjahr beteiligt sich die Grundversicherung mit 180 Franken pro Kalenderjahr an den Kosten. Einzige Bedingung: ein augenärztliches Rezept.

## Was übernehmen die KPT-Zusatzversicherungen?

Mit unseren ambulanten Zusatzversicherungen Krankenpflege-Plus und Krankenpflege-Comfort erhalten Sie pro Kalenderjahr 200 Franken für Ihre vom Arzt oder Optiker verordnete Brille oder die verordneten Kontaktlinsen.

## Gut zu wissen

- Die 200 Franken aus der Zusatzversicherung können Sie auch für das Brillengestell einsetzen.
- Pflegemittel, Linsenbehälter und der Sehtest beim Optiker sind nicht versichert.
- Leistungen, die Sie nicht beziehen, verfallen in einem Jahr (Kinder) beziehungsweise in drei Jahren (Erwachsene). Sie können diese nicht ins nächste Jahr übertragen.
- Laserbehandlungen ohne medizinische Notwendigkeit werden nicht vergütet.



## Die ideale Ergänzung zur Grundversicherung

Mit der Krankenpflege-Comfort-Versicherung beteiligen wir uns nicht nur mit 200 Franken pro Kalenderjahr an Ihrer Brille oder Ihren Kontaktlinsen, sondern auch an Kosten für Komplementärmedizin, Transporte und Rettungen sowie Check-ups. Ausserdem profitieren Sie von einer Reise- und Ferienversicherung für acht Wochen.



Jetzt abschliessen:  
[kpt.ch/k-comfort](https://kpt.ch/k-comfort)

# «Je früher Brustkrebs erkannt wird, umso besser die Prognose»

*Jede achte Frau in der Schweiz erkrankt an Brustkrebs. Das regelmässige Abtasten der Brust sensibilisiert für den eigenen Körper. Entscheidend für eine frühe Diagnose und eine bessere Prognose ist jedoch die Teilnahme an Mammografie-Screenings, sagt PD Dr. med. Claudia Rauh.*

In der Schweiz erkrankt jede achte Frau in ihrem Leben an Brustkrebs, der häufigsten Krebserkrankung bei Frauen. PD Dr. med. Claudia Rauh ist täglich mit der Krankheit konfrontiert. Sie leitet das interdisziplinäre Brustzentrum am Berner Inselspital. «Unsere Abteilung kommt pro Jahr auf mehr als 5'500 Konsultationen – und etwa 150 Frauen und Männer erhalten neu die Diagnose Brustkrebs», sagt sie. Männer? Ja, auch sie können an Brustkrebs erkranken: Auf schweizweit 6'500 Fälle bei Frauen kommen pro Jahr allerdings nur 50 bei Männern.

## Risikofaktoren: Hormone, Alter und Gene

Wie entsteht Brustkrebs überhaupt? Der Ursprung liegt im Drüsengewebe oder in den Milchgängen der Brust, wo Zellen unkontrolliert wachsen und einen Tumor bilden. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Brustkrebsarten. Tumore können örtlich beschränkt bleiben, aber bei Fortschreiten der Erkrankung in anderen Körperteilen Metastasen bilden.

*Text: Mareike Fischer / Bilder: zvg, iStock*

**PD Dr. med. Claudia Rauh** ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. Sie leitet das interdisziplinär arbeitende, zertifizierte Brustzentrum des Inselspitals Bern.



## «Bei der Selbstuntersuchung – am besten nach der Periode – ist es wichtig, die Sinne einzubeziehen.»

Bei Frauen steigt das Risiko zu erkranken mit dem Alter an, am stärksten zwischen 50 und 75 Jahren. Ein ungesunder Lebensstil kann die Wahrscheinlichkeit erhöhen, an Brustkrebs zu erkranken. «Aber selbst wenn Sie alle Risikofaktoren vermeiden, kann es Sie treffen», sagt Claudia Rauh.

Eine Rolle spielt die familiär-genetische Veranlagung. Hier hat die Schauspieler\*in Angelina Jolie, die sich wegen eines stark erhöhten Brustkrebsrisikos die Brüste vorsorglich abnehmen liess, für Schlagzeilen gesorgt. «Dieser genetische Aspekt betrifft jedoch nur etwa 10 Prozent der Brustkrebsfälle», weiss Claudia Rauh. Tritt Brust- oder Eierstockkrebs in der nahen Verwandtschaft (zum Beispiel bei Mutter, Schwester oder Tochter) auf, sollten Frauen die Gynäkologin oder den Gynäkologen darauf ansprechen.

## Früherkennung ist entscheidend

Was bringt es Frauen, sich regelmässig abzutasten?

«Die Selbstuntersuchung der Brust hat einen positiven Einfluss auf die Sensibilisierung für den eigenen Körper», meint Claudia Rauh – solange dabei nicht ängstlich nach Anzeichen von Krebs gesucht werde. «Bei der Selbstuntersuchung – am besten nach der Periode – ist es wichtig, die Sinne einzubeziehen. Betrachten Sie die Brust auch im Spiegel, um Formveränderungen, Verfärbungen, Einziehungen des Gewebes oder Sekretionen aus der Brustwarze zu bemerken.»

Die Selbstuntersuchung ersetze jedoch nicht die Teilnahme an ärztlichen Früherkennungsprogrammen. Frauen ab 50 werden in vielen Kantonen durch das kantonale Screening alle zwei Jahre zur Mammografie aufgeboten. Durch diese Röntgenuntersuchung der Brust können sehr kleine Tumore entdeckt werden, besonders wichtig bei Frauen ohne Symptome. «Gehen Sie zur Früherkennung» ist deshalb das wichtigste Anliegen der Ärztin.

«Je früher man Brustkrebs erkennt, umso besser die Prognose. Eine Brustkrebsdiagnose stellt heute kein Todesurteil mehr dar», sagt Claudia Rauh. «88 Prozent der erkrankten Frauen sind fünf Jahre nach der Diagnose noch am Leben.» Und bei etwa 80 Prozent der Frauen kann die Brust erhalten werden. Diese positive Entwicklung sei auf ein vertieftes Verständnis der Krankheit und die Entwicklung immer zielgerichteter Therapien zurückzuführen. In zertifizierten Brustzentren entwickeln interdisziplinäre Teams Therapieempfehlungen nach höchsten Standards. «Unser Ziel ist es, die Patientin so gut zu informieren, dass sie selbstbestimmt Entscheidungen treffen kann», sagt Claudia Rauh. «Ihr Wohlergehen steht im Mittelpunkt – und trägt massgeblich zum Therapieerfolg bei.»

## Blinde Frauen tasten genau

Discovering Hands nutzt den ausgeprägten Tastsinn sehbehinderter und blinder Frauen für die Brustkrebs-Früherkennung. Studien in Deutschland belegen, dass sie 30 Prozent mehr Gewebeveränderungen erfühlen als Ärzte bei Routineuntersuchungen. In der Schweiz führt der Verein pretac+ die Methode ein, aktuell im Rahmen eines Pilotprojekts in der Region Lausanne.



## Gesundheitscheck und Vorsorgeuntersuchung

Mit Vorsorgeuntersuchungen lassen sich viele Krankheiten frühzeitig erkennen. Wer Wert auf regelmässige Gesundheits-Check-ups legt, profitiert mit der Krankenpflege-Comfort-Versicherung von grosszügigen Beiträgen an Vorsorgeuntersuchungen, die nicht von der Grundversicherung übernommen werden.



Mehr erfahren:  
[kpt.ch/k-comfort](https://kpt.ch/k-comfort)

# Mit BetterDoc zur besten ärztlichen Behandlung

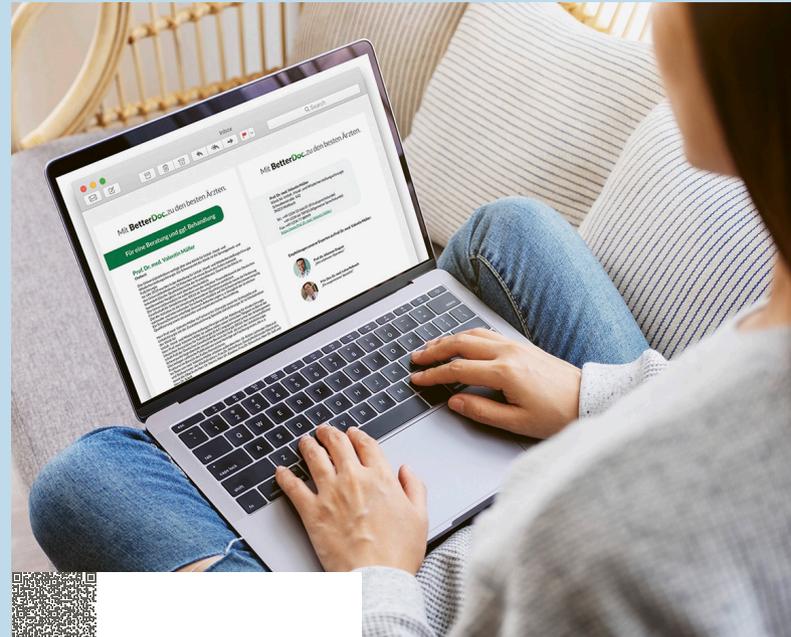
*Wer krank ist oder unklare Beschwerden hat, möchte schnell und gut behandelt werden. Doch bei der Vielzahl von Ärztinnen und Ärzten ist es nicht einfach, die richtige Wahl zu treffen. Der Online-Service BetterDoc hilft Ihnen, den für Sie besten Behandlungsweg zu finden.*

Sie haben sich beim Skifahren das Kreuzband im Knie gerissen und wissen nicht, welche medizinische Fachperson sich am besten damit auskennt. Müssen Sie operiert werden? Und welche Klinik bietet dafür die besten Voraussetzungen? So wie beim Schneesport die Harmonie zwischen den Skiern und der weissen Unterlage stimmen muss, ist es auch in der Arztpraxis: Eine optimale Übereinstimmung zwischen der Ärztin oder dem Arzt und Ihrem individuellen Gesundheitsproblem ist entscheidend für den Behandlungserfolg – sowohl bei Unfällen als auch bei Krankheiten. Doch das perfekte «Match» zu finden, ist schwierig.

## Sicherheit gewinnen

BetterDoc – der digitale Ärzteservice – vereinfacht diese aufwendige Suche und sorgt für ein Plus an Patientenkompetenz. Weil Gesundheitsfragen keinen Aufschub dulden, genügt bei BetterDoc eine telefonische Kontaktaufnahme, um innerhalb von 48 Stunden massgeschneiderte Empfehlungen von qualifizierten Spezialistinnen und Spezialisten zu erhalten. Ob für eine Diagnose oder eine Zweitmeinung: Dank einem unabhängigen Beirat von über 2'500 Expertinnen und Experten identifiziert BetterDoc die für Ihre Situation am besten geeigneten Fachpersonen, Spitäler und Kliniken – unverbindlich und schnell. Sie haben die Vorschläge erhalten? Prüfen Sie als Nächstes, ob Ihr Grundversicherungsmodell eine Überweisung durch den Hausarzt oder Medi24 vorschreibt.

Text: Marco Garbely / Bild: BetterDoc GmbH



Jetzt ausprobieren:  
[kpt.ch/better-doc](https://kpt.ch/better-doc)

## Ihre Vorteile mit BetterDoc

- **Kostenlos:** Mit einer Spitalkostenversicherung Halbprivat, Privat, Privat Welt und Flex nutzen Sie BetterDoc kostenlos.
- **Individuell:** Sie und Ihr einzigartiges Gesundheitsproblem stehen im Mittelpunkt – die Spezialisten-vorschläge sind auf Ihre Situation zugeschnitten.
- **Effizient:** BetterDoc benötigt maximal zwei Arbeitstage, um Ihnen eine Liste mit Fachärztinnen und -ärzten zusammenzustellen.
- **Integer:** BetterDoc handelt vertraulich und empfiehlt nur Ärztinnen und Ärzte, die nachweislich über grosse Erfahrung und ausgezeichnete Behandlungsergebnisse verfügen.

## Ein Plus an Flexibilität

Sie möchten nicht nur von BetterDoc profitieren, sondern auch flexible Spitalentscheidungen treffen? Mit unserer Spitalzusatzversicherung Flex haben Sie vor jedem Eingriff die Wahl zwischen allgemeiner, halbprivater und privater Abteilung.



Jetzt einfach online abschliessen:  
[kpt.ch/flex1](https://kpt.ch/flex1)

# Wählen Sie vier neue KPT-Delegierte

*Per Ende 2023 sind Peter Merz und Daniel Kramer aus ihrem Amt als Delegierte der Genossenschaft KPT ausgeschieden. Wir danken ihnen herzlich für ihr Engagement. Für die Amtsperiode 2024–2030 sind vier neue Delegierte der Genossenschaft KPT zu wählen. Bestimmen Sie jetzt mit, welche der sechs Kandidierenden Ihre Interessen in der Genossenschaft neu vertreten sollen, und geben Sie bis am 2. April 2024 Ihre Stimme ab.*

## Die Vorteile der Genossenschaft

Als Genossenschaft gehört die KPT unseren Kundinnen und Kunden – also Ihnen. Unser Erfolg kommt den Versicherten zugute, beispielsweise in Form von tieferen Prämien und weiteren Vorteilen für Genossenschafter. Zudem übernimmt die KPT gesellschaftliche Verantwortung gegenüber ihren Mitarbeitenden, Versicherten sowie Partnern und handelt nachhaltig.

## Stimmabgabe

### So gehen Sie vor:

1. Sie sind KPT-Genossenschafter oder -Genossenschafterin? Dann wählen Sie Ihre Favoriten aus. Sie können vier Personen wählen und pro Kandidatin und Kandidat maximal eine Stimme abgeben.
2. Zur Stimmabgabe stehen Ihnen folgende Kanäle zur Verfügung:
  - Web: [kpt.ch/wahl](https://kpt.ch/wahl)
  - E-Mail: [wahlen@kpt.ch](mailto:wahlen@kpt.ch)
  - Post: KPT, Direktionssekretariat, Postfach, 3001 Bern
  - KPT App

Ihre Stimmabgabe per E-Mail oder Post muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Policennummer sowie Wahlerklärung «Ich bin Genossenschafter/Genossenschafterin und wähle folgende Person/Personen als Delegierte der Genossenschaft KPT: (Personen namentlich auflisten)». Sie können zwischen einer und maximal vier Personen wählen.

*Text: Natalie Portmann / Bilder: zvg*

## Sie stehen zur Wahl

### **Christine Amstutz, 1988**

MLaw, Universität Bern, Juristin im sozialjuristischen Dienst, KESB Oberland-Ost



### **Dr. Martina Jutzet-Blättler, 1989**

MAS Geschichte, Universität Freiburg, Lehrdiplom Sek II, Fachlehrperson Umwelt und Technik, Kaufm. Berufsfachschule Freiburg



### **Florian Landolt, 1983**

BA Geschichte, MAS Minor in internationalem und europäischem Recht, Universität Bern, Leiter Politik und Öffentlichkeitsarbeit, Minergie Geschäftsstelle Basel



### **Markus Röthlisberger, 1989**

Kaufm. Berufsmaturität, Fachmann FRW mit eidg. FA, in Ausbildung zum Experten Rechnungslegung und Controlling, Deputy Head of Finance, bossinfo.ch AG



### **Ronny Schmid, 1992**

Dipl. Versicherungswirtschaftler HF, Versicherungsfachmann mit eidg. FA, Mandatsleiter, Gläusen + Partner AG Thun



### **Elias Toledo, 1979**

Berufsmaturität Gesundheit, Gewerkschaftssekretär mit eidg. FA, stv. Generalsekretär, Personalverband des Bundes (PVB)



Weitere Infos zu den Kandidierenden finden Sie auf [kpt.ch/wahl](https://kpt.ch/wahl).

# Über Brücken, Bässe und Beete

**Roland Greber**

*Führen und Coaching sind seine Herzensthemen, zu Hause entspannt er am besten beim Jäten und Pflanzen und die Ländlermusik ist Familiensache.*

«Jeder kann sich selbst steuern – das fasziniert mich.» Als Leiter Anwendungen hat Roland Greber viele Funktionen. So hilft er beispielsweise bei der Entwicklung des neuen Kundenportals und der KPT App. «Ich bin der Brückenbauer zwischen der IT und dem Bereich Kunden.» Dabei übersetzt er Kundenanforderungen so, dass die IT weiss, was sie umsetzen muss. Andererseits sieht sich der 54-Jährige auch als Begleiter seines agilen Teams. Ihm ist es wichtig, auf die Stärken der Mitarbeitenden zu setzen. «Dazu gehört für mich auch, den Mitarbeitenden zu sagen, dass sie frei nehmen sollen, wenn sie zu viel arbeiten. Sie sollen zufrieden sein und das Bestmögliche aus ihrer Energie machen können.» Menschen weiterzubringen und zu coachen, ist für Roland Greber mehr als nur ein Job. «Ich will ihnen aufzeigen, wie sie ihren eigenen Weg beeinflussen und so eigenmächtig handeln können.» Deshalb hat er sich zum betrieblichen Mentor weitergebildet.

Auch in seiner Familie ist Teamwork angesagt. «Mein Sohn spielt Schwyzerörgeli und ich wollte ihn dabei begleiten können.» So lernte Roland mit 43 Jahren die Bassgeige spielen. Mehrmals im Jahr musizieren die beiden in verschiedenen Altersheimen und sorgen für wippende Beine oder entlocken den Bewohnerinnen und Bewohnern sogar ein kleines Tänzchen. Sich erden kann der Thuner Oberländer am besten im Grünen. «Die Liebe zur Gartenarbeit habe ich von meinem Grossvater geerbt. Schon als kleiner Junge habe ich mit ihm zusammen den Garten gepflegt.» Ganze neun Beete sind in seinem Zuhause in Oberstocken entstanden; mit Salat, Tomaten, Kräutern und Blumen. Beim Kochen der Ernte lebt Roland seine Kreativität aus. «Am liebsten kreiere ich Menüs ganz frei – ohne Rezepte.» Egal in welchem Lebensbereich: Bodenhaftung und Zusammenhalt spielen eine zentrale Rolle im Leben von Roland Greber.

*Text: Natalie Portmann/Bild: Pascal Triponez*

25 %  
Rabatt



## Stand-up-Paddle (SUP) für ein Plus an Naturzeit

Der Frühling steht vor der Tür und somit ist es bald wieder Zeit für SUP-Ausflüge auf den schönen Schweizer Gewässern. Aktivieren Sie Ihre Sinne und geniessen Sie die Natur mit dem Sup-Ray-Air-Set von Fanatic. Die perfekte Wasserlinie in Kombination mit der fehlerverzeihenden Breite sorgt bei diesem SUP-Brett für optimales Gleiten. Ausserdem bietet das integrierte Decknetz genügend Platz für das Gepäck und das praktische Deckpad sorgt für den optimalen Halt. Das Fanatic Sup Ray Air ist in zwei Grössen (350 cm und 381 cm Länge) mit oder ohne Paddle bestellbar.

## Bestellen und profitieren

Profitieren Sie vom exklusiven Vorzugspreis von CHF 359.25 statt dem Normalpreis von CHF 479.–\* (inkl. MwSt. und Versand). Das Angebot gilt bis zum 30. April 2024 oder solange Vorrat. Gehen Sie auf die Seite [kpt.ch/standuppaddle-kpt](https://kpt.ch/standuppaddle-kpt) und legen Sie Ihr Wunschset in den Warenkorb. Anschliessend fügen Sie den Rabattcode **KPTSALE24** ein.

\* Preis für die Grösse 350 cm mit Paddle



Jetzt SUP bestellen:  
[kpt.ch/standuppaddle-kpt](https://kpt.ch/standuppaddle-kpt)

Online-Magazin

## Kundenmagazin elektronisch erhalten

Sie möchten lieber eine Online-Version unseres Kundenmagazins? Dafür haben Sie folgende Möglichkeiten:

-  Wenn Sie das Kundenportal KPTnet nutzen, loggen Sie sich ein und setzen Sie ein «Ja» beim Feld «Kundenmagazin elektronisch». Dieses Feld finden Sie bei Ihren Stammdaten in der Box «Adressen».
-  Kontaktieren Sie Ihre persönliche Kundenberaterin oder Ihren persönlichen Kundenberater.

Gerne werden wir Ihnen zukünftig eine Online-Version unseres Kundenmagazins per E-Mail zukommen lassen.

# Wenn die Sinne täuschen

Mit aufmerksamen Sinnen bewegen wir uns erfolgreich durch den Alltag. Und wenn nicht, sorgen kurze Schreckmomente dafür, dass wir wieder wach werden.

## Der weisse Block



Urs (41) schäumt aus dem Mund und Jacqueline (41) zählt eins und eins zusammen: Sie hat unkonzentriert in die Einkaufstasche gegriffen und statt den Feta die Seife in den Salat gewürfelt.

## Schnell raus!



«Es riecht nach Benzin, hier explodiert gleich alles.» Panisch zerrt Sören (36) sein Tinder-Date aus der Bar. Da schwört sich Ernesto (38), dass er sein Rasierwasser nicht mehr bei AliTurbo bestellt.

## Doch nicht



«Das wird ein guter Tag, sagt mir mein siebter Sinn.» Sekunden später verheddert sich Ursula (42) im Traumfänger und fällt so unglücklich auf den Rosenquarz, dass sie sich das Schlüsselbein bricht.

## Das riecht bestialisch



Miezi (3) muss wieder eine Maus reingeschleppt haben, die nun irgendwo in der Wohnung vermutet. Luzius (29) sucht seit Stunden, als ihm einfallt: «Ich hab mir heute noch gar nicht die Zähne geputzt.»

## Braun überall



Marco (32) atmet nach dem Geruchstest erleichtert auf. Aber wie ist der kleine Luis (1) bloss an den Schokopudding gekommen, und warum hat er ihn in der ganzen Wohnung verteilt?

## Feucht und stückig



Stefanie (32) erleichtert beim Griff in die Handtasche, die neben Chloé (3) lag, der doch beim Autofahren so schnell schlecht wird. Grosi hat die Folie etwas gar nachlässig um den Kuchen gewickelt.

## Bestellt und nicht abgeschleppt



«Nein, ich sagte: Ich heisse Martin, arbeitest du oft hier?» Barkeeperin Denise (23) ärgert sich über die laute Musik und sich selbst: «Na toll. Was machen wir jetzt mit dreissig Martini und einem Offenbier?»

## Den Vogel abgeschossen



«Es tut mir so leid, Heiri, aber in der Rückansicht hast du schon etwas von einem Hirsch», entschuldigt sich Jäger Sepp (76) schuld bewusst am Spitalbett bei Revierförster Heinrich Vogel (58).

## Hier ist besetzt



Ein schriller Schrei und Hansueli (45) taumelt rückwärts aus dem Badezimmer. Meryem (48) weiss, dass ihr Mann schreckhaft ist, aber irgendwo muss sie den Neoprenanzug halt trocknen lassen.