

September 2021

# kpt: magazin



## Zwischen Hoffen und Bangen

Welche Rolle Hoffnung in unserem  
Leben spielt.

## Gute Gesundheit

Wie wahrscheinlich ein Spitalaufenthalt  
ist – und was es zu beachten gilt.

## Hoffnung als Leuchtturm

Ein Forscher erklärt, wie wir Hoffnung  
schöpfen können.

# Hoffnung.





# Joggen? Wir beteiligen uns.

Ihr Plus an Bewegung

**kpt:** die krankenkasse  
mit dem plus

[kpt.ch/aktiv](https://www.kpt.ch/aktiv)

## Liebe Leserin, lieber Leser

### Ausgabe

Nr. 2 / 2021  
Fokusthema «Hoffnung»

### Herausgeberin

KPT  
Postfach  
CH-3001 Bern

### Redaktion

magazin@kpt.ch

### Auflage

240'000

### Druck

Vogt-Schild Druck AG,  
4552 Derendingen

### Titelbild

Family AG,  
Thomas Buchwalder

Seit der Coronapandemie hoffen wir alle noch viel stärker: auf Gesundheit, Unbeschwertheit, Liebe und vor allem auf ein normales Leben ohne Einschränkungen. Hoffnung dient in diesen besonderen Zeiten als Anker, der uns Halt gibt. Das ist wichtig, denn so bleiben wir positiv und glauben weiter an das Gute – die Hoffnung stirbt ja bekanntlich zuletzt. Sie treibt uns immer wieder zu Veränderungen an und motiviert uns, neue Wege einzuschlagen.



Auch wir als Krankenkasse leisten einen Beitrag zur Positivität und unterstützen Sie in allen Lebenssituationen mit unserem ausgezeichneten, persönlichen Service. Denn Sie und Ihre Gesundheit liegen uns am Herzen. Darum entwickeln wir neue Online-Angebote, die Ihr Leben vereinfachen – beispielsweise den digitalen Medikamenten-Assistenten Medi+. Gleichzeitig setzen wir uns als genossenschaftlich organisierte Krankenkasse für eine nachhaltige Prämienpolitik ein und sorgen so für Entlastung.

Im vorliegenden Magazin teilen verschiedene Menschen ganz persönliche Geschichten und erzählen, welche Rolle die Hoffnung in ihrem Leben spielt. Ausserdem erklärt ein Wissenschaftler, wieso Hoffnung in unserem Leben so wichtig ist und wie Sie ihre Kraft am besten nutzen.

Ich wünsche Ihnen eine hoffnungsvolle und inspirierende Lektüre.

### Stefan Burkhalter

Leiter Kunden  
Mitglied der Geschäftsleitung

### Legende



Dialog und Kontakt



Podcast



Weiterführende  
Informationen online



Informationen zu  
unseren Produkten



Telefonische  
Beratung



# Hoffnung.

*Die Hoffnung trägt uns durch unser Leben – besonders in schwierigen Lebenssituationen. Sie gibt uns Mut und Zuversicht und treibt uns immer wieder an. Deshalb befassen wir uns mit der Kraft der Hoffnung und berichten über Menschen, Geschichten und innovative Services.*

---

Menschen

## Zwischen Hoffen und Bangen

Ein Organempfänger, ein Familientherapeut und eine Pflegekraft erzählen, was Hoffnung für sie bedeutet und wie wichtig sie in ihrem Leben ist.

Seite 5

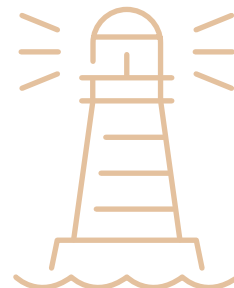
---

Service

## Neue Services bei Medi+

Rezeptanforderung und eMediplan: Dank diesen zwei neuen Funktionen im digitalen Medikamenten-Assistenten Medi+ wird der Umgang mit Medikamenten künftig noch einfacher.

Seite 11



Psychologie

## «Die Hoffnung ist wie ein Leuchtturm»

Der Hoffnungsforscher Dr. Andreas Krafft erklärt, wieso wir hoffnungsvoll durchs Leben gehen sollten, und gibt Tipps, wie wir Hoffnung schöpfen können.

Seite 12

---

Mitarbeitende im Fokus

## Familie im Herzen – Feuer im Essen

Beruflich sorgt sie für wichtige Kosteneinsparungen, privat ist sie ein grosser Familienmensch: KPT-Mitarbeiterin Saranya Thirumalmarukan.

Seite 18

---

Körper	10
Wissen	14
Produkte	16
Exklusivangebot	19
Online-Magazin	19



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



*«Für mich war klar:  
Es gab keine Alternative  
zur Zuversicht.»*

*Michael Schenk, Organempfänger*

## Zwischen Hoffen und Bangen

*Was gibt Hoffnung, wenn man mit einer lebensbedrohlichen Krankheit leben muss? Wie viel Zuversicht gibt es auf der Palliativabteilung eines Spitals? Und wie hilft die Hoffnung, die Beziehungen zu unseren Liebsten zu ordnen? Vier Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen geben Antwort.*

«Si hei ä Läbere!» Lisa Schenk wird nie vergessen, wie ihre kleine Schwester die frohe Botschaft damals aufgeregt in den Garten rief. Die ganze Familie hatte darauf gewartet, dass für den Vater Michael Schenk eine Spenderleber gefunden wird. Und endlich, im Sommer 2002, klingelte das Telefon. «Dann ging alles sehr schnell», erzählt Michael Schenk, «einige Stunden später lag ich schon im Operationssaal des Berner Inselspitals.»

Seit seiner Jugend hat der heute 61-Jährige immer wieder viele Wochen im Spital verbracht. In den 1980er-Jahren wurde ihm aufgrund einer Autoimmunerkrankung prognostiziert, dass er zum Überleben bald eine neue

Leber brauchen würde. «Aber es ging relativ lange gut», erinnert sich Michael Schenk. Er studierte Medizin, eröffnete eine eigene Arztpraxis, heiratete und wurde Vater von drei Kindern.

Ende 2001 verschlechterte sich sein Zustand. «Wir sind umgezogen und mir rutschten die Möbelstücke aus der Hand. Ich hatte keine Kraft mehr.» Es war Zeit. Als Arzt hatte er sich über die bevorstehende Transplantation gründlich informiert. «Das war für mich wichtig. Ich wollte mich nicht ausliefern, sondern selbst mitentscheiden.» Was gab ihm damals Hoffnung? «Meine Frau, die Kinder, Freunde und auch meine Patientinnen und Patienten haben mich unterstützt und getragen», sagt Michael Schenk. «Für mich war klar: Es gab keine Alternative zur Zuversicht.»

Schon zehn Tage nach der Transplantation war der Familienvater wieder zu Hause. «Meine alte Leistungsfähigkeit erreichte ich nicht mehr. Trotzdem konnte ich mit einem reduzierten Pensum in der Praxis arbeiten, meine Familie geniessen und auch wieder reisen.» 2015 war er sogar drei Monate lang in Indonesien unterwegs: mit einem Extrarucksack für die ganzen Medikamente.

### Organspende in der Schweiz

Das Projekt Organspende Zürich (POZH) wurde von Medizinstudierenden ins Leben gerufen. «Rede über Organspende!», das ist das Motto der Organisation. Dazu besuchen die jungen Leute unter anderem Sekundarschulen und Gymnasien – gemeinsam mit Menschen, die eine Organspende erhalten haben.  
[pозh.ch](http://pозh.ch)

Im Nationalen Organspenderegister kann jede und jeder den eigenen Entscheid für oder gegen die Organspende festhalten.  
[swisstransplant.org](http://swisstransplant.org)

### Ein Jahr lang auf die zweite Leber warten

Im Sommer 2017 ging es gesundheitlich bergab; die Krankheit hatte die Leber wieder nach und nach zerstört. Tochter Lisa Schenk, inzwischen eine junge Frau, erinnert sich: «Wir mussten hoffen, dass die Werte meines Vaters schlecht genug werden, damit er erneut auf die Warteliste kommt. Das war so widersprüchlich – und kaum auszuhalten.» Der erlösende Anruf kam im Sommer 2018. Mitten in der Nacht, als die Familie Ferien auf der Schatzalp machte. Um fünf Uhr morgens stand das Taxi vor der Tür und brachte den Patienten ins Inselspital.

Die Transplantation verlief gut. In den nächsten Monaten kamen jedoch schwere Darmentzündungen hinzu. Weitere Operationen wurden nötig. Sie zogen Komplikationen nach sich, die Michael Schenk beinahe das Leben kosteten. Alles in allem verbrachte er drei Monate im Spital und in der Reha. Trotz Infusionstropf sei er viel auf der Station herumgelaufen, um in Bewegung zu bleiben. «Ich habe vorwärts geschaut und einen Schritt nach dem nächsten gemacht.» Mit Ausdauer und Erfolg: Heute kann Michael Schenk wieder Velotouren unternehmen.

«Mein Vater wäre ohne die Organspende seit 20 Jahren tot», sagt Lisa Schenk. Deswegen engagiert sie sich bei Swisstransplant und beim Projekt Organspende Zürich (POZH). «Ich habe inzwischen viele transplantierte Menschen kennengelernt, die alle eine ungeheure Lebensfreude ausstrahlen. Deshalb wünsche ich mir, dass sich jeder mit dem Thema Organspende auseinandersetzt. Und wenn das Herz eines geliebten Menschen einem anderen das Leben ermöglicht und neue Hoffnung schenkt – dann kann man einem tragischen Ereignis vielleicht einen Sinn abgewinnen.»



*Sandra Struchen: «Palliative Care ist keine triste Angelegenheit. Auch bei uns gibt es Hoffnung und Humor.»*

## Viel Leben auf der Abteilung für spezialisierte Palliative Care

Bangen und Hoffen: Damit ist Sandra Struchen in ihrem Berufsalltag häufig konfrontiert. Die 33-jährige Pflegefachfrau arbeitet auf der Abteilung für spezialisierte Palliative Care des Berner Inselspitals. Das ist doch sicher eine triste Angelegenheit? Klares Kopfschütteln. «Auch bei uns gibt es Humor», widerspricht sie. «Und es herrscht vielleicht noch mehr Leben als auf anderen Stationen.» Es ist ihr wichtig, gleich ein verbreitetes Missverständnis auszuräumen: «Viele denken, in der Palliative Care geht es nur ums Sterben, das stimmt aber nicht. Wir haben auch Patientinnen und Patienten, die mehrmals zur Behandlung von komplexen Symptomen oder zur Stabilisierung von schwierigen Krankheitssituationen kommen.» Dabei gibt es auch Raum für persönliche Gespräche. «Ich habe den Eindruck, hier kann ich den Menschen individuell begleiten», sagt die Pflegefachfrau.

*Fortsetzung Folgeseite*

Betreut werden nur Erwachsene und deren Angehörige. Etwa drei Viertel von ihnen haben Krebs. Dazu kommen Menschen mit anderen schweren Erkrankungen, die ihre Lebenszeit verkürzen. Manche können selbstständig leben, andere brauchen Hilfe bei der Körperpflege, beim Anziehen oder bei der Mobilisation. «Oft geht es darum, Symptome wie Schmerzen und Übelkeit in den Griff zu bekommen. Oder wir suchen gemeinsam nach Lösungen, damit die Person mit entsprechender Pflege weiter zu Hause wohnen kann.» Um dies zu gewährleisten, setzt sich das Behandlungsteam interprofessionell zusammen. Neben der ärztlichen und pflegerischen Betreuung können auch Physio-, Ernährungs- und Musiktherapie, Seelsorge, Psychoonkologie oder Sozialberatung involviert sein.

## Hoffnung heisst nicht alles oder nichts

Die Hoffnung sei auch auf der Palliativabteilung ein Bestandteil des Lebens, sagt Sandra Struchen. «Dabei heisst Hoffnung nicht immer alles oder nichts. Wir erleben Menschen, die auf eine Wunderheilung hoffen. Andere sehnen sich danach, friedlich zu sterben. Die meisten wünschen sich, dass ihre Symptome kontrolliert werden und sie noch ein wenig Lebenszeit geniessen dürfen – zum Beispiel, um die Geburt des Grosskindes zu erleben.» Und dann gibt es die Hoffnung, dass man etwas hinterlässt, dass man in Erinnerung bleibt: Sandra Struchen erzählt von jungen Müttern und Vätern, die dank dem Verein Herzensbilder Familienfotos machen konnten, die für ihre Kinder Audiodateien aufnehmen oder Briefe schreiben. «So geben sie ihren Kindern etwas Wichtiges auf den Lebensweg mit, das später trotz allem Schmerz ein Gefühl von Geborgenheit und Zuversicht vermitteln kann.»

Wenn Sandra Struchen ihre Schicht beendet, legt sie die Arbeitskleider ab und macht die Tür hinter sich zu. So kann sie Abstand gewinnen. «Ich gebe 8,5 Stunden mein Bestes», sagt sie. «Viele Angehörige sind aber rund um die Uhr für einen geliebten Menschen da. Vor dieser Leistung habe ich grössten Respekt.»

Woraus schöpft sie für ihre anspruchsvolle Arbeit Kraft und Hoffnung? «Ich lerne hier sehr viel», erklärt sie. «Ich erfahre täglich, dass man Schmerzen nicht hilflos ausgeliefert sein muss. Ich erlebe, wie Menschen nach und nach akzeptieren, dass für sie nicht mehr alles möglich ist. Wie sie trotz einer schweren Erkrankung durch eine gute Therapie das Leben noch lebenswert finden. Und dass es auch möglich ist, sich mit einer gewissen Ruhe auf ein friedliches Sterben vorzubereiten. Das ist doch ermutigend, oder?»

## Der Familienberater als Anwalt der Hoffnung

«Gibt es für unsere Beziehung noch Hoffnung?» Wenn Paare mit dieser Frage auf David Kuratle zukommen, kann er keine Patentrezepte bieten. Er ist Pfarrer in der Berner Gemeinde Meikirch sowie Paar- und Familienberater. «Aber wenn ich als Aussenstehender anerkenne, dass manche Umstände nicht einfach zu tragen sind, ist das schon ein erster Schritt. Viele Paare realisieren im Rahmen der Beratung, dass sie es eigentlich gar nicht so schlecht machen – und plötzlich können sie auch wieder zusammen reden.»

Seine Aufgabe sei es, die Stimme der Hoffnung bei den Menschen zu stärken, sagt David Kuratle. Dazu stellt er Fragen: Was gab es für gute Momente in der Vergangenheit? Wo lässt sich anknüpfen, um die Beziehung weiterzuentwickeln? Was muss man akzeptieren – und was lässt sich verändern? «Ich ermutige auch zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst und dazu eigene Bedürfnisse wichtig zu nehmen und zu äussern.» Denn das komme im Alltag oft zu kurz. Es sei dann schön, im Gespräch mitzuerleben, wie und wo Paare Potenzial entdecken. Wie sie neu wertschätzen, was an Positivem vorhanden ist.





«Meine Aufgabe ist es, die Stimme der Hoffnung zu stärken», sagt David Kuratle.

Im besten Fall gelingt ein Neuanfang. David Kuratle schildert das Beispiel eines Topmanagers, der neu die Tür zum Büro offen lässt und sich mehr Zeit für seine Kinder nimmt. Dessen Beziehung zu seiner Frau aufgeblüht ist, nachdem es monatelang nach Trennung aussah. Und er liest lächelnd die Dankes-SMS eines anderen Paares vor, das schreibt, er habe die beiden «beharrlich auf den Weg miteinander und zueinander» gebracht.

## Den inneren Frieden finden

Natürlich geht es nicht immer um die Liebe. «In meiner Tätigkeit als Seelsorger kommen Frauen und Männer zu mir, die niemanden finden, um über Einsamkeit, Krankheit oder den Tod zu reden. Die ehrlich sein wollen – und jemanden brauchen, der zuhört und das Schwere gemeinsam mit ihnen aushält.» Als Pfarrer könne er zudem in einem Gebet aussprechen, wofür die Menschen keine Worte mehr haben.

«Was ich auch erlebe, ist der Wunsch nach Versöhnung, gerade vor dem Lebensende.» Und David Kuratle erzählt von zwei Männern, die als Kinder enge Freunde waren, sich dann zerstritten und fortan über Jahrzehnte als Rivalen im gleichen Dorf wohnten. Als einer der beiden sterbenskrank war, bat er den Pfarrer um Vermittlung: Der ehemalige Freund fuhr sofort ins Spital, wo es zu einer Versöhnung ohne viele Worte kam.

«Ob in der Paar- und Familienberatung oder in meiner Gemeinde: Ich staune immer, wie Menschen mit ihrem Leben zurechtkommen, die viel Schwieriges erlebt haben», hält David Kuratle fest. «Wie sie zuversichtlich bleiben, Prioritäten neu setzen und Dinge verändern. Oft fragen sie gar nicht: ‚Warum passiert das ausgerechnet mir?‘ Stattdessen versuchen sie, Schicksalsschlägen einen Sinn abzugewinnen, etwas aus ihnen zu lernen. Sie kommen aus der Opferrolle heraus und werden zum Gestalter. Aus all diesen Begegnungen nährt sich meine Hoffnung – und mein Glauben an das Gute.»

## Eheberatung

Die Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn stellen im Auftrag des Kantons Bern ein Beratungsangebot im Bereich Partnerschaft und Familie bereit, unabhängig von Konfession, Herkunft und Zivilstand. Vor Ort an neun Beratungsstellen, aber auch online oder telefonisch.

[berner-eheberatung.ch](http://berner-eheberatung.ch)

## «Kinder sind Hoffnung»

Joy Winistörfer alias Prof. Prof. Flippa arbeitet im Kinderspital Zürich als Spitalclownin. Im Gespräch erzählt sie, wie sie kranken Kindern Hoffnung schenkt und ob Kinder das Konzept von Hoffnung überhaupt schon verstehen.



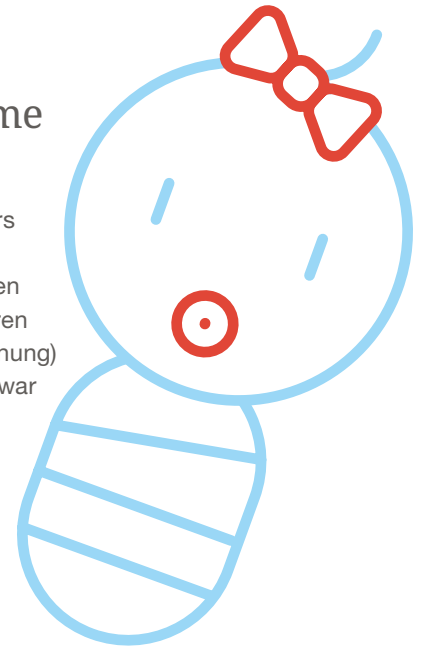
Podcast anhören:  
[kpt.ch/hoffnung](http://kpt.ch/hoffnung)

# Hoffnung ist ...

*Hoffnung ist eine zuversichtliche Haltung. Ein Mutmacher in schlechten Zeiten und ein Antrieb für Veränderung. Schon immer hat die Welt gehofft – zumindest die Welt der Menschen.*

## ... auch ein Name

Hoffnung ist bei uns kein geläufiger Vorname. Anders in den USA: Etwa 80'000 amerikanische Babys haben in den letzten gut 100 Jahren den Vornamen Hope (Hoffnung) erhalten. Am beliebtesten war der Name in den Jahren 1999 und 2000. Um mit Zuversicht ins neue Jahrtausend zu starten?



## ... eine heilende Kraft

Wer Hoffnung schöpft, erlebt messbare biochemische Veränderungen: Im Blut steigt der Spiegel bestimmter Immunzellen und Hormone, im Gehirn entstehen körpereigene Schmerzmittel. Wir entspannen innerlich und kommen zur Ruhe.



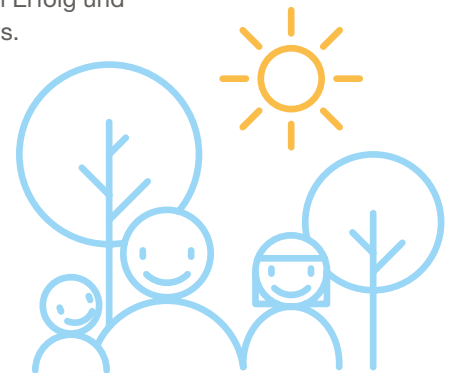
## ... natürlich und familiär

Deutschschweizer stärken ihre Hoffnung bevorzugt in der Natur. Romands und Tessiner hingegen finden sie im Zusammensein mit Familie und Freunden. Der Glaube an Gott oder eine höhere Macht liegt schweizweit auf den unteren Rängen, noch hinter beruflichem Erfolg und tollen Partys.



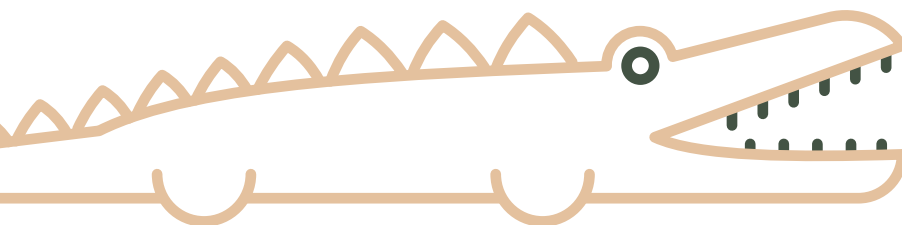
## ... in Bewegung

Die meisten Schweizerinnen und Schweizer erhoffen sich laut einer aktuellen Umfrage Gesundheit, eine glückliche Beziehung und Harmonie im Leben. Im Vergleich zu 2020 ist ein sicherer Arbeitsplatz wichtiger geworden, mehr Geld hingegen weniger wichtig.



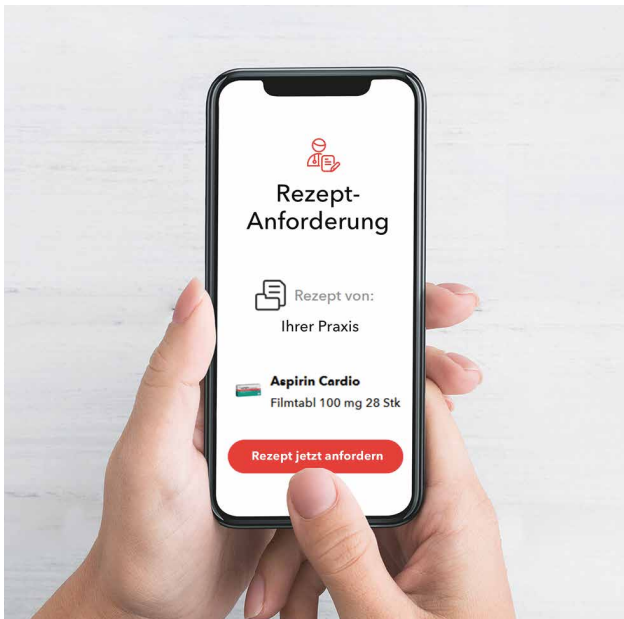
## ... nichts für Tiere

Der Philosoph Ludwig Wittgenstein glaubte nicht, dass Tiere hoffen. Weil sie keine Sprache beherrschen würden und die Komplexität des Hoffens nicht verstünden. Zur Erläuterung: Ein Krokodil, das mit offenem Maul auf dem Sand liegt, hofft nicht. Es wartet.



# So haben Sie Ihre Medikamente stets im Griff

Wer täglich mehrere Medikamente einnehmen muss, ist gefordert. Als Krankenkasse mit dem Plus bieten wir Ihnen mit Medi+ einen nützlichen digitalen Assistenten – und zwar kostenlos. Dank zwei neuen Funktionen wird der Umgang mit Medikamenten künftig noch einfacher und sicherer.



Medi+: ein exklusiver Service für alle KPT-Versicherten

## Digitale Rezeptanforderung

Sie benötigen ein neues ärztliches Rezept oder möchten Ihr Dauerrezept verlängern? Mit Medi+ erledigen Sie das ganz unkompliziert und schnell. Neu können Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eine Anfrage direkt aus Medi+ senden und auswählen, wohin das Rezept geschickt werden soll. Die Medikamente können Sie sich auf Wunsch sicher und portofrei direkt nach Hause liefern lassen.

## eMediplan

Eine korrekte Medikamenteneinnahme ist wichtig für eine optimale Behandlung. Fragen Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach dem Schweizer Medikationsplan (eMediplan) in Papierform. Dieser zeigt auf, wann Sie welches Medikament in welcher Dosierung einnehmen sollen. Auf dem ausgedruckten Dokument finden Sie einen QR-Code, den Sie anschliessend scannen können. Somit ist Ihr Einnahmeplan digital in Medi+ hinterlegt und immer auf dem neusten Stand.

**Gut zu wissen:** Der eMediplan wurde erst kürzlich lanciert, weshalb ihn noch nicht alle Gesundheitsfachpersonen anwenden. Fragen Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach und machen Sie sie oder ihn auf den eMediplan aufmerksam.

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

## Weitere Funktionen

Medi+ kann noch viel mehr. Dank dem digitalen Medikamenten-Assistenten haben Sie Ihre Medikamente und Einnahmen jederzeit im Griff. Erfahren Sie mehr auf [kpt.ch/mediplus](https://kpt.ch/mediplus).

Medi+ wurde von der KPT und der Online-Apotheke Zur Rose entwickelt. Als KPT-Kundin oder -Kunde nutzen Sie Medi+ exklusiv und kostenlos – und zwar unabhängig davon, wo Sie Ihre Medikamente beziehen.

## Jetzt registrieren

Melden Sie sich jetzt für Medi+ an und profitieren Sie von zahlreichen Vorteilen.

 Weitere Informationen:  
[kpt.ch/mediplus](https://kpt.ch/mediplus)



# «Die Hoffnung ist wie ein Leuchtturm»

*Hoffnung ist mehr als Optimismus, Glauben oder Wunschdenken, sagt Hoffnungsforscher Dr. Andreas Krafft: Sie gibt uns Kraft, um Hürden zu überwinden und unsere Ziele zu erreichen. Studien belegen, dass Hoffnung ein Hauptfaktor für Wohlbefinden, Erfolg und Resilienz ist. Kann sie sich auch positiv auf die Genesung bei Erkrankungen auswirken?*



## Dr. Andreas Krafft, was bedeutet Hoffnung?

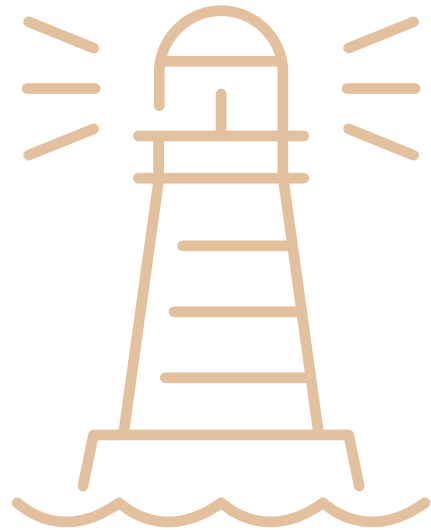
Wenn wir hoffen, streben wir nach mehr, nach einem besseren Zustand. Die Hoffnung ist Teil einer vorwärts gerichteten Perspektive, mit der wir aktuelle Lebensumstände ernst nehmen – aber offen bleiben für zukünftige Möglichkeiten. Die meisten von uns hoffen auf die Erhaltung der Gesundheit, auf eine glückliche Familie oder Partnerschaft, auf gute Beziehungen mit anderen, auf Selbstbestimmung und auf eine sinnvolle Aufgabe im Leben. In schweren Zeiten stärkt Hoffnung unsere Willenskraft.

## Was können wir dafür tun, dass sich Hoffnung erfüllt?

Selbst aktiv werden! Die eigenen Fähigkeiten einsetzen – oder die Hilfe anderer annehmen, um ein Ziel zu erreichen. Wichtig sind dabei unsere Gedanken und verinnerlichte Glaubenssätze: Wir können voller Sorge in die Zukunft schauen – oder wir nehmen eine positive Haltung ein. Und dann erkunden wir mit unserer Vorstellungskraft, was wir im Leben bewirken können.

## Die Hoffnung regt uns also an, kreativ und konstruktiv zu denken?

Eine positive Veränderung geschieht zuerst im Kopf und danach in den Taten. Mit der Energie der Hoffnung gestalten wir unser Leben so, wie wir es uns wünschen, und entwickeln unsere eigenen Fähigkeiten weiter. Unser Horizont wird breiter, wir sind offen für neue Ideen, die wir häufig zusammen mit anderen Menschen verwirklichen können. Grundsätzlich hat Hoffnung für mich immer auch mit Gemeinschaft zu tun. Wer anderen hilft oder sich für etwas Sinnvolles engagiert, geht eindeutig hoffnungsvoller ins Leben.



## Ein wenig Mut gehört dann auch dazu, oder?

Ja, es tut uns gut, immer wieder die Komfortzone zu verlassen. Sich zu trauen, etwas auszuprobieren. Wer eine Herausforderung findet, hofft auch wieder. Dabei ist es wichtig, negative Gefühle wie Frustration und Niedergeschlagenheit zu überwinden. Auch wenn manche unserer Erwartungen enttäuscht werden – was ja öfter einmal der Fall ist – liegt die Macht der Hoffnung darin, dass wir immer wieder neuen Sinn im Leben finden können.

## Kann die Hoffnung unsere Gesundheit beeinflussen?

Tatsächlich ist die Hoffnung eine Willenskraft, die sich körperlich positiv auswirkt. Zahlreiche Untersuchungen haben die verblüffende Wirkung der Psyche und der mentalen Balance auf das Immunsystem und andere biologische Funktionen nachgewiesen. Regelmässig sind positive Gedanken an einer Heilung oder einem erfreulichen Krankheitsverlauf beteiligt. Für Erkrankte ist die Hoffnung so etwas wie ein Leuchtturm, der im Sturm Halt und Orientierung bietet.



# So nutzen Sie die Kraft der Hoffnung



## Hoffnungsquellen ausschöpfen

Schöne Erlebnisse in der Natur, das Zusammensein mit Familie oder Freunden, berufliche Erfolge, ein Ehrenamt oder Freude an körperlicher Bewegung: Nutzen Sie all das als Quellen, aus denen Sie Hoffnung schöpfen.



## Glaubenssätze ändern

Was wir von der Welt und uns selbst glauben, löst Gefühle, Handlungen und Reaktionen aus, die unsere Zukunft formen. Trennen Sie sich von negativen Glaubenssätzen wie «Das schaffe ich nie». Denn: Stimmt das überhaupt? Sagen Sie lieber «Ich versuche es».



## Zuversichtlich Pläne schmieden

Nichts motiviert so wie ein selbst gestecktes Ziel oder eine Aktivität, auf die wir uns freuen. Tragen Sie Termine in den Kalender ein, haken Sie erreichte Zwischenschritte ab. Schauen Sie mit Stolz zurück auf Meilenstein, die Sie schon erreicht haben – und dann wieder optimistisch nach vorn.



## Gemeinschaft suchen

Hoffnung ist nichts, was wir im Alleingang können. Der grösste Feind der Hoffnung ist die Einsamkeit. Sprechen Sie mit Ihren Liebsten über Ihre Sorgen. Und schauen Sie sich um: Wer könnte Ihre Hilfe gebrauchen?



## Achtsam geniessen

Freuen Sie sich über selbst gebackenes Brot, eine herzliche E-Mail oder das bunte, raschelnde Herbstlaub unter Ihren Füßen. Auch kurze Momente, die wir mit allen Sinnen geniessen, füllen unsere Energiereserven auf und verdrängen negative Gedanken.



## Aufbruch statt Stillstand

Nehmen Sie das Steuer in die Hand, wenn Veränderungen anstehen. Fokussieren Sie sich auf Dinge, die Sie selbst beeinflussen oder tun können.

## Ein Plus an Nachhaltigkeit

*Die KPT gibt immer etwas mehr – für ihre Kundinnen und Kunden und für die Umwelt. Was das für Sie bedeutet und wie Sie profitieren können, erfahren Sie auf dieser Seite.*

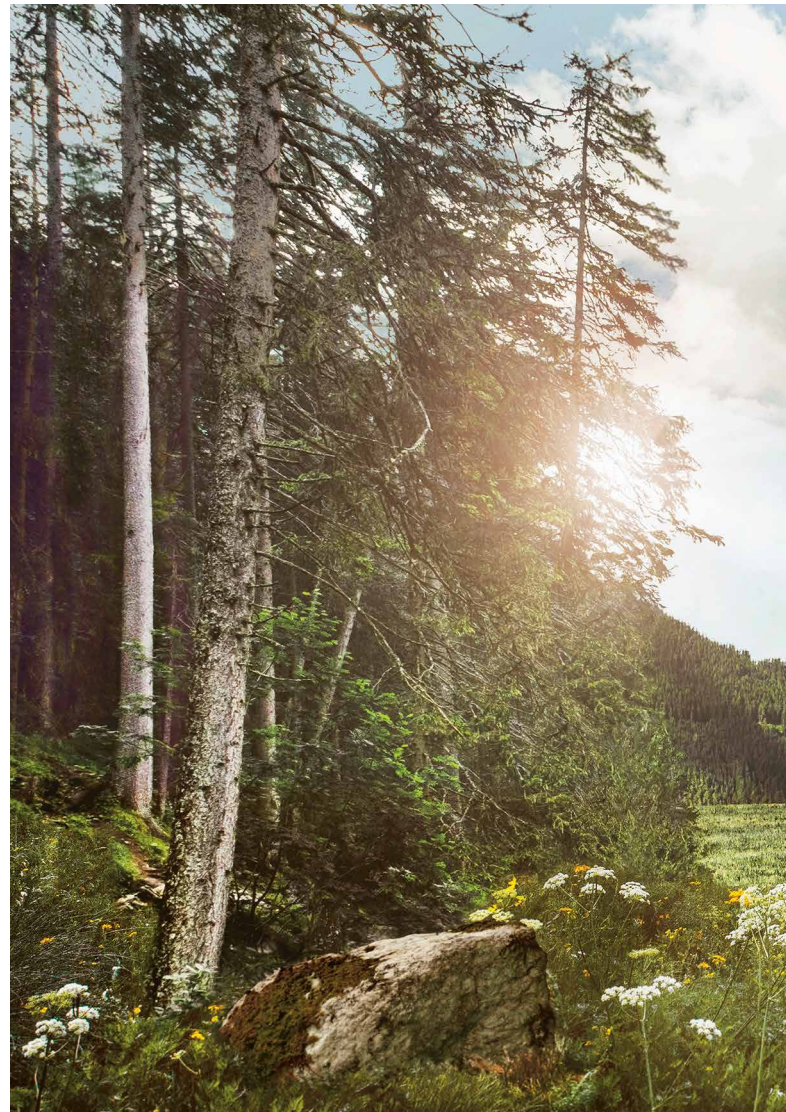
### Umweltschutz: Wir geben mehr

Klimaschutz liegt uns am Herzen. Deshalb haben wir am 1. April 2021 eine Partnerschaft mit ClimatePartner abgeschlossen. Sie werden uns auf dem Weg in eine nachhaltige, klimaneutrale Zukunft begleiten.

Als klimaneutrales Unternehmen erfassen wir unsere Treibhausgas-Emissionen systematisch, reduzieren sie kontinuierlich und gleichen die unvermeidbaren CO<sub>2</sub>-Emissionen durch die Unterstützung von zertifizierten Klimaschutzprojekten finanziell aus. Für diesen Ausgleich investiert die KPT im Sinne der Klimaneutralität in kombinierte Waldschutzprojekte in der Schweiz (Stiftung Bergwaldprojekt) und in Brasilien.

Um die gesetzten Reduktionsziele zu erreichen, wird die KPT künftig noch stärker auf Ökostrom setzen, mehr Dokumente digitalisieren und E-Mobilität fördern.

 Mehr erfahren:  
[bit.ly/3BUAWll](https://bit.ly/3BUAWll)



### Nachhaltige Prämienpolitik

Als genossenschaftlich organisierte Versicherung verfolgen wir eine nachhaltige Prämien- und Reservenpolitik. Wir halten unsere Reserven bewusst tief und orientieren uns seit Jahren am Richtwert des Bundesamts für Gesundheit.

Überschüssige Reserven geben wir unseren Versicherten jeweils in Form von knapp kalkulierten Prämien zurück. So konnten wir die Prämien in der Grundversicherung für das Jahr 2021 im Durchschnitt sogar leicht senken. Diesem Grundsatz bleiben wir treu: Wir setzen unsere Reserven auch künftig dafür ein, die Prämienentwicklung für Sie spürbar zu dämpfen.



### Gut zu wissen

Beim Versand dieses Magazins verzichten wir der Umwelt zuliebe auf eine Plastikfolie. Zudem verwenden wir ausschliesslich FSC-zertifiziertes Papier, das hohe Anforderungen an die Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit erfüllt. Selbstverständlich drucken wir unser Magazin in der Schweiz.





## Kunden werben Kunden

Auch bei der Werbung setzen wir auf nachhaltige Wege – insbesondere persönliche Empfehlungen. Denn ein Rat von Familie, Freunden oder Bekannten ist mehr wert als jede klassische Werbung. Unseren Liebsten vertrauen wir – ihre Meinung ist uns wichtig. Daher setzen wir auf die bewährte Aktion «Kunden werben Kunden». Die Idee ist simpel: Sie empfehlen uns weiter und erhalten im Gegenzug eine Belohnung von bis zu 220 Franken von uns. Und auch der Neukunde oder die Neukundin erhält von uns ein Willkommensgeschenk von bis zu 150 Franken.

### Wieso tun wir das?


- Dank Ihren Weiterempfehlungen sparen wir Kosten für Werbung und Vermittler. Das hilft uns, die Verwaltungskosten tief zu halten.
- Wir halten uns konsequent an die Branchenvereinbarung und verzichten auf unerwünschte Werbeanrufe und Kaltakquise. Wir betreiben schon seit Jahren eine «saubere Kundenwerbung» und werden dafür ausgezeichnet.

Wir freuen uns auf Ihre Empfehlungen.

 *Formular ausfüllen und profitieren:*  
[kpt.ch/kundenaktion](https://kpt.ch/kundenaktion)

## Hohe Kundenzufriedenheit

In Umfragen zur Kundenzufriedenheit erhalten wir regelmässig Topnoten. Unsere Kundinnen und Kunden schätzen insbesondere den guten Service, die Übersichtlichkeit unserer Dokumente und die schnelle Abrechnung.

 *Mehr erfahren:*  
[kpt.ch/  
kundenzufriedenheit](https://kpt.ch/kundenzufriedenheit)

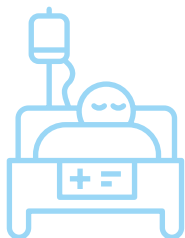
# Hoffnung auf Gesundheit

*In Briefen, WhatsApp-Nachrichten und persönlichen Gesprächen wünschen wir uns zum Abschied oft gute Gesundheit. Und natürlich hoffen wir auch selbst, nicht krank zu werden oder nie ins Spital zu müssen. Doch wie realistisch ist das eigentlich? Wir zeigen Fakten auf und erklären, wie Sie sich am besten absichern können.*

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Wir hegen und pflegen sie mit Sport, gesunder Ernährung und Entspannung. Doch das Leben bringt manchmal auch schwierige Situationen mit sich; wir verletzen uns bei einem Bikeunfall oder müssen unsere in die Jahre gekommenen und vom Leben geprägten Gelenke ersetzen. Wir können von heute auf morgen verunfallen oder krank werden und verbringen in der Folge eine gewisse Zeit im Spital. Doch wie wahrscheinlich ist das überhaupt? Zahlen vom Bundesamt für Statistik geben ein paar Anhaltspunkte dazu.

## 1 Million

Gut eine Million Menschen werden in der Schweiz jedes Jahr hospitalisiert. Ein Viertel davon wird pro Jahr mehrmals ins Spital eingewiesen.



## 5 Tage

Der durchschnittliche Spitalaufenthalt dauert etwas über 5 Tage.



## 2'300 Franken

Eine Patientin oder ein Patient in einem Spital kostet pro Tag rund 2'300 Franken.



## 25–40

In der Altersgruppe zwischen 25 und 40 haben Frauen etwa doppelt so viele Spitalaufenthalte wie Männer. Gründe dafür sind Schwangerschaften und Geburten.



## Individuelle Bedürfnisse

Diese Zahlen beruhen auf Statistiken und Durchschnittswerten. Die Schweiz besteht jedoch nicht aus 8,5 Millionen Durchschnittsmenschen, sondern aus lauter Individuen. Manche verbringen im Leben nur drei Tage im Spital, andere Monate oder sogar Jahre. Manche haben zudem ein hohes Sicherheitsbedürfnis, andere sind bereit, ein gewisses Risiko einzugehen.

Wichtig ist in jedem Fall, vorzusorgen und auch auf die schlechten Szenarien im Leben gut vorbereitet zu sein. Eine gute Möglichkeit für ein Plus an Sicherheit ist die private Spitalkostenversicherung oder die clevere Zusatzversicherung Sicuranta. Damit profitieren Sie nicht nur im Krankheitsfall, sondern können auch in guten Zeiten beruhigt schlafen.



## Private Spitalkostenversicherung

Mit einer privaten Spitalkostenversicherung sind Sie bei einem Spitalaufenthalt mit Übernachtung optimal versichert und profitieren von besseren Leistungen und mehr Komfort.

- Arzt-, Behandlungs- und Übernachtungskosten in der privaten Abteilung
- Freie Arztwahl im Spital
- Beiträge an Haushaltshilfe und Hauspflege
- Volle Deckung der Spitalkosten im Ausland bis 100'000 Franken in den USA und in Kanada
- Weitere Zusatzleistungen wie Transportkosten, Badekuren, Rettungskosten, Rooming-in

 Mehr erfahren:  
[kpt.ch/spitalprivat](https://kpt.ch/spitalprivat)

## Tipps des Experten: Wahl der Franchise

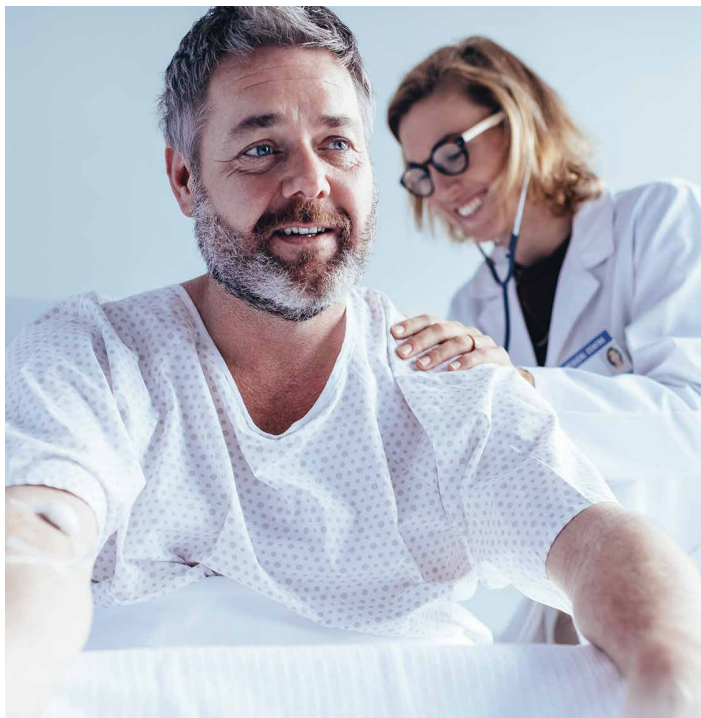


Unser Leiter Verkauf Deutschschweiz Dragan Previsic empfiehlt:

«Wählen Sie eine hohe Franchise. Ähnlich wie in der Grundversicherung haben Sie auch bei unseren privaten Spitalversicherungen die Wahl zwischen verschiedenen Franchisen von 0 bis 5000 Franken. Je höher die Franchise, desto tiefer die Monatsprämie. So können Sie sich ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen versichern.»

### Beispiel

Eine privat versicherte Person kann monatlich rund 25 % an Prämien sparen, wenn sie die Spitalfranchise von 0 auf 2'000 Franken erhöht.



## Sicuranta – Aufnahme- garantie-Versicherung

Als Krankenkasse mit dem Plus bieten wir auch eine attraktive Alternative zum sofortigen Abschluss einer privaten Spitalkostenversicherung. Mit der Sicuranta-Versicherung sichern Sie sich oder Ihren Kindern für ein paar Franken pro Monat die gewünschte Spitalabteilung für die Zukunft, ganz nach Ihren Bedürfnissen. So wechseln Sie oder Ihre Liebsten ohne erneute Gesundheitsprüfung in eine private Spitalkostenversicherung und werden garantiert aufgenommen.

- Garantierte Aufnahme in die Spitalkostenversicherung ohne erneute Gesundheitsprüfung in 5, 10, 15 oder 20 Jahren
- Deutlich günstigere Prämien als bei einer Spitalkostenversicherung

 Mehr erfahren:  
[kpt.ch/sicher](https://kpt.ch/sicher)



## Familie im Herzen – Feuer im Essen

*Sie nennt sich selbst einen Tollpatsch, ist ein Familienmensch, liebt scharfes Essen und sorgt bei der KPT für wichtige Kosteneinsparungen: Saranya Thirumalmarukan.*

«Ich mag Zahlen und finde es superspannend, Daten auszuwerten.» Die angehende Sozialversicherungsfachfrau aus Wichtrach arbeitet bei der KPT in der Leistungskontrolle. Dort analysiert sie Gesundheitsdaten und jongliert mit Zahlen. Denn Saranya Thirumalmarukan kontrolliert u. a. Abrechnungen von Ärzten und Spitälern. Bei Fehlern oder Unstimmigkeiten fordert sie das Geld im Sinne der Versicherten zurück. Eine wichtige Tätigkeit, denn alleine durch solche Leistungskontrollen konnte die KPT letztes Jahr fast 9 Millionen Franken sparen.

Saranyas Wurzeln liegen in Sri Lanka und darauf ist sie stolz. Als Kind besuchte sie in Bern die tamilische Sprachschule, lernte zu tanzen und auch heute besucht sie regelmässig traditionelle Tempel. «Mir ist es wichtig, die tamilische Kultur zu pflegen und sie später an meine Familie weiterzugeben», erzählt die aufgestellte junge Frau. In ihrer Freizeit düst die 26-Jährige oft mit ihrem Auto und ihren vier Freundinnen in der ganzen Schweiz herum. «Meine Freunde sind meine zweite Familie – wir verbringen fast jede freie Minute zusammen.» Was bei ihren Treffen nie fehlen darf, sind Jasskarten. «Ob Gensch oder Dutch – wir lieben Kartenspiele.» Zu einer Person in dieser Gruppe hat Saranya eine besonders starke Bindung; zu ihrer eineiigen Zwillingsschwester. «Wir wissen immer, wie es der anderen geht, und können fast nicht ohne einander», schmunzelt Saranya. Wenn sie dann doch einmal Zeit für sich braucht, kümmert sie sich gerne um ihre Haut. «Ich kaufe viele Pflegeprodukte und muss immer etwas Neues ausprobieren», erzählt sie. Und auch leckeres Essen darf in ihrem Leben nicht fehlen. Asiatische Gerichte haben es der Vegetarierin besonders angetan – speziell Chili. Wenn andere einen roten Kopf bekommen, isst Saranya genüsslich weiter. «Ich liebe es, wenn es mich fast umhaut vor Schärfe», lacht die junge Frau. Für ihre Zukunft träumt Saranya von einer Weltreise und hofft, dass sie ihr Herkunftsland Sri Lanka einmal länger bereisen kann.

CHF 20.–  
Rabatt



## Das Gute liegt so nah

Die Schweiz bietet alles, was das Outdoor- und Naturliebhaberherz begehrt. Ihr nächstes Abenteuer kann direkt vor der Haustür starten. Ob Wandern, Camping, Bike- oder Bergtour – Ihrem Entdeckergeist sind keine Grenzen gesetzt. Mit der richtigen Ausrüstung und etwas Spontaneität kann es losgehen. Bei Transa finden Sie alles, was Sie für kleine und grosse Abenteuer brauchen.

## Ihr Rabatt bei Transa

Profitieren Sie bis zum 31. März 2022 von einem Exklusivrabatt von 20 Franken auf Ihren nächsten Einkauf ab 100 Franken bei Transa. Der Gutschein gilt in allen Filialen (ohne Outlets) und im Online-Shop ([transa.ch](https://transa.ch)). Weisen Sie diesen gedruckten Gutschein an der Kasse vor oder nutzen Sie den **Online-Code MRG21KPT**. Der Gutschein gilt einmalig für das gesamte Sortiment – ist jedoch nicht kumulierbar, nicht gültig für reduzierte Artikel, Sonderbestellungen, Geschenkkarten, Gastro, Dienstleistungen und Events.

Mit ActivePlus beteiligt sich die KPT u. a. an Trekkingschuhen, an Ihrem Mountainbike oder an Ihrem Kletterkurs.


 Mehr erfahren:  
[kpt.ch/activeplus](https://kpt.ch/activeplus)



### 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 kreuzen Sie das Feld «Kundenmagazin elektronisch» an. Dieses 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.

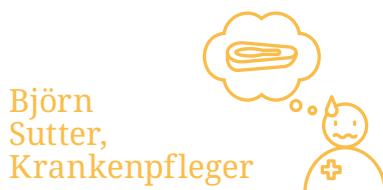
# Die Hoffnung bei der Arbeit

Gesundheit, Liebe oder Lottogewinn: Wir alle haben unsere Alltagshoffnungen. Je nach Beruf kommen weitere, teils sehr spezifische Hoffnungen hinzu.



Sepp Caviezel,  
Bergführer

«Moment, wenn die Männliflue da vorne ist, und ich dort drüben den Hundsrügg sehen kann ... dann wandern wir gar nicht nach Westen. Oder doch? Hoffentlich habe ich bald wieder Handyempfang.»



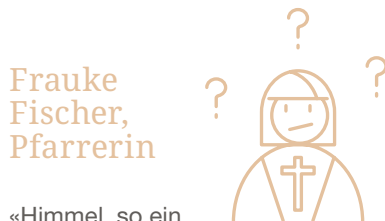
Björn Sutter,  
Krankenpfleger

«Hoffentlich fällt mir wieder ein, wem ich die Bettschüssel gebracht habe. Ich kann doch jetzt nicht unauffällig auf der ganzen Etage unter alle Decken spionieren.»



Petra Stückelhuber,  
Landwirtin

«Hoffentlich regnet es diese Woche ordentlich. Ausser von Dienstag bis Donnerstag, da will ich heuen. Danach aber bitte gleich wieder Regen, sonst zieht die Gülle nicht richtig ein.»



Frauke Fischer,  
Pfarrerin

«Himmel, so ein Blackout hatte ich noch nie. Hoffentlich fällt mir der Text des Vaterunsers bis zum Ende des Gottesdienstes wieder ein.»



Heini Huber,  
Schiedsrichter

«Hoffentlich gibt es heute keine Verlängerung. Schon letztes Jahr an unserem Hochzeitstag gabs Penaltyschiessen und Röbi wartete zu Hause mit einem Siebengänger, der immer kälter wurde.»



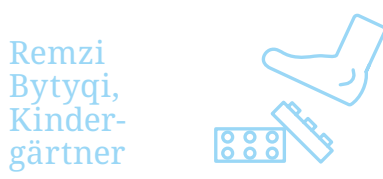
Astrid Waldvogel,  
Yoga-  
lehrerin

«Hoffentlich kommen heute alle aus der Position des Ashtavakrasana, des «achtfach Verknöteten», heraus. Ich mag nicht schon wieder die Hälfte des Kurses entwirren.»



Edith Nguyen,  
Imkerin

«Und ich denke noch: «Edith, bück dich in diesem alten, engen Imkeranzug nur ganz vorsichtig! Hoffentlich finden die Bienen den Riss nicht.»



Remzi Bytyqi,  
Kinder-  
gärtner

«Hoffentlich hat kein Kind gehört, dass ich grad /%&£é!\$! gesagt habe, als ich auf den Legostein getreten bin. Das gibt sonst wieder anstrengende Elterngespräche.»



Charly Schmid,  
Friseur

«Mist, jetzt bin ich mit der «Tondeuse» ausgerutscht. Hoffentlich lässt sich Frau Iseli für einen Sidecut begeistern.»