

September 2024

# kpt:magazin

## Autismus im Berufsleben

Über Talente, Stärken und Herausforderungen zweier neurodiverser Menschen.

## Gendermedizin

Wieso Frauen anders krank sind als Männer.

## Neue Zusatzversicherung

Ein Plus an Prävention mit der neuen Versicherung Pulse.

# Anders.



# Ein Plus an Zufriedenheit

Sie bewerten uns erneut mit Top-Noten. Herzlichen Dank für die guten Bewertungen und das Vertrauen.



Empfehlen Sie die KPT jetzt weiter und profitieren Sie von bis zu 200 Franken: [kpt.ch/empfehlung](https://kpt.ch/empfehlung)

## Liebe Leserin, lieber Leser

**Ausgabe**

Nr. 2 / 2024

Fokusthema «Anders»

**Herausgeberin**

KPT

Postfach

CH-3001 Bern

**Redaktion**

magazin@kpt.ch

**Auflage**

360'000

**Druck**

Stämpfli

Kommunikation,

3001 Bern

**Titelbild**

Family AG,

Pascal Triponez

Was bedeutet eigentlich «normal» und was bezeichnen wir als «anders»? Ich könnte jetzt versuchen, eine philosophische Abhandlung über Gesellschaftsbilder und Normen zu machen – oder aber das Thema bewusst anders angehen und Ihnen ein paar persönliche Einblicke geben.

Ich bin nicht den typischen Karriereweg gegangen. Bei der KPT habe ich erst mit 59 Jahren den CEO-Posten übernommen – ein unüblich hohes Alter. Es ermöglicht mir aber, frei und unkonventionell zu handeln. Ich muss auf keine Karrierepläne Rücksicht nehmen und kann mutiger auftreten. Oder anders gesagt: Ich kann die Sache in den Vordergrund stellen. Das schätze ich, denn eine offene Kommunikation mit unseren Versicherten und der Öffentlichkeit liegt mir sehr am Herzen. Darum empfangen auch mal spontan KPT-Versicherte am Empfang oder beantworte Kundenanfragen persönlich. Das ist meine Welt – ich bin ein geselliger Mensch und überrasche auf einer Party auch mal als DJ. Was ich damit sagen will: Haben Sie den Mut, sich selbst zu sein und auch mal andere Wege einzuschlagen – es lohnt sich.



In dieser Ausgabe präsentieren wir einen bunten Blumenstraus an Themen. Zwei autistische Personen erzählen, wie sie die Welt ungewollt anders wahrnehmen. Ein Coach gibt nützliche Ratschläge, wie wir für unseren individuellen Weg eintreten können. Ausserdem stellen wir Ihnen mit KPTwin.smart und Pulse unsere zwei neuen Versicherungsprodukte vor.

Ich wünsche Ihnen eine besondere und bestärkende Lektüre!

**Thomas Harnischberg**

CEO

# Anders.

Was heisst eigentlich «normal»? Und wieso haben wir solche Angst davor, anders zu sein? Sich wohlfühlen, ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit. Ausserdem sind wir alle individuell – jeder Mensch reagiert anders auf Behandlungen, Routinen und Lebenssituationen. Genau das beleuchten wir in dieser Ausgabe.

---

## Menschen

### Autismus im Berufsleben



Wir haben zwei autistische Personen in ihrem Berufsalltag begleitet und berichten über ihre besonderen Talente, Stärken und ihr unkonventionelles Denken.

**Seite 5**

---

## Psychologie

### Mut zum Anderssein

Der psychologische Berater Amel Rizvanovic erklärt, wie wir uns von gesellschaftlichen Erwartungen befreien und den Mut finden, unseren eigenen Weg zu gehen.

**Seite 14**

---

## Medizin

### Gendermedizin: Warum Frauen anders krank sind

Wie sich Symptome, Diagnosen und Behandlungen von Mann zu Frau unterscheiden, erläutert Prof. Cathérine Gebhard.

**Seite 18**

---

## Produkt

### Pulse: die neue ambulante Zusatzversicherung

Sport, Prävention und mentale Gesundheit in einem Paket: Mit unserer neuen Zusatzversicherung Pulse profitieren Sie von einem Plus an Schutz.

**Seite 20**

---

Service	9
Körper	10
Genossenschaft	12
Produkt	16
Wissen	17
Mitarbeitende im Fokus	22
Exklusivangebot	23

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





«Uns ist es lieber, wenn man uns unbefangen fragt, statt uns aus dem Weg zu gehen.»

# Autismus im Berufsleben: die Stärken der Andersdenkenden

*Neue Perspektiven, unkonventionelles Denken – und eine manchmal ungewohnte Direktheit: Das zeichnet viele neurodiverse Menschen aus. Wie können sie ihre Talente und Stärken im Arbeitsalltag einbringen, wo ecken sie vielleicht an? Das haben wir Matthias und Felix gefragt. Beide sind IT-Consultants bei Auticon und beide aus dem Autismus-Spektrum.*

Tastaturen klappern, Telefone klingeln, Sandwiches werden vor dem nächsten Meeting rasch im Stehen verdrückt: Als wir zur Mittagszeit das Zürcher Büro von Auticon besuchen, geht es zu und her wie in einem Bienenstock. Auticon vermittelt Menschen aus dem Autismus-Spektrum als IT-Consultants an Unternehmen

wie Banken und Versicherungen, aber auch an Bundesämter. Dass es hier nicht um eine Beschäftigung, sondern um Business geht, vermittelt die lebendige Büroatmosphäre eindrucksvoll.

Geschäftsführerin Iris Gallmann stellt uns Matthias vor, der eine halbe Stunde Zeit für uns entbehren kann. Instinktiv strecke ich ihm die Hand zur Begrüssung entgegen – und lerne gleich meine erste Lektion. «Autisten sollte man besser fragen, ob das Händeschütteln okay ist – nicht jeder mag das», klärt mich Iris Gallmann auf. Für Matthias ist es aber kein Problem. Der 30-jährige Informatiker arbeitet derzeit intern bei Auticon und absolviert eine Weiterbildung für ein IT-Zertifikat. Zuvor hat er bei diversen Grosskunden an komplexen Projekten mitgearbeitet, zum Beispiel bei der Analyse von internen

Abläufen, der Fehlererkennung bei Abrechnungsdaten und der Automatisierung von Datenaufbereitungsprozessen. Dabei sass er auch in Grossraumbüros. Als diese während der Pandemie fast leer waren, empfand er das als sehr angenehm. «Ich habe es schon lieber ruhig», sagt er.

Reagiert er empfindlich auf Sinnesreize wie Licht, Geräusche oder Gerüche? Es heisst ja oft, Autistinnen und Autisten nähmen diese ungefiltert wahr. Ein Seufzer. «Wir sind doch alle ganz verschieden», sagt Matthias. Für ihn sei Autismus keine Einschränkung, sondern einfach eine andere Art zu denken. «Ich verstehe die Dinge anders, ich sehe Details und die Ordnung im Chaos.»

## Klare Ansagen statt Small Talk

Matthias erhielt die Autismus-Diagnose im Kindesalter. «Das half meinen Eltern, besser zu verstehen, wenn ich mich unangepasst verhielt, vielleicht zappelig war oder mich zurückzog.» Seit seiner Jugend hat er viele unterstützende Angebote wahrgenommen, zum Beispiel Small-Talk- oder Kommunikationskurse. Denn Situationen intuitiv zu erfassen oder die Gefühle der Mitmenschen zu erspüren, fällt autistischen Menschen oft schwer. «Ich bin zum Beispiel sehr direkt, vielleicht stosse ich deshalb manche Leute vor den Kopf.» Wenn es bei der Arbeit ein Problem gebe, dann spreche er es an – und das könne unbequem sein.

«Probleme zu lösen, das ist meine Stärke», sagt Matthias. «Und bei neuer Software bin ich innerhalb kurzer Zeit fit. Ich bin hartnäckig. Wenn ein Problem auftaucht, gehe ich erst in die Kaffeepause, wenn es gelöst ist.» Zu Pausen muss er sich zwingen; oft merke er erst kurz vor Feierabend, dass er vollkommen ausgepowert ist. «Eine Schwäche ist vielleicht mein grosser Tatendrang. Wenn mir jemand ein Problem umständlich schildert, bin ich von Anfang an – zack – auf der Suche nach einer Lösung und habe nicht viel Geduld.»



*Zwischen zwei IT-Projekten: ein schneller Kaffee in der Büro-küche für Matthias.*

**«Wenn ein Problem auftaucht, gehe ich erst in die Kaffeepause, wenn es gelöst ist.»**

Tatsächlich redet Matthias schnell und temperamentvoll; er lacht häufig und hat kein Problem damit, etwas über sich zu erzählen. Es sei ein Vorurteil, dass Autistinnen und Autisten nicht kommunikativ seien und kein Interesse an sozialen Beziehungen hätten. «Ich habe gelernt, den Kontakt zu geniessen», sagt er. «Gemeinsam ist man stärker als allein!» So betreibt er in seiner Freizeit Degenfechten und ist seit drei Jahren Hobbyimker in einem Verein. «Ein Kindheitstraum, den ich mir erfüllt habe. Es ist eine schöne Abwechslung, sich einmal nicht mit Technik zu beschäftigen, sondern draussen in der Natur zu sein.»



Felix und Matthias treiben bei Auticon ihre Karriere voran.

## Autismus-Diagnose im Erwachsenenalter

Jede Autistin und jeder Autist ist anders – das verstehe ich noch besser, als ich nach Matthias Felix kennenlerne. Er streckt mir gleich die Hand entgegen. Der 39-jährige promovierte Neurobiologe hat lange in der Forschung gearbeitet. Seine umfangreichen IT-Kenntnisse hat er sich autodidaktisch angeeignet. Als IT-Consultant bei Auticon hat er den Schritt von der Universität in die Wirtschaft gewagt. Bei Auticon ist er auch als Teamleader tätig. «Das Managen ist nicht unbedingt meine Lieblingsaufgabe – aber ich lerne bei diesem Mentoring eine Menge für mich», sagt er.

Felix spricht ruhig, überlegt und bedächtig. Seine Autismus-Diagnose erhielt er eher zufällig: erst vor rund vier Jahren, als er sich nach einem mehrmonatigen Forschungsaufenthalt in Südkorea erschöpft fühlte. «Es war eher ein Nebenbefund», erzählt er. «Ich habe mir immer sehr viel zugemutet, ständig Überstunden gemacht und oft am Wochenende gearbeitet. Da habe ich gar nicht gemerkt, dass mir vielleicht so etwas wie ein Privatleben fehlt.» Heute wundert er sich, dass vorher niemand – auch er selbst nicht – auf die Idee gekommen ist, dass er aus dem Autismus-Spektrum sein könnte. «Durch die Diagnose haben manche Dinge für mich im Nachhinein mehr Sinn ergeben.» Zum Beispiel, wie sehr er sich in seine wissenschaftliche Arbeit vertieft hat.



### Infobox ASS

Bei der Autismus-Spektrum-Störung (ASS) verarbeitet das Gehirn Informationen neurobiologisch anders als bei den meisten Menschen: in Bezug auf die Wahrnehmung, Denkweise und Emotionen. Schätzungen zufolge ist 1% der Schweizer Bevölkerung aus dem Autismus-Spektrum, das von hochfunktional bis zu hilfebedürftig reicht. Autismus wird heute häufig als eine Form der Neurodivergenz oder Neurodiversität bezeichnet.

Matthias und Felix, die wir hier in einer Momentaufnahme vorstellen, sind Autisten und beruflich erfolgreich. Viele Menschen aus dem Autismus-Spektrum sind jedoch arbeitslos, weil sie der sozial anstrengende und reizüberflutete Arbeitsalltag erschöpft.

Fortsetzung Folgeseite



*Felix ist vielseitig interessiert und hört gerne Podcasts aller Art.*

«Ich kann mich lange und intensiv auf eine Fragestellung konzentrieren. Ich bin nie frustriert, sondern bleibe einfach dran, bis ich eine Antwort gefunden habe.» So beschreibt er seine Stärken, die er dem Autismus zuschreibt. «Ich lerne auch gerne Neues, das ist mir nicht lästig, im Gegenteil.» «Und dabei bist du ein Blitz», ergänzt Iris Gallmann. «Die Präzision und Schnelligkeit beeindruckt mich immer wieder.» Felix quittiert das Lob mit einem bescheidenen Lächeln: Das sei doch manchmal einfach nur eine Frage der Organisation und der Prioritätensetzung.

Wie sieht es mit Schwächen aus? Privat falle es ihm eher schwer, auf fremde Menschen zuzugehen. «Ich habe nicht so eine Intuition, bei mir läuft vieles mehr über das logische Denken.» Auf jeden Fall hilft es ihm, Kontakte zu knüpfen, wenn das Gegenüber ähnliche Interessen hat: zum Beispiel für Science-Fiction-Romane. Die liest er gern – darüber hinaus aber auch viele Sachbücher. Um auf dem Laufenden zu sein, hört er Podcasts zu verschiedensten Themen. Als Ausgleich zu all der Kopfarbeit geht er regelmässig ins Fitnessstudio.

Auf die Frage, was er sich im Arbeitsalltag wünscht, antwortet Felix: «Wir wollen keine Sonderbehandlung und sind keine mühsamen Typen, die schnell beleidigt sind. Wir möchten nicht anders behandelt werden als neurotypische Menschen.» Iris Gallmann ergänzt: «Was neurodivergenten Menschen guttut, tut auch allen anderen gut. Alle profitieren, wenn Probleme angstfrei angesprochen

werden können und eine offene Feedbackkultur herrscht. Wenn Arbeitgeber mit kleinen Anpassungen auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Mitarbeitenden eingehen, damit diese sich am Arbeitsplatz entfalten können.»

**«Wir wollen keine Sonderbehandlung und sind keine mühsamen Typen, die schnell beleidigt sind.»**

«Man darf auch ruhig mal einen Witz machen oder ironisch sein, das verkraften wir schon», fährt Felix fort. «Uns ist es lieber, wenn man uns – so wie ihr heute – unbefangen fragt, statt uns aus dem Weg zu gehen.»

# Vitalwerte messen mit dem Smartphone

Nach einem erfolgreichen Start mit über 90'000 durchgeführten Scans hat sich die KPT dazu entschlossen, Binah.ai weiterzuführen. Dank dieses neuartigen E-Health-Services erhalten Sie mit Hilfe Ihres Smartphones einfachen und schnellen Überblick über Ihre Vitalwerte wie Blutdruck, Puls und Atemfrequenz.

Im letzten Jahr haben wir den Service Binah.ai gemeinsam mit unserem Telemedizinpartner Medi24 als Pilotprojekt lanciert und über 3'000 Rückmeldungen erhalten. Die hohe Akzeptanz hat uns sehr gefreut: 93% der Nutzerinnen und Nutzer gaben an, dass ihre Erwartungen erfüllt wurden, und 86% möchten den Service weiterhin nutzen. Aufgrund dieses positiven Feedbacks haben wir beschlossen, den innovativen E-Health-Service weiterzuführen.

## Ein Plus an Prävention

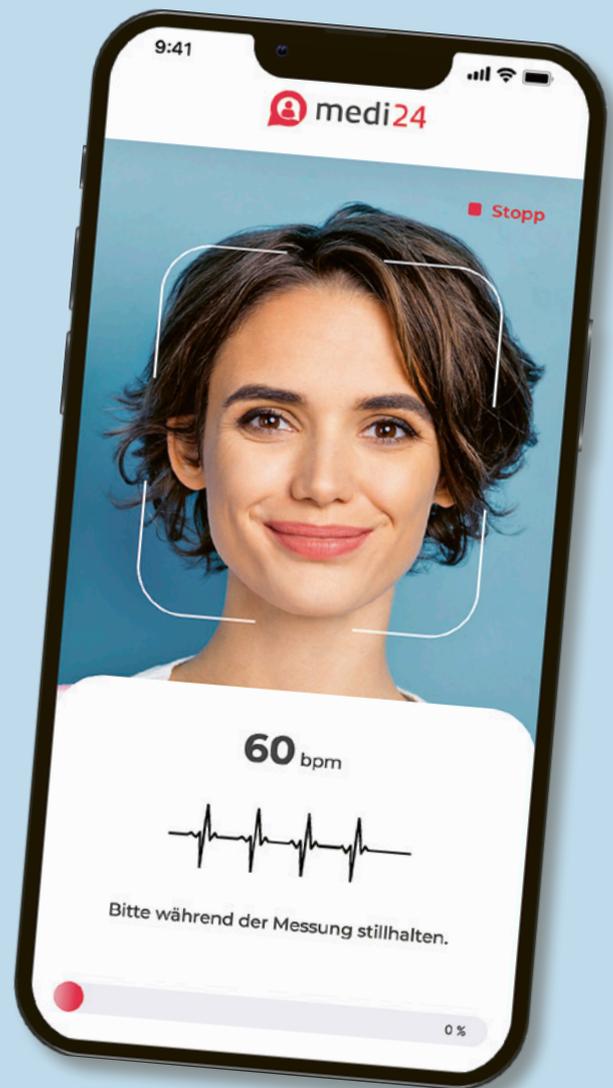
Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind das grösste Gesundheitsrisiko in der Welt und für 34% aller Todesfälle verantwortlich.\* Wer seinen Blutdruck regelmässig kontrolliert, kann das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall reduzieren. Mit Binah.ai gewinnen Sie erste Anhaltspunkte zu Ihrem Blutdruckwert. Filmen Sie dafür einfach Ihr Gesicht und schon erscheinen Blutdruck, Puls und Atemfrequenz auf Ihrem Bildschirm.

## Fortschrittlich, schnell, nützlich

Der Online-Service Binah.ai ist nicht nur praktisch, sondern auch vielfältig einsetzbar:

- **Selbsteinschätzung:** Sie fühlen sich unwohl oder möchten Ihre Werte regelmässig überprüfen? Binah.ai liefert Ihnen in Sekundenschnelle eine erste Einschätzung.
- **Verbesserte Telemedizin:** Binah.ai unterstützt Sie bei einer telemedizinischen Beratung oder einer Unterhaltung mit DoctorChat – unserem ärztlichen Messaging-Dienst. Sie können Ihre Werte während des Gesprächs oder im Chat mit der medizinischen Fachperson teilen. Diese erhält so ein Bild über Ihren Gesundheitszustand und kann Ihnen besser helfen.

Text: Natalie Portmann / Bild: Binah.ai



Für medizinische Notfälle ist Binah.ai hingegen nicht geeignet; zudem liefert Binah.ai keine exakten Diagnosen, sondern nur eine grobe Einschätzung. Auffällige Werte sollten von einer medizinischen Fachperson überprüft werden.

## Krankheiten frühzeitig erkennen

Binah.ai wird stetig weiterentwickelt. In naher Zukunft wird es möglich sein, Blutzucker und Cholesterin zu analysieren und das Risiko für kardiovaskuläre Krankheiten und Diabetes zu berechnen.



Überzeugen Sie sich selbst und probieren Sie Binah.ai jetzt aus:  
[kpt.ch/binahai](https://kpt.ch/binahai)

\* Quelle: British Heart Foundation, 2019

# Pubertät: Wenn die Hormone Purzelbäume schlagen

*Plötzlich ist alles anders: Die Pubertät ist eine aufregende – und für Eltern oft aufreibende – Zeit voller Veränderungen. Wie können Sie ihre Kinder durch diese turbulenten Jahre begleiten? Expertin Claudia Mollet gibt Antworten.*

Wachsende Nasen oder Brüste, spriessende Körperhaare und Bibeli: Während der Pubertät sind die körperlichen Veränderungen offensichtlich. Bei Mädchen beginnt sie meist zwischen dem 8. und 13., bei Jungen zwischen dem 9. und 14. Lebensjahr und zieht sich dann über mehrere Jahre hin. Weniger sichtbar, aber genauso wichtig, ist der umfassende Umbau des Gehirns. Dadurch kommt es zu Stimmungsschwankungen und Jugendliche reagieren oft impulsiv aus dem Moment heraus. Sie schütten weniger vom Belohnungshormon Dopamin aus, weshalb sie Risiken eingehen und den Kick suchen. Die Ausschüttung des Müdemachers Melatonin verschiebt sich nach hinten und sorgt für unausgeschlafene Übellaunigkeit am Frühstückstisch. Veränderungen der Oxytocin-Rezeptoren im Gehirn machen Jugendliche zudem selbstbewusster und experimentierfreudig. Der Umbau des Gehirns ist erst etwa mit 21 Jahren abgeschlossen – Geduld ist also gefragt!



**Claudia Mollet**, MAS Sexuelle Gesundheit im Bildungs-, Gesundheits- und Beratungsbereich, arbeitet im Bereich Sexualpädagogik und Beratung.

## So bleiben Sie im Dialog mit Ihrem Teenie

### **Claudia Mollet, was beschäftigt Jugendliche während der Pubertät besonders?**

Jugendliche streben nach Unabhängigkeit, nach Selbstverwirklichung und Akzeptanz durch Gleichaltrige. Sie erleben emotionale Achterbahnfahrten und Unsicherheiten durch körperliche Veränderungen. Auf der Suche nach der eigenen Identität grenzen sie sich von den Eltern ab, was diese nicht selten als Kontroll- und Liebesverlust empfinden.

### **Wie kann ich als Vater, Mutter oder Bezugsperson das Kind in diesen emotionalen Turbulenzen unterstützen?**

Eine gute Balance zwischen Fürsorge und Loslassen zu finden, ist anspruchsvoll – der Übergang vom Anleiten zum Begleiten braucht Übung. Zeigen Sie Verständnis und Interesse. Gestehen Sie dem Kind Raum für seine Entwicklung zu. Pflegen Sie auch die eigene Selbstfürsorge, um in dieser aufwühlenden Zeit nicht selbst den Boden unter den Füßen zu verlieren.

### **Sollen Eltern Grenzen setzen?**

Altersgerechte Regeln geben den Heranwachsenden die nötige Sicherheit und Orientierung. Grenzen müssen immer wieder neu verhandelt werden. Am besten bezieht man die Jugendlichen in Entscheidungsprozesse ein. Sie können Vereinbarungen oft besser nachvollziehen, wenn sie verstehen, welche Bedürfnisse oder Ängste der Erwachsenen dahinterstehen.



### Wie bleibe ich mit meinem Teenie im Dialog?

Gehen Sie Konflikten nicht aus dem Weg. Bleiben Sie verlässlich, ansprechbar und präsent. Wichtige Gespräche ergeben sich oft unverhofft: abends am Küchentisch oder während einer Autofahrt. Wenn es darum geht, Probleme anzusprechen, empfehle ich eine Eins-zu-eins-Situation. Schwierige Gespräche werden nicht einfacher, wenn zwei Erwachsene auf ein Kind einreden.

### Wie kann ich mit dem Kind über Aufklärung und Sexualität sprechen?

Nicht allen Bezugspersonen ist wohl dabei, mit den Kindern über solche Themen zu sprechen. Seien Sie authentisch. Hören Sie aufmerksam zu, wenn Fragen aufkommen. Es ist wichtig, Kinder und Jugendliche zu ermutigen, den eigenen Körper kennenzulernen und selbstbestimmt Grenzen zu setzen.

### Und wenn das Kind keine Lust hat, mit mir darüber zu reden?

Das gilt es zu respektieren – die meisten Eltern von Heranwachsenden erleben das ähnlich. Vielleicht möchte das Kind lieber selbst in einem Aufklärungsbuch schmökern oder auf einer Aufklärungsseite im Internet surfen.

### Was hilft Jugendlichen bei der Entwicklung eines positiven Körperbilds?

Durch den vorgelebten Umgang mit Körperthemen, Essen und Bewegung werden positive oder auch negative Körperbilder schon lange vor der Pubertät angelegt. Vermeiden Sie Kritik an Äusserlichkeiten – denn in der Pubertät gehen die Vorstellungen von Schönheit oft weit auseinander.

## Kommunikationstipps



Richten Sie den Fokus wertschätzend auf die Dinge, die funktionieren, und zeigen Sie dies mit einer Umarmung, einem Schulterklopfen oder einem «Dankeschön».



Machen Sie Gesprächsangebote, vermeiden Sie ungebetene Kommentare, Ratschläge oder ständiges Nachfragen. Anstatt «Was hast du heute gemacht?», besser: «Wenn du Lust hast, zu erzählen, höre ich dir gerne zu.»



Kommunizieren Sie mit Ich-Botschaften und vermeiden Sie allgemeine Vorwürfe mit «du» und den Worten «immer» und «nie». Anstatt «Du kommst immer zu spät!», ist zielführender: «Ich bin besorgt, wenn ich nicht weiss, wann du nach Hause kommst. Bitte halte dich an die abgemachten Zeiten.»



Kritisieren Sie das Verhalten und nicht die Person. Anstatt «Du bist so chaotisch», sich auf Konkretes beziehen: «Ich sehe, du hast die Sportsachen noch nicht weggeräumt.»



Benennen Sie Ihre Gefühle wie Unsicherheit, «Das weiss ich jetzt gerade auch nicht ...», oder Wut, «Ich bin im Moment richtig wütend – ich brauch eine Pause an der frischen Luft, um mich zu beruhigen!». Und geben Sie Fehler zu: «Es tut mir leid, dass ich dich gestern im Streit angebrüllt habe.»

# Ein Plus an Solidarität – die KPT-Genossenschaft

*Die KPT ist anders: Sie ist genossenschaftlich organisiert und gehört ihren Versicherten. Davon profitieren die Mitglieder – und die Gemeinschaft.*

Die Schweiz basiert auf den Werten Solidarität und Gemeinsinn, verbunden mit demokratischen Grundprinzipien. Dieses Erfolgsmodell ist auch in der Wirtschaft verbreitet – in Form von Genossenschaften. Viele von uns kommen regelmässig mit ihnen in Berührung: beim Lebensmitteleinkauf beim Grossverteiler, beim Wohnen in einer Baugenossenschaft oder mit einem Konto bei einer Genossenschaftsbank.

Weniger bekannt ist das Genossenschaftsmodell bei Krankenkassen, obwohl es sich gerade in der sozialen Grundversicherung sehr gut eignet. Schliesslich geht es da um Solidarität zwischen Gesunden und Kranken. Zudem haben alle Versicherten ähnliche Interessen: Sie wollen eine gute Gesundheitsversorgung zu einem fairen Preis.

## KPT-Genossenschaft: Vorteile für Mitglieder und die Gesellschaft

Als Genossenschaft gehört die KPT ihren Versicherten – also Ihnen. Über die gewählten Delegierten können Sie sich ins Unternehmen einbringen und mitbestimmen. Die Genossenschaft wirtschaftet nachhaltig und ist nicht gewinnorientiert. Unsere Versicherten profitieren von Sonderangeboten und weiteren Vorteilen. Kürzlich hat die KPT zudem das «Auffangnetz Gesundheit» gegründet. Ziel dieses sozialen Engagements ist es, Projekte im Gesundheitsbereich finanziell zu unterstützen. Damit leistet die KPT-Genossenschaft einen wertvollen Beitrag und übernimmt gesellschaftliche Verantwortung. Gerne informieren wir in den weiteren Magazin-Ausgaben über konkrete Projekte.

## Neue Delegierte

Im Frühjahr 2024 wurden vier neue Delegierte der KPT-Genossenschaft gewählt. Wir gratulieren Christine Amstutz, Martina Jutzet-Blättler, Elias Toledo und Florian Landolt ganz herzlich zu ihrer Wahl und wünschen ihnen viel Freude und Erfolg im neuen Amt.



Zu den Delegierten:  
[kpt.ch/delegierte](https://kpt.ch/delegierte)



## Mitglied werden und die Genossenschaftsidee unterstützen

Wenn Sie bei der KPT versichert sind, können Sie kostenlos Genossenschafterin oder Genossenschafter werden. Beantragen Sie die Mitgliedschaft: Sie verpflichtet Sie zu nichts und ist kostenlos.



Jetzt Mitglied werden:  
[kpt.ch/genossenschaft](https://kpt.ch/genossenschaft)

# Ganz schön anders

*Wir werden anders, wir sind anders oder wir machen etwas anders: Die Schönheit des Lebens liegt in der Vielfalt – und nicht in der Norm. Von eigenwilligen Geschöpfen der Natur bis zu einzigartigen Persönlichkeiten im Reich der Menschen: Jeder Ausreisser trägt zum grossen Ganzen bei.*



## Schöner Wahn

Was ist schon schön? Sind in afrikanischen Ländern runde Pos gefragt, zählt in China die Körpergrösse. Und während man hierzulande ins Solarium rennt, ist in Asien vornehme Blässe angesagt. Schönheit liegt im Auge des Kulturkreises.

ABCDEFGHIJ  
KLMNOPQR  
STUVWXYZ

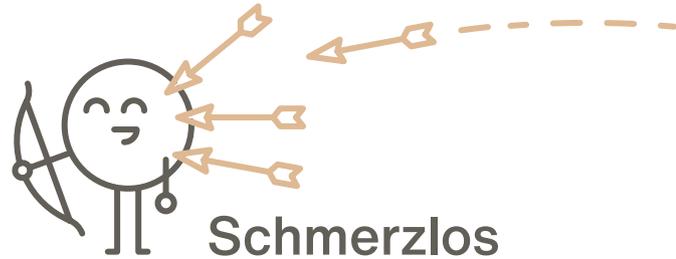
ÄH...



Mono-,  
äh, Dialog



Mars und Venus – im Kampf der Worte ein Duell der anderen Art. Während Männer täglich 7'000 Wörter von sich geben, verwenden Frauen ein ein Arsenal von 20'000 Wörtern. Sie haben also nicht nur das letzte Wort, sondern auch die letzten 13'000.



Schmerzlos  
glücklich

Autsch, die Herdplatte hinterlässt ein rotes Mahnmal an der Hand. Für Menschen mit Analgesie kein Drama: Sie kennen keinen Schmerz. Dieses Anderssein ist jedoch tückisch, denn ohne Schmerzempfinden können Verletzungen und Krankheiten unbemerkt bleiben.



## 30er-Zone

Ticktack ... Ab 30 tickt unsere biologische Uhr anders. Der Körper wirft Falten und verliert an Muskelmasse. Mit einem gesunden Lebensstil können wir der Zeit zum Glück ein Schnippchen schlagen. Also ran an die Gemüsepfanne und raus an die frische Luft!

# Mut zum **Anderssein**: Wie wir unsere Einzigartigkeit leben können

*Was bedeutet es, «anders» zu sein? Warum haben wir Angst, von der Norm abzuweichen? Wie können wir uns von gesellschaftlichen Erwartungen befreien und den Mut finden, unseren eigenen Weg zu gehen? Das fragen wir Amel Rizvanovic, psychologischer Berater und Schema-Coach.*

## **Amel Rizvanovic, sind wir nicht alle irgendwie «anders»?**

Ja, definitiv! Jeder von uns ist doch auf seine Weise ein eigenartiges, unvollkommenes und verletzliches Wesen, das sich einerseits besonders und gesehen fühlen möchte – andererseits aber auch das Bedürfnis hat, dazugehören. Doch was als «normal» und was als «anders» gilt, bestimmen meist gesellschaftliche und kulturelle Normen. Hinzu kommen Rollenbilder und die Gebote und Verbote aus der eigenen Herkunftsfamilie. So kann ein Mann zum Beispiel schon als «anders» gelten, weil er sich um Kinder und Haushalt kümmert, während seine Partnerin Karriere macht.

## **Warum kann Anderssein mit Scham verbunden sein?**

Wenn unser Anderssein als minderwertig angesehen wird. Zum Beispiel, wenn wir aufgrund unserer sexuellen Identität, Hautfarbe, Religion, Bildung oder Körperform diskriminiert werden. Wir können eine Art von Scham entwickeln, wenn unser Aussehen, Denken, Fühlen oder Handeln von den gängigen Normen abweicht.

## **Was macht diese Angst vor Ablehnung mit uns?**

Ausgrenzung und Abwertung können dazu führen, dass wir uns in verschiedenen Situationen fremd, unpassend, unzulänglich und unverstanden fühlen. Das Gefühl von Zugehörigkeit, Verbundenheit und Wertschätzung ist

Der psychologische Berater und Schema-Coach **Amel Rizvanovic** führt gemeinsam mit Felizitas Ambauen eine Praxis in Nidwalden und bietet Beratung, Workshops und Seminare an.



jedoch ebenso ein menschliches Grundbedürfnis wie das nach Selbstwirksamkeit und Autonomie. Wir müssen diese Bedürfnisse immer wieder in eine für uns stimmige Balance bringen.

## **Wie gehe ich mit möglichen Vorurteilen um?**

Ein gutes Motto ist: Pick your fights! Es ist wichtig, sorgfältig auszuwählen, welche Konflikte oder Auseinandersetzungen man mit welchen Menschen führt. Nicht jedes Problem ist es wert, Energie und Zeit zu investieren. Entscheidender als das, was andere über uns sagen, ist das, was wir selbst denken und fühlen: Habe ich gelernt, mein Anderssein als Teil von mir zu akzeptieren und zu schätzen, oder hadere ich damit und werte mich selbst ab?

## **Wieso kämpfen wir so viel mit uns selbst, wenn wir «anders» sind oder anecken?**

Oft übernehmen wir Glaubenssätze aus unserer Herkunftsfamilie und unserem sozialen Umfeld. Sie wirken wie innere Kritiker oder Richter, die uns unbewusst steuern. Beispiele für solche Glaubenssätze sind: «Du darfst auf keinen Fall auffallen!» oder «Was sollen die Leute denken?». Eine konstruktive Auseinandersetzung mit meiner Andersartigkeit erfordert auch ein Hinterfragen dieser verinnerlichten, toxischen Glaubenssätze.



### Wie kann ich mutig zu meiner Individualität stehen und meinen eigenen Weg gehen?

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern sie zu überwinden. Es geht um die Frage, wie wir besser mit unseren Ängsten umgehen können, ohne dass sie uns lähmen oder uns das Leben verbauen, das wir eigentlich führen möchten. Es ist ein langer, aber lohnender Prozess, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse besser kennenzulernen und herauszufinden, was einem wichtig ist. Ein Patentrezept gibt es dafür nicht. Aber Bücher, Podcasts und auch die Unterstützung von Fachpersonen können dabei sehr hilfreich sein. Und ich empfehle auch Gedankenexperimente: Was würde ich tun, wenn ich frei von Ängsten wäre und nicht scheitern könnte? Was würde ich mir wünschen, wenn ich drei Wünsche frei hätte? Wenn mein Leben so verläuft wie erträumt – wie sieht es dann in zehn Jahren aus? Mein Tipp: alles möglichst bildhaft aufschreiben – oder eine Collage machen.

## Anregungen in Kürze



### Selbstreflexion

Lernen Sie sich besser kennen, schreiben Sie Tagebuch oder Gedankenprotokolle – und formulieren Sie Ihre Bedürfnisse.



### Rollenbilder und Normen erkennen

Welche Rollenbilder und Normen haben Sie durch Ihre Prägung verinnerlicht – und was davon ist Ihnen wirklich wichtig – was nicht?



### Innere Kritiker hinterfragen

Lernen Sie Ihre unbewussten Glaubenssätze kennen. Wie beeinflussen diese Ihre Sichtweise? Wo sind sie hinderlich?



### Gemeinschaft suchen

Mit welchen Menschen fühlen Sie sich wohl? Vielleicht finden Sie eine Gruppe von Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen wie Sie?



### Konflikte gezielt angehen

Kämpfen Sie die Kämpfe, die Ihnen besonders am Herzen liegen und mit denen Sie einen Unterschied machen können. Fragen Sie sich: Was kann ich kontrollieren, was beeinflussen – und was entzieht sich sowohl meiner Kontrolle als auch meinem Einfluss, sondern erfüllt mich nur mit Sorge?



### Mut zum Gedankenexperiment

Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben aussehen würde, wenn Sie keine Angst oder Scham hätten.

# KPTwin.smart: das digitale Grund- versicherungsmodell

*Symptom-Checker, Arztzeugnis und Online-Apotheke: Mit dem neuen, volldigitalen Grundversicherungsmodell KPTwin.smart erledigen Sie alles bequem über die Well-App und profitieren bei gesundheitlichen Problemen 24/7 von ärztlichem Rat.*

Sie möchten Prämien sparen und haben Freude an effizienten, digitalen Lösungen? Sie managen Ihre Gesundheit lieber selbst und am besten unabhängig von Zeit und Ort? Dann könnte das neue Grundversicherungsmodell KPTwin.smart genau das Richtige für Sie sein.

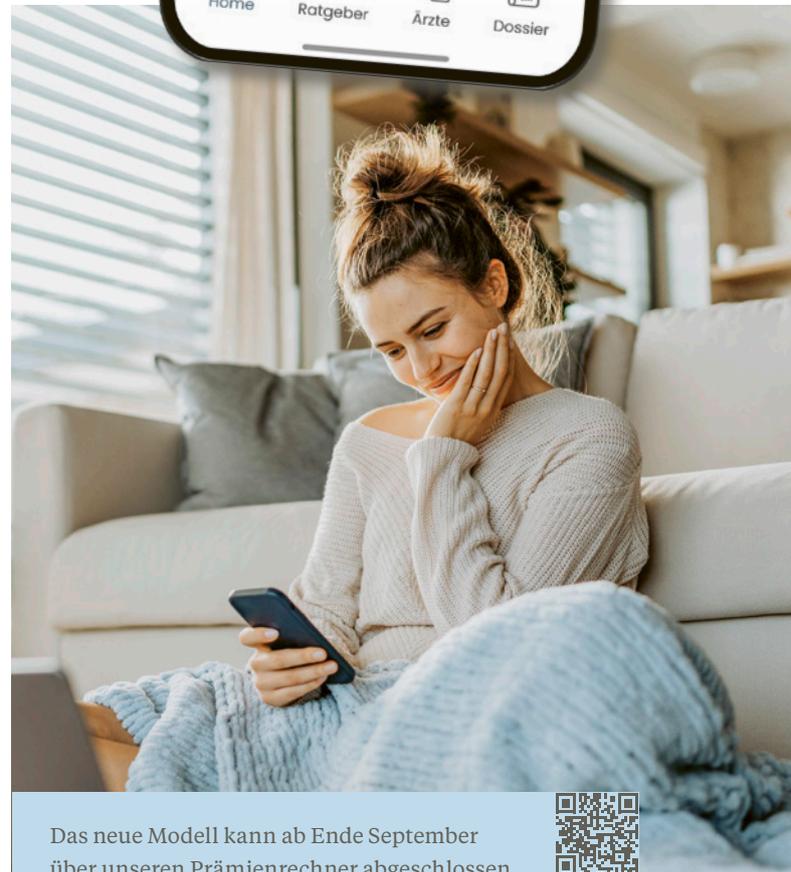
## So funktioniert es

Das neue Grundversicherungsmodell KPTwin.smart funktioniert als digitaler Wegbegleiter. Sobald Sie sich krank oder unwohl fühlen, nutzen Sie den Symptom-Checker in der Well-App. Sie geben Ihre Beschwerden ein und erhalten innert wenigen Sekunden einen medizinischen Rat. Das kann ein Tipp für die Selbstbehandlung zu Hause sein, eine Empfehlung, das telemedizinische Beratungszentrum Medi24 anzurufen, oder Ihnen wird zu einem Arztbesuch geraten. Medikamente beziehen Sie bei der Online-Apotheke Zur Rose und vor einem geplanten stationären Spitalaufenthalt kontaktieren Sie den Spezialistensuchdienst BetterDoc.

## Alles digital

Auch alle anderen Anliegen, etwa ein Arztzeugnis anfordern oder ein elektronisches Rezept für Medikamente einlösen, managen Sie bequem über die Well-App.

*Text: Natalie Portmann / Bilder: zvg, gettyimages*



Das neue Modell kann ab Ende September über unseren Prämienrechner abgeschlossen werden.



Mehr Informationen zum Modell:  
[kpt.ch/kptwinsmart](https://kpt.ch/kptwinsmart)

# 5 Krankenkassenmythen auf dem Prüfstand

*Die Welt der Krankenkassen ist komplex. Kein Wunder also, dass zahlreiche Mythen rund um die Grundversicherung kursieren. Von beliebigen Prämien erhöhungen bis hin zu hohen Gewinnen gibt es viele falsche Annahmen, die wir gerne klären.*

## Mythos 1

**Die Verwaltungskosten der Krankenkassen sind extrem hoch und sind der Grund für die steigenden Prämien.**

Stimmt nicht. Die Kosten für die Verwaltung, wozu zum Beispiel die Kundenbetreuung, Büros und IT gehören, belaufen sich bei der KPT auf lediglich 5% der gesamten Kosten. Die restlichen 95% der Prämieinnahmen setzen wir dafür ein, medizinische Leistungen unserer Versicherten zu bezahlen. Dazu gehören Arztbesuche, Spitalaufenthalte, Medikamente und Pflegeleistungen. Weil die Prämien die steigenden Gesundheitskosten decken müssen, sind jährliche Anpassungen notwendig. Übrigens: Staatliche Sozialversicherungen und auch privatwirtschaftliche Unternehmen haben deutlich höhere Verwaltungskosten.

## Mythos 2

**Krankenkassen erzielen Gewinne.**

Das Gesetz verbietet, dass aus der Grundversicherung Gewinne abfliessen. Allfällige Überschüsse bleiben in Form von Reserven im Unternehmen – mit dem Ziel, unvorhersehbare Risiken abzusichern. Das ist für alle Krankenversicherer besonders wichtig, da sie eine grosse wirtschaftliche und soziale Verantwortung tragen und jederzeit in der Lage sein müssen, die medizinischen Leistungen der Versicherten zu bezahlen.

## Mythos 3

**Die Krankenkassen lehnen beliebig Leistungen ab.**

Falsch: In der Grundversicherung sind die Voraussetzungen für eine Kostenübernahme gesetzlich geregelt. Weitere Leistungen dürfen wir nicht übernehmen. Deshalb sind die Leistungen in der Grundversicherung bei allen Krankenkassen auch identisch – unabhängig von Modell, Franchise und Wohnort.

## Mythos 4

**Die Krankenkassen können ihre Prämien beliebig erhöhen.**

Nein, die Krankenkassen dürfen ihre Prämien nicht beliebig festlegen. Der Prämienprozess ist gesetzlich genau geregelt. Jede Prämienanpassung wird durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) geprüft und genehmigt.

## Mythos 5

**Krankenkassen helfen nicht mit, Gesundheitskosten einzusparen.**

Falsch. Wir kontrollieren beispielsweise tagtäglich über 20'000 Rechnungen und sparen so jährlich rund 150 Millionen Franken. Ausserdem verhandeln wir faire Preise mit Spitälern und ärztlichem Fachpersonal und investieren in die Digitalisierung/Automatisierung, um die Effizienz zu steigern.

# Warum Frauen anders krank sind: Einblicke in die Gendermedizin

Prof. Dr. med. Dr. sc. nat.  
**Cathérine Gebhard** ist  
Leitende Ärztin und Leiterin  
der Präventiven Kardiologie  
am Berner Inselspital.



*Frauen- und Männerkörper sind anders – und funktionieren auch in vielen Aspekten unterschiedlich. Wie beeinflusst das Erkrankungen, Diagnosen und Therapien? Wie können die gesundheitlichen Bedürfnisse vor allem von Frauen besser berücksichtigt werden? Wir sprechen mit Prof. Cathérine Gebhard, Kardiologin und Expertin für Gendermedizin.*

## Was versteht man unter Gendermedizin?

Gendermedizin untersucht die Unterschiede zwischen Männern und Frauen in Bezug auf Gesundheit und Krankheit. Dabei unterscheiden wir zwischen dem biologischen Geschlecht («sex») und dem soziokulturellen Geschlecht («gender»). «Sex» umfasst genetische, anatomische und hormonelle Unterschiede, während «gender» die Geschlechterrollen und -erwartungen beschreibt. Beide Faktoren prägen Krankheitsentstehung, Symptome, Diagnose, Behandlung und Prognose erheblich.

## Warum sind Krankheitssymptome bei Frauen weniger bekannt?

Die Medizin ist traditionell männerdominiert, Therapien und Behandlungsansätze wurden auf Männer ausgerichtet, ohne geschlechtsspezifische Unterschiede zu berücksichtigen. So sind Frauen in medizinischen Studien oft unterrepräsentiert, es gibt viel weniger Daten. Einer der

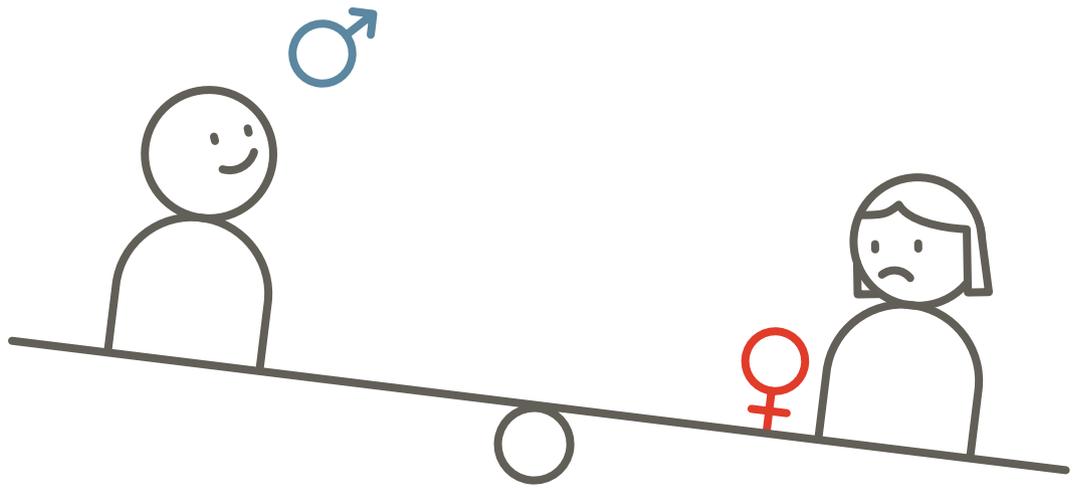
vielen Gründe dafür ist der Contergan-Skandal in den 1960er-Jahren, bei dem das Beruhigungsmittel Contergan zu schweren Fehlbildungen bei Neugeborenen führte. Aber auch unabhängig von den Risiken einer Schwangerschaft sind Frauen heute zurückhaltend bei der Teilnahme an Studien, zum Teil wegen der Doppelbelastung durch Familie und Beruf.

## Wie wirken sich biologische Unterschiede auf Diagnose und Therapie aus?

Betrachten wir als Beispiel das Herz und die Herzkranzgefäße, bei denen es anatomische Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt. Bei einem Herzinfarkt zeigen Frauen neben dem typischen Brustschmerz häufig vom Prototyp Mann abweichende «atypische» Symptome, etwa Erbrechen, Schwindel oder Bauchschmerzen, die die Diagnose erschweren. Sie erhalten oft nicht die gleiche leitliniengerechte Therapie und werden seltener auf der Intensivstation behandelt.

## Haben Frauen ein geringeres Risikobewusstsein für Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Ja, obwohl gerade nach den Wechseljahren das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, rasch ansteigt. Dazu kommt: Frauen warten bei einem Herzinfarkt länger, bis sie den Notarzt rufen – was die Behandlung verzögert. Mein Rat: Lernen Sie in Bezug auf das Herz Ihre eigenen Risikofaktoren kennen. Überlegen Sie, welche Krankheiten in der Familie vorkommen. Wenn Sie Medikamente wie beispielsweise Betablocker zur Blutdrucksenkung einnehmen, beobachten Sie genau, wie Sie darauf reagieren – und fragen Sie bei Unsicherheiten aktiv bei der Ärztin oder dem Arzt nach.



### Stichwort Medikamente: Welche Unterschiede gibt es bei der Dosierung?

Frauen reagieren auf Medikamente anders als Männer und haben häufig ein höheres Risiko für Nebenwirkungen. Bisher wurden die meisten Medikamente vor allem an Männern getestet. Der weibliche Körper ist aber anders: in der Grösse, im Fett-, Wasser- und Muskelanteil, in hormonellen Aspekten und zum Beispiel auch in der Leber- und Nierenfunktion. Diese Unterschiede beeinflussen die Aufnahme, Verteilung und Ausscheidung von Medikamenten. So können Medikamente wie Betablocker bei Frauen eher überdosiert werden. Ein anderes Beispiel ist die Wirkung von Narkosemitteln: Sie wirken bei Frauen langsamer, sodass die Gefahr höher ist als bei Männern, dass sie während der Narkose das Bewusstsein erlangen.

### Wie hat sich das Interesse an Frauengesundheit in den letzten Jahren verändert?

Themen wie der Einfluss der Wechseljahre, chronische Schmerzerkrankungen oder die Endometriose wurden lange vernachlässigt. Hier findet zum Glück ein Umdenken statt. Dennoch sind wir von einer flächendeckenden Umsetzung der Gendermedizin in der Praxis noch weit entfernt. Hier braucht es mehr Aufklärung und Fortbildung.

### Kann ich als Patientin selbst etwas erreichen?

Grundsätzlich: Stehen Sie für Ihre Gesundheit ein! Und noch ein Tipp am Rande: Geschlechtsspezifische Untersuchungen haben gezeigt, dass bei Frauen bereits 140 Minuten körperliche Aktivität pro Woche einen signifikanten gesundheitlichen Nutzen für das Herz-Kreislauf-System bringen, bei Männern sind es 300 Minuten. Frauen sind hier also im Vorteil – nutzen wir das!

«*Frauen sind in medizinischen Studien oft unterrepräsentiert.*»

### Auch hier gibt es Unterschiede:



**Autismus** wird bei Mädchen später diagnostiziert, da sie ihn oft durch Anpassungsstrategien maskieren. **Demenz** wird bei Frauen später erkannt, weil sie sich Wörter besser merken können als Männer.



**Depressionen, Essstörungen** und die als Frauenkrankheit geltende **Osteoporose** werden bei Männern oft später festgestellt.

Von einer geschlechtersensiblen Medizin, die genauer hinschaut, und von früheren Therapien profitieren also beide Geschlechter!



Jetzt den ausführlichen KPT Talk mit Prof. Cathérine Gebhard anschauen.  
Zum Video: [kpt.ch/gendermedizin](https://kpt.ch/gendermedizin)

# Pulse: die neue ambulante Zusatzversicherung

*Sport, Prävention und mentale Gesundheit in einem Paket: Pulse ist die neue ambulante Zusatzversicherung, die sich Ihrem Leben anpasst. Sie haben die Wahl zwischen drei Leistungsklassen, um Ihre Gesundheit ganzheitlich und gezielt zu fördern.*

Den Puls erhöhen, um mehr Energie zu haben, ihn senken, um sich zu entspannen, oder den Puls bewusst spüren, um achtsamer zu sein: Wohlbefinden bedeutet für jeden etwas anderes. Ambulante Leistungen wie Komplementärmedizin, Check-ups, Sportbeiträge oder digitale Mental-Health-Services tragen zur Verbesserung der Lebensqualität bei und fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden – werden aber von der Grundversicherung nicht oder nur teilweise übernommen.

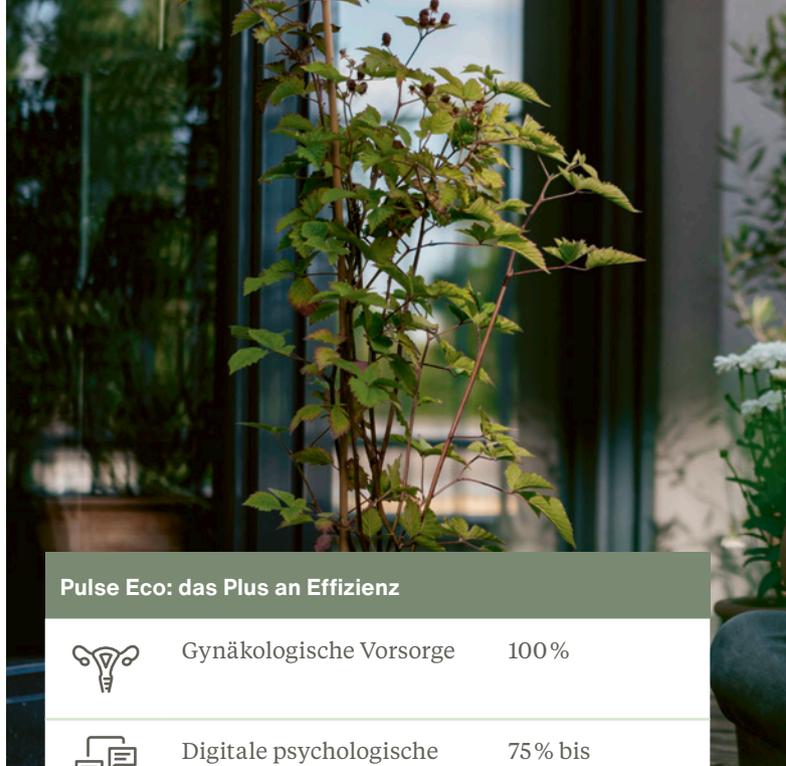
## Gesundheit aktiv fördern

Mit der neuen ambulanten Zusatzversicherung Pulse decken Sie diese Lücken bedarfsgerecht ab und profitieren darüber hinaus von vielfältigen Möglichkeiten, um Ihre Gesundheit ganzheitlich und gezielt zu fördern – mit individuell wählbaren Leistungen zu attraktiven Prämien.

## Ein Plus an Selbstbestimmung

Sie tun sich und Ihrer Gesundheit mit Vereinssport etwas Gutes? Lassen Sie sich bei einer traditionellen Massage gerne verwöhnen? Oder schätzen Sie die Möglichkeiten modernster Diagnostik zur Früherkennung von Gesundheitsrisiken? Mit den verschiedenen Leistungsklassen Eco, Top und Premium suchen Sie sich aus, was Sie wirklich brauchen, um sich rundum wohlfühlen. So entscheiden Sie flexibel und selbstbestimmt über Ihre Gesundheit.

*Text: Marco Garbely/Bilder: zvg, gettyimages*



### Pulse Eco: das Plus an Effizienz

	Gynäkologische Vorsorge	100 %
	Digitale psychologische Services	75 % bis 1'000 Franken
	Fitness, Kurse, Wohlbefinden und Sport	bis 50 Franken
	Nichtpflichtmedikamente	90 %
	Reise- und Ferienversicherung	8 Wochen

### Pulse Top: das Plus an Prävention

Wie Pulse Eco mit höheren und zusätzlichen Beiträgen:

	Früherkennung	75 % bis 2'000 Franken
	Komplementärmedizin	75 % bis 2'000 Franken
	Fitness, Kurse, Wohlbefinden und Sport	bis 200 Franken
	Infektionsimpfungen	100 % bis 400 Franken
	Sehhilfen	100 % bis 250 Franken alle 3 Jahre
	Stillberatung und Geburtsvorbereitung	75 % bis 300 Franken



Jetzt abschliessen:  
[kpt.ch/pulse-versicherung](https://kpt.ch/pulse-versicherung)



Im Gespräch mit **Felix Steinhauer**, Leiter Produkte



### Felix, was macht die neue Pulse-Versicherung so attraktiv?

Pulse geht über die blosse Schliessung von Lücken in der Grundversicherung hinaus und deckt ein breiteres Spektrum ambulanter Leistungen ab, die den heutigen Bedürfnissen unserer Versicherten entsprechen. Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und lässt sich aktiv pflegen. Dieses ganzheitliche Verständnis liegt der DNA von Pulse zugrunde. Deshalb beteiligt sich die neue ambulante Zusatzversicherung auch an Online-Angeboten zur Förderung der mentalen Gesundheit und an diagnostischen Früherkennungsmethoden.

### Welche Leistungsklassen empfehlst du welchen Gesundheitstypen?

Die Wahl der idealen Stufe hängt von den persönlichen Bedürfnissen und dem Budget ab, das man in die eigene Gesundheitsförderung investieren möchte. Pulse fördert Selbstfürsorge und Selbstbestimmung gleichermassen: Während Pulse Eco bewährte ambulante Leistungen effizient und kostengünstig versichert, geht Pulse Top einen Schritt weiter und bietet ein Plus an Prävention. Personen mit hohen Ansprüchen an ihre Gesundheit finden mit Pulse Premium eine exklusive Lösung für Rundumschutz in allen Lebensphasen. Pulse bietet in jeder Leistungsklasse faire Prämien – unabhängig vom Geschlecht.

### Können Kundinnen und Kunden mit einer Krankenpflege-Versicherung zu Pulse wechseln?

Pulse steht für modernste Gesundheitsversorgung, von der möglichst viele profitieren sollen. Wer aktuell eine Krankenpflege-Comfort-Versicherung hat, kann ohne Gesundheitsprüfung ins attraktive Pulse Top wechseln. Versicherten mit der Deckung Krankenpflege-Plus bieten wir derweil den barrierefreien Übertritt ins effiziente Pulse Eco an. Wir freuen uns, unseren Kundinnen und Kunden mit Pulse ein Plus an Wohlbefinden zu ermöglichen.

#### Pulse Premium: das Plus an Sicherheit

Wie Pulse Eco und Top mit höheren und zusätzlichen Beiträgen:

	Früherkennung	75 % bis 4'000 Franken
	Komplementärmedizin	75 % bis 4'000 Franken
	Fitness, Kurse, Wohlbefinden und Sport	bis 600 Franken
	Sehhilfen	100 % bis 500 Franken alle 3 Jahre
	Augenlasern	bis 600 Franken
	Stillberatung und Geburtsvorbereitung	75 % bis 450 Franken
	Symptomlindernde Massnahmen bei Endometriose und Testosteronmangel	200 Franken

#### Einfacher Wechsel

Gemäss Art. 156 Abs. 2 der Aufsichtsverordnung (AVO) können Versicherte aus geschlossenen Beständen in gleichwertige Verträge des neuen Bestands wechseln.

# Über Hypothesen, Excel-Liebe und Kinderspass

Stefan Jungo

*In der Welt der Zahlen und Hypothesen ist er in seinem Element, moderne Technologien faszinieren ihn und sein wertvollster Schatz ist seine Familie.*

«Ich liebe Excel-Tabellen», sagt Stefan Jungo mit einem breiten Grinsen. Die Liebe zu Zahlen spielt dem 38-Jährigen voll in die Karten. Denn als Leiter Mathematik befasst er sich täglich mit Berechnungen und Hypothesen. So ist sein Team unter anderem für die Prämienberechnung zuständig – ein hochkomplexer Vorgang: «Ende Juli müssen wir unsere Prämien der Grundversicherung beim Bundesamt für Gesundheit (BAG) zur Genehmigung einreichen. Bis dahin analysieren wir die Abrechnungen der Versicherten, rechnen sie hoch und bestimmen unter anderem mithilfe von KI das Kundenverhalten. Zudem stützen wir uns auf Daten aus den Vorjahren.» Und doch gibt es viele Unsicherheiten: Wie viele Versicherte verliert oder gewinnt die KPT? Wie viele Leistungen werden die Neukundinnen und -kunden beziehen? Wie entwickeln sich die Gesundheitskosten? «Bei uns muss man gerne und mutig Hypothesen aufstellen und basierend auf diesen Entscheidungen treffen», schlussfolgert Stefan.

Kaum ist der Laptop abends zugeklappt, macht sich der Familienvater auf den Weg nach Corminboeuf im Kanton Freiburg. Zu Hause spielt er gerne mit seinen zwei kleinen Töchtern. Spass darf in der Familie nämlich nicht fehlen: So ist auch das Brettspiel «Dog Royal» zur Familientradition geworden. «Meistens essen wir einmal pro Woche mit meinen Eltern und spielen eine Runde.» Wenn Stefan Zeit für sich hat oder in Ruhe bügelt, hört er gerne Podcasts über moderne Technologien. Besonders fasziniert ist er vom Autohersteller Tesla und dessen Gründer Elon Musk. «Seine Innovationskraft und sein Einsatz, die Welt durch bahnbrechende Technologien zu verändern, beeindruckt mich. In meinen Augen wird er in der Öffentlichkeit oft missverstanden.» Was auch in Stefans Privatleben nicht fehlen darf? Die Excel-Tabelle. «So habe ich unser Familienbudget immer im Griff», erzählt der Freiburger stolz.

Text: Natalie Portmann / Bild: Pascal Triponez

CHF 20.-  
Rabatt



## Minipresso NS2 – geniessen Sie Ihren Espresso überall

*Kaffee mal anders. Entdecken Sie die Freiheit des perfekten Espressos mit der Minipresso NS2 von Wacaco. Die tragbare Espressomaschine ist Ihre ideale Begleiterin für unterwegs, im Büro oder beim Outdoorabenteuer. Einfach und schnell in der Bedienung, sorgt sie jederzeit und überall für aromatischen Kaffeegenuss. Passt problemlos in jede Tasche und benötigt keine Stromquelle.*

## Bestellen und profitieren

Profitieren Sie vom Vorzugspreis von CHF 59.90 statt CHF 79.90 (inkl. MwSt. und Versand). Das Angebot gilt bis zum 31. Oktober 2024 oder solange Vorrat. Gehen Sie auf die Seite [hajk.ch/kpt](https://hajk.ch/kpt) und legen Sie die Minipresso NS2 in den Warenkorb. Gehen Sie auf «Warenkorb ansehen und bearbeiten» und geben Sie den Rabattcode **KPT2024** ein. Klicken Sie danach auf das Feld «Rabatt anwenden». Nach der Eingabe der Adresse wählen Sie die Versandmethode «CHF 0.00 – individuelle Berechnung» aus.



Jetzt bei Hajk bestellen:  
[hajk.ch/kpt](https://hajk.ch/kpt)

Online-Magazin



## Ihre Meinung ist uns wichtig

Teilen Sie uns Ihre Meinung mit und treten Sie mit uns in Kontakt: [magazin@kpt.ch](mailto:magazin@kpt.ch)

## 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 Ihr persönliches Kundencenter.

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

## Gewürznelke gegen Zahnschmerzen

Wer hätte gedacht, dass die kleine Gewürznelke nicht nur im Punsch ein Star ist, sondern auch als Zahnschmerz-Killer glänzt? Dank des Superhelden-Wirkstoffs Eugenol zeigt die Nelke den Schmerzen, wo es langgeht – schmerzlindernd und antibakteriell, versteht sich.

### So geht's:

Einfach eine oder zwei Gewürznelken kauen oder lutschen. Alternativ ein bisschen Nelkenöl auf den betroffenen Zahn tupfen.

