

Essentia

Dezember 2024

Dossier

04 **Nach 50 in
Form bleiben**

06 **Vier Gewohnheiten
für mehr Lebensenergie**

Praktisches

08 **Mein Gesundheits-Check-up**

assura.

**«Gesundheit im Alter
hat viel mit unserem
Lebensstil zu tun.»**



Die Schweiz gehört zu den Ländern mit der höchsten Lebenserwartung der Welt. Das ist erfreulich und gleichzeitig herausfordernd, denn wir wollen ja gesund älter werden.

Auch wenn es genetische Faktoren für Langlebigkeit gibt, so ist deren Bedeutung deutlich geringer, als wir uns das landläufig vorstellen. Andere Faktoren sind weitaus wichtiger. Sie haben viel mit unserem Lebensstil zu tun und sind daher beeinflussbar.

Regelmässige Bewegung und eine gesunde, ausgewogene Ernährung unterstützen die Gesundheit massgeblich und können den Verlauf einer chronischen Krankheit verlangsamen. Emotionale Bindung und ein aktives Sozialleben tragen auch zu einer dauerhaft guten Lebensqualität bei. Freundschaft und Familie erhalten die Lebensfreude und die mentale Gesundheit. Ehrenamtliche Arbeit, künstlerische oder kreative Aktivitäten, Heimwerken oder Enkelbetreuung sind einige von zahlreichen Möglichkeiten, sich nützlich zu fühlen und sich geistig fit zu halten.

Bis ins Alter in Form bleiben bedeutet auch, auf uns selbst zu hören, um Anzeichen für mögliche Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen. Die Hausärztin oder der Hausarzt, aber auch Früherkennungstests und Vorsorgeuntersuchungen sind unsere besten Verbündeten, um bei Bedarf rasch eine Behandlung einzuleiten oder auch, um einfach nur beruhigt zu sein.

Daher sind kostenlose Präventionsprogramme für über 50-Jährige zu begrüßen. Es gibt sie jedoch nicht in allen Kantonen und sie beschränken sich in der Regel auf Brust- und Darmkrebs. Aus diesem Grund hat Assura das Grundversicherungsmodell PreventoMed entwickelt. Dieses übernimmt in der ganzen Schweiz und von der Franchise befreit die, gemäss BAG und Krebsliga, wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen. PreventoMed erstattet nicht nur die Kosten für Vorsorgeuntersuchungen gegen Brust- und Darmkrebs, sondern auch gegen Prostatakrebs sowie für Tests zur Risikoerkennung von Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Diese Ausgabe von Essentia enthält einfache und wirksame Tipps, damit wir weit über das 50. Lebensjahr hinaus in Form bleiben. Ich wünsche Ihnen anregende Einblicke beim Lesen.

Ruedi Bodenmann
CEO

Nach 50 in Form bleiben

Mehr denn je erlauben es gute Gewohnheiten und Vorsorge, bis ins Alter gesund zu bleiben.





Vier Gewohnheiten für mehr Lebensenergie

Heute ist man mit 50 noch jung. Älterwerden hat Vorteile, kann aber auch mit Beschwerden verbunden sein. Daher dürfen wir unsere Gesundheit nicht vernachlässigen. Um sie zu erhalten, haben sich einige alltägliche Gewohnheiten als sehr wirksam erwiesen.

Gewohnheit Nr. 1

Gesund essen

Hier gelten die bekannten Tipps: sich ausgewogen mit gesunden, abwechslungsreichen und frischen Nahrungsmitteln ernähren und verarbeitete Produkte mit zu viel Salz oder Zucker meiden. Ausserdem hochwertige Fette (z. B. Oliven- oder Rapsöl), milde Ballaststoffe (z. B. Getreide, Karotten oder Kürbis) und Proteine (z. B. Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte) bevorzugen. Nicht zu vergessen das Vitamin D, das in fettem Fisch enthalten ist.

Weshalb?

Übergewicht stellt ein Gesundheitsrisiko dar und davon abgesehen, trägt ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper zum seelischen Wohlbefinden bei.

Positive Auswirkungen

- Beugt Bluthochdruck und schlechtem Cholesterin vor.
- Mindert das Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes, gewisse Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Trägt dazu bei, hormonelle Störungen oder Osteoporose infolge von zu viel Untergewicht zu vermeiden.

Gewohnheit Nr. 2

Sein Gehirn pflegen

Das Gehirn lässt sich formen. Durch regelmässiges Training wird es leistungsfähiger. Eine Fremdsprache lernen, Gedächtnis- und Strategiespiele oder Singen und Musizieren sind gute Übungen. Sport, Hobbys und Geselligkeit statt Zeit vor dem Fernseher halten das Gehirn jung.

Weshalb?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die kognitiven Leistungen mit dem Alter abnehmen. Nach jüngsten Studien sinkt die Gedächtnis- und Denkleistung bereits ab dem Alter von 45 Jahren.

Positive Auswirkungen

- Mindert die Risiken für gewisse neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson.
- Beugt Sprach-, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen vor.



Gewohnheit Nr. 3

Erholsamer Schlaf

Ein ruhiges, kühles (zwischen 17 und 19°C) und dunkles Zimmer sowie ein gutes Bett tragen zur Schlafqualität bei. Sich sportlich zu betätigen und übermässigen Konsum von Tabak, Koffein und Alkohol zu meiden, hilft beim Einschlafen. Und natürlich auch weniger Bildschirmzeit.

Weshalb?

Studien zeigen: Mit dem Alter nimmt die Schlafqualität ab. Während etwa 15 bis 30% der Schweizer Bevölkerung an Schlafstörungen leidet, sind über 50% der Personen über 65 davon betroffen.

Positive Auswirkungen

- Beugt Bluthochdruck und Gewichtszunahme vor und verringert somit das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Mindert Stress, hebt die Laune und fördert die Konzentration.
- Stärkt das Immunsystem, die Lebenskraft und die psychomotorische Leistung.

Gewohnheit Nr. 4

Regelmässige Bewegung

Sich 30 Minuten täglich zu bewegen, hilft dabei, fit zu bleiben und das gesamte körperliche Wohlbefinden zu verbessern. Wählen Sie eine Aktivität, die Ihnen persönlich Spass macht: etwa Velofahren, Yoga, Schwimmen, zügiges Gehen oder Werken und Gartenarbeit.

Weshalb?

Der natürliche Abbau der Muskelmasse setzt ungefähr ab dem 30. Altersjahr ein. Ab 50 beschleunigt er sich zu einem Verlust von jährlich 2%.

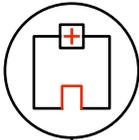
Positive Auswirkungen

- Stärkt die Muskeln, erhöht Geschmeidigkeit und Gleichgewicht, was für den Erhalt der Beweglichkeit wesentlich ist.
- Erhält die Gelenke und Knochen und mildert dadurch Arthrose.
- Zudem verringert Bewegung Bluthochdruck und Osteoporose, stimuliert das Immunsystem, mindert Stress und verbessert den Schlaf.

Mein Gesundheits- Check-up

Prävention ist wichtig, insbesondere ab 50. Umso mehr, als dass gewisse Krankheiten keine Symptome mit sich bringen.

Ein Screening kann Sicherheit schaffen. Es bietet die Möglichkeit, eine Krankheit frühzeitig zu erkennen und so die Heilungschancen zu erhöhen. Die empfohlenen Untersuchungen decken die wichtigsten Risiken ab, die mit dem Alter zunehmen, nämlich:



Verschiedene Krebsarten

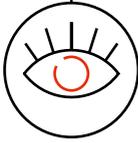
In der Schweiz erkrankt eine von fünf Personen vor dem 70. Altersjahr an Krebs. Diese Krankheit kann in jeder Lebensphase auftreten, das Risiko steigt jedoch mit zunehmendem Alter. Mehrere Kantone bieten Screeningprogramme gegen Brust- und Darmkrebs an. In der Regel ab 50. Auf der Website von Swiss Cancer Scanning sind die entsprechenden Kantone und die konkreten Vorgaben für diese Programme aufgelistet: swisscancerscreening.ch



Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Sie sind die häufigste Todesursache und die dritthäufigste Ursache für Spitalaufenthalte in der Schweiz. Es handelt sich dabei insbesondere um Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen und Herzinsuffizienz.

Bluthochdruck, ein zu hoher Cholesterinspiegel und Diabetes sind die Hauptursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ab 45 ist es empfehlenswert, diese Werte jährlich zu messen. Das ist in den meisten Apotheken und in Ihrer Hausarztpraxis möglich.



Augenerkrankungen

Je höher das Alter, desto höher das Risiko für gewisse Augenkrankheiten wie grüner Star, grauer Star oder altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Um ihre Schwere und die Folgen für das tägliche Leben zu mindern, müssen diese Krankheiten so früh wie möglich erkannt und behandelt werden.

Es ist empfehlenswert, ab 40 alle zwei bis drei Jahre und ab 55 jährlich einen Augenarzt zu konsultieren.

Die Meinung der Assura-Expertin

Unsere Versicherten fragen oft, ob die Grundversicherung diese oder jene Vorsorgeuntersuchung übernehme. Die Kostenübernahme hängt von den Umständen ab, unter denen die Untersuchung erfolgt. Einfacher gesagt, eine Vorsorgeuntersuchung wird dann übernommen, wenn sie in einer der folgenden Situationen ärztlich verordnet oder von einer Ärztin oder einem Arzt durchgeführt wurde:

- Sie dient der Diagnose oder Behandlung einer Krankheit und ihrer Folgen, insbesondere wenn die Patientin oder der Patient über Schmerzen klagt.
- Sie ist zur Vorbeugung gerechtfertigt bei Patientinnen oder Patienten mit höherem Risiko für eine Erkrankung als der Durchschnitt, etwa bei familiärer Vorgeschichte.

Vorsorgeuntersuchungen werden auch im Rahmen kantonaler Früherkennungsprogramme übernommen.

In allen übrigen Fällen gehen die Untersuchungen zu Lasten der Versicherten.

Ausser bei kantonalen Früherkennungsprogrammen, die von der Franchise befreit sind, erfolgt die Kostenübernahme durch die Grundversicherung immer unter Abzug der Franchise und des Selbstbehalts.

Gut zu wissen: Wenn Sie unser Grundversicherungsmodell PreventoMed gewählt haben, sind zahlreiche Vorsorgeuntersuchungen von der Franchise befreit. Mehr Informationen: assura.ch/preventomed



Stefania Oger
Kader, Geschäftsbereich
Leistungen
Le Mont-sur-Lausanne

In unseren sozialen Netzwerken

1.5 Millionen

Das ist die Zahl der Menschen, die in der Schweiz an Arthrose leiden, Tendenz leider steigend.

Diese degenerative Gelenkkrankheit (Knie, Handgelenke, Zehen, Hüfte usw.) ist unheilbar. Ihr Verlauf kann aber durch vorbeugende Massnahmen verlangsamt werden, was auch die Schmerzen lindert. Es geht darum, das Gelenk zu bewegen, ohne es zu überlasten.

Velofahren, Schwimmen, Wassergymnastik, klassischer Tanz und Gehen in ebenem Gelände gehören zu den Sportarten, bei denen die Gelenke nicht überlastet werden und welche die umgebenden Muskeln stärken 💪

Alles rund um diese Krankheit, vorbeugende Massnahmen und ihre Behandlung finden Sie auf der Website der Rheumaliga Schweiz.

👉 rheumaliga.ch

**#Assura #Arthrose #Prävention
#Bewegung**



Entdecken Sie unsere Facebook-Seite:
facebook.com/AssuraCH

Was haben Sie gesagt?

Schwerhörigkeit ist ein Risikofaktor für Alzheimer. Dies erklärt sich unter anderem dadurch, dass Schwerhörigkeit die soziale Isolation verstärkt, was wiederum zur Entstehung dieser Krankheit beitragen kann. Zum Glück lässt sich mit einem Hörgerät die Hörfähigkeit leicht wiedererlangen.

Laut wissenschaftlichen Untersuchungen aus Grossbritannien beschleunigt tägliches Fernsehen während mehr als drei Stunden den Verfall der kognitiven Fähigkeiten und führt zu Gedächtnis-, Denk- und Konzentrationsproblemen. Ganz zu schweigen davon, dass stundenlanges Sitzen vor der Flimmerkiste zu sozialer Isolation und Bewegungsmangel führt – beides Gesundheitsrisiken.





Osteoporose ist eine degenerative Knochenkrankheit und erhöht beträchtlich das Risiko für Knochenbrüche. Eine gelungene Prävention besteht aus einer Ernährung, die auf Frischprodukten beruht, und körperlicher Betätigung, die die Knochenbildung anregt. Auf unseren Teller gehören vorzugsweise kalziumreiche Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Eier und frisches Gemüse. Zu meiden sind Produkte, die den Knochenschwund verstärken könnten, wie industriell verarbeitete Nahrungsmittel, rotes Fleisch, Aufschnitt, Süssgetränke und Alkohol.



Gut essen, Bewegung, schlafen oder das Gehirn stimulieren, unter **prosenectute.ch** finden sich jede Menge Infos. Es gibt auch zahlreiche Apps, die uns begleiten. So hilft MySwissFoodPyramid bei einer ausgewogenen Ernährung mit einem Logbuch, Tipps und Infos. Lumosity, Fitbrain oder Cognifit bieten kostenlose Denkspiele, um unsere Nervenzellen zu stimulieren. Schliesslich sind die meist kostenpflichtigen Apps wie Namatata, Sleep Cycle und Shut Eye dafür gemacht, unseren Schlaf zu fördern, zu messen oder zu analysieren.



Andropause und Menopause sind hormonelle Veränderungen. Es sind zwar nicht alle Männer von der Andropause betroffen, doch etwa die Hälfte von ihnen verspürt ab 50 Symptome. Die Menopause tritt etwa ab 52 Jahren ein. In beiden Fällen lassen sich die Symptome lindern, insbesondere durch regelmässige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung, Gewichtskontrolle und möglichst geringen Alkoholkonsum. Es empfiehlt sich auch ein Rauchstopp.



Spitalaufenthalte mit mehr Auswahl und Komfort

Der Anteil der Spitalaufenthalte nimmt mit steigendem Alter zu, ebenso die Dauer. Die Auswahl und der Komfort, die eine Zusatzversicherung bietet, sind somit im Alter besonders wertvoll.

Um allen Erwartungen und Budgets gerecht zu werden, bietet Assura mehrere Spitalversicherungen, die alle bis zum Alter von 75 Jahren abgeschlossen werden können:

Versicherung	Angebot	Spital, Klinik	Arztwahl
Optima Flex Varia	Freie Wahl der Abteilung: Privat- (Einzelzimmer), Halbprivat- (Doppelzimmer) oder Allgemeinabteilung	Freie Wahl aus den zahlreichen von Assura anerkannten Einrichtungen	Freie Wahl aus den von Assura anerkannten Ärztinnen und Ärzten
Optima Varia	Halbprivatabteilung (Doppelzimmer)		
Optima Plus Varia	Privatabteilung (Einzelzimmer)		
Ultra Varia	Privatabteilung (Einzelzimmer)	Freie Wahl, ausser bei ausgeschlossenen oder mit Vorbehalten versehenen Einrichtungen und Ärzten	

Unabhängig von der gewählten Versicherungslösung werden Ihre Kosten ohne Beschränkungen des Betrags und der Dauer übernommen und Sie erhalten eine Entschädigung, wenn Sie sich für einen Aufenthalt in der allgemeinen Abteilung entscheiden.

Weitere Informationen zu unseren Spitalzusatzversicherungen finden Sie hier: assura.ch/varia

Unsere Kundenberaterinnen und -berater begleiten Sie gerne, um die für Ihre persönliche Situation am besten geeignete Lösung zu finden. Kontaktieren Sie uns einfach über die Gratisnummer 0800 277 872 oder via assura.ch/berater



Kontakt

assura.ch

0800 277 872
(Gratisnummer)