



# WORK-LIFE-BALANCE WAHRHEIT ODER MYTHOS?

6

**MEGATREND VEGANISMUS  
DIE JAGD NACH EIWEISS**

4



**MODERN, SCHNELL,  
UNKOMPLIZIERT**  
DER NEUE PRÄMIENRECHNER

12



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Ich hoffe, Sie konnten in diesem herrlichen Sommer etwas ausspannen und Ihre Batterien aufladen. Zurück im Alltag stellt sich oft die Frage nach der richtigen Balance zwischen Privat- und Arbeitsleben. Wie viel Arbeit (oder eben Freizeit) brauche ich, um glücklich zu sein? Das Finden dieses Gleichgewichts ist eine ganz individuelle Angelegenheit. Lassen Sie sich dazu in der neuen Ausgabe unseres Kundenmagazins inspirieren (ab Seite 6).

Im Herbst stellt sich auch immer wieder die Frage nach der Prämie für die Krankenversicherung im nächsten Jahr. Der medizinische Fortschritt und das Glück vom längeren Leben führen zu einer weiteren Steigerung der Kosten im Gesundheitswesen. Wir wollen Ihnen nichts vormachen. Auch Atupri kann sich dem nicht ganz entziehen. Wir gehen aber weiterhin äusserst sorgsam mit jedem Prämienfranken um. Dies zeigen unsere sehr tiefen Verwaltungskosten. Dadurch können Sie sich auch 2016 auf eine attraktive Prämie verlassen, wie gewohnt kombiniert mit einem erstklassigen Service.

**Ein herzliches  
Dankeschön  
für Ihre Treue!**

Im Hintergrund arbeiten wir mit Hochdruck daran, Ihnen den Umgang mit Ihrer Krankenversicherung in Zukunft noch einfacher zu machen. Ein Ausdruck davon ist unser neuer Prämienrechner, der Sie auf intuitive Art und Weise zur richtigen Versicherungsdeckung führt. Probieren Sie ihn doch gleich aus!

Unser vielfältiger Strauss an weiteren Themen begleitet Sie in einen hoffentlich goldenen Herbst.

**Kaspar Trachsel**  
Leiter Marketing und Vertrieb

13

**SCHÖNHEIT**

Tolle Tipps und Tricks



4

**GESUNDHEIT**

Megatrend vegane Ernährung



5

**NACHGEFRAGT**

Was unsere Kunden wissen möchten

10

**KLARTEXT**

E-Rechnung: drei Fliegen auf einen Schlag

12

**PRODUKTE**

Prämienrechner  
FlexCare

15

**ATUPRI AKTIV**

Die Schweiz neu entdecken

16

**CHECKLISTE**

Baby in Sicht

19

**SERVICES**

Best of Atupri online

20

**KONTAKT**

Was können wir für Sie tun?

14

**SELBSTVERWIRKLICHUNG**

Legen Sie los



6

**FORM**

Work-Life-Balance



18

**WOHLBEFINDEN**

RailAway-Tipp  
Wettbewerb



# MEGATREND VEGANE ERNÄHRUNG

Was haben Prince, Demi Moore und Al Gore gemeinsam? Richtig, sie sind bekennende Veganer und stehen damit für einen Trend, der derzeit grossen Zulauf erfährt.



Bei der veganen Ernährung verzichtet man nicht nur auf Fleisch, sondern auf sämtliche Formen von tierischen Produkten, also auch auf Eier, Milch und Honig. In Metropolen wie New York schiessen vegane Restaurants wie Pilze aus dem Boden; mit Kochbüchern und Beratung wird gutes Geld verdient.

Aber ist eine vegane Ernährung auch wirklich gesund? Eine der Herausforderungen – ganz besonders bei Kindern, älteren Menschen oder Schwangeren – besteht darin, genügend Eiweiss zu sich zu nehmen. Zwar enthalten viele Hülsenfrüchte und Gemüse grosse Mengen an Proteinen, aber oft nicht in der erforderlichen Qualität. Der verlässlichste aller nicht fleischlichen Eiweisslieferanten ist die Sojabohne (Tofu, Sojamilch), denn sie enthält alle essenziellen Aminosäuren und ist damit eine sogenannte vollständige Eiweissquelle.



## WEITERE TOP-EIWEISSLIEFERANTEN



### QUINOA

*Eine Pflanze, die auch als Inkakorn, Andenhirse oder Perureis bekannt ist.*



### BUCHWEIZEN

*Es handelt sich dabei nicht um ein Getreide!*



### HANF

*Vor allem als Öl oder Samen und natürlich nicht psychoaktiv.*



### CHIA-SAMEN

*Die Pflanze soll bereits bei den Maya bekannt gewesen sein.*



### SPIRULINA

*Eine Blaualgenart, vor allem als Nahrungsergänzungsmittel.*

# WAS UNSERE KUNDEN WISSEN MÖCHTEN

**Um Prämien zu sparen,  
habe ich bereits meine Franchise erhöht.  
Welche weiteren Möglichkeiten habe ich?**

Wenn Sie gesund sind, ist eine hohe Franchise die effektivste Art, Prämien zu sparen. Darüber hinaus können Sie in der Grundversicherung die Optionen CareMed oder HMO wählen und rund 10% einsparen. Dieselbe Grössenordnung erreichen Sie bei der Variante TelFirst, bei der Sie jeweils zuerst Medgate kontaktieren. In Zürich, Bern und Luzern steht zudem das alternative Versicherungsmodell FlexCare zur Verfügung. Eine ausführliche Darstellung dieser Möglichkeiten finden Sie unter:

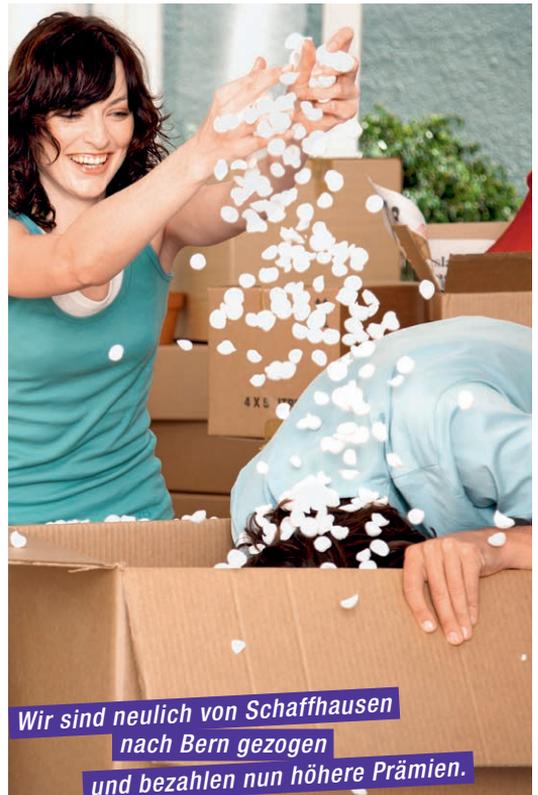
**+** **Pfad** [atupri.ch > Private > Info Center > Prämien sparen](#)

**Stimmt es, dass ich ein gesetzliches  
Anrecht auf Prämienvergünstigung habe,  
wenn ich nur sehr wenig verdiene?**

Richtig, das ist in der Schweizer Gesetzgebung so verankert. Zuständig dafür sind die Kantone. Wie Sie vorgehen, erfahren Sie auf unserer Website und auf unserem Blog.

**+** **Pfade** [atupri.ch > Private > Info Center > Prämienverbilligung](#)

[atupri.ch > Blog > 1. Dezember 2014 > Prämienverbilligung: wertvolle Unterstützung](#)



**Wir sind neulich von Schaffhausen  
nach Bern gezogen  
und bezahlen nun höhere Prämien.  
Das kann doch nicht sein!?**

Doch, leider ist das manchmal so. Prämien können von Kanton zu Kanton verschieden sein. Bern hat ein viel grösseres Angebot an Spitälern und Ärzten. Auch kommt es auf die Verhaltensweisen der lokalen Bevölkerung an, wie viele Personen beim gleichen Versicherer sind, wie oft sie zum Arzt gehen usw. Ein Umzug kann deshalb manchmal negative Prämienauswirkungen haben – aber auch positive.

**+** **Pfad** [atupri.ch > Blog > 24. Juni 2015 > Weshalb die Krankenkassenprämie nach einem Umzug höher sein kann](#)



*Zeit für die wirklich  
wichtigen Dinge*



# DIE GROSSE SUCHE NACH DER BALANCE

## **Die Work-Life-Mogelpackung**

Der Begriff Work-Life-Balance ist zunächst einmal einfach ein Unding. Er unterstellt, dass zwischen Leben und Arbeit ein fundamentaler Unterschied besteht, dass wir nur ausserhalb der Arbeitszeit richtig leben und uns während der Bürozeiten demnach eher in einer Art Totenstarre befinden. Das ist natürlich Schwachsinn. Denn nicht nur müssen wir leben, um überhaupt arbeiten zu können, auch der Rest unseres Lebens schmeckt oft nach Arbeit. Man denke nur an den Wäscheberg, der nach einem langen Tag zu Hause auf uns wartet.

## **Was eigentlich gemeint ist**

Aber natürlich versteht man, was gemeint ist; nämlich das Bestreben, zwischen Privat- und Arbeitsleben eine Art Einklang zu erreichen. Dabei kann es um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Kinderwunsch und Karriere gehen. Doch was Balance im Einzelnen heisst, ist individuell. Für viele mag das Gefühl dominieren, dass «Leben» mehr bedeutet, als der Job im Büro, auf der Baustelle oder an der Supermarktkasse zu bieten hat. Dann stehen andere Ausgleichsaktivitäten im Vordergrund als bei einer Managerin, die vielleicht vor allem einfach mal Ruhe braucht.



### Zu Tode gearbeitet

Dass ein Nachdenken über das Verhältnis von Beruf und Privatleben durchaus angebracht ist, zeigt eine Meldung der Agentur Reuters vom Juni 2015: Die Investmentbank Goldman Sachs will ihre Praktikanten vor deren eigener Arbeitswut schützen und empfiehlt ihnen in einer neuen Richtlinie, nicht länger als 17 Stunden am Tag zu arbeiten. Bereits 2013 hatten sich bei Goldman Sachs zwei junge Mitarbeitende buchstäblich zu Tode gearbeitet. Damals wandte sich der CEO der Bank, Lloyd Blankfein, warnend an die Praktikanten und ermutigte sie zu einem Leben ausserhalb der Arbeit.<sup>1</sup>

### Grenzen verschwinden

Kommt hinzu, dass die Grenzen zwischen Job und Privatleben kaum noch existieren: Dank mobiler Kommunikation sind wir konstant erreichbar, ein Phänomen, das sich Work-Life-Blending nennt. Hier gilt es einen Unterschied zu erkennen: In irgendeinem Netz erreichbar zu sein, bedeutet noch lange nicht, dass man auch verfügbar ist: für die Schwiegermutter ebenso wenig wie für den Chef. A propos Chef: Unternehmen erkennen zunehmend, dass Angestellte mit einer guten Work-Life-Balance produktiver sind. Wenn sie entsprechende Vorteile in Stellenbeschrieben

ausloben, ist also Eigeninteresse im Spiel. Doch ergibt sich daraus eine Win-win-Situation, denn in der Schweiz wählen nicht weniger als 40%

## **Der Mensch braucht seine Arbeit, um glücklich zu sein.**

der Jobsuchenden einen neuen Arbeitgeber nach diesem Kriterium aus!<sup>2</sup>

### Aber: Wir definieren uns doch über Arbeit

In letzter Zeit ist der Begriff «Work-Life-Balance» allerdings unter Beschuss geraten. Nicht wenige mokieren sich über einen Mythos, an dem Berater, Coaches und Quacksalber hervorragend verdienen. Denn wie unzählige psychologische Studien zeigen, braucht der Mensch seine Arbeit, um glücklich zu sein. Dementsprechend verlieren Arbeitslose rasch die Selbstachtung. Und umgekehrt frönen nur wenige Millionäre dem ungebremsten Müsiggang, die meisten unter ihnen stecken ihre Energie in Projekte, Herausforderungen, in Arbeit!

<sup>1</sup> [zeit.de/wirtschaft/unternehmen/2015-06/goldmansachs-17-stunden-praktikanten](http://zeit.de/wirtschaft/unternehmen/2015-06/goldmansachs-17-stunden-praktikanten)

<sup>2</sup> Die Studie «Workplace Survey» des Personaldienstleisters Robert Half; mit Dank an Yeng Chow, Leiter der Schweizer Niederlassung in Zürich.

UNSER  
TIPP

## KENNE DICH SELBST!

### Ein lesenswerter Zwischenruf

In einem fulminanten Artikel im «spiegel online» hat der Philosoph Thomas Vašek die These von der Work-Life-Balance harscher Kritik unterworfen. In seinen Augen brauchen wir nicht weniger, sondern mehr Arbeit. Der Artikel stellt eine Kurzversion seines neusten Buches dar: «Work-Life-Bullshit – warum die Trennung von Arbeit und Leben in die Irre führt.»

Kenne dich selbst! Das Lebensmotto eines Sokrates ist auch hier von Nutzen. Statt einem totalen Perfektionismus zu frönen, bei dem ein Familienvater gleichzeitig Karrieremensch, Superdaddy, ein Wahnsinnspartner und cooler Kumpel sein muss – selbstverständlich mit perfekt austarierter Work-out-Figur –, sollten wir uns ein wenig mehr um die Frage kümmern, was uns eigentlich wichtig ist. Vielleicht ist es eine Zeit lang tatsächlich die Arbeit; vielleicht sind es aber auch die Kinder. Eine Zeit lang! Denn das Leben vollzieht sich in (Bio-)Rhythmen!

### Das Leben im Griff

Bereits im Dezember 2013 hatte sich Atupri umgehört und zu den vorliegenden Fragen Gespräche mit interessanten Menschen geführt.

Nachzulesen in der Kundenzeitung Atupri News, Ausgabe vom Dezember 2013:  
[atupri.ch](#) > Atupri > Publikationen > Archiv >  
 Atupri News > Atupri News Nr. 80 Dezember 2013



# E-RECHNUNG: DREI FLIEGEN AUF EINEN SCHLAG

Wenn Sie Ihre Zahlungen per E-Rechnung erledigen, sparen Sie Zeit, tun etwas für die Umwelt und helfen überdies mit, Kosten zu senken.

Bei vielen Schweizerinnen und Schweizern ist das berühmte gelbe Büchlein nach wie vor sehr beliebt. Sie erledigen damit jeden Monat ihre Zahlungen am Postschalter. Doch so vertraut und übersichtlich das gelbe Büchlein auch ist, es hat den Nachteil, dass es die Beteiligten einiges kostet. Fast eine halbe Million Franken bezahlt beispielsweise Atupri Jahr für Jahr allein für Postbearbeitungsgebühren. Helfen Sie mit, diese Kosten zu drosseln, schonen Sie Ihre eigenen Nerven und sparen Sie Zeit: Erledigen Sie Ihre Rechnungen künftig mit E-Banking und dort per E-Rechnung!

## Sie machen schon E-Banking?

Wenn Sie Ihre Zahlungen bereits jetzt online erledigen, ist die Umstellung auf E-Rechnung ein kleiner Schritt. Und wenn die Papierrechnung vollends entfällt, heisst das: Wir drucken sie nicht aus, sie muss nicht in ein Kuvert, dieses muss nicht frankiert und zur Post gebracht werden. Sie müssen es weder aufmachen noch die Rechnung ablegen; und am Monatsende entfällt das mühsame Abtippen der Angaben auf dem Einzahlungsschein, inklusive der 27-stelligen Referenznummer.



### SO PROFITIERT AUCH DIE UMWELT

Jede Schweizerin und jeder Schweizer verbraucht jährlich rund 200 Kilogramm Papier. Laut WWF werden zur Herstellung dieser Menge mehr als 20'000 Kilogramm an Ressourcen wie Holz und Wasser benötigt! E-Rechnungen bergen deshalb ein gewaltiges ökologisches Potenzial. Realisiert wird dieses jedoch nur dann, wenn die Rechnungen nicht ausgedruckt werden. Denn erstens benutzt man ja dann doch Papier und zweitens gehen die privat benutzten Kleindrucker mit Ressourcen ziemlich verschwenderisch um.

### So einfach geht das

Im E-Banking Ihres Finanzinstituts melden Sie sich für den Service E-Rechnung an und registrieren sich für Atupri. Nach wenigen Klicks ist alles erledigt und Sie erhalten Ihre Rechnungen ab sofort direkt in Ihr E-Banking. Dort sehen Sie sie, wenn Sie sich einloggen, und geben sie mit wenigen Klicks zur Zahlung frei – oder weisen sie zurück, wenn irgendetwas unklar ist. Selbstverständlich können Sie die Rechnungen abspeichern und archivieren. Bei Bedarf lassen sie sich auch ausdrucken; warum das aber nicht sinnvoll ist, erfahren Sie in der Infobox. Im Prinzip funktioniert alles vollkommen papierlos – und trotzdem behalten Sie die volle Kontrolle.

### Eine Erfolgsstory

Bereits heute nutzen 360'000 Schweizerinnen und Schweizer diese bequeme kostenlose Bezahlart, und täglich werden es mehr. Der Service wird von sämtlichen namhaften Finanzinstituten angeboten und die Liste der Firmen, welche E-Rechnungen verschicken, umfasst bereits über 700 Namen – und auch diese Zahl wird täglich grösser.

+ **Pfad** [atupri.ch](http://atupri.ch) > Private > Download Center > Informationen > E-Rechnung

# EINFACH ONLINE VERSICHERN



NEUER  
PRÄMIEN-  
RECHNER

Unsere Kundinnen und Kunden bestätigen uns immer wieder, dass sie sich vor dem Abschluss einer Versicherung online über ihre Optionen und Prämien orientieren. Wir haben deshalb unseren Online-Prämienrechner überarbeitet und für Sie noch moderner und unkomplizierter gestaltet.

Kennen Sie den Online-Prämienrechner? Er begegnet Ihnen bei jedem Besuch auf unserer Website [atupri.ch](http://atupri.ch) und bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, sich zu informieren und Ihr individuelles Versicherungspaket zusammenzustellen. Mit wenigen Klicks können Sie:

- 1 einfach und schnell Offerten generieren;
- 2 Grundversicherung online abschliessen;
- 3 Anträge für Zusatzversicherungen stellen.

So umfangreich und einfach war unser Prämienrechner noch nie. Profitieren Sie von diesem unverbindlichen Angebot und orientieren Sie sich jetzt auf [atupri.ch](http://atupri.ch).

+ **Pfade** [atupri.ch](http://atupri.ch) > Private > Grundversicherung > Online-Abschluss

[atupri.ch](http://atupri.ch) > Private > Grundversicherung > Vorgeburtlich

## FLEXCARE – JETZT NEU AUCH IN LUZERN

Das Grundversicherungsmodell **FlexCare** bietet Ihnen die freie Wahl, ob Sie rund um die Uhr telefonische Beratung wünschen oder in ein ausgewähltes Ärztezentrum gehen möchten. Das ist neu auch für unsere

Luzerner Kundschaft möglich, ob in Luzern selbst oder in den anliegenden Gemeinden Ebikon, Horw und Kriens. Informieren Sie sich und profitieren Sie von Prämienrabatten.

+ **Pfad** [atupri.ch](http://atupri.ch) > Private > Grundversicherung > FlexCare



# KOFFEIN IST GUT FÜR DIE HAARE

## In der Tat

Von den über tausend im Kaffee enthaltenen Substanzen wirken viele auch äusserlich angewendet vitalisierend, beispielsweise die sogenannten Antioxidantien. Koffein selbst vermag die Haarwurzeln zu aktivieren und das Wachstum anzuregen.

## Kaufen oder selber machen

Es gibt zahlreiche Haarpflegemittel mit Koffein. Sie können aber auch ein paar Tassen starken Kaffee abkalten lassen und direkt ins trockene Haar einmassieren. Nach 20 Minuten ausspülen, fertig!



## BLEIBEN SIE KUSSFRISCH!

Trockene Luft, vor allem in geheizten Räumen, wird schon bald wieder dazu führen, dass wir mit spröden Lippen kämpfen. Neben den verbreiteten Pflegeprodukten gibt es dafür einige bewährte Hausmittelchen. Unter diesen ist **Honig** der absolute Klassiker: einfach die Lippen einschmieren und 10 Minuten einwirken lassen.

**Achtung: Ablecken ist nicht erlaubt, da der Speichel die Lippen gleich wieder austrocknen würde.**

Den Honig vielmehr sanft mit einem Tuch abtupfen. Auch **Olivenöl** wirkt wahre Wunder, besonders, wenn Sie noch etwas **Eigelb** dazugeben.

## TOLLE GESICHTS-MASKEN

### 1 ROSENSCHÖN

Zwei Esslöffel Quark und die Blätter einer Rosenblüte mit dem Mixer pürieren. Die Masse auftragen, etwa 6 Minuten einwirken lassen und abspülen.



### 2 AVOCADO MIT QUARK

Eine halbe geschälte Avocado zerquetschen und mit etwas Quark zu einer streichfähigen Masse verrühren. Für 20 Minuten auf Hals, Gesicht und Dekolleté auftragen.



### 3 KALTER KAFFEE

Frischen, abgekühlten Kaffeesatz mit etwas Olivenöl und Honig mischen und das Gesicht sanft einmassieren; danach gleich abspülen. Ein reinigendes und erfrischendes Peeling.



# LEGEN SIE LOS

Kinder sind ein unerschöpflicher Quell der Freude. Wenn Sie mit ihnen ein kleines Projekt verwirklichen, wird das allen Beteiligten in Erinnerung bleiben. Wir haben Tipps zusammengetragen, was Sie mit ihnen unternehmen können:



## EINEN BALKONGARTEN ANLEGEN

Gestalten Sie zusammen Ihren Balkon neu, zum Beispiel mit Pflanzen aus der freien Natur – ein langfristiges Vergnügen, denn die Kleinen werden regelmässig nach ihren Schützlingen schauen wollen.



### Er ist da!

Auch dieses Jahr entführt Sie der Atupri Adventskalender auf überraschende und witzige Weise in die Welt von Samichlaus & Co. Bruno Fausers Chläuse sind längst Kult und bei Jung und Alt gleichermassen beliebt. Sichern Sie sich dieses Vergnügen am besten sofort; Ihren Kindern, lieben Freunden oder sich selbst. Jetzt kostenlos bestellen unter: [atupri.ch](http://atupri.ch) > Atupri > Kontakt > Bestellformular



## ABENTEUER BAUMHAUS

Alles, was es braucht, sind ein paar Bretter, Säge, Hammer, Nägel und vielleicht eine Strickleiter. Und wenn Sie sich nicht recht trauen: Im Internet, zum Beispiel auf YouTube, finden Sie praktische Tipps.



## KASPERLI IST WIEDER DA!

Die Abenteuer der berühmtesten aller Kinderfiguren kommen nie aus der Mode. Natürlich muss das Kasperltheater gebührend bunt bemalt werden. Planen Sie genügend Plastikfolie ein, sonst wird das ganze Kinderzimmer mitbemalet.



## PUPPENHAUS BAUEN

Auch hier braucht's wenig. Lassen Sie Ihre Kids von Ihrer Erfahrung im Umgang mit Werkzeugen profitieren. Und staunen Sie, wie viel Kreativität die Kleinen an den Tag legen.



Abstieg von der Glecksteinhütte nach Grindelwald.

# DIE SCHWEIZ NEU ENTDECKEN



Wandern ist auch die einfachste und schönste Gesundheitsförderung. Wandern bedeutet Lebensfreude und wandernd die Schweiz zu entdecken, garantiert viele Erlebnisse, aber auch Erholung und Genuss pur. Deshalb unterstützt Atupri den Volkssport Wandern und übernimmt für ihre Versicherten 50% der Abokosten des Wandermagazins SCHWEIZ. Die Wanderzeitschrift liefert Freizeitideen aus der ganzen Schweiz, Wandertipps mit Routenbeschrieben und Karten, wunderbare Landschaftsfotografien und viele praktische Hinweise zum Thema Wandern und zu weiteren Freizeitaktivitäten. Mit Ihrem Atupri-Wandermagazin-SCHWEIZ-Abonnement erhalten Sie zudem gratis Zugang zum «tourenfinder.ch», dem digitalen Freizeit-Archiv

(Routenbeschriebe, Karten, Bilder und GPS-Daten) mit über 5'000 Wandervorschlägen, Schneeschuh-, Ski- und Biketouren aus der ganzen Schweiz. Sie bezahlen nur CHF 49.– statt CHF 98.– für ein Jahresabonnement des Wandermagazins SCHWEIZ.

## BESTELLEN UND PROFITIEREN

Atupri-Wandermagazin-SCHWEIZ  
 Schöngrünstrasse 2 | 4500 Solothurn  
 wandermagazin@rothus.ch | 032 626 40 26  
**Achtung: Das Aboangebot ist limitiert.**





# BABY IN SICHT

Sind Sie schwanger und der Termin naht bereits?  
Herzliche Gratulation und alles Gute!

1

Denken Sie daran, Ihr Baby bereits vor der Geburt bei uns anzumelden (siehe Online-Prämienrechner auf S.12)! Auch Ihren Kinderarzt sollten Sie jetzt auswählen.

2

Höchste Zeit, den Geburtsort festzulegen und sich Gedanken über die Geburtsart zu machen.

3

Einen Geburtsvorbereitungskurs haben Sie sicher schon gebucht. Dort erfahren Sie alles über Atemtechniken, Entspannungsübungen, den Verlauf von Schwangerschaft und Geburt und vieles mehr.

4

Haben Sie schon ein Kinderzimmer eingerichtet? Wissen Sie, wo Sie wickeln und stillen werden?

5

Zur Vorbereitung Ihres Körpers gibt es die unterschiedlichsten Techniken, zum Beispiel die Dammmassage mit naturbelassenen Ölen oder Dampfsitzbäder mit Heublumen.

6

Wenn Ihnen solche Techniken grundsätzlich zusagen, sind Yoga und Akupunktur wahre Wundermittel.

## Versicherungsschutz

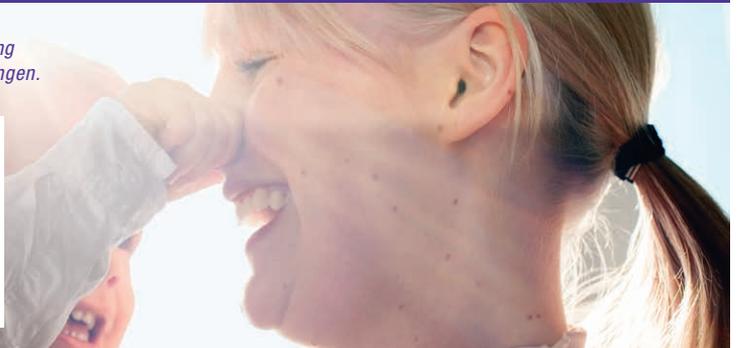
Während der Mutterschaft sind alle Krankenkassen dazu verpflichtet, eine Reihe von Kosten zu decken, von Kontrolluntersuchungen über Stillberatung bis zur eigentlichen Geburt. Die Details finden Sie hier: [atupri.ch](http://atupri.ch) > Private > Download Center > Informationen > Mutterschaft

*Übrigens, auch die Zusatzversicherung Mivita bietet Ihnen zusätzliche Leistungen.*

ALTER

**26–44** ♀

**UNBESCHWERT  
MUTTER SEIN**





# WETTBEWERB

Veganer nehmen keine Tierprodukte zu sich. Auf welche Stoffe müssen sie deshalb besonders achten? Wenn Sie es wissen, klicken Sie online die richtige Antwort an. **Viel Glück!**

Das können Sie gewinnen

1. Preis Übernachtung im Grand Hotel Des Bains in Yverdon-les-Bains
2. Preis CH-Büchergutschein, gültig für sämtliche Schweizer Buchhandlungen
3. Preis Gratis ins Technorama Winterthur für zwei Erwachsene und zwei Kinder

Jetzt teilnehmen auf [atupri.ch](http://atupri.ch) > Aktiv > Aktiv Tage > Wettbewerb  
Teilnahmeschluss: 30. November 2015



TOLLE  
PREISE ZU  
GEWINNEN!



Seminar- und Wellnesshotel Stoss\*\*\*\*

## ENTSPANNEN, GENIESSEN UND PROFITIEREN.

Gönnen Sie sich eine Auszeit und geniessen Sie mit SBB RailAway die wohltuende Wärme in den Thermalbädern und Wellnessoasen der Schweiz. Mit den RailAway-Kombi-Angeboten profitieren Sie von bis zu 20% Ermässigung auf die Zugfahrt und den Eintritt.

Möchten Sie Ihren Wellnessausflug verlängern und an mehr als einem Tag entspannen? Die attraktiven Kurztrips in ausgesuchten Wellnesshotels sind online oder telefonisch unter 0848 777 077 (Ortstarif) buchbar.

Die Wellness-Tagesausflüge können Sie jetzt ganz einfach online an den meisten Schweizer Bahnhöfen oder telefonisch beim Rail Service 0900 300 300 (CHF 1.19/Min. vom Schweizer Festnetz) buchen.



Impressum

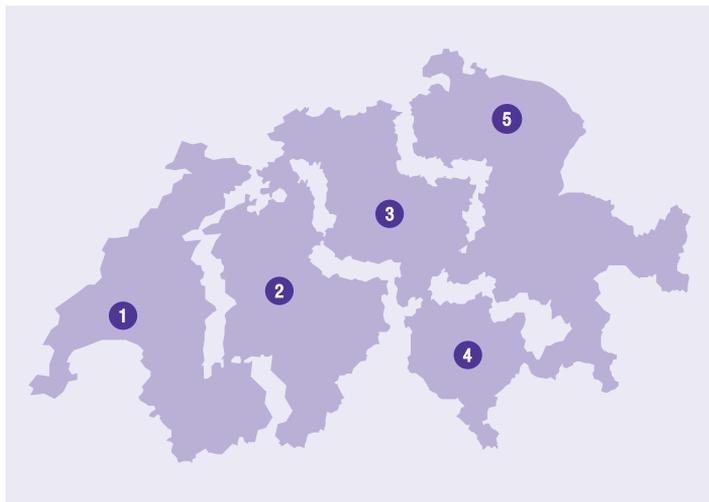
a+ Atupri Kundenmagazin – eine Publikation der Atupri Krankenkasse. **Redaktionsadresse:** Atupri Krankenkasse, Kommunikation, Zieglerstrasse 29, 3000 Bern 65, redaktion@atupri.ch **Redaktionsleitung:** André Zangger **Redaktionelle Mitarbeit:** Dr. phil. Jürg Freudiger, Biel **Übersetzung:** Apostroph AG, Bern **Konzept und Gestaltung:** Numéro 10 AG, Bern **Druck:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen **Fotos:** Atupri Seite 2, 19 / Getty Images Seiten 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 17 / Shutterstock Seiten 11, 13, 14 / iStock Seiten 4, 13, 16, 18 / Fotolia Seite 14 / Adventskalender (Bruno Fauser) Seite 14 / Wanderweg Grindelwald (Peter-L. Meier, Wandermagazin SCHWEIZ) Seite 15 / Seminar- und Wellnesshotel Stoss\*\*\*\* Seite 18 / Schweizer Karte (Numéro 10) Seite 20 **Internet:** atupri.ch **Copyright:** Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung. **Erscheinungsweise:** 2-mal jährlich D, F, I **Gesamtauflage:** 112'000 Ex.



P.P.  
3001 Bern  
Post CH AG

# WAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN?

Haben Sie Fragen zu Ihrer Versicherung oder zum Atupri-Angebot?  
Ihr Service Center ist gerne für Sie da.



#### Service Center

- 1 Lausanne: Tel. 021 555 06 11, lausanne@atupri.ch
- 2 Bern: Tel. 031 555 08 11, bern@atupri.ch
- 3 Luzern: Tel. 041 555 07 11, luzern@atupri.ch
- 4 Lugano: Tel. 091 922 00 22, lugano@atupri.ch
- 5 Zürich: Tel. 044 556 54 11, zuerich@atupri.ch

+ Pfad [atupri.ch](https://atupri.ch) > Kontakt

Ihre Rechnungen  
senden Sie bitte an  
Ihr Leistungszentrum.

Deutschschweiz/Tessin:

#### ZÜRICH

Atupri Krankenkasse  
Leistungszentrum  
Andreasstrasse 15  
Postfach  
8050 Zürich

Westschweiz:

#### FRIBOURG

Atupri Caisse-maladie  
Centre de prestations  
Bd de Pérolles 55  
Case postale 32  
1701 Fribourg