

Oktober 2026

dein wohl

alles, was dir gut tut



Ihre Meinung. Ihr Gewinn!
Jetzt an unserer Kundenumfrage teilnehmen und mit etwas Glück ein Wellnesswochenende im Hotel Pirmin Zurbriggen gewinnen.

**QR-Code scannen
und mitmachen.**

Digital Detox

**Gesundheit
& Prävention**

Seite 3

**Versicherung
& Service**

Seite 5

**Menschen
& Region**

Seite 9

**Inside
sodalıs**

Seite 10

sodalıs

dein wohl gut versichert

Weniger Bildschirm. Mehr Leben. Und ein neues Kundenmagazin.



Werte Mitglieder

Wann haben Sie das letzte Mal Ihr Smartphone bewusst zur Seite gelegt? Nicht nur auf lautlos oder mit dem Gedanken: Ich schau nur ganz kurz. Sondern wirklich weg, ausser Reichweite und für eine ganze Weile?

In einer Welt, in der wir jederzeit erreichbar sind, Nachrichten beantworten, Termine fixieren, Fotos schießen, Infos suchen und uns durch zahlreiche Feeds scrollen, ist eine bewusste Offline-Zeit fast schon zum Luxus geworden. Dabei tut sie gut: Sie schafft Raum für Gespräche, Bewegung und manchmal auch für ein bisschen Langeweile. Und genau daraus entstehen oft die besten Ideen.

Und während Sie diese Zeilen lesen, halten Sie übrigens gerade selbst einen kleinen Beweis dafür in den Händen.

Das neue «dein wohl» gibt es ganz analog. Wir haben uns vom sodalis extra verabschiedet und unserem Kundenmagazin einen neuen Namen, ein neues Design und frischen Inhalt gegeben. Bewusst als Magazin zum Durchblättern, Lesen und Entdecken; genau die richtige Gelegenheit, das Smartphone für ein paar Minuten beiseitezulegen.

Impressum

Auflage

28'000 Ex.

Layout & Druck

Valmedia AG, Visp, valmedia.ch

Fotos

Benjamin Weissen, levin.studio
Christian Pfammatter, christianpfammatter.ch

Herausgeber

sodalis gesundheitsgruppe
027 948 14 00, info@sodalis.ch

In dieser ersten Ausgabe von «dein wohl» dreht sich deshalb einiges um die Frage, wie viel digital uns guttut und wann weniger vielleicht mehr ist. Mit unserem Selbsttest zum Digital Detox können Sie herausfinden, wie digital Ihr Alltag tatsächlich ist. Ausserdem überlassen wir unseren Versicherten das Wort für persönliche Erlebnisse und Geschichten, wir werfen einen Blick inside sodalis und haben Tipps, Wissenswertes und News für Sie zusammengestellt.

In dem Sinne: Smartphone weglegen, Magazin aufschlagen und einen Moment ganz analog sein.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem neuen «dein wohl» und viele digitale Auszeiten, die Sie für einen Spaziergang, ein reges Gespräch oder fürs entspannte Nichtstun nutzen.

Matteo Kalbermatten
Geschäftsführer

Inhalt

Gesundheit & Prävention

Digital Detox	3
Selbsttest Gesund? Mal ehrlich	4
Mythos oder Wahrheit: Digital Detox	4

Versicherung & Service

Prämien einfach erklärt	5
Neue Lebensphase, neue Prämie	6
Auf einen Blick	7
Alternativmodelle	8

Menschen & Region

Frauenpower mit langem Atem	9
-----------------------------------	---

Inside sodalis

Stafetteninterview	10
--------------------------	----

Digital Detox: Gönnen Sie sich den Luxus und machen Sie mal Pause!

Noch schnell die Nachrichten checken, ein Video anschauen oder kurz etwas googeln. Und bevor wir es merken, sind 45 Minuten weg. Unser Smartphone ist ein Alleskönner: Es ist Wecker, Kalender, Kamera, Zeitung, Bank, Navi, Unterhaltungsprogramm und Kommunikationsinstrument. Praktisch? Sicher. Und kaum noch ohne vorstellbar. Aber: Eine kleine Pause davon kann ab und an trotzdem erstaunlich guttun.

Warum digitale Pausen sinnvoll sind

Unser Gehirn liebt die Abwechslung und neue Reize. Und genau das liefert uns das Smartphone in Hülle und Fülle. Nachrichten, Push-Mitteilungen, E-Mails und Social Media sorgen dafür, dass unsere Aufmerksamkeit ständig irgendwohin gezogen wird. Das kann sehr anstrengend sein und macht es schwierig, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Wer regelmässig bewusst auf digitale Geräte und Social Media verzichtet, senkt sein Stresslevel, stärkt die Konzentration und verbessert den Schlaf. Denn besonders abends schadet der Griff zum kleinen Computer: Das Licht des Displays und die aktivierenden Inhalte können das Einschlafen erschweren. Wer hingegen eine Weile vor dem Zubettgehen auf Smartphone oder Tablet verzichtet, schafft günstigere Voraussetzungen für Ruhe und Schlaf.

Kurze digitale Pausen oder radikale Fastenkur?

Digital Detox bedeutet nicht, das Handy während Wochen im Tresor einzuschliessen. Schon kleine Inseln ohne Bildschirm können entspannend wirken.

Beim Essen: Handy ausser Sichtweite legen und sich auf die Mahlzeit und die Gespräche beim gemeinsamen Essen freuen.

Beim Spaziergang oder beim Sport: Nicht jede Sekunde mit Podcast, Musik oder Nachrichten füllen, sondern die Natur geniessen und den Vögeln zuhören.

Beim Schwatz oder Aperö unter Freunden: Beide Hände frei und die volle Aufmerksamkeit dem Gegenüber widmen.

Bei der Freizeit: Bewusst Aktivitäten wählen, bei denen das Handy keine Rolle spielt.



150×
am Tag

greifen wir durchschnittlich zum Smartphone

3–5
Stunden

verbringen Erwachsene durchschnittlich täglich am Smartphone.

80
Nachrichten

landen täglich auf unserem Handy und jede sagt: Schau kurz her!

23
Minuten

benötigen wir in der Regel, um nach einer Handyunterbrechung wieder vollständig bei der Aufgabe zu sein.

30–60
Minuten

bildschirmfreie Zeit vor dem Schlafengehen gilt als ideale Faustregel.

Interessant ist, dass bereits die blossen Anwesenheit eines Smartphones unsere Aufmerksamkeit beeinflussen kann. Selbst wenn wir es nicht benutzen, erinnert es uns daran, dass jederzeit etwas passieren könnte. Umso befreiender ist es, das Gerät tatsächlich für eine Weile ausser Reichweite zu legen.

Offline kann überraschend viel passieren

Wer das Smartphone öfters mal weglegt, gewinnt automatisch mehr Zeit. Und die vorhandene Zeit bekommt mehr Aufmerksamkeit: Ein Gespräch dauert länger, ein Spaziergang wird bewusster, das Essen schmeckt intensiver. Vielleicht ist genau das der Sinn von Digital Detox: Nicht weniger zu erleben, sondern mehr von dem mitzubekommen, was gerade passiert.

Und jetzt sind Sie dran. Wie digital sind Sie eigentlich?

Machen Sie den Selbsttest und sehen Sie selbst.

Selbsttest. Gesund? Mal ehrlich.

	1	2	3
Nach dem Aufwachen schaue ich unmittelbar aufs Smartphone.			
Mein Smartphone liegt beim Schlafen neben meinem Bett.			
Ich unterbreche Gespräche oft, um mein Smartphone zu checken.			
Beim Essen schaue ich Videos, checke Nachrichten, scrolle durch Feeds.			
Ich kann keinen ganzen Tag offline verbringen.			
Mein Umfeld hat mich auf meinen regen Handy-Konsum aufmerksam gemacht.			

Vor allem 1: Dein Smartphone ist dein ständiger Begleiter und immer «on».

Vor allem 2: Du bist in der Regel erreichbar, aber nicht immer online.

Vor allem 3: Du bist digital total entspannt.

1 = trifft voll und ganz zu

2 = trifft gelegentlich zu

3 = trifft nicht zu.

Mythos oder Wahrheit?

- ☐ Das Handy im Schlafzimmer stört den Schlaf.
- ☐ Flugmodus reicht für Digital Detox.
- ☐ Wer weniger scrollt, hat automatisch mehr Zeit.
- ☐ Auch ein unbenutztes Handy kann ablenken.
- ☐ Digital Detox bedeutet komplett offline zu sein.
- ☐ Wir unterschätzen, wie oft wir täglich aufs Handy schauen.

Antworten auf S. 11



Versicherung & Service Prämien einfach erklärt

Warum werden die Krankenkassen- prämien jedes Jahr teuer?

Kurz gesagt: Weil die Gesundheitskosten steigen. Nicht, weil die Krankenkassen mehr verdienen wollen. Unsere Bevölkerung wird immer älter und benötigt häufiger medizinische Behandlungen. Gleichzeitig ermöglicht der medizinische Fortschritt bessere Therapien und Medikamente, die allerdings oft sehr teuer sind. Auch nutzen wir heute mehr Gesundheitsleistungen bei Spezialisten oder in Form von Therapien und ambulanten Behandlungen als früher. Hinzu kommen die höheren Löhne im Gesundheitswesen sowie steigende Medikamentenkosten.

Verdienen die Krankenkassen an den höheren Prämien?

Nein. Nur ein kleiner Teil der Prämie entfällt auf die Verwaltung der Krankenkassen. Der grösste Teil der Prämie fliesst direkt in die Finanzierung von Arztbesuchen, Spitalaufenthalten, Medikamenten, Therapien und Pflege.

Weshalb unterscheiden sich die Prämien je nach Wohnort?

Weil die Gesundheitskosten regional unterschiedlich hoch sind. Steigen die Kosten im Wallis stärker als in anderen Kantonen, können auch die Prämien stärker ansteigen. Diese werden regional berechnet.

Wovon hängt meine Prämie ab?

Diese Faktoren sind entscheidend:

Wohnregion

Alter

(Kinder, junge Erwachsene, Erwachsene)

Versicherungsmodell

(z.B. Hausarzt-, Telmed- oder Digimed-Modell)

Gewählte Franchise

(je höher die Franchise, desto tiefer die Prämie)

Unfalldeckung

(wer über den Arbeitgeber unfallversichert ist, kann diese ausschliessen und Prämien sparen)



Hier geht's zu den
Prämien 2027



Spielt mein Gesundheitszustand eine Rolle?

Nein. In der obligatorischen Grundversicherung (KVG) richtet sich die Prämie nicht nach dem Gesundheitszustand des Versicherten. Auch Faktoren wie Vorerkrankungen, Geschlecht, Anzahl Arztbesuche oder Einkommen haben keinen Einfluss.

Wer legt die Prämie fest?

Die Krankenkasse berechnet ihre Prämien jedes Jahr neu. Dabei schätzen sie die erwarteten Kosten für Behandlungen, Medikamente, Spitalaufenthalte, die Verwaltung sowie gesetzlich vorgeschriebene Reserven. Anschliessend werden die Prämien vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) geprüft und genehmigt.

Gut zu wissen

Die Grundversicherung funktioniert nach dem Solidaritätsprinzip: Alle Versicherten bezahlen für die gleiche Versicherung dieselbe Prämie. Unabhängig davon, ob sie gesund oder krank sind. So tragen alle gemeinsam dazu bei, dass jeder im Krankheitsfall die notwendige medizinische Versorgung erhält.

Neue Lebensphase, neue Prämie

Auf einen Blick



Was genau ist die
Umweltabgabe?



Jugendliche mit Jahrgang 2008

Versicherte, die ihr 18. Lebensjahr vollendet haben, werden per 1. Januar 2027 in die Prämienstufe der 19- bis 25-jährigen jungen Erwachsenen umgeteilt. Damit entfällt der bisherige Kinderrabatt. Dennoch gewähren wir bis zum 25. Lebensjahr einen Jugendrabatt von 22% gegenüber der Erwachsenenprämie. Gleichzeitig erfolgt eine automatische Umteilung in die entsprechende Franchisestufe für Erwachsene.

Junge Erwachsene mit Jahrgang 2001

Mit der Vollendung des 25. Lebensjahrs entfällt gemäss Krankenversicherungsgesetz KVG der Jugendrabatt. Damit erfolgt die Umteilung in die Erwachsenenprämie ab dem 26. Altersjahr automatisch.

Für eine günstigere Prämie empfehlen wir unseren Versicherten mit Jahrgang 2008 und 2001 eine höhere Franchise und einen Wechsel in ein alternatives Versicherungsmodell (Medicasa, Telmed oder Digimed). Ebenso sind Lernende über den Arbeitgeber unfallversichert und können die Unfallversicherung in der Krankenkasse sistieren.

Versicherte mit Jahrgang 1961

Mit dem Erreichen des AHV-Referenzalters beginnt auch versicherungstechnisch ein neuer Lebensabschnitt. In der Grundversicherung wird die obligatorische Unfalldeckung grundsätzlich automatisch wieder eingeschlossen. Die betroffenen Versicherten werden vorgängig schriftlich informiert.

Wer nach Erreichen des Referenzalters weiterhin berufstätig ist und dies nachweist, kann die Unfalldeckung bis zur definitiven Pensionierung sistieren lassen. Der Nachweis muss jährlich erneuert und vor Beginn des Folgejahres eingereicht werden. Liegt für den 1. Januar 2027 ein entsprechender Nachweis vor, wird der Unfallausschluss wieder aufgehoben.

Beraten lassen und Headphones gewinnen!

Jugendliche und junge Erwachsene mit Jahrgang 2001 und 2008 aufgepasst: Bei uns erfahrt ihr, wie ihr mit eurer Krankenkasse clever sparen könnt. Zum Beispiel mit einer höheren Franchise oder einem günstigen Alternativmodell.

Kommt vorbei, lasst euch beraten und startet smart in die Zukunft! Als Dankeschön erhaltet ihr ein kleines Geschenk und mit etwas Glück gewinnt ihr eines von 3 hochwertigen Noise-Cancelling-Headphones!

Jetzt vorbeikommen, Geschenk abholen und hochwertiges Headphone gewinnen!



Zusatzversicherungen

Aufgrund Ihres aktuellen Alters kann per 1. Januar 2027, je nach Jahrgang und abgeschlossener Zusatzversicherung, eine Umteilung in eine höhere Tarif-Altersgruppe erfolgen. Dies betrifft die Zusatzversicherungen Sana & SanaPlus, sodalis spitalversicherung (Allgemein, Halbprivat, Privat und Flex), Spitalversicherung Ospita sowie die Kapitalversicherungen UTI und KTI. Die genauen Angaben zu Ihrem Produkt sind zusammen mit der monatlichen Prämie auf Ihrer Police ersichtlich.

Änderungen bis 30. November

Wünschen Sie per 1. Januar 2027 eine Anpassung Ihrer bestehenden Versicherungsdeckung wie z. B. Franchise ändern, Unfalldeckung ein- oder ausschliessen, alternatives Versicherungsmodell wählen, bitten wir Sie um schriftliche Mitteilung bis 30. November 2026. Diese Änderungen können Sie auch bequem online auf [sodalis.ch](https://www.sodalis.ch) und in Ihrem Kundenportal oder über Ihre mySodalis-App vornehmen.

Umweltabgaben 2027

Im kommenden Jahr verteilt der Bund insgesamt CHF 57.- pro Person aus Umweltabgaben an die Bevölkerung. Dies entspricht CHF 4.75 pro Monat und wird Ihnen direkt von Ihrer Prämie abgezogen.

Medikamentenbezug in der Apotheke

Mit einem ärztlichen Rezept können Sie das verordnete Medikament in der Apotheke beziehen. Zeigen Sie dazu Ihre Versichertenkarte vor. Bei Medikamenten, die von der Krankenversicherung übernommen werden, rechnet die Apotheke in der Regel direkt mit sodalis ab. Sie müssen vor Ort nichts bezahlen. Bei einer Selbstzahlung des Medikaments reichen Sie bitte die folgenden Unterlagen ein:

1. Apothekerquittung
2. Rezept / ärztliche Verordnung

Bitte reichen Sie das Rezept oder die ärztliche Verordnung immer zusammen mit der Quittung ein. Dies gilt auch für Folgebezüge desselben Medikaments.

Wichtig:

- Im Nachhinein ausgestellte Verordnungen können nicht akzeptiert werden.
- Selbstgekaufte Medikamente in der Apotheke ohne ärztliche Verordnung stellen keine Pflichtleistung der Grundversicherung dar.
- Quittungen ohne Verordnung und Kontaktangaben der versicherten Person können von uns nicht geprüft und bearbeitet werden.

Impfungen in der Apotheke

Haben Sie eine Impfung in der Apotheke selbst bezahlt, können Sie die entsprechende Quittung ebenfalls bei uns einreichen. Auf der Quittung müssen die vollständigen Kontaktangaben ersichtlich sein. Wir benötigen pro Person eine separate Quittung. Ohne ärztliche Verordnung besteht auch hier keine Leistungspflicht im Rahmen der Grundversicherung.

Wichtig:

- Sofern der Impfstoff auf ärztliche Verordnung bezogen oder die Impfung in einer Apotheke auf ärztliche Anordnung verabreicht wird, ist diese Verordnung zusammen mit der Quittung einzureichen.
- Ohne ärztliche Verordnung sind wir gerne bereit, die Leistungspflicht im Rahmen der Zusatzversicherungen zu prüfen.

Rabatte, die Freude machen

Als sodalis-Versicherte profitieren Sie bei Vorweisen Ihrer Versichertenkarte von vielen attraktiven Aktionen und Rabatten in regionalen Geschäften und bei Dienstleistern. Ob Baden und Wellness, Sportausrüstung, Ernährungsberatung, Yoga, Brillen, Hotels oder für Ihre Patientenverfügung oder die saubere Anstellung der Haushaltshilfe.

Hier geht's
zu den Rabatten



Alternativmodelle.

So bleiben Sie auf der sicheren Seite

Günstigere Prämien dank klarer Regeln

Hausarzt-, Telmed und Digimed-Modelle bieten attraktive Prämienrabatte. Möglich sind diese Rabatte jedoch nur, weil die Versicherten gemeinsam mit den Krankenkassen helfen, unnötige oder doppelte Behandlungen zu vermeiden und die Behandlungsschritte besser zu koordinieren. Damit das auch funktioniert, müssen die Regeln des gewählten Modells strikte eingehalten werden.

Der erste Kontakt führt über die gewählte Anlaufstelle

Wer ein Alternativmodell wie z.B. Medicasa gewählt hat, verpflichtet sich, bei gesundheitlichen Fragen zuerst die definierte Anlaufstelle zu kontaktieren. In diesem Fall den eigenen Hausarzt. Bei Telmed und Digimed die medizinische Beratungsstelle per Telefon bzw. per App. Diese koordiniert die weiteren Behandlungsschritte.

Möchten Sie einen Spezialisten aufsuchen, benötigen Sie dafür zuerst ein Überweisungsschreiben der Anlaufstelle. Ohne diese Überweisung kann die Kostenübernahme eingeschränkt werden.

3 Dinge, die Sie im Alternativmodell beachten sollten:

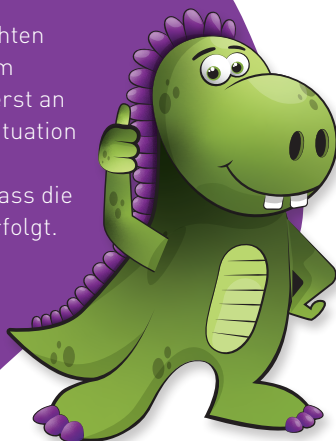
1. Erstkontakt einhalten.
2. Überweisung einholen und Krankenversicherung abgeben.
3. Änderungen melden.

Hausarztwechsel bitte melden

Ändert sich Ihre persönliche Situation und Sie wechseln die Hausarztpraxis, müssen Sie uns dies umgehend mitteilen. Nur so können wir weiterhin sicherstellen, dass Ihre Versicherung weiterhin korrekt geführt wird.

Ein Beispiel aus dem Alltag

Sie haben Kniebeschwerden und möchten direkt einen Orthopäden aufsuchen. Im Medicasa-Modell wenden Sie sich zuerst an Ihren Hausarzt. Dieser beurteilt die Situation und überweist Sie bei Bedarf an den Spezialisten. So wird sichergestellt, dass die Behandlung gezielt und koordiniert erfolgt. Das Überweisungsschreiben muss ebenfalls bei uns eingehen.



Warum gibt es Sanktionen?

Die Prämienrabatte der Alternativmodelle können nur gewährt werden, wenn durch die Modellregeln tatsächlich Kosten eingespart werden. Werden diese Regeln wiederholt nicht eingehalten, kann eine Zurückstufung in die klassische Grundversicherung die Folge sein. Damit entfällt auch der Prämienrabatt.

Unser Tipp

Bei Fragen zu Ihrem Versicherungsmodell oder bevor Sie einen Spezialisten aufsuchen: Kontaktieren Sie uns lieber einmal zu viel. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Menschen & Region

Frauenpower mit langem Atem

Wer schneller ist, ist nicht unbedingt ausdauernder. Im Ultra-Ausdauersport, bei dem es über viele Stunden oder sogar Tage geht, zeigen Studien, dass Frauen den Leistungsunterschied zu Männern deutlich verkleinern. Bei manchen Rennen gewinnen sie sogar die Gesamtwertung. Forschende vermuten, dass Frauen ihre Kräfte oft konstanter einteilen, Fettreserven effizienter als Energiequelle nutzen und körperlich wie mental besonders widerstandsfähig sind. Im Gegensatz zu kürzeren Distanzen,

bei denen Muskelkraft und Explosivität stärker ins Gewicht fallen, zählen im Ultra-Ausdauersport Durchhaltevermögen, Strategie und Willenskraft. Ob Frauen nun tatsächlich besser sind, lässt sich nicht eindeutig beantworten. Fest steht jedoch: Je länger die Distanz, desto kleiner werden die Unterschiede. Die beiden folgenden Geschichten von drei Powerfrauen zeigen ausdrücklich, was möglich ist, wenn Menschen ihre Grenzen neu definieren.

Stefanie Schmid und Manuela Bortis liefen den Stoneman Glaciara an einem Tag: Eine Strecke im Aletschgebiet von 65 km und 3200 hm.



Gratulation zum Goldenen Stein des Stoneman Glaciara! Der Stein ist das sichtbare Resultat, was ist der unsichtbare Gewinn dieser Tour?

Ein gewisser Stolz! Sobald wir heute auf einem Wanderweg ein Stoneman-Symbol entdecken, sind die Erinnerungen sofort wieder da. Da weiss man wieder ganz genau, warum sich jeder einzelne Kilometer gelohnt hat.

Wenn dieser Lauf ein Film wäre, welches wäre die Schlüsselszene und warum?

Die Ankunft bei der Märjela. Der erste Blick auf den majestätischen Aletschgletscher. In diesem Moment waren die müden Beine plötzlich Nebensache und die Motivation war wieder voll da.

Welchen Gegenstand im Rucksack hätten ihr am liebsten nach Km 5 weggeworfen und auf welchen auf nichts in der Welt verzichtet?

Definitiv die kaputte Stirnlampe. Sie hatte genau eine Funktion: zusätzliches Gewicht. Um nichts in der Welt hätten wir dagegen unsere Wasserflaschen hergegeben. Der Durst war unser treuester Begleiter.

Welche Regel für diese lange Tour wendet ihr auch sonst im Leben an?

Irgendwie geht's immer!

Wenn ihr den Stoneman nochmals laufen würdet, was würdet ihr gleich, was anders machen?

Eigentlich würden wir alles wieder genau gleich machen. Wir haben uns ohne grosse Erwartungen auf dieses Abenteuer eingelassen und jede Minute genossen. Ein riesiges Dankeschön geht an unsere Familien, die uns unterwegs mit Verpflegung versorgt haben. Ohne diesen Support wäre die Tour definitiv härter geworden.

Warum tut ihr euch solche Strapazen an?

Ehrlich gesagt haben wir es gar nicht als Strapazen empfunden. Für uns stand das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Wir haben uns gegenseitig motiviert, manchmal auch liebevoll angeschoben und sind müde aber übergücklich und stolz wieder in Ernen angekommen. Genau solche Erlebnisse bleiben.

Welchen Rat würdet ihr euch 5 Minuten vor dem Start geben?

Gimmu die Putzi!

Jonna Wittwer erreichte am Barrhornlauf den 4. Rang in ihrer Kategorie. Der Lauf von Turtmann aufs Barrhorn ist 23 km und 3000 hm.



Gratulation zu dieser Top-Leistung! Mehr als 3000 Höhenmeter: An welchen Abschnitt erinnerst du dich noch besonders?

Das Stück zwischen Turtmannhütte und Barrhorn. Zwar sind es nur noch ca. 4 km, aber es geht nochmal über 1000 hm in steinig-sandigem Terrain bis auf 3600 m hoch. Und an den netten Helfer an der Hütte, der meinte, dass ich noch sehr frisch aussähe, was mir nochmal extra Energie für das letzte Stück gab.

Wenn wir deinen inneren Dialog während des Rennens hätten hören können, würden wir eher einen Motivationscoach, eine strenge Lehrerin oder eine Fluchmaschine hören?

Nichts von allen dreien. Ich wollte nur Spass bei dem Rennen haben und gut ankommen. Der Fluchgenerator kam allerdings nach dem Rennen, als es wieder runter ging auf dem durch die Läufer ordentlich ausgelatschten rutschigen Weg.

Wenn das Barrhorn sprechen könnte, was hätte es dir im Zieleinlauf gesagt?

«Herzlichen Glückwunsch und willkommen auf 3610 m! Bevor du runtergehst, bleib noch, schau dich um und geniess die Aussicht, die ich jeden Tag bewundern darf. Du hast dir diesen Moment verdient.»

Welche Fähigkeit im Berglauf hilft dir auch im normalen Alltag?

Die Kombination aus Geduld, guter Planung und Flexibilität. In den Bergen kann man nie genau vorhersagen, wie der Trail tatsächlich aussieht, wie sich das Wetter entwickelt oder welche Bedingungen einen erwarten. Deshalb muss man vorausschauend planen und auf verschiedene Szenarien vorbereitet sein. Und es ist wichtig, spontan auf Veränderungen zu reagieren und Entscheidungen anzupassen. Auch im Alltag kann man nicht alles kontrollieren. Aber man kann sich gut vorbereiten und trotzdem flexibel bleiben, wenn etwas anders läuft als geplant.

Wenn du uns mit zu einem Trainingstag nehmen würdest, wohin ginge es und warum?

Ins Saastal. Dort gibt es eine grosse Auswahl an tollen Trails mit grandiosen Ausblicken inmitten der 4000er und für jeden die passende Strecke.

Welchen Rat würdest du dir 5 Minuten vor dem Start geben?

Stress dich nicht, geniess die Strecke, hab Spass und sei dankbar, so einen Lauf machen zu können :)

Inside sodalis

Stafetten- interview mit unseren Teamleitern

Nicolas Mathieu
Teamleiter
Krankentaggeld
in Visp

Wenn deine Ernennung zum Teamleiter ein Buchtitel wäre, wie würde das Buch heissen?

Wellen surft man am besten, wenn sie da sind.

Woran merken deine Mitarbeitenden, dass du einen richtig guten Arbeitstag hattest?

An guten Tagen gelingt es mir, alle daran zu erinnern, dass wir eigentlich keine Probleme haben, sondern spannende Herausforderungen. Wenn dabei noch der ein oder andere Schmunzler entsteht, war es definitiv ein guter Tag.

Welche kleine Schwäche macht dich als Führungskraft sympathisch oder sogar besser?

Ich vertraue Menschen grundsätzlich erst einmal. Manchmal bin ich dabei etwas zu gutgläubig. Trotzdem bin ich überzeugt, dass Vertrauen fast immer die bessere Grundlage für eine gute Zusammenarbeit ist.

Welche Art von Entscheidung triffst du lieber nach Bauchgefühl statt mit dem Kopf?

Bei Entscheidungen rund um Menschen vertraue ich gerne meiner Intuition. Mein Kopf prüft die Fakten, mein Bauch hat aber meistens schon abgestimmt.

Wenn dein Team eine Band wäre, welche Rolle hättest du und warum? (Dirigent, Sänger, Schlagzeuger, Roadie, Manager...)

Tourmanager. Die Band soll Musik machen, nicht Hotelzimmer buchen,

«Bei Entscheidungen rund um Menschen vertraue ich gerne meiner Intuition.»

Beschwerden bearbeiten oder mit Sponsoren verhandeln. Dafür bin ich da. Ich Sorge dafür, dass sich mein Team auf das konzentrieren kann, was es am besten kann, während ich leise im Hintergrund den Weg zum Rock-Olymp ebn.

Welches Büromaterial beschreibt dich oder deine Persönlichkeit am besten?

Radio – Mal motivierend, mal nachdenklich, gelegentlich etwas philosophisch und ab und zu sorgt es auch für ein Kopfschütteln. Hauptsache, es bleibt in Bewegung.

Welche Tradition möchtest du in deinem Team etablieren?

Im Krankentaggeld haben wir Einblick in viele individuelle Schicksale. Umso wichtiger ist es, dass wir uns im Team offen austauschen, unterschiedliche Perspektiven einbringen und gemeinsam die bestmöglichen Lösungen für unsere Kundinnen und Kunden erarbeiten.

Welche Frage sollten die Mitarbeitenden ihrem Teamleiter viel öfter stellen?

«Was läuft gut?» Ich bin überzeugt: Wenn wir uns auch in schwierigen Situationen auf das konzentrieren, was funktioniert, gehen viele Herausforderungen leichter von der Hand.

Du darfst einen Tag mit einer beliebigen Person (lebend oder tot) ein Führungsteam bilden. Wer wäre dein Co-Teamleiter?

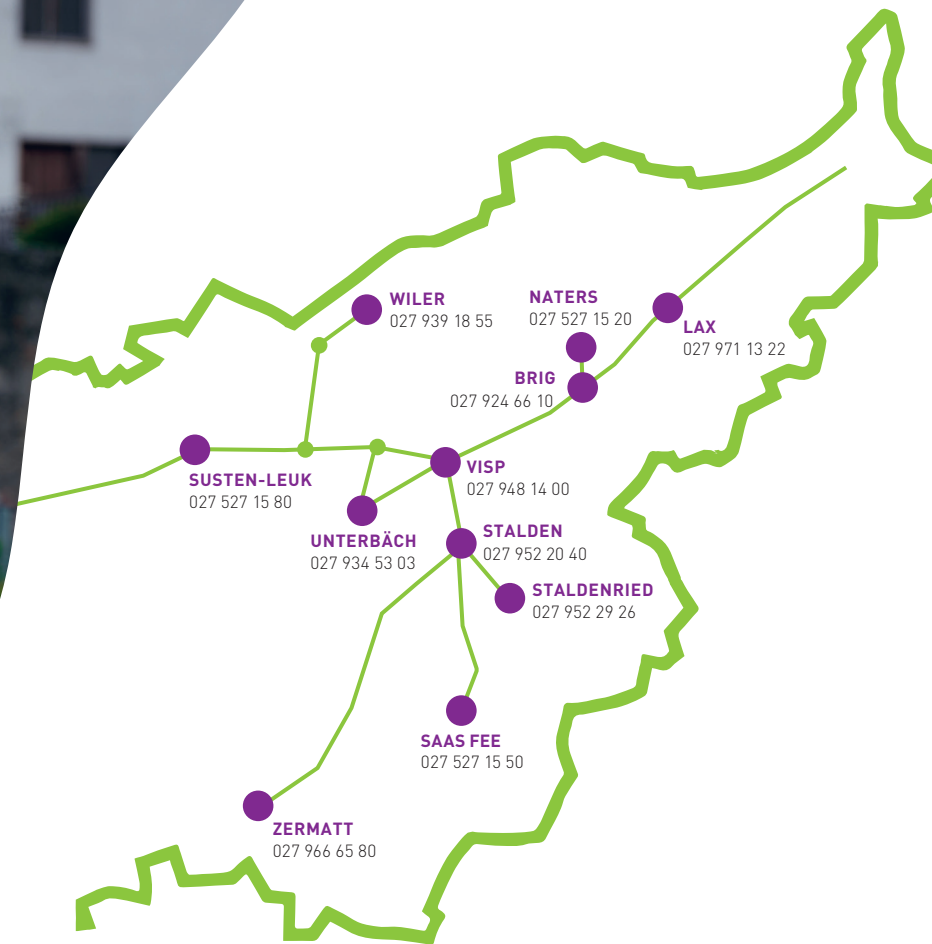
Christian Streich (ehemaliger deutscher Fussballspieler und heutiger Trainer, Anm. der Redaktion). Er stellt den Menschen über das Ego, spricht offen über Werte und verliert auch in schwierigen Situationen nicht den Blick für das Wesentliche. Seine Bodenständigkeit, seine Authentizität und sein Vertrauen in die Menschen passen sehr gut zu meinem Verständnis von Führung.

Zum Abschluss dein Zitat: Bitte vervollständige den Satz. Über mich wird man vermutlich nie sagen, dass...

ich lange genug bei einem Problem geblieben bin, um es richtig zu geniessen.

Stafettenfrage an die nächste Person Stelle eine originelle Einstiegsfrage an die nächste Führungsperson und entscheide, an wen sie geht.

Elke – Welchen Rat würdest du deinem 18-jährigen «Ich» geben und welchen Rat würdest du heute selbst noch ignorieren?



Wir sind für Sie da.

Überall in Ihrer Nähe.

Folgen Sie uns auf



Antworten zu «Mythos oder Wahrheit?»

Das Handy im Schlafzimmer stört den Schlaf.

Nicht nur der Bildschirm stört, sondern auch die Versuchung, noch schnell Nachrichten zu checken oder zu scrollen, kann das Einschlafen verzögern.

Flugmodus reicht für Digital Detox.

Wer wirklich ungestört sein möchte, schaltet den Flugmodus ein oder «Nicht stören».

Wer weniger scrollt, hat automatisch mehr Zeit.

Nur wer die bildschirmfreie Zeit mit sinnvollen Aktivitäten verbringt. Wer hingegen anstelle Netflix schaut, ist auch online.

Auch ein unbenutztes Handy kann ablenken.

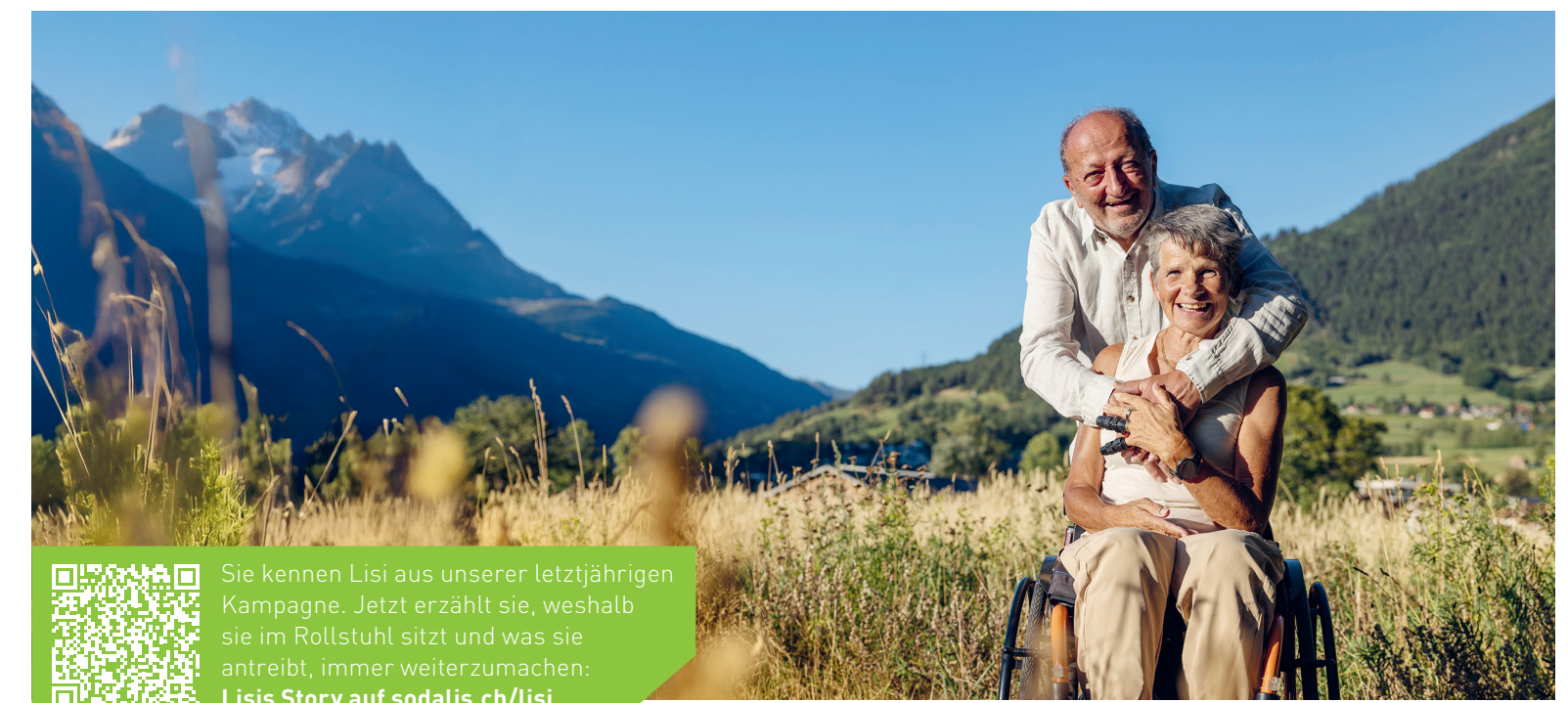
Schon die Anwesenheit eines Handys beansprucht Aufmerksamkeit. Es könnte ja jederzeit eine Nachricht reinkommen.

Digital Detox bedeutet komplett offline zu sein.

Auch ein Abend pro Woche ohne Social Media oder strikt kein Handy am Esstisch geht unter Digital Detox.

Wir unterschätzen, wie oft wir täglich aufs Handy schauen.

Die meisten Menschen wissen nicht, wie viel Zeit sie täglich das Smartphone nutzen und sind überrascht, wenn sie die gnadenlose Wahrheit der Bildschirmzeit sehen.



Sie kennen Lisi aus unserer letztjährigen Kampagne. Jetzt erzählt sie, weshalb sie im Rollstuhl sitzt und was sie antreibt, immer weiterzumachen:
Lisis Story auf sodalis.ch/lisi

dein wohl in zahlen.



47'967

Versicherte

vertrauen auf die Grundversicherung von sodalis



jede 2.

Person

im Oberwallis ist bei sodalis versichert.



11

Geschäftsstellen

ermöglichen persönliche Beratung direkt in der Region.



2

Lernende

starten bei sodalis ins Berufsleben.



52

Mitarbeitende

kümmern sich täglich um das Wohl der Versicherten.



223.2

Millionen

wurden 2025 für Versicherungsleistungen ausbezahlt.



3,8

Prozent

beträgt der Verwaltungsaufwand im Verhältnis zu den ausbezahlten Leistungen.



62

Delegierte

vertreten die Mitglieder und gestalten die Zukunft von sodalis.



3'722

CHF

zahlt sodalis durchschnittlich pro versicherte Person und Jahr an Bruttoleistungen.