



### COVID-19-Impfung

Zahlt die Krankenkasse?

| Seite 3

### Wärme

Warum sie für uns so wichtig ist

| Seite 4

### 128. Generalversammlung

Schriftliche Durchführung

| Seite 6

# AQTUELL $\frac{1}{21}$

Kundennews 1, Februar 2021

Sicherheit mit Zukunft.



AQUILANA  
VERSICHERUNGEN



## Liebe Leserin, lieber Leser

Wir freuen uns, Ihnen unsere Kundennews in neuem Glanz und mit neuem Namen zu präsentieren. **AQTUELL** informiert Sie, **AQTUELL** orientiert Sie, **AQTUELL** unterhält Sie! Das neue, achtseitige Format hält Sie noch umfassender über unsere Produkte und Dienstleistungen auf dem Laufenden. Gleichzeitig erlaubt es uns, Ihnen weitere Informationen zu interessanten Themen wie Fitness und zu allgemeinen Gesundheitsfragen weiterzugeben. In den drei Ausgaben pro Jahr erfahren Sie viel Wissenswertes über Aquilana und vieles mehr rund um den Bereich Krankenversicherung.

Mit Freude entnehmen wir aus unseren regelmässig durchgeführten eigenen Kundenumfragen, aber auch aus den Resultaten der Benchmark-Studien, an denen wir uns beteiligen, dass Aquilana bei der Gesamtzufriedenheit in der Beurteilung der Kundennews überdurchschnittlich gut abschneidet. 90 % unserer Versicherten, die an der letzten Kundenumfrage von Aquilana teilgenommen haben, geben an, dass sie jede oder hin und wieder eine Ausgabe lesen. Dem erkannten Handlungsbedarf bezüglich Gestaltung, einem guten Mix aus Bildern und Text sowie interessanten Themen haben wir beim überarbeiteten Konzept Rechnung getragen. Mit diesen Neuerungen sind wir überzeugt, die Kommunikation mit unseren Versicherten und die Beziehung zu ihnen weiter zu verbessern.

Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung und eine Zeit voller Wärme.

**Werner Stoller**  
Geschäftsführer

### So erreichen Sie uns

Unser Kundendienst beantwortet Ihre Fragen unter **+41 56 203 44 44** (Montag–Freitag, 8.00–12.00 und 13.30–16.30 Uhr) oder per E-Mail unter **info@aquilana.ch**. Oder nutzen Sie die Nachrichtenfunktion über das Kundenportal unter **www.myAquilana.ch**.

Folgen Sie uns



### Impressum

#### Herausgeber

Aquilana Versicherungen, Baden  
**Konzept und Gestaltung**  
MACH Corporate & Werbung

#### Übersetzung

Inter-Translations SA

#### Korrektorat

sprach-art

#### Druck

Köpflipartners AG

#### Gesamtauflage

27'900 Exemplare

#### Erscheinungsweise

3x jährlich in de, fr, it, en

Nächste Ausgabe: Juni 2021



Die von den Mitgliedern der beiden Krankenkassenverbände santésuisse und curafutura unterzeichnete Branchenvereinbarung zur Unterbindung von telefonischen Kaltakquisen und zur Begrenzung der Vermittlerprovisionen für die Grund- und Zusatzversicherungen ist mit der entsprechenden Sanktions- und Verfahrensordnung per 1. Januar 2021 in Kraft getreten. Diese Selbstregulierung der Krankenversicherungsbranche bezweckt, die Qualität von Beratung und Abschlüssen zu verbessern, die Entschädigung an die Vermittler zu beschränken und auf die telefonische Kaltakquise zu verzichten, die Qualität des telefonischen Beratungsgesprächs im Besonderen zu erhöhen und Missbräuche zu bekämpfen.



Lesen Sie mehr dazu im «Communiqué santésuisse»

## COVID-19-Impfung: Zahlt die Krankenkasse?

Das Eidgenössische Departement des Innern (EDI) hat im Dezember 2020 mit Wirkung per 1. Januar 2021 eine Anpassung der Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV) vorgenommen, wonach die Impfung gegen COVID-19 von der obligatorischen Krankenpflege-Versicherung (OKP) übernommen wird. Einen Teil der Kosten übernehmen Bund und Kantone (Kosten für Transport und Verteilung sowie Selbstbehalt). Bei den Versicherten wird demnach keine Franchise erhoben. Die Impfstrategie des Bundes wird von den Merkmalen und der Verfügbarkeit der Impfstoffe abhängen. Gemäss dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) gibt es in der Schweiz rund 2 Millionen besonders gefährdete Personen (ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen), die prioritär geimpft werden sollen. Die zuständige Behörde Swissmedic hat bereits am 19. Dezember 2020 den ersten COVID-19-Impfstoff zugelassen. Anschliessend wurde schrittweise mit den ersten Impfungen bei besonders gefährdeten Personen in gezielt begleiteten Settings gestartet.



Interessieren Sie auch die Medienmitteilungen des BAG zu diesem Thema?



Kostenloser Impfstoff

Start Impfungen

## Erstes EPD der Schweiz in Baden eröffnet

Ursprünglich hätte das langersehnte elektronische Patientendossier, kurz EPD, bereits im Frühjahr 2020 in der Schweiz eingeführt werden sollen. Mit Verzug aufgrund des aufwändigen Zertifizierungsprozesses führt der Kanton Aargau als erster Kanton das EPD ein mit dem Ziel, bis Ende März 2021 die Digitalisierung der Gesundheit in allen Aargauer Akutspitälern, Rehakliniken und Psychiatrien voranzutreiben. In einem weiteren Schritt ist vorgesehen, Pflegeinstitutionen, Arztpraxen und Apotheken in diesem Projekt anzubinden. Weitere Kantone werden folgen. Am 11. Dezember 2020 eröffnete der Aargauer Regierungsrat und Gesundheitsdirektor Jean-Pierre Gallati sein EPD im Kantonsspital Baden. Was das EPD genau ist und welcher Nutzen damit angestrebt wird, erfahren Sie hier:



**EPD**  
elektronisches  
Patientendossier

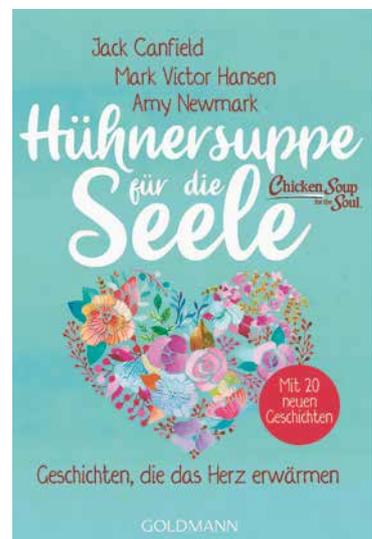
Alle Infos unter  
[www.e-health-suisse.ch](http://www.e-health-suisse.ch)



## Buchtipps

So wie eine mit Liebe gekochte Hühnersuppe unseren Körper an kalten Winterabenden wärmt und uns Kraft spendet, so vitalisieren die Worte in diesem Buch unseren innersten Kern. Die Geschichten um glückliche Momente, unerwartete Segnungen und berührende Begegnungen haben schon Millionen Menschen auf der ganzen Welt begeistert und werden von immer neuen Generationen von Leserinnen und Lesern entdeckt.

Die Erzählungen machen Mut, regen zum Nachdenken an und zeigen, dass wir mit unseren Sorgen und Problemen nicht allein sind. Ein Klassiker der spirituellen Literatur und ein Elixier für die Seele.





# Wärme

Warum sie für uns so wichtig ist



**Denken Sie einmal an einen besonders schönen Augenblick in Ihrem Leben: Haben Sie da gefroren? Wohl kaum! Wärme tut nicht nur unserem Körper gut, sondern auch unserer Psyche. Sie erweitert die Blutgefäße und fördert die Durchblutung. Die Muskulatur entspannt sich, sodass Verkrampfungen sich lösen. Wenn eine geliebte Person uns umarmt, gibt uns ihre Körperwärme ein gutes Gefühl. Auch Stresssymptome stabilisieren sich mit Wärme, auf flatternde Nerven wirkt sie beruhigend. Kurz: Wärme vermittelt ein Wohlgefühl für Körper und Seele.**

Das Schönste an langen Winterspaziergängen in der Kälte ist das Nachhausekommen: Wir kuscheln uns in eine Wolldecke, trinken einen warmen Tee oder gönnen uns eine kurze Auszeit in der Badewanne. Durch die Wärme hellt sich unsere Stimmung auf, wir werden ruhig und zufrieden. Die Wirkung dieser unmittelbaren Sinneserfahrung beeinflusst unser physisches und seelisches Wohlbefinden. Doch was ist Wärme eigentlich?

In der Physik wird Wärme bzw. die Wärmemenge mit dem Formelzeichen  $Q$  gekennzeichnet. Die physikalische Größe umschreibt eine Energieform, die von einem Körper oder einem System zum anderen übertragen werden kann. Dabei fließt sie vom Ort höherer zum Ort tieferer Temperatur und verändert dadurch den Zustand der Systeme. Seelsorgerisch

tätige Menschen definieren Wärme im Prinzip ähnlich. Sie beschreiben sie als Lebenskraft, die durch Zuwendung, Vertrauen und den freien Fluss positiver Emotionen entfacht wird und sich verstärkt, wenn sie auf zwischenmenschlicher Ebene gespendet wird – etwa durch Güte, Milde, Sanftmut und besonders durch Berührung.

## Wärme als Urerfahrung

Tatsächlich ist Körperkontakt für die Menschen beinahe so wichtig wie die Luft zum Atmen. Bereits im Mutterleib befinden wir uns in einer warmen Umgebung: Die Temperatur des Fruchtwassers, das uns dort umgibt, liegt bei wohligen 37,5 Grad Celsius. Dieses Wohlfühlklima im Uterus sorgt dafür, dass Babys wachsen und sich entwickeln. Nach der Geburt findet der erste, intensive Kontakt zwischen Mutter und Kind über den Tastsinn statt. Noch bevor das Neugeborene richtig die Augen geöffnet hat, kann es Körperwärme und streichelnde Hände spüren.

## Das wohlige Gefühl einer menschlichen Berührung ...

... kann man nicht ersetzen. Doch auch Erwachsene brauchen Körperkontakt. Werden wir berührt, wird zum Beispiel das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Es stärkt den Zusammenhalt und macht uns empfänglich. Aggressionen werden gedämpft, Stress und Angst reduziert – man nennt es deshalb auch Kuschelhormon. Streicheleinheiten und Wärme lassen aber auch den Botenstoff Serotonin zum Einsatz kommen. Er sorgt im Gehirn für das, was wir als Glücks-



gefühl kennen. Daher sein Name: Glückshormon. Gerade depressive Patienten weisen im Vergleich zu Gesunden oft eine schwächere Serotonin-Aktivität auf. Laut einer Umfrage wünscht sich jeder dritte Westeuropäer, öfter umarmt zu werden. Verrückt, dass viele sogar ihren Partner weniger streicheln als ihr Smartphone. Dabei ist klar: Das wohlige Gefühl einer menschlichen Berührung kann durch keine Technologie ersetzt werden.

## Mit warmen Händen wird milder geurteilt

Ein erstaunliches Experiment führten Lawrence E. Williams, Professor für Marketing an der University of Colorado, in den USA, und der Psychologe John A. Bargh im Jahr 2008 durch. Sie widmeten sich der Frage, wie sich physische Wärme auf unsere Wahrnehmung und auf das Verhalten gegenüber anderen auswirkt. Die Probanden erhielten zu Beginn des Experiments entweder eine Tasse mit heissem Kaffee oder einen Eiskaffee. Mit diesem Trick sollte bei ihnen ein haptisches Gefühl von Wärme bzw. Kälte ausgelöst werden. Einige Zeit später wurde jedem und jeder Einzelnen eine fremde Person vorgestellt, die sie im Anschluss beurteilen sollten. Wichtig: Keiner der Teilnehmenden ahnte einen Zusammenhang zwischen den Getränken und dem Experiment. Das Ergebnis war verblüffend: Alle Testpersonen nahmen die fremde Person deutlich positiver und fürsorglicher wahr, wenn sie einen warmen Kaffeebecher anstelle eines Eiskaffees in der Hand gehalten hatten.

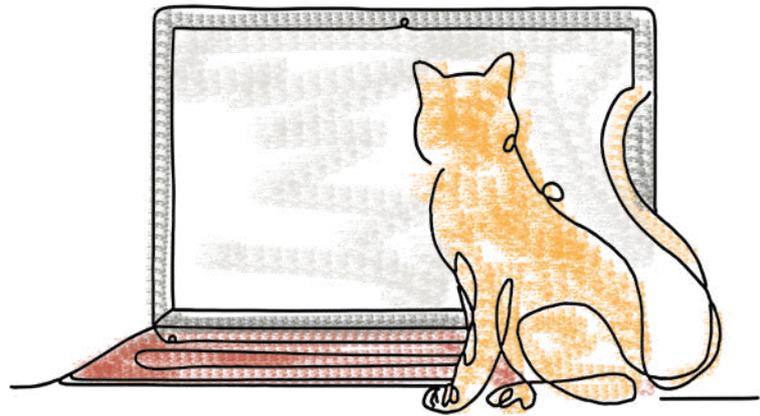


Wie aber kommt es zu dieser Verknüpfung? Offenbar verbuchen wir die Erinnerung an eine heiße Tasse Kaffee oder ein heisses Bad unter derselben Kategorie wie die Begegnung mit einem freundlichen Menschen. Der Grund dafür liegt, so die Forscher, in unseren frühesten Erfahrungen mit unseren Eltern, die uns Wärme, Schutz, Sicherheit und Nahrung gaben. Dadurch entstehe wohl eine enge Verbindung zwischen den unterschiedlichen Konzepten von physischer und psychologischer Wärme.

## Distanzgebot sorgt für neue Wege

Geht es Ihnen gerade auch so? Sie schauen einen Film aus dem Jahr 2019 oder älter, in dem sich Menschen um den Hals fallen oder ausgelassen feiern, und denken dabei: Nehmt doch Abstand, ihr Wahnsinnigen! Ihr handelt fahrlässig! Dabei waren zwischenmenschliche Berührungen vor Corona überhaupt kein Thema. Es war schlicht alltäglich, einander zu berühren, sich zur Begrüssung die Hand zu schütteln oder einen Freund, eine Freundin zu umarmen. Sogar unter losen Geschäftskontakten wurden an Treffen häufig drei Küsschen ausgetauscht (was sich aus heutiger

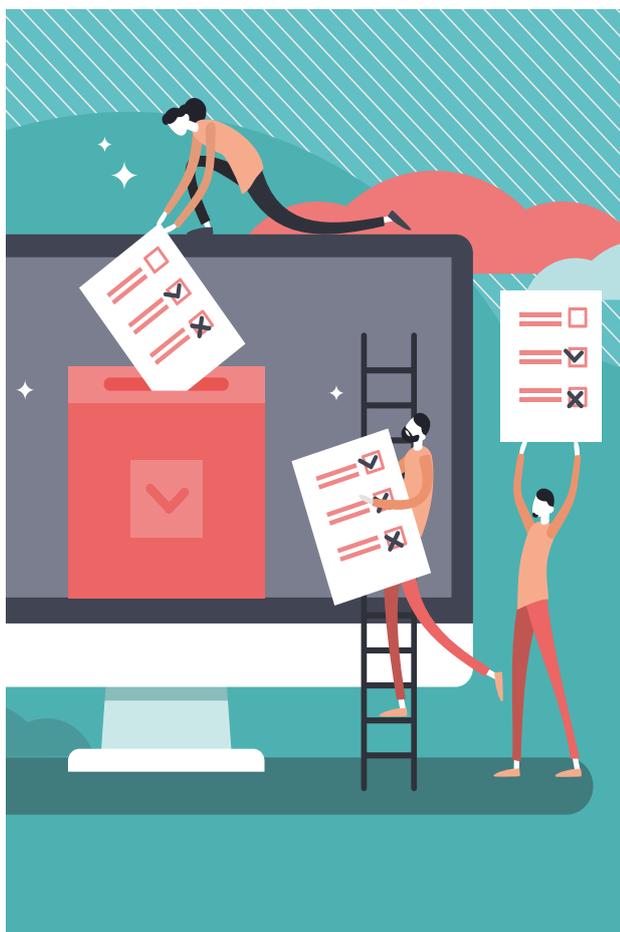
Sicht geradezu absurd anfühlen mag). Seit Anfang März 2020 leben wir im 1,5-Meter-Distanzradius, um uns selbst und andere nicht in Gefahr zu bringen. Und trotzdem spüren wir immer wieder eine unangenehme Leere im Kontakt mit anderen Menschen: Wir finden uns in einer Situation, in der sich das Gebot der Distanz und das Bedürfnis nach Nähe widersprechen. Dabei hätten wir Berührung und soziale Wärme bitter nötig, um mit der Belastung zurechtzukommen. Was kann unserer seelischen Gesundheit im Alltag konkret helfen?



## Der Laptop auf dem Esstisch, die Katze auf dem Schoss

Psychologen raten dazu, die Liebsten, mit denen man zusammenlebt, möglichst oft zu umarmen – so lassen sich andere, fehlende Berührungen ein Stück weit kompensieren. Doch auch für Menschen, die alleine leben oder sich in Quarantäne befinden, gibt es Möglichkeiten, das Bedürfnis nach sozialer Wärme zumindest marginal zu stillen. Da die Haut generell Hunger nach Berührung hat, kann es uns guttun, ein warmes Bad zu nehmen oder ein Kleidungsstück zu tragen, das sich besonders angenehm anfühlt. Wer zu Hause eine Sauna hat, sollte diese jetzt ganz besonders nutzen. Und: Auch das Streicheln von Katzen oder Hunden kann den «Hauthunger» bis zu einem gewissen Mass ausgleichen. 2020 haben sich erwiesenermassen mehr Schweizer Haushalte als sonst ein Tier angeschafft. Besonders beliebt waren Hunde und Katzen, aber auch der Verkauf von Hasen und Hühnern hat zugenommen. Bei Schweizer Züchtern und in den Tierheimen gingen Welpen und Babykätzchen plötzlich weg wie warme Weggli. Egal, für welche Möglichkeit Sie sich entscheiden – ob für Bettflasche, Tee, Vollbad oder Haustier –, Wärme und Berührung tun der Seele einfach gut!

**Die epidemiologische Lage und die damit verbundenen Einschränkungen stellen Private und Unternehmen weiterhin vor grosse Herausforderungen. Einen Silberstreifen am Horizont gibt es mit der Zulassung und Einführung der Impfstoffe. Es ist jedoch zu hoffen, dass die Impfung den Menschen das Vertrauen und die Sicherheit gibt, sich wieder auf Reisen begeben zu können und damit ein Stück Normalität zurückzugewinnen. Das flächendeckende Impfen der Zielgruppen wird jedoch seine Zeit beanspruchen, abhängig von der Impfstrategie, den Empfehlungen des Bundes sowie der Verfügbarkeit der Impfstoffe.**



## 128. Generalversammlung: schriftliche Durchführung

Aufgrund dieser Ausgangslage werden die jährlichen Aktivitäten und Anlässe zumindest im ersten Halbjahr 2021 nicht in der gewohnten Form durchgeführt werden können. Dies trifft auch auf Aquilana zu. Wie im letzten Jahr wird unsere diesjährige ordentliche Generalversammlung in schriftlicher Form durchgeführt. Der Verwaltungsrat von Aquilana hat in seiner Sitzung vom 30. Oktober 2020 basierend auf der vom Bundesrat erlassenen COVID-19-Verordnung 3 (Art. 27 – Versammlungen von Gesellschaften) sowie nach Rücksprache mit unserem Rechtsdienst, Dr. iur. Urs Korner, und mit der Revisionsgesellschaft PwC beschlossen, auf eine physische Durchführung der Generalversammlung im Kongresszentrum «Trafo» in Baden am 21. Mai 2021 definitiv zu verzichten und wiederum eine schriftliche Abstimmung vorzunehmen.

Als Beilage zu dieser Kundennews erhalten unsere Versicherten die Einladung zur Bestellung der schriftlichen Abstimmungsunterlagen für die 128. Generalversammlung und des Geschäftsberichts 2020. Die Traktandenliste entnehmen Sie der beiliegenden Einladungskarte. Nach Ablauf der statutarischen Anmeldefrist am 21. April 2021 (Stichtag) werden wir den stimmberechtigten Versicherten ab dem 18. Altersjahr die Unterlagen zum Abstimmen zustellen. Die Auszählung der Abstimmungsunterlagen erfolgt in Anwesenheit und unter Aufsicht unseres externen Rechtsberaters, Dr. iur. Urs Korner, und unseres VR-Präsidenten, Dieter Boesch, am Sitz von Aquilana. Die Resultate der Abstimmung werden wir sowohl auf unserer Website als auch in unserer Kundennews in der Ausgabe Juni 2021 publizieren.

Ihre Anmeldung bis spätestens 21. April 2021 (statutarische Anmeldefrist) und die Bestellung des Geschäftsberichts 2020 können Sie mit dem frankierten Antworttalon in der Einladung oder auch online auf [www.aquilana.ch](http://www.aquilana.ch) vornehmen.

## Zusammenstellung für Ihre Steuererklärung

Ende Januar haben wir Ihnen eine Übersicht über Ihre bezahlten Prämien und allenfalls auch eine Auflistung der für Sie und Ihre Familienangehörigen abgerechneten Krankheits- und Unfallkosten für den Zeitraum vom 1. Januar bis 31. Dezember 2020 versendet. Bitte beachten Sie, dass die nach dem 31. Dezember 2020 verarbeiteten Rechnungen und Rückforderungsbelege erst in der Zusammenstellung

für 2021 berücksichtigt werden können. Mit der Nutzung von myAquilana erhalten unsere Kunden die am häufigsten ausgestellten Dokumente, darunter auch den Steuerausweis, ausschliesslich in elektronischer Form. Daher bitten wir unsere bereits registrierten myAquilana Kunden, die erwähnte Zusammenstellung für ihre Steuererklärung bei Bedarf auszudrucken.

## myAquilana Kundenportal und App: Verbesserung der Scanfunktion und erweiterte Funktionen

Im Zug der Weiterentwicklung hat unsere App, aber auch das Kundenportal myAquilana im Dezember 2020 einen weiteren Release mit folgenden Verbesserungen und Funktionen erfahren:

- Neuer Scan-Plug-in mit automatischer Scanfunktion (Erkennung und Auslösung in der App)
- Anzeige der vertraglich abgeschlossenen Selbstbehalte für die Spitalpflege-Versicherung, Leistungsstufen halb-privat und privat (in der App und im Portal)
- Neues Widget im Portal mit Anzeige von Zahlungsinformationen zu Prämien- und Leistungsabrechnungen (offene und bezahlte Rechnungen)

Mit der neuen Scanlösung von Elca wurde eine wesentliche Verbesserung bei der Erkennung und Auslösung der automatischen Scanfunktion von Rechnungen und Dokumenten erreicht. Dadurch können neu auch Kassenquittungen gescannt werden.



## Wechselbilanz Aquilana

Aquilana hat mit der Tarifrunde 2021 in ihrem Stammkanton Aargau in der herkömmlichen Versicherungsform OKP eine Spitzenposition erreicht, so auch in weiteren Kantonen wie Bern, Freiburg, Nidwalden, Tessin und Zürich. In anderen Kantonen rutschten wir jedoch etwas weiter nach hinten. Unter anderem haben wir im Kanton Graubünden einige Austritte verzeichnet, was den Versichertenbestand mutationsbereinigt massgeblich beein-

flusst hat. Per 1. Januar 2021 zählt Aquilana neu rund 38'400 Versicherte in der Grundversicherung. Während des arbeitsintensiven Alltags in der «Wechselsaison» konnten wir die Kundenanliegen stets zeitnah bearbeiten. Die Treue unserer vielen langjährigen Versicherten verdient unseren Dank und unsere Anerkennung. Gleichzeitig begrüßen wir rund 600 Neukunden und heissen sie im Kreis unserer Versichertengemeinschaft willkommen.

## Weiter mit «Gesundheitstipp» auf Radio Argovia und Planung von Podcast-Serien

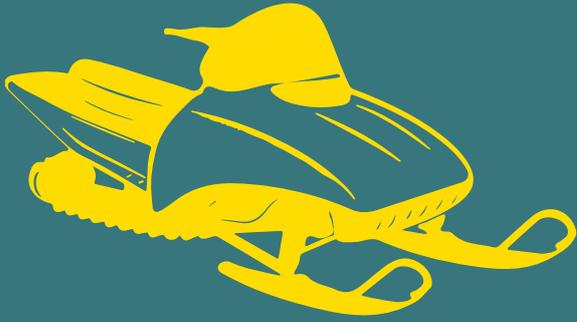
Unsere langjährige Zusammenarbeit mit dem Aargauischen Apothekerverband und mit Radio Argovia dürfen wir erfreulicherweise auch 2021 fortführen. Demnach wird die beliebte und stark beachtete Sendung «Gesundheitstipp» auf Radio Argovia unverändert an den gleichen Wochentagen ausgestrahlt (jeweils am Dienstag, 13.40 Uhr, mit Wiederholung am Samstag, 10.40 Uhr). Dadurch erhält Aquilana auch die Möglichkeit, in der Sendung «Argovia Kaffi» über Aktuelles und Wissenswertes aus ihrem Wirkungsfeld zu berichten. Neu planen wir, im ersten Halbjahr



2021 die beliebten Gesundheitstipps von Dr. Theo Voegtli in Podcast-Serien zu publizieren. Näheres dazu erfahren Sie in der nächsten Ausgabe von **AQTUELL**.

Gesundheitstipps auf  
[www.aquilana.ch](http://www.aquilana.ch)





## Simon Libsig, Autor und Bühnen-Poet

### Wohlig warm

«Jetzt wagen wir es», sagte Christian und klopfte mir auf die Schulter, «los, austrinken.» Mir war nicht nach Snowboarden. Die Sicht war schlecht, es schneite ununterbrochen und drinnen in der Beiz war es wohlig warm. Ich hatte meine dritte Schoggi mélange vor mir stehen und die Röstli mit Bratwurst und Zwiebelsauce war noch nicht verdaut. «Oder hast du etwa Angst?» Natürlich hatte ich Angst. Wir hatten die Schanze vom Sessellift aus gesehen und selbst aus dieser Distanz sah sie riesig aus. «Ich mache einen 360°», hatte ich gross angekündigt und oben dann gleich auf die Beiz bestanden, sonst kriege man keinen Platz mehr zum Mittagessen. Ich war ein klassischer Teenager. Furchtlos gegen aussen. Unsicher im Innern.

Kurz vor dem Absprung entschied ich mich dann doch für eine 180-Grad-Drehung anstatt der angekündigten 360-Grad-Drehung. Und in der Luft entschied ich mich dann nochmals um. Das war fatal. Auch, dass hinter der Schanze, unter dem Schnee, ein Stein war. Den hatten wir vom Sessellift aus, trotz seiner Grösse, nicht gesehen.

«Bleib liegen», sagte Christian, «ich hole Hilfe.» Er zog seine Snowboardjacke aus, deckte mich damit zu und brettete los. Ich schlotterte und mir war ein wenig übel vor Schmerz. Das Schlüsselbein war gebrochen. Das wusste ich. Es passierte mir nicht zum ersten Mal.

«Jetzt wird dir sicher bald wärmer», sagte der nette Mann, der die orange Hülle über mir schloss und mich auf dem Rettungsschlitten festzurte. «Nein», sagte ich mit klappernden Zähnen, da hatten wir die Abfahrt zum Sessellift bereits geschafft und ich wurde gerade verladen, «nein, mir ist immer noch kalt, und ich sollte mal aufs Klo.» Wegen

der drei Schoggi mélange. «Bald, bald», versicherte mir der nette Mann, und Christian nickte mir aufmunternd zu.

Nach dem Sessellift banden sie den Rettungsschlitten sogleich an ein Schneemobil und brausten mit mir über einen zugefrorenen See zur Gondelbahn. Meine Lippen waren blau vom Fahrtwind, die Augenbrauen eingefroren und meine Zehen spürte ich nicht mehr. Nur mein Schlüsselbein spürte ich noch. Und die Blase. «Bitte», sagte ich, im Wissen darum, dass die Gondelfahrt gut dreissig Minuten dauern würde, «bitte, ich muss dringend pinkeln.» Ein weiterer netter Mann kam hinzu, einer von der Gondelbahn, und legte eine dicke Filzdecke über mich und den Schlitten. «Kommt alles gut», sagte er, «kommt alles gut.»

Kurz vor der Mittelstation begann ich zu betteln, man solle mich losbinden, es gäbe hier doch gewiss eine Toilette, ich platze, ich könne für nichts mehr garantieren. Aber leider kamen die Worte nur unverständlich aus meinem Mund, als weisse Wölkchen, die sogleich zu Eis gefroren und dann am Boden zerklirrten. Genau wie meine Tränen. Ich war zu einem einzigen grossen Eisklotz geworden. Völlig erstarrt.

Erst auf dem Parkplatz, als man mich aus dem Rettungsschlitten schälte und auf die Ambulanzbahre legte, taute ich wieder auf. Mit einem langgezogenen Urschrei. Ich konnte nichts dagegen tun. Ich liess es einfach geschehen. «Kein Problem», sagte der eine nette Mann. «Kommt alles gut», sagte der andere. Und Christian legte seine Hand auf meine unverletzte Schulter. Und für einen kurzen Moment verliess jeglicher Schmerz meinen Körper. Und es wurde wohlig warm.

Foto: Adrian Ehrbar Photography

