

benefit

Gefahren zu Hause

So fördern
Firmen sicheres
Heimwerken
und Gärtnern.

Mediziner im Betrieb

Die Bühler
Group setzt
auf eine eigene
Gesundheits-
praxis.

Heilung ist Teamwork

Ein Trainingsunfall veränderte für Bobfahrer Sandro Michel alles. Seine Genesung verdankt er auch seinem starken Umfeld.

suva

**«Ich wollte keinen
Arbeitsversuch.
Sondern zu 100 %
zurück auf die
Baustelle. Sofort.»**

Matthias Kopp, 41 Jahre



Vor Ort

«Irgendwie sieht es cool aus»

«Beim Auskippen einer Mulde durchzuckte im Mai 2024 plötzlich ein brennender Schmerz meine linke Hand. Sie war im Scharnier eingeklemmt worden, offenbar hatte ich einen Moment nicht aufgepasst. Die beiden vordersten Glieder des Mittel- und Ringfingers mussten amputiert werden.

Elf Monate lang drehte sich alles ums Genesen: Wundheilung, Therapien, Prothesen in der Rehaklinik Bellikon. Allmählich fiel mir die Decke auf den Kopf. Im Mai 2025 sprachen Suva und IV mit mir über einen «Arbeitsversuch». Aber ich wollte keinen Versuch. Ich wollte zu 100 Prozent zurück auf die Baustelle. Sofort.

Die ersten vier Wochen, unter Begleitung und ohne Druck, verliefen gut. Den Kran steuerte ich von Anfang an mit Daumen und Zeigefinger problemlos. Mein Arbeitgeber Linth STZ, die Suva, die IV – alle unterstützten mich. Klar: Schweres oder Kleinteile tragen geht weniger gut. Aber vieles geht. Auch Playstation spielen mit meiner 14-jährigen Tochter.

Starten Fremde in der Öffentlichkeit meine Hand an, schämte ich mich. Mit der Prothese ist das anders. Sie macht Eindruck, sieht irgendwie cool aus. Damit fühle ich mich wohl.»

Matthias Kopp, 41 Jahre

Wiedereingliederung

Nach einem Unfall begleitet und unterstützt die Suva die Betroffenen auf ihrem Weg zur Rehabilitation. Hier finden Sie weitere Informationen: suva.ch/wiedereingliederung



FOTO: THOMAS EGGLI







Zurückkehren

Das benefit ist ein Präventionsmagazin. Es will Unfälle verhindern – mit Praxisbeispielen, Tipps und inspirierenden Geschichten.

Doch was können Sie nach einem Unfall tun? Wie gelingt der Wiedereinstieg in den Beruf, in ein selbstbestimmtes Leben?

Matthias Kopp zeigt, wie es gehen kann. Trotz zwei amputierten Fingern arbeitet der Kranführer heute wieder voll auf der Baustelle. Lesen Sie auf der Aufklappseite, warum sein persönliches Engagement entscheidend war.

Und Sandro Michel? Der Bobanschieber schwebte 2024 nach einem Unfall in Lebensgefahr. Jetzt kämpft er sich zurück in den Spitzensport. Sein starker Wille ist dabei ebenso wichtig wie sein engagiertes Umfeld. Lesen Sie die ganze Geschichte ab Seite 6.

Passend dazu auf der letzten Seite: das Sujet der Suva-Kampagne «Für Verunfallte da sein, hilft. Egal wie».

Auch die Prävention kommt nicht zu kurz: Wir zeigen Ihnen, wie Sie Unfälle zu Hause verhindern können (Seiten 3 und 12). Oder wie die Bühler Group ein eindrückliches medizinisches Präventionsangebot für ihre Mitarbeitenden aufgebaut hat – ab Seite 16.

Die Redaktion wünscht Ihnen viel Inspiration, Gesundheit und einen schönen Herbst.

Stefan Joss
Chefredaktor

Impressum

Herausgeberin: Suva, Postfach, 6002 Luzern
suva.ch; benefit@suva.ch

Konzeption, Layout & Illustration: tnt-graphics AG

Redaktion: Amire Berisha, Deborah Burri, Alois Felber, Arabelle Frey; **Übersetzungen:** Sprachenmanagement der Suva

Fotografie: Thomas Egli, Samuel Trümpy

Bestellungen: suva.ch/benefit

Adressänderungen: Suva, Kundendienst, Postfach, 6002 Luzern, 058 411 12 12, kundendienst@suva.ch
Dieses Magazin wird klimaneutral in der Schweiz gedruckt: myclimate.org.



Abonnieren Sie Ihr persönliches «benefit»:
suva.ch/benefit

Saisonale Tipps

Herbstarbeiten im Garten

- 1 Hecken stutzen:** Führen Sie die Heckenschere mit beiden Händen und bewegen Sie sie stets vom Körper weg, um Verletzungen zu vermeiden.
- 2 Laub blasen:** Laubbläser sind nicht für Kies- und Schotterflächen sowie sandige Böden geeignet, da hier aufgewirbelte Steinchen und gesundheitsschädlicher Feinstaub drohen können.
- 3 Rasen mähen:** Halten Sie Personen und Tiere fern, damit sie nicht durch aufgewirbelte Steine oder Zweige verletzt werden. Das gilt auch beim Heckenschneiden und Laubblasen.
- 4 Schutzausrüstung:** Tragen Sie Schutzbrille, Gehörschutz, Handschuhe und feste Schuhe – beim Laubblasen zusätzlich eine Atemmaske.
- 5 Arbeiten mit Leitern:** Leitern gilt es zu sichern – definitiv ab einer Absturzhöhe von 2 Metern. Tragen Sie einen Helm und prüfen Sie sichere Alternativen wie Arbeitspodeste.

machs-richtig.ch



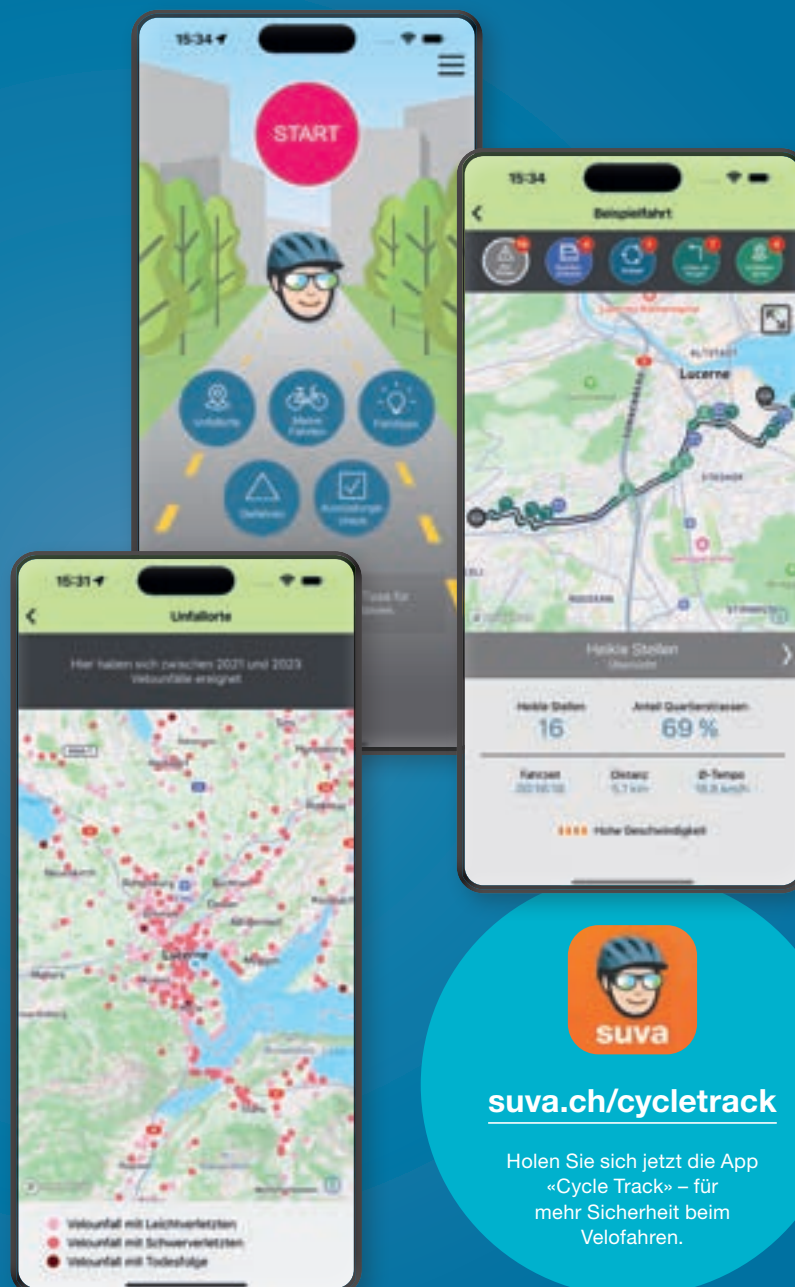
Nützliche Begleiterin

Neue App: Sicher Velofahren mit «Cycle Track»

Velofahren boomt – ob als umweltfreundliche Alternative zum Auto, sportliche Herausforderung oder entspannte Freizeitbeschäftigung. Doch mit mehr Velos auf den Strassen gibt es auch mehr Unfälle. Wer die grössten Gefahren kennt und das eigene Fahrverhalten anpasst, ist sicherer unterwegs.

Genau hier setzt die neue App «Cycle Track» der Suva an. Sie

- analysiert Ihre Fahrstrecke, erkennt riskante Streckenabschnitte und zeigt Ihnen, wo besondere Vorsicht geboten ist.
- gibt Ihnen mit Erklärvideos und Infografiken konkrete Fahrtipps.
- zeigt Ihnen Unfall-Hotspots und unterstützt Sie dabei, an neuralgischen Stellen aufmerksam zu sein.
- macht Sie auf die häufigsten Unfallgefahren aufmerksam und gibt Ihnen praktische Tipps zum sicheren Umgang mit Trottoirs, Kreiseln, anderen Verkehrsteilnehmern, Geleisen etc.
- zeigt Ihnen auf einen Blick, welche Ausrüstung Sie für eine sichere und sichtbare Fahrt benötigen.



suva.ch/cycletrack

Holen Sie sich jetzt die App «Cycle Track» – für mehr Sicherheit beim Velofahren.

Garten- und Landschaftsbau

Neue lebenswichtige Regeln

Täglich verletzen sich in der Schweiz elf Landschaftsgärtner/-innen – am häufigsten mit Hand- und Schnittwerkzeugen, siehe Grafik. Für mehr Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Garten- und Landschaftsbau nutzt Jardin Suisse die Branchenlösung Jardin Top. In der Anleitung für sicheres Arbeiten – branchenintern bekannt als «Sicherheitsmeter» – findet sich unter anderem die Regel 7: «Ich halte mich immer an die Sicherheitsregeln.» Und welche sind

das konkret? Hier kommen die neuen lebenswichtigen Regeln der Suva ins Spiel. Sie definieren nützliche Verhaltensanweisungen zu Bereichen wie Absturz, Leitern oder Gefahrenstoffe. Helfen Sie als Arbeitgeber/-in im Garten- und Landschaftsbau, Unfälle zu vermeiden.

Sorgen Sie dafür, dass alle Mitarbeitenden Ihres Betriebs zu den Regeln instruiert werden.
suva.ch/gartenbau

So passieren im Gartenbau die meisten Unfälle

Mit Hand- und Schnittwerkzeugen

15 %

Mit Fremdkörpern

13 %

Mit Maschinen zum Zerteilen

12 %



Sicherheit beginnt mit Entlastung

Stress: Ein unterschätztes Risiko

Stress ist ein häufiger Unfallfaktor, wird aber selten als solcher erkannt. Führungskräfte und Sicherheitsbeauftragte können viel bewirken: Sensibilisieren Sie die Mitarbeitenden in Ihrem Betrieb für Stresssymptome, fördern Sie Erholung und zeigen Sie auf, wie man die eigenen Ressourcen stärkt. Damit unterstützen Sie eine Kultur, in der Stress kein Tabu ist, sondern proaktiv angegangen wird.

Jetzt informieren und handeln:

suva.ch/stress

Suchen Sie nach «Ressourcen und Stress – Workshop für Führungspersonen» unter: suva.ch/praeventionsmodule

Verzicht auf besonders gesundheitsgefährdende Chemikalien

Trisa übernimmt Verantwortung

Werden in Ihrem Betrieb gefährliche Chemikalien verwendet? Dann lohnt sich ein Blick auf Trisa: Der Zahnbürstenhersteller geht mit gutem Beispiel voran und ersetzt besonders gesundheitsgefährdende Chemikalien. Diese sind stark ätzend, akut toxisch oder langfristig gesundheitsschädlich. Schon kleine Mengen können schwere Schäden verursachen – und im Extremfall sogar tödlich wirken.

Wie sich solche Chemikalien erkennen und ersetzen lassen – und welche Massnahmen Trisa ergreift – erfahren Sie hier: suva.ch/chemikalien



Diese drei Piktogramme weisen auf besonders gesundheitsgefährdende Chemikalien hin.

Claudia Balsiger,
Leiterin HR,
Industrielle
Betriebe
Interlaken AG



mySuva

Schaden melden ohne Umwege

Seit 15 Jahren ist Claudia Balsiger bei der IBI AG tätig. Sie hat in dieser Zeit nicht nur das HR mitaufgebaut, sondern mit mySuva auch die Digitalisierung der Schadenmeldungen miterlebt.

Wie haben Sie vor 15 Jahren einen Unfall gemeldet?

Die Meldungen liefen damals noch über ein altes Desktop-Programm, für Updates musste ich die IT holen. Alles dauerte länger, war umständlicher. Mit mySuva ist das komplett anders: Ich logge mich ein, habe sofort den Überblick und kann alle Unterlagen digital hochladen.

Was schätzen Sie besonders an der digitalen Schadenmeldung?

Dass sie so schnell erledigt ist: Heute lade ich ein Arztzeugnis im Portal mit wenigen Klicks hoch. Früher musste ich zuerst herumtelefonieren, um zu erfahren, wer bei der Suva für diesen Fall zuständig war. Dieser Person schrieb ich dann ein E-Mail. Das war aufwändig und mühsam.

Wie fällt Ihr persönliches Fazit zu mySuva aus?

Natürlich wünsche ich niemandem einen Unfall – aber wenn es passiert, ist der Ablauf für mich inzwischen ganz unkompliziert. Die Schadenmeldung ist oft in weniger als fünf Minuten gemacht und gegen Ende Jahr nutze ich die Fallübersicht für Auswertungen oder interne Reports. Alles ist übersichtlich an einem Ort, gut strukturiert und spart mir Zeit.

suva.ch/mysuva

Bereits über 75 000 unserer versicherten Betriebe haben sich für mySuva registriert und nutzen das Portal für die einfache Zusammenarbeit mit der Suva.
Registrieren auch Sie sich jetzt.

Wiedereingliederung

Da sein hilft

Was kann ich tun, wenn eine nahestehende Person verunfallt? Viel, so die Meinung aus dem Umfeld von Bobfahrer Sandro Michel. Eine Umfrage.

Text: Stefan Joss; Fotos: Thomas Egli

Februar 2024, Bobbahn in Altenberg, Deutschland. Ein einziger Moment stellt das Leben von Sandro Michel auf den Kopf. Der Anschieber wird in den Eiskanal hinausgeschleudert und gleitet bewusstlos dem gekippten Bob hinterher. Im Zielbereich rutscht das schwere Gefährt rückwärts und trifft Sandro mit voller Wucht. Die Hüfte ist zertrümmert, die Lunge geprellt, es steht sogar eine Beinamputation zur Diskussion. Sandros Leben hängt an einem seidenen Faden.

«Heute ist das Mühsamste, meine Schuhe zu binden», sagt Sandro und lächelt. 16 Monate nach dem Unfall macht er im Sportzentrum Kerenzerberg sein Performancetraining.

Wie kam er in so kurzer Zeit wieder auf die Beine? Und welche Rolle spielte dabei das Umfeld? Die Suva hat bei acht Personen nachgefragt. ➤





Wieder zusammen
trainieren: Dominik
Hufschmid und Sandro
Michel (rechts) beim
Anschieben im Sport-
zentrum Kerenzerberg.

Die Freundin – Sina Halter

Ich hatte nie Angst um Sandro, wenn er am Bobfahren war. Umso geschockter war ich, als ich von seinem Unfall erfuhr. Als wir endlich im Spital in Dresden ankamen, fiel mir ein Stein vom Herzen. Sandro war ansprechbar, machte sogar Witze.

In der Rehaklinik Bellikon besuchte ich Sandro fast täglich. Bevor er nach Hause kam, wurde ich unsicher: Schaffen wir das? Schon die Treppenstufen zu unserer Wohnung schienen unüberwindbar. Dank der Unterstützung von Sandros Familie und von meinem eigenen Umfeld fühlte ich mich aber nie allein gelassen.

Ich sagte Sandro immer wieder: «Du kannst mit mir über alles reden. Ich höre zu.» Ging es mir nicht gut, hörte er zu. Ich bin glücklich, dass wir wieder so viel zusammen machen können. Ein gemeinsamer Spaziergang: vor kurzer Zeit unvorstellbar. Seit dem Unfall haben wir viel in unsere Kommunikation investiert. Wir sprechen offener darüber, was uns beschäftigt. Das hat unsere Beziehung gestärkt.

Tipps von Sina

- **Sich selbst nicht vergessen:** Wenn du dich um eine verunfallte Person kümmerst, vergiss nicht, auch gut zu dir selbst zu sein. Gönn dir Dinge, die dir Energie geben.
- **Kommunizieren:** Findet gemeinsam heraus, wann die Person über den Unfall sprechen will, wann nicht und richte dich danach.



«Wir bewundern Sandros Genesung. Er verfolgt sein Ziel hartnäckig und gleichzeitig geduldig.»

Susi Michel

Die Eltern – Susi und Bruno Michel

Bruno: Obwohl ich eher nahe am Wasser gebaut bin, funktionierten wir in den ersten paar Tagen einfach. Es gab so viel zu tun. Eine grosse Stütze war Labinot Neuhaus, der Case Manager der Militärversicherung. Er war immer für uns erreichbar, regelte die ganze Administration. Wir schätzten es, dass unsere Tochter Rilana und Sina oft bei Sandro in Bellikon waren.
Susi: Als wir vom Unfall erfuhren, trafen wir uns zu viert und waren füreinander da. Am übernächsten Tag fuhren wir gemeinsam nach Dresden. Das Engagement für Sandros Gesundheit in diesem Spital hat uns sehr berührt, ebenso wie die Unterstützung durch den Bobverband Swiss Sliding. Durch den Unfall ist Sandro kommunikativer und dankbarer geworden.

Tipps von Susi und Bruno

- **In der Familie zusammenstehen:** Kommt nach einer solchen Schreckensnachricht in der Familie zusammen und stützt euch gegenseitig. Uns hat das sehr gutgetan.
- **Nicht reinschwatzen:** Lasst die verletzte Person ihre eigenen Ziele verfolgen. Das Umfeld soll sie in dem unterstützen, was sie erreichen möchte.

Der Case Manager – Labinot Neuhaus

Bei Sandro habe ich rasch realisiert: Als Profisportler bringt er das richtige Mindset mit, um vorwärtszukommen. Therapie, Krafttraining, Physioeinheiten – das ist anstrengend. Für ihn ist es selbstverständlich. Als Case Manager möchte ich Vertrauen zu meinen Kunden aufbauen und wissen, wie es ihnen geht. Mit Sandro habe ich regelmässig telefoniert, um ihn zu unterstützen – administrativ und emotional. Das hat aus meiner Perspektive gut funktioniert.

Tipp von Labinot

- **In Kontakt bleiben:** Halte als Verunfallter den Kontakt zum Arbeitgeber aufrecht, so offen und ehrlich wie möglich. So kann er sich besser auf deine Situation einstellen und dich unterstützen.



Der Bobkollege – Dominik Hufschmid

Während meiner ersten Fahrt mit Sandro geschah der Unfall. Dass Sandro beim Zurückrutschen des Bobs gar nicht mehr bei uns war, realisierte ich erst beim Aussteigen. Er lag hinter dem Bob auf dem Eis. Die Samariter hoben Sandro auf eine Bahre und wir halfen, ihn aus der Bahn zu hieven. Als mich ein Teamkollege vor dem Hotel in den Arm nahm, brachen alle Dämme und ich heulte los. Heute hat Sandro seine muskulösen Oberarme zurückgewonnen. Ich wünsche ihm, dass er wieder gleich gut gehen kann wie vor dem Unfall.

Tipp von Dominik

- **Besuchen:** Besuche die verunfallte Person. Sandro in Bellikon zu sehen, tat mir gut – und ihm sicher auch.



Die Mitarbeiterin der Reha-Klinik – Nadine Vogt

Ich begleite Sandro seit seiner Zeit in Bellikon in der Sportphysiotherapie. Wir arbeiten gezielt an seiner Beweglichkeit, Stabilität und Kraft. Dank seinem klar definierten Ziel, welches er mit überdurchschnittlichem Einsatz und Disziplin verfolgt, sehe ich fortlaufend Verbesserungen.

Tipp von Nadine

- **Zielorientiert zusammenarbeiten:** Lege mit der verunfallten Person gemeinsam Ziele fest. Dieses zentrale Element der individuellen Betreuung unterstützt die schnelle Genesung und beschleunigt die Reintegration in den Sport.





Der Arbeitgeber – Stefan Hönisch

Sandros Vater informierte uns nach dem Unfall über den Gesundheitszustand. Von Beginn weg haben wir zwei Dinge vermittelt: Sandro soll sich voll auf seine Genesung konzentrieren können, wir im Büro regeln den Rest. Sein Arbeitsplatz ist bei uns sicher, egal, wann er zurückkehrt. Wichtig war auch, die restlichen Mitarbeitenden auf dem Laufenden zu halten, denn denen lag Sandros Zustand sehr am Herzen. Als Sandro mich ein paar Tage nach dem Unfall anrief, sprachen wir ganze zwei Stunden lang miteinander. Das tat gut.

Tipp von Stefan

- **Ins Team integrieren:** Empfange die verunfallte Person mit offenen Armen und gib ihr von Beginn weg das Gefühl, dass sie willkommen und wichtig ist. Auch wenn sie nur wenige Prozent arbeitet und die erste Zeit vor allem Kaffee trinkt und erzählt.



Der Coach – Chris Woolley

Als der Unfall passierte, befand ich mich krank im Hotel. Während der Vorbereitung und zu Beginn des Trainings gingen via Handy einige Nachrichten ein. Irgendwann Funkstille, dann der Anruf. Ich musste mich sofort hinsetzen. Dieses Gefühl von Ohnmacht kann ich kaum in Worte fassen. Umso erfreulicher sind Sandros Genesung und seine Fortschritte in den letzten Monaten. Sein Output ist heute viel besser, als wir es uns je hätten vorstellen können – physisch und mental. Das freut mich sehr. Ich werde Sandro weiterhin in jeder erforderlichen Weise unterstützen.

Tipp von Chris

- **Unabhängigkeit ermöglichen:** Hilf der verunfallten Person nur, wenn sie danach verlangt. Beim Treppensteigen könntest du sagen: «Ich lasse es dich selbst probieren, bin aber da, wenn du mich brauchst.»



Suva-Kampagne «Für Verunfallte da sein, hilft. Egal wie.»

Nach einem Unfall oder bei einer Erkrankung hilft die richtige Betreuung durch Fachpersonen. Eine grosse Unterstützung für die betroffenen Personen ist auch ihr persönliches Umfeld.
suva.ch/helfen



«Sein Output ist heute viel besser, als wir es uns je hätten vorstellen können – physisch und mental.»

Chris Woolley



Während seiner Genesung war Freundin Sina Halter eine grosse Stütze für Sandro Michel.

«Ich bin deutlich dankbarer geworden»

Am 13. Februar 2024 verunfallte Sandro Michel in der Bobbahn in Altenberg schwer. Seine Fortschritte seit dann sind verblüffend. benefit spricht mit ihm über Herausforderungen und mentale Stärke.

Sandro, was waren deine ersten Gedanken nach dem Unfall?

Ich brauchte einige Zeit, um zu realisieren, dass ich lange nicht in einen Bob steigen würde. Vielleicht nie mehr.

Wie hast du die Therapie in Bellikon erlebt?

Dank der professionellen Therapie durfte ich in Bellikon grosse Fortschritte machen. Dafür musste ich viel Zeit und Energie investieren. Um zum Beispiel wieder selbständig aufstehen zu können, übte ich zuvor viele Stunden.

Wie war deine mentale Einstellung im Genesungsprozess?

In Bellikon führten mir Menschen vor Augen, dass es deutlich schlimmer hätte kommen können. Im Gespräch mit ihnen realisierte ich, dass sie ihr Leben trotz Einschränkungen recht gut managen. Warum sollte ich das anders machen?

Hat dich ein Gedanke geleitet?

Ich sagte mir: «Sandro, du hast zwei Optionen: Du kannst dich fallen lassen und im Selbstmitleid versinken oder alles dafür tun, um so schnell wie möglich wieder auf die Beine zu kommen.»

Tipps von Sandro

- **Kontakt aufnehmen:** Besuche die verunfallte Person, ruf an oder schreibe ihr. Ich habe dadurch gemerkt: Die Leute kümmern sich um mich – der Unfall hat auch sie berührt.
- **Im Kleinen unterstützen:** Ist die verunfallte Person zu Hause und in der Mobilität eingeschränkt, hilf mit kleinen Gesten. Bring etwa ein Paket zur Post oder kaufe etwas ein. Schon das Angebot zählt.
- **Fortschritte dokumentieren:** Mach immer wieder kurze Videos. Die verunfallte Person nimmt Fortschritte oft nicht selbst wahr. Nach zwei bis drei Wochen wird der Fortschritt im Video sichtbar.

////////////////////

Kommt diese Haltung aus dem Spitzensport?

Das Mindset aus dem Sport hat mir sehr geholfen. In Bellikon gab es aber auch Menschen ohne Sporthintergrund, die mir genau diese Haltung vorlebten.

Wie wichtig ist das Umfeld für die Genesung?

Das Umfeld hat mir sehr geholfen: Eltern, Schwester, Freundin, Kollegen, der Verband Swiss Sliding. Viele besuchten mich in der Klinik. Sina machte mit mir kleine Spaziergänge und übernahm die ganze Hausarbeit. Für die Unterstützung des gesamten Umfelds bin ich unglaublich dankbar. Ohne all diese Personen wäre ich heute viel weniger weit.

Ist das miteinander Sprechen sehr wichtig?

Sina und ich begannen, ganz offen über negative Sachen zu sprechen. Über den Unfall, darüber, was war und was noch kommen könnte. Noch heute sprechen wir offen Themen an, die uns Probleme bereiten oder jemanden von uns stören.

Hat dich der Unfall verändert?

Ich bin deutlich dankbarer geworden: Für die professionelle Arbeit des Pflegepersonals zum Beispiel. Oder dafür, endlich den Gehstock abgeben zu dürfen. Am liebsten hätte ich ihn schon nach einer Woche in eine Ecke geschleudert. Nach sieben Monaten war es dann so weit. ●

Heimwerken und Gartenarbeit

Zu Hause sicher sein

Heimwerken und Gärtnern liegen im Trend, aber auch die Zahl der Unfälle in Haus und Garten steigt. Wie können Unternehmen ihre Mitarbeitenden unterstützen, auch zu Hause Unfälle zu vermeiden?

Text: Deborah Burri; Illustration: tnt-graphics

Ein Bild aufhängen, ein Regal zimmern, die Hecke schneiden oder den Balkon putzen: In der Schweiz legen Heimwerkerinnen und Hobbygärtner gerne selbst Hand an. Doch dass es auch im eigenen Haus und Garten gefährlich werden kann, zeigt die aktuelle Unfallstatistik der Suva zu den Freizeitunfällen*. Jedes Jahr verunfallen rund 180 000 Personen zu Hause – das ist rund ein Drittel aller Freizeitunfälle. Solche Unfälle sind nicht nur schmerzhaft, sie verursachen auch jedes Jahr Kosten von rund 780 Millionen Franken, zum Beispiel für medizinische Behandlungen oder für Arbeitsausfälle.

1/3

aller Freizeitunfälle
geschehen zu Hause

Gefahren zu Hause

Die Gefahren im eigenen Heim lauern vielerorts: Treppen, Leitern, Messer und Gartengeräte sind nur einige davon. Vor allem bei Unachtsamkeit ist es schnell passiert. Viele Unfälle resultieren aus Stolpern, Ausrutschen und Stürzen. Häufig sind auch Schnitt- und Stichverletzungen oder das Anstossen an Gegenständen.

Präventionsmodul für Unternehmen

Der Aktivitätenparcours «Haushalten und Heimwerken» macht diese Gefahren erlebbar. An zehn Stationen mit realen Installationen, Videos und einem Quiz erfahren die Mitarbeitenden viele Tipps zum sicheren Heimwerken und Gärtnern.

Geberit: Wissen vermitteln und Bewusstsein schaffen

Bereits am Aktivitätenparcours teilgenommen hat Geberit. Das Unternehmen legt grossen Wert auf die Sicherheitskultur, sei es im Betrieb oder zu Hause. Mit dem «Geberit Vital Programm», einer Plattform im Intranet, finden die Mitarbeitenden Tipps, Kurse und Angebote rund um die Gesundheit und Sicherheit zu Hause und in der Freizeit. Die Gesundheit der Mitarbeitenden sei nämlich das wichtigste

Gut, sagt Sicherheitsbeauftragter Fabian Britschgi: «Gerade bei der Geberit Apparate AG, wo die Dusch-WCs von Hand montiert werden, macht sich ein personeller Ausfall schnell bemerkbar.» Dabei spiele es keine Rolle, ob ein Unfall im Betrieb oder zu Hause passiere. Britschgi ist überzeugt: «Sicherheitskultur ist ein Mindset. Es geht darum, immer und überall sicher zu handeln. Wir als Unternehmen können Wissen vermitteln und das Bewusstsein dafür schaffen, wie Unfälle auch zu Hause vermieden werden können.»

Flumroc AG: Sicherheitskultur überall leben

So sieht es auch Dominic Hofstetter, Sicherheitsbeauftragter der Flumroc AG: «Die Mitarbeitenden sollen die Arbeitssicherheitskultur auch nach Hause bringen, und umgekehrt. Es geht um das Bewusstsein, kein hohes Risiko einzugehen – egal wo.» Deshalb investiert die Flumroc schon seit langer Zeit nicht nur in die Arbeitssicherheit, sondern auch in die Sicherheit zu Hause. Das käme auch dem Unternehmen zugute, so Hofstetter: «Der logistische Aufwand, wenn Mitarbeitende ausfallen, ist das eine. Eine gelebte Sicherheitskultur ist aber auch ein wichtiger Faktor für die Attraktivität des Unternehmens als Arbeitgeber.»

Dass die Sensibilisierung für die Sicherheit zu Hause auch bei den Mitarbeitenden ihre Wirkung erzielt, zeigt dieses Beispiel: Nach einem Workshop zum Thema Augenschutz haben sich mehrere Mitarbeitende erkundigt, wo sie die Sicherheitsbrillen mit integriertem UV-Schutz erhalten. Die Flumroc hat daraufhin allen Mitarbeitenden eine Brille geschenkt, die sie zu Hause benutzen können – zum Beispiel beim Schneiden der Hecken. ●

suva.ch/zuhause

Gefahrenquellen erkennen und praktische Tipps für die Sicherheit zu Hause.

suva.ch/praeventionsmodule

Nach «Haushalten und Heimwerken» suchen. Aktivitätenparcours mit einer Fachperson.



Gefahrlos zu Hause

1. Gut versorgt: Ein Erste-Hilfe-Kasten sollte jederzeit vollständig ausgestattet und griffbereit sein, um bei kleineren Verletzungen rasch reagieren zu können.

2. Wenn es brennt: Rauchmelder, Feuerlöscher und Löschdecken bieten Schutz im Ernstfall. Sie sollten richtig platziert und regelmässig überprüft werden.

3. Hoch hinaus: Leitern müssen auf einer ebenen Fläche und nahe an der Arbeitsfläche stehen. Die Suva empfiehlt für jeden Zweck leichte Plattformleitern.

4. Durchblick: Mit einem Ortungsgerät lassen sich vor dem Bohren Strom- und Wasserleitungen in Wänden zuverlässig erkennen.

5. Richtig bohren: Ob Beton, Gips oder Ziegel: Das Wandmaterial bestimmt den Bohrertyp. Ein kontrollierter Bohrstart verhindert Abrutschen und Materialschäden.

6. Klinge im Griff: Scharfe Klingen sind sicherer als stumpfe. Arbeiten Sie stets vom Körper weg und mit festem Stand.

7. Sicherer Halt: Antirutsch-Streifen verhindern ein Ausrutschen auf glatten Flächen. Sie sorgen besonders auf Treppen oder in Nasszonen für mehr Standfestigkeit

8. Reinigen ohne Risiko: Beim Einsatz von Hochdruckreinigern sind Schutzbrille, Handschuhe und rutschfeste Schuhe Pflicht. Richten Sie den Wasserstrahl nie auf Personen oder Tiere.



Weitere Tipps auf machs-richtig.ch

Mit den richtigen Tipps lassen sich die meisten Unfälle beim Heimwerken und Gärtnern vermeiden. Wie einfach das geht, zeigen die Suva und die BFU auf machs-richtig.ch.



Wer entscheidet über die Höhe der Prämien?

Die Suva wird von ihren Versicherten geführt: Arbeitgebende und Arbeitnehmende treffen im Suva-Rat gemeinsam strategische Entscheidungen – auch über die Höhe der Erstattungen und der Prämien. Im Suva-Rat entscheidet unter anderem auch die Strassentransportbranche mit.

Prämienentwicklung

Gute Aussichten für 2026

Dank einer guten Anlagestrategie erwirtschaftet die Suva seit 2019 Kapitalüberschüsse. Sie gibt diese in Form einer Prämienreduktion weiter. 2026 sinken die Prämien auf einen neuen Tiefststand.

Text: Arabelle Frey; Illustration: tnt-graphics

Erstattungen 2026

Die Suva ist nicht gewinnorientiert und erstattet Überschüsse an ihre versicherten Betriebe in Form von Prämienreduktionen. Damit entlastet sie den Werkplatz Schweiz.

768

Millionen Franken

Erstattungen in Form von tieferen Prämien

Beispiel Betrieb Strassenstransport mit acht Mitarbeitenden: Ersparnis bei der Prämie 2026 für die Berufsunfall- und Nicht-berufsunfallversicherung zusammengefasst.

24 500
CHF



Prämie ohne
Erstattung

17 900
CHF



Prämie mit
Erstattung

6600

Franken

Ersparnis für den Betrieb, weil die Suva nicht gewinnorientiert ist

Erstattungen 2019 bis 2025

4

Milliarden
Franken

2x Gotthardröhre

Zum Vergleich: Mit 4 Milliarden Franken könnte der geplante Strassentunnel rund zweimal finanziert werden. Für den Bau der zweiten Röhre sind derzeit 2,14 Milliarden Franken vorgesehen.*

* QUELLE: BUNDESAMT FÜR STRASSEN
ASTRA, GOTTHARDTUNNEL.CH



suva.ch/paemien2026

Die durchschnittliche Prämien senkung 2026 beträgt in der Berufsunfallversicherung 1,5 Prozent – in der Nicht-berufsunfallversicherung 4,3 Prozent.



Die Gesundheit ganzheitlich gedacht

Mit einer betriebseigenen Praxis und einem ganzheitlichen Präventionsangebot investiert die Bühler Group konsequent in die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden. Das ist inspirierend – auch für KMU mit kleinem Budget.

Text: Stefan Joss; Foto: Samuel Trümpy

Herausforderungen

«Fürsorge ist Teil unserer DNA: Bereits 1918 eröffneten wir die erste Fabrikantenteilung der Schweiz. Seitdem hat sich vieles verändert. Die Bedürfnisse unserer Mitarbeitenden sind komplexer und dynamischer geworden; Privat- und Geschäftsleben sind stärker vernetzt. Herausforderungen wie die steigenden Absenzen und Gesundheitskosten, Rückenbeschwerden, Unfälle sowie mentale Anliegen wie Stress erfordern dringend Massnahmen. Mit Prävention wollen wir unsere Mitarbeitenden im Arbeits- und Privatleben stark und zukunftsfähig machen.»

Massnahmen

«2023 haben wir auf dem Campus in Uzwil das Bühler Energy Center eröffnet. Ein wichtiger Teil des Centers ist der Health Port, unsere moderne Gesundheitspraxis. Sie steht über 2800 Mitarbeitenden, ihren Familienangehörigen, Bühler-Pensionierten und Partnerfirmen offen. Unser Ziel: körperliches und mentales Wohlbefinden ganzheitlich fördern. Das Angebot des Health Ports reicht von Erster Hilfe über Gesundheits- und

Reiseberatung bis zu Präventionsprogrammen, Fitnesskursen, Yoga, Ernährungsberatung und Erholungsangeboten. Das Team besteht aus medizinischen Fachkräften, einem Personalarzt, Physiotherapeuten sowie Experten für Fitness und Ernährung. Mit diesem Ansatz fördern wir die Resilienz unserer Mitarbeitenden nachhaltig und sind fit für die Zukunft.

Bildung ist die beste Prävention. Deshalb stärken wir die Gesundheitskompetenz unserer Mitarbeitenden durch inspirierende Webinare, praxisnahe Workshops und klare Kommunikation. Das Jahresprogramm 2025 basiert auf Inspiration, Schulung und Befähigung. So startete das erste Quartal mit dem Thema Bewegung. An einem Event weckten wir die Begeisterung für Bewegung bei rund 300 Personen. Anschliessend folgten Workshops in kleinen Gruppen von bis zu 20 Teilnehmenden. Sie lernten, wie sie Krafttraining in den Arbeitsalltag integrieren können. Danach konnten sie selbst aktiv werden: Zum Beispiel mit einer Ganzkörperanalyse oder einem individuellen Coaching an Fitnessgeräten wurden sie befähigt, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Weitere Themen in diesem Jahr sind Schlaf, Ernährung und Stress.»

Erfolge

«Rund die Hälfte der Mitarbeitenden in Uzwil nutzt bereits unser Gesundheitsangebot. Mit über 6000 Konsultationen jährlich bieten wir professionelle Unterstützung direkt vor Ort im Health Port. Wer zu uns kommt, erhält kompetente Hilfe und spart Zeit: Die Wege sind kurz, die Wartezeiten gering – ganz im Gegensatz zum Gang in eine externe Arztpraxis. Bei Bedarf nutzen wir unser Partnernetzwerk aktiv für eine Triage und Überweisung zu Hausärzten oder Spezialisten. Auf unseren Health Port sind wir stolz.» ●

Suva-Angebote

Stolperparcours: Auf diesem Parcours lernen Ihre Mitarbeitenden, in welchen Alltagssituationen es häufig zu Sturzunfällen kommt.

Erlebnisparcours für Lernende: In diesem Präventionsmodul mit Fachperson sensibilisieren Sie Ihren Berufsnachwuchs für die Risiken im Betrieb und in der Freizeit.

Suchen Sie nach «Stolperparcours» oder nach «Erlebnisparcours» unter suva.ch/praeventionsmodule



Judit Fröhlich, Head of Health Management bei der Bühler Group, will die Mitarbeitenden mit Inspiration, Wissen, Beratung und konkreten Angeboten in einer gesunden Lebensweise unterstützen.

4

Tipps von Judit Fröhlich

- 1 **Gesundheit beginnt bei Ihnen selbst.** Leben Sie als vorgesetzte Person Gesundheit aktiv vor. Erzählen Sie etwa von Ihrer Wanderung am Wochenende – das wirkt ansteckend und ist nicht teuer.
- 2 **Kooperation statt Alleingang.** Vernetzen Sie sich mit anderen Betrieben. Jeder organisiert einen Anlass für alle – das senkt Kosten und erweitert den Horizont.
- 3 **Einmal investieren, langfristig profitieren.** Eine Fachperson für Ergonomie kann mit wenigen Anpassungen viel bewirken – bei Infrastruktur und Verhalten.
- 4 **Setzen Sie auf Partnerschaften.** Externes Know-how kann helfen. Bühler arbeitet seit über 100 Jahren erfolgreich mit einem Partner im Bereich psychische Gesundheit zusammen. Auch Sie müssen nicht alles selbst machen.

Service & Publikationen



Fachpublikation

Hautkrankheiten: Diagnose, Behandlung, Prävention

In vielen Berufen sind Mitarbeitende chemischen Stoffen oder anderen Einwirkungen ausgesetzt, die Hautprobleme verursachen können. Hautkrankheiten machen rund ein Sechstel aller Berufskrankheiten aus. Unsere umfassend überarbeitete Fachpublikation für Ärztinnen und Ärzte beschreibt Krankheitsbilder und Ursachen und gibt Hinweise zur Diagnose, Therapie und Prävention.

Berufliche Hautkrankheiten

Informationsschrift A4:

suva.ch/2869-11.d

Webseite

Alle für Sie wichtigen Checklisten im Überblick

Welche unserer rund 200 Checklisten zur Gefahrenermittlung sind für Sie relevant? Unsere neue Online-Checklistenübersicht liefert Ihnen sofort eine Antwort auf diese Frage. Ausgehend von der Branche listet sie alle Checklisten auf, die Ihren Betrieb betreffen können. Ein Klick und Sie bearbeiten die Checkliste online, bestellen sie als Drucksache oder laden sie als PDF herunter.

Checklisten zur Gefahrenermittlung für alle Branchen

Webseite: suva.ch/checklisten

Kursbroschüre

Ihr Weg zur Fachprüfung Expertin / Experte ASGS

Unser Kurs bereitet Sie auf die höhere Fachprüfung als Expertin oder Experte für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz vor. Die neue Broschüre informiert über Inhalte, Anforderungen, Kosten und Vorteile der Ausbildung.

Expertin / Experte für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

Broschüre A4: suva.ch/88347.d

Alle Ausbildungsangebote:

suva.ch/ausbildung

Lernprogramme

Lebenswichtige Regeln anschaulich vermittelt

Haben Ihre Mitarbeitenden die lebenswichtigen Regeln verinnerlicht? Nach der Instruktion durch Vorgesetzte helfen unsere Lernprogramme, das Wissen zu festigen. Zwei neue Versionen für Hoch- und Tiefbau zeigen, worauf es ankommt. Wer den Abschlusstest besteht, erhält ein Zertifikat.

Lernprogramme lebenswichtige Regeln

Übersicht: suva.ch/lernprogramme



Präventionsmodul

Workshop für Augenschutz – jetzt auch in klein

Das beliebte Präventionsmodul «Augen schützen wie ein Profi» gibt es jetzt auch in einer Miniversion. Damit können es auch kleinere Gruppen mit engeren Platzverhältnissen angeleitet von einer Fachperson absolvieren. Bei diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie Augenunfälle verhindern. Die Miniversion wurde für Gruppengrößen bis zwölf Personen und Räume von ca. 50 m² konzipiert.

Augen schützen wie ein Profi – Miniversion

Präventionsmodul mit Fachperson (kostenpflichtig):

suva.ch/praeventionsmodule

>Suchbegriff «Augen» eingeben



Checklisten

Was gilt für Asbestsanierungsfirmen?

Asbestsanierungen gehören in die Hände von spezialisierten Firmen. Nur von der Suva anerkannte Asbestsanierungsunternehmen dürfen sie ausführen. Doch: Was braucht es für die Anerkennung? Und welche Anforderungen müssen Asbestsanierungsbaustellen erfüllen, damit die Anerkennung nicht wieder entzogen wird? Zwei neue Checklisten dienen als Orientierungshilfe.

Anerkennung von Asbestsanierungsunternehmen

Checkliste A4: suva.ch/88318.d

Kontrolle von Asbestsanierungsbaustellen

Checkliste A4: suva.ch/88319.d



In Kürze

Neu oder überarbeitet auf suva.ch

Melanom ist kein ...

5 Kleinplakate zum Thema UV-Schutz/Hautkrebs:

suva.ch/55408-1.d
bis suva.ch/55408-5.d

Schütze deine Knie – denk an deine Zukunft

Webseite: suva.ch/88213.d

Arbeiten am hängenden Seil: Alles Wichtige zur Ausbildung

Webseite: suva.ch/seil

Neun lebenswichtige Regeln für das Maler- und Gipsergewerbe

Instruktionshilfe A4:

suva.ch/88812.d

Faltprospekt A6/5:

suva.ch/84036.d

Verhütung blutübertragbarer Infektionen im Gesundheitswesen

Informationsschrift A4:

suva.ch/2869-30.d

Verhütung blutübertragbarer Infektionen – Empfehlungen für Berufsgruppen ausserhalb des Gesundheitswesens

Informationsschrift A4:

suva.ch/2869-31.d

Spezialistin / Spezialist für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz mit eidgenössischem Fachausweis

Kursbroschüre A4:

suva.ch/88296-1.d



Setze ein Zeichen Konsequenter Hautschutz und regelmässige Pflege verhindern Ekzeme und Allergien

Kleinplakat A4:

suva.ch/55409.d

Sicherheitskennzeichnung

Informationsschrift A4:

suva.ch/44007.d

Furnierpresse

Checkliste A4:

suva.ch/67168.d

Immer aktuell

Auf dieser Doppelseite zeigen wir Ihnen eine Auswahl neuer und überarbeiteter Inhalte von suva.ch sowie weitere Angebote für die Präventionsarbeit in Ihrem Betrieb. Einen Überblick über alle neuen und überarbeiteten Publikationen finden Sie hier:

suva.ch/publikationen

Ihr Feedback zum «benefit»

Wie hat Ihnen diese «benefit»-Ausgabe gefallen? Machen Sie bis am 28. November 2025 bei unserer Umfrage mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise.

Hier geht es zur Umfrage:

suva.ch/benefit-umfrage



1. Preis:
Campingkocher



2. Preis: Stabmixer



3. Preis:
Digitaler
Wecker

Für Verunfallte da sein, hilft. Egal wie.



Unsere
Tipps:
suva.ch/helfen

Das Leben ist schön,
solange nichts passiert.

suva