

benefit

Auf Erfolgskurs

Die BLS senkt
Unfälle dank
Arbeit an der
Kultur.

Kostenfalle vermeiden

Wer im Ausland
verunfallt, sollte
wichtige Regeln
kennen.



Lernen von den Profis

Mélanie Pauli, Iman Beney und Angela Gebert
haben ein gemeinsames Anliegen: Verletzungen
im Frauenfussball gezielt vorzubeugen.

suva

**«Wenn du heute
aufgibst, weisst
du nicht, ob du es
morgen geschafft
hättest.»»**

Marianne Gysi, 57 Jahre



Vor Ort

«Sport ist mein Ventil»

«Am 7. März 2014 war ich zur falschen Zeit am falschen Ort. Auf der letzten Abfahrt meiner ersten Skitour löste sich über uns ein tonnenschwerer Gesteinsbrocken. Mein Mann Kusi musste zusehen, wie ich in den Tiefschnee gedrückt wurde. Sieben Wochen später erwachte ich aus dem Koma. Ohne rechten Arm und rechtes Bein.

Früher liebte ich das Skifahren, Joggen und Velofahren. Heute schwimme ich leidenschaftlich gerne und unternehme Tandemtouren mit Kusi. Er sitzt hinten, ich vorne. Trete ich weniger, merkt er es sofort. Doch das tue ich selten, denn Sport ist mein Ventil. Da spüre ich, dass ich noch da bin.

Blumen schneiden, Kuchen backen, einkaufen, mich ohne Hilfe anziehen – ich geniesse es, Dinge selbständig zu schaffen. Kusi sagt: «Marianne, du kannst mit einer Hand Wäsche schöner falten als ich mit zwei.»

Natürlich gibt es auch dunkle Tage. Ich leide an meiner verbleibenden Hand an Arthrose. Sollte sie eines Tages nicht mehr mitmachen, wird es schwierig. An solchen Tagen stehe ich trotzdem auf, ziehe mich an und mache weiter, wie an jedem anderen Tag auch. Denn: «Wenn du heute aufgibst, weisst du nicht, ob du es morgen geschafft hättest.» Dieser Spruch gibt mir seit elf Jahren Kraft.»

Marianne Gysi, 57 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: HERBERT ZIMMERMANN







Prävention ist wie Zähneputzen

Im Juli ist unser Land im WEURO-Fieber. An der Fussball-Europameisterschaft der Frauen spielt für die Schweiz sehr wahrscheinlich auch das junge Talent Iman Beney mit. 2023 wäre sie bereits an der WM dabei gewesen. Dann riss ihr Kreuzband.

Wussten Sie, dass Frauen mehr Kreuzbandrisse und Kopfverletzungen erleiden als Männer? Gezielte Prävention ist deshalb entscheidend – im Profi- wie im Amateurbereich. Athletiktrainerin Mélanie Pauli bringt es auf den Punkt: «Prävention ist wie Zähneputzen. Du machst es nicht erst, wenn es weh tut.» Mehr dazu ab Seite 6.

Um Arbeitsunfälle zu verhindern, hat die BLS vor drei Jahren damit begonnen, an ihrer Unternehmenskultur zu arbeiten. Lesen Sie ab Seite 16, was sich seither verändert hat.

Eine eindrückliche Geschichte erzählt Marianne Gysi: Auf ihrer allerersten Skitour wurde sie von Gesteinsmassen verschüttet. Sie überlebte schwer verletzt – und kämpfte sich zurück. Mehr dazu auf der Aufschlagsseite.

Geniessen Sie den Sommer – vielleicht mit einer spannenden Lektüre aus diesem Heft. Falls Sie ins Ausland reisen: Auf Seite 12 gibt's nützliche Versicherungstipps für unterwegs.

Stefan Joss

Impressum

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

Konzeption, Layout & Illustration: tnt-graphics AG

Redaktion: Amire Berisha, Robert Bossart, Deborah Burri, Alois Felber, Daniel Schriber

Übersetzungen: Sprachenmanagement der Suva

Fotografie: Janosch Abel, Erwin Auf der Maur, Fabian Hugo, Herbert Zimmermann

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

Schutz vor Sonne und Hitze

- 1 Für Schatten sorgen:** Richten Sie beschattete Plätze für Pausen ein und beschatten Sie wenn möglich exponierte Arbeitsplätze.
- 2 Arbeitszeiten anpassen:** Vermeiden Sie Ausseneinsätze und schwere Arbeiten um die Mittagszeit und am frühen Nachmittag. Von 11 bis 15 Uhr ist die UV-Strahlung am höchsten.
- 3 Geeignete Kleidung tragen:** Tragen Sie eine angemessene Arbeitskleidung, die den ganzen Körper schützt. Hierzu zählt auch eine Kopfbedeckung mit Stirnblende, Sonnenbrille und Nackenschutz.
- 4 Sonnencreme auftragen:** Tragen Sie Sonnenschutzmittel mit einem hohen Schutzfaktor (30 bis 50) möglichst frühzeitig auf. Reiben Sie alle freien Körperstellen ein und wiederholen Sie dies von 9 bis 17 Uhr mehrmals täglich.
- 5 Wasser trinken:** Trinken Sie genügend Wasser oder wenig gesüssten Tee während und auch schon vor der Arbeit.

suva.ch/sonne



Solaranlagen sicher montieren und instand halten

Der Boom der erneuerbaren Energien führt dazu, dass immer mehr Solaranlagen auf Dächern montiert werden. Für solche Arbeiten ist eine Absturzsicherung Vorschrift. Zudem besteht bei Gebäuden vor 1990 das Risiko von Asbest.

So erkennen und minimieren Sie als Sicherheitsverantwortliche Gefahren frühzeitig:

suva.ch/solar

Photovoltaik wird immer beliebter. Dadurch erhöht sich die Zahl der Berufsleute, die auf Dächern arbeiten. Wir zeigen, was Sie beachten sollten.

1

Gut vorbereitet aufs Dach:

Abstürze können schwere Verletzungen oder tödliche Folgen haben. Planen Sie Absturzsicherungen bereits in der Arbeitsvorbereitung (AVOR) ein und setzen Sie bewährte Schutzmassnahmen sowohl für die Montage als auch Instandhaltung konsequent um.

2

Halten Sie die Sicherheitsvorschriften ein:

Ab einer Absturzhöhe von 2 Metern sind Schutzmassnahmen für die Montage und Instandhaltung Pflicht.

3

Nutzen Sie sichere Zugänge:

Installieren Sie feste Treppen (z. B. Treppenturm) oder ortsfeste Leitern mit Rückenschutz oder Steigschutzeinrichtung.

4

Achten Sie auf Asbest:

Dächer mit Wellplatten aus Faserzement sind oft nicht durchbruchsfest und können Asbest enthalten. Klären Sie die Situation vor Arbeitsbeginn ab.



Erfolgreiche Missbrauchsbekämpfung

Suva spart über 31 Millionen Franken ein

Versicherungsmissbrauch trifft alle – auch die Betriebe, die ihre Verantwortung wahrnehmen. Die Suva geht darum konsequent gegen Missbrauch vor. Denn egal ob Schwarzarbeit, fiktive Unfälle oder fingierte Rechnungen: Jeder Missbrauch verzerrt den Wettbewerb und schwächt das Vertrauen ins System. Die Suva prüft Hinweise sorgfältig und handelt bei Verdacht entschlossen.

«Einige wenige richten einen Millionen Schaden an. Wir handeln zum Schutz der ehrlichen Prämienzahler», sagt Roger Bolt, Leiter Bekämpfung

Versicherungsmissbrauch. 2024 konnten dank der erfolgreichen Missbrauchsbekämpfung 31,2 Millionen Franken eingespart werden. Die durchschnittliche Einsparung pro Fall betrug 26 600 Franken. Die Zahlen belegen: Der Einsatz lohnt sich – für faire Prämien, gesunde Betriebe und einen starken Werkplatz Schweiz.

Erfahren Sie, was Versicherungsmissbrauch ist und was die Suva dagegen unternimmt:

suva.ch/missbrauch



Gratis-Tickets
mit Promocode
SI9VKDA



SwissSkills 2025

Sichern Sie sich Ihr Gratis-Ticket!

Vom 17. bis 21. September 2025 wird das BERNEXPO-Areal zur grössten Bühne der Schweizer Berufsbildung. Als Sponsoring- und Präventionspartnerin laden wir Sie ein, über 150 Berufe live zu entdecken und mitzuerleben, wie über 1100 junge Talente in über 90 Berufen um den Schweizermeistertitel kämpfen. Besuchen Sie uns im Aussengelände vor der Halle 11, wo wir Sie zu den Themen Arbeits- und Freizeitsicherheit sensibilisieren.

Sichern Sie sich Ihr Gratis-Ticket im Wert von CHF 15.- mit dem Promocode SI9VKDA (solange Vorrat):

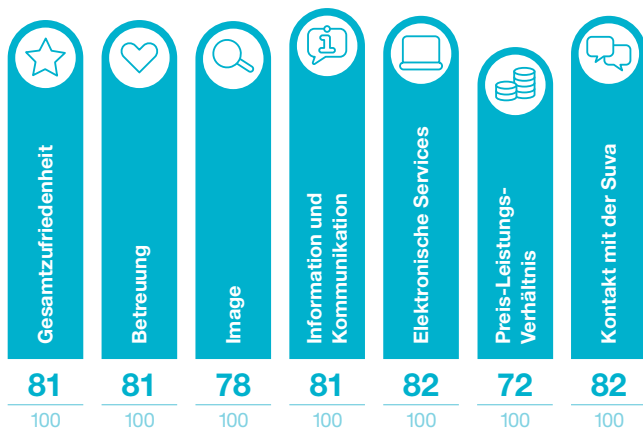
swiss-skills2025.ch/de/promo

Gute Noten für die Suva

Ergebnisse der jährlichen Kundenbefragung

Wir danken Ihnen herzlich! Denn Sie – unsere Kundinnen und Kunden – zeigen sich zufrieden mit unseren Leistungen. Mit einer Gesamtzufriedenheit von 81 Punkten bestätigen Sie, dass wir unsere Arbeit gut machen. Wie die Bewertungen zu einzelnen Bereichen wie Preis-Leistungs-Verhältnis, Kommunikation oder dem Kontakt mit der Suva ausfallen, erfahren Sie unter:

suva.ch/zufriedenheit-2024



Ivan Zimmermann,
Sicherheits-
beauftragter,
Perlen Papier AG



mySuva

Gefahren melden, einfach und anonym!

Herumliegende Kabel, rutschige Treppen, unsichere Maschinen – Gefahren gibt es überall. Mit mySuva lassen sie sich einfach und anonym erfassen. Ivan Zimmermann, Sicherheitsbeauftragter bei der Perlen Papier AG, erklärt, warum dieser Online-Service für seinen Betrieb wertvoll ist.

Wie verlief die Einführung des Online-Services «Gefährliche Situationen» in Ihrem Betrieb?

Das war einfach. Mit einem Klick druckte ich den Flyer mit dem QR-Code aus und platzierte ihn im Betrieb. Kurz darauf gingen die ersten Meldungen ein. So können Mitarbeitende und externe Personen Gefahren ohne grossen Aufwand melden.

Und wie funktioniert das in der Praxis?

Mitarbeitende scannen den QR-Code mit ihrem Smartphone und gelangen direkt auf eine Webseite, wo sie die Gefährdung beschreiben und – falls gewünscht – anonym absenden. Die Meldung wird automatisch im mySuva Kundenportal erfasst, sodass sie zeitnah bearbeitet werden kann.

Wie wichtig ist es für Ihre Mitarbeitenden, dass Meldungen anonym erfolgen können?

Die Möglichkeit, anonym zu melden, hat sich als wertvoll erwiesen. Mitarbeitende haben manchmal Bedenken, Probleme anzusprechen. Mit mySuva können auch heikle Themen unkompliziert gemeldet werden.

suva.ch/mysuva

Bereits über 70 000 unserer versicherten Betriebe haben sich für mySuva registriert und nutzen das Portal für die einfache Zusammenarbeit mit der Suva.
Registrieren auch Sie sich jetzt.





Prävention im Frauenfussball

«Ich war fit, bereit – und plötzlich war alles vorbei»

Verletzungen gehören für viele Fussballerinnen zum Alltag. Weshalb gezielte Prävention nicht nur im Profibereich, sondern auch im Amateurfussball zentral ist, zeigen Nationalspielerin Iman Beney und Athletiktrainerin Mélanie Pauli.

Text: Daniel Schriber; Fotos: Janosch Abel

Wenn am 2. Juli die Fussball-Europameisterschaft der Frauen beginnt, ist das mehr als ein sportliches Grosseignis für die Schweiz. Es ist ein Fest für den Fussball – und eine Bühne für Spielerinnen, die bislang im Schatten der Männerteams standen. Die Vorfreude ist gross, auf und neben dem Platz. Die Chancen stehen gut, dass beim Eröffnungsspiel zwischen der Schweiz und Norwegen auch Iman Beney dabei sein wird. Die 18-jährige YB-Spielerinnen gilt als eines der grössten Talente im Schweizer Fussball. Und sie weiss, was es bedeutet, kämpfen zu müssen, bevor man auf dieser Bühne stehen darf. Im Sommer 2023 war Iman Beney für die Weltmeisterschaft in Australien nominiert. Wenige Tage vor dem Abflug, beim Abschlusstraining vor einem Testspiel, ver- ➤

Kurz vor der WM 2023 wegen eines Kreuzbandrisses ausgefallen, jetzt wieder voll auf Touren: Fussballtalent Iman Beney von den YB-Frauen.



«Ich getraue mich auch mal, ein Training auszusetzen, wenn ich mich nicht richtig fit fühle.»

Iman Beney

letzte sie sich schwer: Kreuzbandriss. Die Diagnose war ein Schock. «Ich konnte es kaum glauben», erinnert sie sich. Nebst dem körperlichen Rückschlag fiel die damals 16-Jährige auch emotional in ein Loch. «Ich war fit, bereit – und plötzlich war alles vorbei.»

Zwei Wochen später wurde sie in Biel operiert. «Von diesem Moment an ging es mir wieder besser», erzählt Beney während des Gesprächs in der Mixed-Zone des Wankdorfstadions. Ihr Vater, der früher selbst Goalie war und ebenfalls einen Kreuzbandriss erlitten hatte, schenkte ihr ein Notizbuch, in das sie täglich ihre Fortschritte eintrug. «Ich lernte, meinen Körper zu verstehen – und ihm zuzuhören.» Heute weiss die Stürmerin ganz genau, wann sie eine Pause oder Regeneration braucht. «Und ich getraue mich auch mal, ein Training auszusetzen, wenn ich mich nicht richtig fit fühle.»

Verschiedene Faktoren spielen mit

Was Iman Beney erlebt hat, betrifft viele Fussballerinnen. Vor allem Kreuzbandrisse treten bei Frauen deutlich häufiger auf als bei Männern. Studien sprechen von einem zwei- bis dreifach erhöhten Risiko, manche reden sogar von einer bis zu achtfachen Wahrscheinlichkeit. Eine Expertin, welche die Verletzungen im Frauenfussball seit Jahren genau beobachtet, ist Mélanie Pauli, Verantwortliche Athletik Frauenfussball beim Schweizerischen Fussballverband (SFV). Sie weiss: «Das erhöhte Verletzungsrisiko bei Frauen hat verschiedene Ursachen. Anatomische Unterschiede, weniger Muskelmasse, hormonelle Schwankungen, aber auch biomechanische Faktoren spielen eine Rolle.» Zudem beginne bei Mädchen das Athletiktraining oft später – obwohl sie schon früh in leistungsintensive Ligen einsteigen.

Kleine Übungen, grosse Wirkung

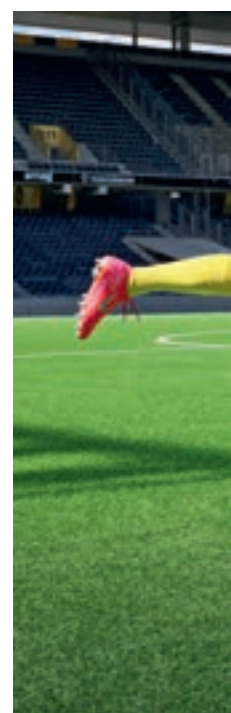
Mélanie Pauli setzt sich seit Jahren für eine präventive Trainingskultur ein. Ihr Ziel ist es, dass auf jeder Stufe eine Routine und ein entsprechendes Mindset etabliert wird – vom Breitensport bis zur Nationalmannschaft, für Frauen wie für Männer. «Prävention ist wie Zähneputzen, einfach für den Körper», sagt



Der Rücken-an-Rücken Push and Break Walk aktiviert die hintere Kette, besonders den Gesäßmuskel, Hamstrings und den unteren Rücken.

Pauli. «Du machst es regelmässig, um Risiken zu reduzieren – nicht erst, wenn's weh tut.» Ihr Ansatz: kurze, gezielte Trainingsreize, die im regulären Trainingsalltag Platz finden. Das gilt besonders auch für den Breitensport, wo die meisten Teams nur zwei- bis dreimal pro Woche trainieren. Im Zentrum der Verletzungsprävention stehen die «Big Four»: Fussgelenk, Knie, Hüfte und die sogenannte hintere Kette – also Gesäss, Oberschenkelrückseite und Waden. Gut trainierte Muskeln in diesen Bereichen helfen, das Kniegelenk zu stabilisieren und Bewegungen besser abzufangen. Beispiele für effektive Übungen gibt es zuhauf, siehe Fotos auf dieser Seite.

Im Nationalteam sind solche Übungen längst Standard. Und was im Leistungssport funktioniert, lässt sich – angepasst – auch im Breitensport umsetzen. Mélanie Pauli ist überzeugt: «Wer früh beginnt, kann viel bewirken – und das Verletzungsrisiko deutlich senken.» Und wie bei allem gilt auch bei der Verletzungsprävention im (Frauen-)Fussball: Je früher >





Die Standwaage (Single-Leg Deadlift) schult unter anderem Balance, Gesäss und Rumpfmuskulatur.

Clever vorbeugen

Egal ob Spitzensportlerin oder Amateurliniker: Gezielte Prävention beginnt beim Aufwärmen – mit einfachen Übungen des Schweizerischen Fussballverbands, die Knie und Rumpf stärken, die Stabilität fördern und das Verletzungsrisiko deutlich senken. Zwei Beispiele dafür sind die Standwaage sowie der Rücken-an-Rücken Push and Break Walk.

Details zu diesen beiden Übungen und weitere alltagstaugliche Präventionsübungen für alle Alters- und Leistungsstufen finden Sie unter:

suva.ch/frauenfussball



«Wer früh beginnt, kann viel bewirken – und das Verletzungsrisiko deutlich senken.»

Mélanie Pauli, Verantwortliche Athletik Frauenfussball beim Schweizerischen Fussballverband (SFV).

Routinen etabliert werden, desto besser. «Prävention muss zur Selbstverständlichkeit werden – am besten schon auf spielerische Weise im Kindesalter.» Damit dieses Ziel erreicht werden kann, sind natürlich auch die Trainerinnen und Trainer gefragt. «Prävention ist in der Ausbildung längst ein Thema – doch es hapert an der Umsetzung.» Noch zu wenig bekannt seien die Unterschiede zwischen Frauen und Männern. «Diese wirken sich jedoch auf das Verletzungsrisiko und die Gestaltung von Präventionsprogrammen aus.» Entscheidend sei laut Pauli deshalb, das «Warum» hinter jeder Übung zu verstehen. «Genau dieses Wissen integrieren wir neu in die Aus- und Weiterbildung der Trainerinnen und Trainer.»

Euphorie um die Heim-EM

Iman Beney ist sich der Bedeutung einer effektiven Verletzungsprävention längst bewusst. Nach ihrem Kreuzbandriss kehrt sie im Oktober 2024 aufs Spielfeld zurück – und sorgt in ihrem ersten Länderspiel-Comeback gleich wieder für Aufsehen. Auch eine Bänderverletzung im Frühling 2025 bremst sie nur kurz. Im Mai holten sich die YB-Frauen den Schweizermeistertitel, auch dank des entscheidenden Elfmeters von Beney. Heute sagt sie: «Ich verspüre keine mentalen Blockaden und fühle mich frei im Kopf.» Ihr Blick richtet sich auf die Heim-EM. Das Talent hofft, sich an der UEFA Women's EURO 2025 einem breiten Publikum präsentieren zu können. «Es wäre ein Traum, im eigenen Land zu spielen», sagt Beney. Die Euphorie um die Heim-EM bezeichnet sie als «grosse Chance» für den Frauenfussball. Und wer weiss: Vielleicht sitzt ja irgendwo im Publikum schon der nächste Stern des Schweizer Frauenfussballs. ●



suva.ch/fairplay

Mit dem Fairplay-Check finden Sie mit nur fünf Fragen heraus, welcher Spielertyp Sie sind. Alphanter, Schlitzohr oder eher die Aggressiv-Leaderin?

«Knieverletzungen passieren oft ohne Körperkontakt»

Bewegungswissenschaftlerin Dr. Angela Gebert erklärt, warum Fussballerinnen sich häufiger schwer verletzen – und welche Rolle das Material dabei spielt.

Angela Gebert, Sie haben zahlreiche Studien zur Verletzungsproblematik im Fussball ausgewertet. Wie lautet Ihr Fazit?

Im Leistungssport sind die Unterschiede zwischen Frauen und Männern deutlich. Frauen ziehen sich zum Beispiel zwei- bis dreimal häufiger Kreuzbandrisse zu. Die Verletzungen entstehen meist ohne gegnerischen Kontakt, also bei abrupten Stopps, Sprüngen oder Richtungswechseln. Auch Kopfverletzungen und Gehirnerschütterungen treten bei Fussballerinnen häufig auf.

Was sind die Gründe dafür?

Das Verletzungsrisiko ist immer multifaktoriell. Ein Beispiel: Frauen haben im Durchschnitt ein breiteres Becken, was sich auf die Beinachse und die Kniestabilität auswirkt. Und nicht zuletzt hat auch das verwendete Spielmaterial einen Einfluss auf das Verletzungsrisiko.

Was meinen Sie damit?

Obwohl Frauen im Schnitt kleinere Füsse haben, wird im Frauenfussball mit denselben Bällen gespielt wie bei den Männern. Ein Ball der Grösse

4 – wie im Futsal – wäre eigentlich passender. Auch das Gewicht müsste reduziert werden, um biomechanisch gerechter zu sein. Dasselbe gilt für Fussballschuhe, die oft auf männliche Fussformen zugeschnitten sind.

Betrifft die Verletzungsproblematik vor allem den Leistungssport?

Verletzungen sind auch im Breitenfussball der Frauen ein wichtiges Thema. Leider ist die Datenlage im Amateurfussball generell sehr lückenhaft. Während im Spitzenfussball auch kleine Blessuren dokumentiert werden, bleiben im Breitensport dagegen viele Verletzungen unerfasst.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich wünsche mir, dass der Fokus künftig noch stärker auf den Frauenfussball, den weiblichen Körper und die entsprechenden Bedürfnisse in der Prävention gerichtet wird. Prävention muss fester Bestandteil jeder Trainerausbildung sein – und das nicht nur im Leistungssport. Nur so wird es gelingen, die Verletzungsrate im Frauenfussball langfristig zu senken.



Angela Gebert ist promovierte Bewegungswissenschaftlerin und verfügt über ein Diplom als Sportlehrerin. Die Senior Researcherin beim Sozialforschungsinstitut Lamprecht & Stamm beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema Verletzungsprävention im Amateurfussball.

Gefahr aus der Natur

Unfälle mit Insekten und Zecken

Jährlich werden knapp 30 000 Insekten- und Zeckenunfälle registriert. Vor allem in der warmen Jahreszeit steigt das Risiko, gestochen oder gebissen zu werden.

suva.ch/zecken

13 890

Unfälle werden durchschnittlich pro Jahr von **Insekten** verursacht. Zwei davon enden tödlich, in der Regel wegen eines allergischen Schocks.

9,1

Mio. CHF Kosten werden jährlich durch Unfälle mit **Insekten** verursacht.

Tätigkeiten

Bei diesen Aktivitäten wird man am häufigsten von **Insekten** gestochen:

29 %

Beim Aufenthalt im Haus und Garten (Grillieren, Gartenarbeit etc.)



23 %

Beim Aufenthalt im Freien (Wandern, Spazieren etc.)



15 012

Unfälle werden durchschnittlich pro Jahr durch **Zecken** verursacht.

17,6

Mio. CHF Kosten werden jährlich durch Unfälle mit **Zecken** verursacht.

Bei diesen Aktivitäten wird man am häufigsten von **Zecken** gestochen:

47 %

Beim Aufenthalt im Freien (Wandern, Spazieren etc.)



11 %

Bei sportlichen Tätigkeiten (Biken, Bergwandern, Joggen etc.)



53 %

Über die Hälfte aller Unfälle mit **Insekten** werden durch Bienen (33 %) und Wespen (20 %) verursacht.

79 %

Bei den meisten Unfällen mit **Insekten** sind Beine (53 %) und Arme (26 %) betroffen.

77 %

Bei den meisten Unfällen mit **Zecken** sind Beine (53 %) und Rumpf (24 %) betroffen.

10 %

Bei einem von zehn Unfällen mit **Zecken** wird FSME oder Borreliose diagnostiziert.

6

Jährlich werden 6 Invalidenrenten für FSME-Fälle anerkannt.



Unfälle im Ausland

Vorsicht vor bösen Überraschungen

Ja, die Unfallversicherung gilt auch im Ausland – und nein, damit sind nicht in jedem Fall alle Kosten gedeckt. Wer in den Ferien verunfallt, sollte darum auf einige wichtige Punkte achten. Sonst kann es sein, dass man auf happigen Rechnungen sitzen bleibt.

Text: Robert Bossart; Illustrationen: tnt-graphics

Wenn ich gewusst hätte, was alles passieren kann, wäre ich besser vorbereitet gewesen», sagt Ladina. Ihr Name und ihr Beispiel sind zwar fiktiv, aber der Fall ist exemplarisch für viele Unfälle, die in den Ferien im Ausland passieren können. Die Enddreissigerin mietete sich während ihrer Reise durch Australien ein Bike und unternahm eine geführte Tour durch traumhafte Naturlandschaften. Da passierte es: Ladina übersah eine Wurzel und stürzte. Dabei zog sie sich so schwere Verletzungen zu, dass sie mit dem Helikopter ins nächstgelegene Spital geflogen und dort notfallmässig operiert wurde.

Je nach Land unterschiedliche Leistungen

Später, als sie wieder zu Hause war, folgte die nächste böse Überraschung: Sie blieb auf Behandlungskosten von mehreren Tausend Franken sitzen und musste diese aus der eigenen Tasche bezahlen. Was lief da schief? Der Reihe nach: Grundsätzlich sind alle in der Schweiz, die mehr als acht Stunden pro Woche beim gleichen Arbeit-

geber arbeiten oder Arbeitslosengeld beziehen, gegen Nichtbetriebsunfälle versichert. Trotzdem gibt es bei einem Unfall im Ausland einiges zu beachten, ansonsten können Unwissenheit oder Fehlverhalten teuer werden. Die Leistungen, die durch die Versicherung gedeckt werden, sind in der Regel begrenzt. Wichtig zu wissen ist zudem, dass Versicherungsleistungen je nach Land unterschiedlich gehandhabt werden. Mit den EU- und EFTA-Ländern sowie Mazedonien, der Türkei, Bosnien-Herzegowina, Montenegro und Serbien gelten Sozialversicherungsabkommen, welche die Schweiz abgeschlossen hat. Entsprechend vergütet die Suva anfallende Kosten nach dem Sozialtarif des Landes. Die Leistungen und Erstattungen orientieren sich an den Tarifen des Reiselandes und nicht nach denen des Heimatlandes Schweiz.

Vorsicht bei schriftlichen Dokumenten

Deshalb kann es schwierig werden, wenn sich jemand in einer Privatklinik, in einer privaten Abteilung eines öffentlichen Spitals oder bei einem Privatarzt behandeln

lässt. Da zum Sozialtarif abgerechnet wird, müssen die Verunfallten für die anfallenden Mehrkosten der privaten Institutionen selbst aufkommen. Generell ist es immer wichtig, den Behandler – das Spital oder den Arzt – zu informieren, dass der Sozialtarif angewendet werden muss.

Spitäler wollen oft eine schriftliche Zustimmung zur vollen Kostenübernahme. Auch hier ist Vorsicht geboten. Am besten ist es, mit der Helpline der Versicherung Kontakt aufzunehmen. Einige Länder verlangen, dass die verunfallte Person bar bezahlen muss. Dabei sollte darauf geachtet werden, für alles eine korrekte Abrechnung und eine Quittung zu verlangen. Nur mit glaubhaften Beweisen akzeptieren die Versicherungen die Belege.

Unterstützung durch Europ Assistance

In Ländern ohne Sozialversicherungsabkommen werden ambulante und stationäre Behandlungen bis höchstens zum doppelten Betrag, der in der Schweiz entstanden wäre, vergütet. Auch die Kosten für Bergung und Rettung sind versichert – bis zu einem Fünftel des Höchstbetrags –

Tipps für sorgenfreie Ferien



Nummer der Helpline speichern

Speichern Sie die Notfallnummer Ihrer Reiseversicherung. Suva-Versicherte erhalten im Ausland Hilfe von Europ Assistance: +41 848 724 144.



Immer Quittungen verlangen

Fordern Sie immer eine Quittung an, wenn Sie medizinische Leistungen bar bezahlen müssen. Ohne Nachweis ist eine Kostenerstattung durch die Versicherung nicht gesichert.



Sicher ist sicher

Die Unfallversicherung zahlt maximal das Doppelte des teuersten öffentlichen Schweizer Spitals. Eine Reiseversicherung schützt vor hohen Restkosten.



Alle Dokumente sammeln

Verlangen Sie nach der Behandlung alle Rechnungen, Arztberichte und medizinischen Unterlagen und bewahren Sie diese gut auf. Sie dienen sowohl der Rückerstattung als auch möglichen Folgebehandlungen in der Schweiz.



Nichts unterschreiben

Vor einer Operation im Ausland sollten Sie keine Erklärung zur vollständigen Kostenübernahme unterschreiben. Kontaktieren Sie zuerst Ihre Versicherung – ein Rücktransport in die Schweiz kann die bessere Lösung sein.



Suva-Versicherte erhalten im Ausland Hilfe von Europ Assistance:

+41 848 724 144

Hier sind Sie versichert

Die Europakarte zeigt, in welchen Ländern man wie versichert ist.

● Schweiz

Wer mehr als acht Stunden pro Woche beim gleichen Arbeitgeber oder der gleichen Arbeitgeberin arbeitet, ist obligatorisch gegen Unfälle versichert.

● Länder mit Sozialversicherungsabkommen (EU und EFTA-Länder sowie Mazedonien, die Türkei, Bosnien-Herzegowina, Montenegro und Serbien)

Zum Sozialtarif des jeweiligen Landes und ausschliesslich bei öffentlichen, anerkannten Spitälern oder Leistungserbringern versichert.

● Weltweit

Maximal bis zum Doppelten der Kosten des teuersten öffentlichen Schweizer Spitals versichert.

Empfehlung

Für alle Länder ausserhalb der Schweiz (EU und EFTA sowie weltweit) wird empfohlen, zusätzlich eine private Ferien- und Reiseversicherung abzuschliessen.

ges des versicherten Jahresverdienstes. Verunfallt jemand in einem Land ausserhalb der EU oder EFTA, empfiehlt es sich, immer mit der Europ Assistance, der Partnergesellschaft der Suva, Kontakt aufzunehmen. Sie prüft die Rechnungen, klärt alle Möglichkeiten ab und hilft generell, die Kosten tief zu halten.

Sich im Vorfeld informieren

Um nach einem Unfall in den Ferien keine bösen Überraschungen zu erleben, ist es ratsam, sich im Vorfeld über die Regelungen im Ausland zu informieren, bei der Versicherung den eigenen Schutz zu überprüfen und zu wissen, was im Notfall zu tun ist. Die Suva empfiehlt zudem, zusätzlich eine Reise- und Ferienversicherung abzuschliessen, die für allfällige Zusatzkosten aufkommt. Etwas, das sich Ladina mit Sicherheit für die nächste Reise vorgenommen hat. ●



suva.ch/unfall-im-ausland

Alles rund um die Reiseversicherung und Unfälle im Ausland

Gut geplant ins Abenteuer: Damit es gar nicht so weit kommt

Gesundes Misstrauen

Wer ist der Anbieter des Tauch- oder Kletterkurses? Wie sehen die Sicherheitsvorkehrungen aus? Sind die Tourleiter verlässlich und gut ausgebildet? In der Tourismusindustrie wird viel Geld umgesetzt – ein kritischer Blick auf die verschiedenen Anbieter ist empfehlenswert.

Stille Wasser sind tief

Wasser ist herrlich und bietet grossartige Möglichkeiten für Ferienvergnügen. Aber es ist nicht unser Element. Deshalb unbedingt an gängige Regeln halten: nicht überhitzt oder mit vollem Bauch ins Wasser, nicht in trübes Wasser springen, längere Strecken nicht allein schwimmen.

Die Elemente ernst nehmen

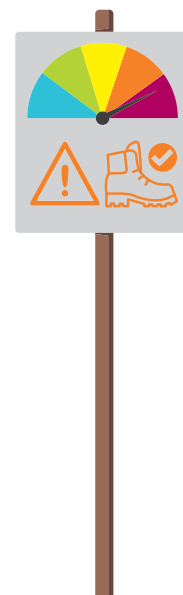
Auch die Sonne hat ihre Tücken. Ihre Hitze kann uns schwer zu schaffen machen, zudem unterschätzen wir Nordländer oftmals den Flüssigkeitsverlust. Genug trinken, die Mittagshitze meiden, Sonnenhut und -creme benutzen – manchmal lohnt es sich auch, einen Blick auf die Einheimischen zu werfen. Sie wissen, wie man mit der Hitze umgeht – Stichwort «Siesta».

Die Natur ist kein Disneyland

Natürlich ist es schade, wenn das Canyoning vom Programm gestrichen werden muss. Aber die Natur können wir nicht steuern. Wenn das Wetter nicht mitspielt, unbedingt die Vernunft walten lassen.

Selbsteinschätzung

Ob auf einer Berg- oder einer Biketour: Gerade in fremden Geländen mit ungewohntem Klima ist es entscheidend, sich nicht zu viel vorzunehmen.



Das Ding

Schwimmboje

Wer in Seen oder Flüssen schwimmt, tut das am besten mit einer Schwimmboje oder einem Drybag. Diese sorgen für Sichtbarkeit und im Notfall können sich Schwimmerinnen und Schwimmer damit über Wasser halten.

Klassisch oder aufblasbar

Neben der klassischen Baywatch-Boje gibt es auch aufblasbare Bojen aus Kunststoff. Beide sorgen dafür, dass die Schwimmenden im Wasser gut gesehen werden. Sie bieten die Möglichkeit, sich im Wasser kurz auszuruhen. Ausserdem können sie einfach an eine andere Person gereicht werden, die Hilfe braucht.

Praktische Alternative Drybag

Eine gute Alternative zur Boje bietet der Drybag: ein wasserfester Schwimmsack aus Kunststoff, der wie die Boje beim Schwimmen hinter sich hergezogen wird. Er ist kleiner und handlicher als eine Boje und bietet zudem die Möglichkeit, persönliche Gegenstände wasserdicht zu verstauen und im Wasser mitzunehmen.

Vorsicht in Flüssen

Im Fluss dürfen Bojen und Drybags nicht am Körper festgebunden werden. Denn bleiben sie zum Beispiel an einem Ast hängen, drückt die Strömung die Schwimmenden unter Wasser. Es gibt auch flusstaugliche Bojen mit einem Mechanismus, der die Boje vom Körper trennt, wenn sie sich verhakt.



Schwimmbojen
zum Bestellen:
[sapro.ch/schutz-
gegen-ertrinken](https://sapro.ch/schutz-gegen-ertrinken)





Aus der Praxis

Ein Auge auf die Sicherheit

Arbeiten an der Kultur – so lautet die Antwort der BLS auf hohe Unfallzahlen. Eine Erfolgs- und Lerngeschichte.

Interview: **Stefan Joss**; Foto: **Fabian Hugo**

Herausforderung

«Vor drei Jahren hat die Geschäftsleitung unter dem neuen CEO Daniel Schafer ein starkes Zeichen gesetzt: Um die Berufsunfälle bei der BLS zu senken, sollte im Unternehmen das Thema Sicherheit mit einer Kommunikationskampagne Aufmerksamkeit erzeugen und damit auf die Sicherheitskultur einwirken. Zu diesem Zeitpunkt lagen unsere Unfallzahlen über dem Durchschnitt der Eisenbahnunternehmen. Auch die Zahl der Nichtberufsunfälle war recht hoch. Viele unserer Mitarbeitenden waren und sind oft sportlich unterwegs – sie fahren Ski, biken, wandern oder fliegen Gleitschirm.»

Massnahmen

«Das Jahr 2023 widmeten wir der Grundlagenarbeit, im Zentrum stand die Frage «Was verstehen wir bei der BLS unter einer Sicherheitskultur?». Parallel dazu startete bereits die Kommunikationskampagne Bodyguard, um das Thema Sicherheit erstmals sichtbar zu machen. Die Mission: Wir alle wollen «gsung hei cho». Ein modernisiertes Bodyguard-Auge begleitete die Kampagne visuell. Doch nur wegen der Kommunikations-

Suva-Angebote für die Freizeitprävention

Persönliche Unfallprävention (mit Fachperson)

Eine Fachperson der Suva unterstützt Ihre Mitarbeitenden darin, sich vertieft mit dem persönlichen Unfallrisiko in Beruf und Freizeit auseinanderzusetzen und individuelle Präventionsziele abzuleiten.

suva.ch/persoennliche-unfallpraevention

Sicherer Velo fahren dank Virtual Reality (do it yourself)

Im Workshop radeln Ihre Mitarbeitenden mit Virtual-Reality-Brillen durch den Strassenverkehr und erleben mögliche Gefahren auf eindrucksvolle Art. So wird Velofahren sicherer.

suva.ch/velo-vr

kampagne sanken die Unfallzahlen nicht nachhaltig. Zentral für das Entwickeln einer Kultur ist das vorbildliche Verhalten der Führungskräfte. Deshalb überarbeiteten wir den Kurs «Arbeitssicherheit durch Führung» komplett.

Wir erkannten, dass wir den direkten Kontakt mit den Mitarbeitenden stärken

mussten, um die Sicherheitskultur verankern zu können. «Raus aufs Feld», wie man so schön sagt. Im Geschäftsfeld Infrastruktur führte der Leiter Bau und Unterhalt eine Analyse der Unfallzahlen durch. Es wurden gemeinsame Lösungen entwickelt, die ab Mitte 2024 zu den massiv tieferen Unfallzahlen beigetragen haben könnten.

Für die körperliche Fitness lancierten wir die Kampagne FIT@BLS. Wir boten arbeitsplatzbezogene Bewegungsworkshops an. Die Übungen zum Ausgleich inklusive Theraband variierten je nach Berufsgruppe für Werkstattmitarbeitende, Lokführerinnen und Lokführer, Zugbegleiterinnen und -begleiter, Gleis- und Forstmitarbeitende sowie für Büroangestellte. Es ist das Zusammenspiel aller drei Disziplinen, das zum Erfolg führte.»





Sie sind unterwegs für mehr Sicherheit bei der BLS (v.l.n.r.): Simon Läderach, Leiter Integrale Sicherheit auf Konzernebene, Michaela Steuber, Fachverantwortliche betriebliches Gesundheitsmanagement, Matthias Grossenbacher und Anja Schmid, Experte und Expertin Mensch und Kultur.

Erfolg

«Mitte 2024 sanken die Unfallzahlen erneut stark. Wir sind uns bewusst, dass wir mit diesem Zwischenerfolg noch nicht am Ziel sind – Kulturentwicklung ist ein kontinuierlicher Prozess. Es freut uns, dass der Kurs «Arbeitssicherheit durch Führung» auf grossen Anklang stösst. Die Führungskräfte sind dankbar für die praxisnahen Inhalte.

Ein Schlüssel zum Erfolg ist unser Sicherheitsboard, in dem alle Bereiche der BLS vertreten sind. Hier stimmen wir uns vierteljährlich ab und koordinieren unsere Massnahmen. Gute Ideen aus einem Bereich können durch die Kerngruppe und das Board rasch kopiert und im ganzen Unternehmen verbreitet werden. Gemeinsam behalten wir so die Sicherheit im Auge.» ●



Tipps der BLS

- 1 Reflexion für Führungskräfte:**
 «Wir ermöglichen den Führungskräften, ihr eigenes Verhalten im Hinblick auf Sicherheitsfragen zu reflektieren: Wie aufmerksam sind sie? Welche Sicherheitsthemen sprechen sie gegenüber ihren Mitarbeitenden an?»
Simon Läderach
- 2 Mitarbeitende beteiligen:**
 «Eine Sicherheitskultur wird von den Mitarbeitenden getragen, wenn sie in den Prozess eingebunden sind, z. B. in Diskussionen und Workshops.»
Anja Schmid
- 3 Massnahmen auf Kennzahlen stützen:**
 «Das Entwerfen von Massnahmen aufgrund konkreter Kennzahlen lohnt sich. Welche (Freizeit-)Aktivität führt zu den meisten Unfällen? Können wir am Verhalten und/oder den Verhältnissen bei der Unfallprävention ansetzen?»
Michaela Steuber
- 4 Schlüsselthemen wiederholen:**
 «In der Kulturentwicklung dürfen sich wichtige Themen wiederholen. Es geht nicht darum, krampfhaft innovativ sein zu wollen.»
Matthias Grossenbacher

Service & Publikationen



Webseite & Instruktionsmaterial Nur auf die Leiter, wenn es keine Alternative gibt

Beim Arbeiten mit Leitern kommt es jährlich zu rund 6000 Berufsunfällen. Unsere überarbeitete Webseite erklärt, welche Alternativen es gibt und wie sicheres Arbeiten mit Leitern geht. Neben einem FAQ bietet sie zudem eine Präsentation für die Instruktion Ihrer Mitarbeitenden zum Download an.

Sicher arbeiten auf Leitern und Tritten

Webseite: suva.ch/leitern
FAQ: suva.ch/leitern-faq
Präsentation zur Instruktion: suva.ch/13105.d

Webseiten

Präventionskultur: alle Dimensionen einfach erklärt

Eine Präventionskultur im Betrieb zu leben bedeutet mehr, als Checklisten auszufüllen. Es gilt vielmehr, allen sechs Dimensionen der Präventionskultur Aufmerksamkeit zu schenken. Je eine neue Webseite zu jeder Dimension erklärt, worum es dabei geht, und gibt Tipps für die praktische Umsetzung.

Präventionskultur: Schlüssel zu mehr Sicherheit und Erfolg

Webseite: suva.ch/praeventionskultur
> Die 6 Dimensionen der Präventionskultur

Sichere Lehrzeit

Danger Zone: neue Aufgaben für Lernende

«Danger Zone» ist eine Aufgabensammlung für Lernende zu Risiken in Beruf und Freizeit. Berufsbildende können aus rund zwei Dutzend Aufgaben wählen – neu auch zu gefährlichen Chemikalien und Elektrizität.

Danger Zone: Lernaufgaben für eine sichere und gesunde Lehrzeit

Präventionsmodul:
suva.ch/danger-zone

Präventionsmodul

Augenschutz im Betrieb

Wann brauchen Ihre Mitarbeitenden eine Schutzbrille? Mit dem Präventionsmodul «Augen schützen wie ein Profi» erklären wahlweise Sie oder eine gebuchte Fachperson, wie Späne, Staub und Flüssigkeiten die Augen gefährden und wie sich Seheinschränkungen aufs Leben auswirken.

Augen schützen wie ein Profi

Präventionsmodul, do it yourself oder mit Fachperson (kostenpflichtig):
suva.ch/praeventionsmodule
> Suchbegriff «Augen» eingeben



Präventionsmodul

Sicher und gesund leben dank gutem Schlaf

Übermüdete Mitarbeitende sind weniger leistungsfähig, machen mehr Fehler und verursachen mehr Unfälle. Deshalb lohnt es sich, Schlaf am Arbeitsplatz zu thematisieren. In unserem überarbeiteten und neu zweiteiligen Workshop erfahren die Teilnehmenden, wieso guter Schlaf wichtig ist, erhalten konkrete Tipps und erlernen Techniken, wie sie ihre Schlafqualität verbessern.

Gut Schlafen

Modul 1: Wissen und Tipps
Modul 2: Schlaffördernde Techniken
beide mit Fachperson (kostenpflichtig):
suva.ch/praeventionsmodule
> Suchbegriff «Schlaf» eingeben



Lebenswichtige Regeln

Überarbeitete Regeln für Gebäudetechnik-Branchen

Die Arbeit in den Berufen der Gebäudetechnik ist anspruchsvoll und vielfältig. Genauso vielfältig aber sind die Gefahren in diesen Branchen. Deshalb gibt es für sie seit mehreren Jahren ein eigenes Set von lebenswichtigen Regeln. Unsere Publikationen dazu liegen in einer neuen aktualisierten Fassung vor. Umfassend überarbeitet wurden vor allem die Regel zum Umgang mit Leitern und die Illustration.

10 lebenswichtige Regeln für die Branchen der Gebäudetechnik

Instruktionshilfe A4:

suva.ch/88832.d

Faltprospekt A6/5:

suva.ch/84073.d



In Kürze

Neu oder überarbeitet auf suva.ch

Gut geschlafen? Erholsamer Schlaf macht Sie fit für den Tag und halbiert das Unfallrisiko

Neues Kleinplakat A4:

suva.ch/55406.d

Lüftungsmassnahmen beim Laden von Bleibatterien

Webseite mit Excel-Tabelle zur Berechnung der Lüftung:

suva.ch/bleibatterien

Alleinarbeit kann gefährlich sein

Informationsschrift A4:

suva.ch/44094.d

Erdgas bei Untertagarbeiten

Informationsschrift A4:

suva.ch/66102.d

Individuell angefertigter Gehörschutz: Schutzwirkung messen nicht vergessen!

Faltblatt A5:

suva.ch/88287.d

Übergabestellen für den Warentransport mit Staplern und Kranen

Checkliste A4:

suva.ch/67123.d

Quiz tragbare Leitern

Formular A4 zur Lernkontrolle nach der Instruktion:

suva.ch/88291.d

Holzspänesilo

Checkliste A4:

suva.ch/67007.d



Körperschonender Lastentransport dank optimaler Baulogistik

Leitfaden für die Projektabwicklung:

suva.ch/88332.d

Neue Checkliste für ausführende Unternehmen:

suva.ch/88332-3.d

Wandöffnungen

Checkliste A4:

suva.ch/67082.d

Tafelschere

Checkliste A4:

suva.ch/67107.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 12. September 2025 bei unserer Umfrage mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise.

Hier geht es zur Umfrage:

suva.ch/benefit-umfrage



1. Preis:
Reisekoffer



2. Preis:
Fussball-Goal



3. Preis:
Tischlampe

45 000 Verletzungen pro Jahr sind zu viel.

Spiel fair, nicht gefährlich.



Beim Fairplay-Typen-
Check gewinnen:



suva.ch/fairplay

suva