

CSS

N°1 | 2025

E LEI?

Discussione + riflessione
sulla salute

Greis

La canzone più famosa di Greis
ha già 16 anni, ma potrebbe
sembrare scritta ieri.

IN PRIMO PIANO

Arte + effetti

La CSS a colloquio con cinque ospiti 04

Efficaci
strategie per la salute
Consigli per la salute

21

Nuovo coraggio grazie
alla seconda opinione
Una testimonianza

25

SOMMARIO

Arte + effetti

In primo piano



04 Discutere insieme

L'arte ha effetti benefici sulla salute? A questa domanda rispondono i nostri ospiti.

13 Intervista

Lo storico dell'arte Marcel Henry spiega come l'arte favorisca la nostra salute mentale e fisica.

16 Ritratto

Come artista, Greis si impegna per la salute mentale e le esigenze delle minoranze.

18 Ispirazione

La creazione artistica agisce come un'interazione che rafforza dall'interno. Un'illustrazione di Nando von Arb.

20 Dietro le quinte

Christoph Braendle, terapeuta dell'arte e dell'espressione, spiega come il processo creativo aiuti a riconoscere e identificare i conflitti interiori.

CSS La sua salute. La sua partner.

La sua salute

21 Consigli per la salute

Esistono innumerevoli strategie per la salute. Ma quali hanno un effetto reale?

24 Riconoscere e contrastare il burnout.

La sua partner

25 Esperienze personali

Una seconda opinione medica ha aiutato Beat Bösiger a vivere senza dolori.

28 Dietro le quinte

La CSS lancia a Morges un modello di assistenza pionieristico.

30 C'è dell'altro?

Questioni assicurative, comunicazioni ufficiali e altro ancora.

*Quanti passi dovremmo
fare ogni giorno?*

IN PRIMO PIANO

Arte + effetti

L'arte si manifesta in molte forme e arricchisce la nostra vita. Su di noi, ha un impatto di natura estetica, ma non solo. Vari studi mostrano che può anche migliorare la nostra salute, ad esempio riducendo lo stress e risollevando il nostro umore. Si ritiene addirittura che l'arte abbia poteri curativi: nell'arteterapia, attività come la pittura, la scrittura o la musica mirano ad aiutare le persone a esprimere i propri sentimenti, alleviare il dolore e potenziare la memoria e le capacità motorie fini. I critici si chiedono se sia l'arte in sé o semplicemente il relativo scambio interpersonale ad avere un effetto curativo. Per questo, in questo numero di «CSS e lei?» incentrato sul tema «Arte + effetti», scopriamo insieme ciò che l'arte può fare. E lei cosa ne pensa?

Elenco degli ospiti

Christoph Braendle
Arteterapeuta

Marcel Henry
Storico dell'arte e curatore di mostre

Kerstin Ott
Medico di fiducia CSS

Nando von Arb
Autore e illustratore

**Grégoire Vuilleumier
alias Greis**
Rapper e musicista

Il potere salutare delle camminate

10 000 passi al giorno corrispondono circa ai 150 minuti settimanali di attività fisica raccomandati.

7500 passi al giorno producono un effetto positivo paragonabile a quello di 10 000 passi al giorno, secondo uno studio recente svolto dalla Harvard Medical School.

Chi fa attività fisica e un numero sufficiente di passi al giorno riduce il proprio rischio di decesso, previene le malattie cardiocircolatorie e allena importanti muscoli di piedi, gambe e tronco. Inoltre, passeggiare produce un effetto positivo sulla nostra psiche, poiché la combinazione tra movimento moderato ma costante e l'esperienza nella natura è in grado di ridurre lo stress. Anche se all'inizio non si arriva ai 7500 passi giornalieri, è decisivo aumentare lentamente questo numero e poi mantenerlo.

Lo sapeva?

In media una persona fa 50 milioni di passi nella sua vita e quindi percorre una volta il giro del mondo.

Attività fisica nella natura

Il supplemento speciale al centro della rivista ispira a muoversi di più nella natura. Oltre ai consigli per aumentare il suo numero di passi giornaliero, le forniamo suggerimenti per escursioni, idee per spuntini sani quando si è fuori casa e una guida per l'allenamento della corsa. Si lasci motivare!



MARCEL HENRY
Storico dell'arte e curatore di mostre

CHRISTOPH BRAENDLE
Arteterapeuta

BEATRICE MÜLLER
Moderatrice

DISCUTERE INSIEME

Il potere dell'arte

L'arte è più di una semplice attività manuale o di una forma di espressione: infatti, può avere anche un effetto terapeutico. Ma che impatto ha l'arte sulla nostra salute? Cinque ospiti con profili diversi condividono il loro parere a riguardo.

Testo: Evita Mauron-Winiger, foto: Franca Pedrazzetti

L'arte ha mille sfaccettature: per alcuni degli ospiti coinvolti nel nostro dibattito è un'attività manuale di un certo rilievo, ma non per tutti importante. Per altri, invece, è una valvola di sfogo per elaborare le proprie emozioni. Alcuni la percepiscono come una fase di un processo di guarigione, altri ancora ne mettono in luce l'azione preventiva e il valore educativo. E se la maggior parte conviene che l'arte non sia davvero completa in assenza di un pubblico, altri sottolineano come sia il risultato di un impulso interiore, che venga vista e compresa o meno. La invitiamo a leggere l'interessante confronto sul tema con questi ospiti:

CHRISTOPH BRAENDLE (62) è educatore artistico e arteterapeuta diplomato presso l'Accademia delle belle arti di Monaco di Baviera. Oggi dirige la sezione di arteterapia dell'ospedale psichiatrico di Basilea Campagna.

NANDO VON ARB
Autore e illustratore

GRÉGOIRE VUILLEUMIER ALIAS GREIS
Rapper e musicista

KERSTIN OTT
Medico di fiducia CSS

MARCEL HENRY (47) ha conseguito un dottorato in storia dell'arte ed è direttore del Museo Hermann Hesse Montagnola (Lugano), oltre che membro del direttivo di ICOM Svizzera, il comitato nazionale del Consiglio internazionale dei musei.

KERSTIN OTT (57) è specialista in chirurgia e responsabile del Servizio del medico di fiducia della CSS. È inoltre docente della scuola di omeopatia di Zugo e formatrice presso il Forum per la formazione medica.

NANDO VON ARB (32) è illustratore e autore. Nel 2018 ha concluso gli studi in Illustration Fiction presso la Scuola universitaria di Lucerna, per poi ottenere un Master in Fine Arts in illustrazione alla LUCA School of Arts di Gent, in Belgio. Nel 2019 è stata pubblicata la sua prima graphic novel

«Drei Väter» (Tre padri) e nel 2023 la seconda, «Fürchten lernen» (Imparare ad avere paura).

GRÉGOIRE VUILLEUMIER, IN ARTE GREIS, (47) è uno dei rapper svizzeri più influenti. Con le canzoni delle sue band Noti Wümié e Chlyklass calca i palchi da Payerne a Pechino. Insieme alla moglie gestisce inoltre il negozio di abbigliamento di seconda mano «The New New Bern» e lo shop online «French Part of Sweden».

BEATRICE MÜLLER (64) modera l'incontro con i nostri ospiti. Nota come ex volto del telegiornale, oggi è fra l'altro autrice di saggi e lavora come consulente nell'ambito della comunicazione.



BEATRICE MÜLLER: Cosa significa l'arte per voi?

MARCEL HENRY: Per me l'arte rende la vita degna di essere vissuta ed è il riflesso della creatività umana. Cerco di visitare quante più mostre possibili, poiché trovo che i musei siano luoghi straordinari da scoprire: oltre a fare da cornice a produzione artistica e cultura creano un ambiente in cui l'arte può essere messa in scena, trasmessa e diventare oggetto di dibattito.

KERSTIN OTT: Devo dire che a volte mi è difficile comprendere appieno ciò che è considerato come arte. Per me l'attività artistica è strettamente legata alle doti personali: a contraddistinguere è un talento speciale, grazie al quale ha origine un'opera che non tutti potrebbero realizzare. E poi l'arte mi deve anche «parlare».

CHRISTOPH BRAENDLE: Esatto, per cui ci vuole sempre un destinatario, infatti l'arte è un dialogo tra chi crea un'opera e chi l'accoglie e la recepisce. Per questo, ad esempio, il lavoro dell'artista Markus Raetz mi affascina tanto. Le sue opere dipendono molto dalla percezione personale e variano a seconda della prospettiva.

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Non conosco Raetz, chi è?

CHRISTOPH BRAENDLE: Chi era; purtroppo è morto cinque anni fa. Era un artista svizzero. Ha realizzato, ad esempio, quell'opera in ferro che, se vista da un lato, sulla base mostra un «Sì». Però girando intorno alla scultura quel «Sì» diventa un «No».

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Wow, incredibile. Voglio vederla. Amo le opere d'arte che presentano vari livelli e una sequenza nel tempo. È come attraversare le fasi di un processo.

«Mi sento piuttosto un artigiano, come un bravo piastrellista o chi sa preparare ottimi panini.»

Grégoire Vuilleumier alias Greis,
rapper e musicista

L'arte come valvola di sfogo

BEATRICE MÜLLER: Grégoire Vuilleumier, lei si definisce un'artista?

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: No, mi sento piuttosto un artigiano, come un bravo piastrellista o chi sa preparare ottimi panini. È così che intendo l'arte. Per me anche una barchetta di cicoria come questa nel mio piatto può essere arte. E lo è un dipinto in un museo come uno per la strada.

BEATRICE MÜLLER: Cosa le dà ispirazione?

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Funziono un po' come l'intelligenza artificiale: a ispirarmi è ciò con cui vengo «nutrito». A differenza dell'intelligenza artificiale, però, il mio giudizio non è per nulla obiettivo.

BEATRICE MÜLLER: Nando von Arb, e lei si definisce un artista?

NANDO VON ARB: Dipende da chi me lo chiede (ride). Io penso piuttosto di fornire un servizio, dato che come illustratore lavoro molto su commissione.

BEATRICE MÜLLER: Lei è autore e illustratore di diversi libri. Le sue graphic novel «Fürchten lernen» e «Drei Väter» hanno ricevuto vari premi ed entrambe presentano tratti autobiografici. Come mai questa scelta?

NANDO VON ARB: Per me l'arte è una forma di espressione, una sorta di linguaggio. Da bambino soffrivo di disturbi d'ansia e non ne parlavo, e solo attraverso le immagini sono riuscito ad esprimere quanto sentivo. Per me l'arte è una valvola di sfogo.

BEATRICE MÜLLER: Come si presentava questa ansia?

NANDO VON ARB: Spiegarglielo è difficile, ho cercato di farlo capire in «Fürchten lernen».

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Facendo parte della giuria di Delémont'BD, un festival del fumetto, conosco entrambi i libri, i miei preferiti tra quelli presentati all'evento. «Fürchten lernen» ha avuto in particolare un forte impatto su di me, anche solo per via del suo formato insolito.

NANDO VON ARB: Il libro è un po' come una sorta di «piccolo mattone».



«A contraddistinguere l'arte
è un talento speciale,
grazie al quale ha origine
un'opera che non
tutti potrebbero realizzare.»

Kerstin Ott,
Medico di fiducia CSS

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Non sono riuscito a leggerlo in una volta sola, l'ho trovato molto intenso. Aprendolo, il contenuto risulta molto più ampio rispetto a come si presenta il libro, sembra infinito. Terminarlo non è semplice. Il formato particolare e la suddivisione in episodi permettono a chi legge di immedesimarsi facilmente. Ho quasi percepito l'ansia anch'io.

Un modo diverso di esprimersi

BEATRICE MÜLLER: E qui entriamo nel suo campo, Christoph Braendle. Da molti anni lavora in una clinica psichiatrica come arteterapeuta e terapeuta espressivo. Cosa fa esattamente chi svolge questa professione?

CHRISTOPH BRAENDLE: Un arteterapeuta usa attività creative per entrare in dialogo con una persona. Per quello di base c'è la terapia conversazionale. L'arteterapia però comprende anche altre forme di trattamento attraverso il teatro, la danza, il movimento, la musica o l'arte figurativa, per citarne alcune. E si realizzano progetti: un'opera d'arte, una scultura o un dipinto. Durante il

processo di creazione spesso emergono elementi rimossi dall'inconscio o dal proprio passato. Sfruttiamo l'occasione per parlarne. Ciò che emerge viene poi elaborato.

NANDO VON ARB: Trovo che l'arte applicata alla psichiatria sia particolarmente affascinante, dato che in questo contesto nasce da un impulso interiore e non dal desiderio di mostrare qualcosa agli altri o di guadagnare. L'obiettivo è lasciar fuori le emozioni. Per questo a volte mi dedico anche ad attività che sono solo per me, cercando di non pensare al fatto che non generano un guadagno.

BEATRICE MÜLLER: L'arte per lei è dunque uno strumento di guarigione?



«Sono coinvolto
in prima persona nelle
attività e vedo gli
effetti benefici
del processo.»

Christoph Braendle,
arteterapeuta

NANDO VON ARB: Direi di sì, perché mi permette di liberarmi di ciò che mi pesa attraverso il disegno e la scrittura.

BEATRICE MÜLLER: E sembra funzionare. Kerstin Ott, è d'accordo anche lei? Come medico di fiducia deve decidere se fornire un sostegno finanziario ai percorsi di arteterapia.

KERSTIN OTT: Nell'ambito dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie abbiamo disposizioni precise. A livello di psicoterapia, la forma terapeutica più riconosciuta è quella conversazionale. Al momento l'arteterapia come modalità a sé non è inclusa nel catalogo delle prestazioni. Non possiamo dunque rimborsarla a carico dell'assicurazione di base.

CHRISTOPH BRAENDLE: Si può però ottenere una qualifica come arteterapeuta e richiedere l'iscrizione nel registro federale delle professioni mediche. In questo modo la terapia è coperta dall'assicurazione complementare.

KERSTIN OTT: Esatto.

Un effetto misurabile?

BEATRICE MÜLLER: Com'è possibile misurare gli effetti concreti di un tipo di terapia? Dottoressa Ott, lei come riesce a valutare il processo di guarigione di un paziente?

KERSTIN OTT: Chiaramente, non mi è possibile misurarlo. Posso valutare solo quanto riporta chi presenta la richiesta, osservando il percorso dallo stato iniziale a quello attuale. A livello di valutazione individuale è l'unica unità di misura di cui posso servirmi. Ci sono però studi che evidenziano l'efficacia delle forme di terapia artistiche.

CHRISTOPH BRAENDLE: Io sono direttamente coinvolto in questo processo e ne tocco con mano gli effetti. In terapia ho davanti a me una persona, che dipinge, crea, si muove o reagisce. Poi improvvisamente mi accorgo che qualcosa in lei cambia, magari perché è assalita dalla tristezza. A quel punto inizio a porre domande e affrontiamo quella tristezza. Si può poi proseguire attraverso l'attività creativa, che ha un effetto liberatorio o chiarificatore. Sono coinvolto in prima persona nelle attività e vedo gli effetti benefici del processo.

BEATRICE MÜLLER: E lei, Marcel Henry, cosa ne pensa in quanto storico dell'arte e curatore di mostre?

MARCEL HENRY: Questa forma di estetica intuitiva viene definita anche «Art Brut» o, al giorno d'oggi, «Outsider Art». Nella storia dell'arte ha un posto ben preciso. L'arte però può nascere anche in assenza di una condizione patologica, da una spinta interiore e dalla propensione umana all'esplorazione e al gioco, agendo così sulla salute anche a livello preventivo.

BEATRICE MÜLLER: C'è qualche opera che ha segnato la sua vita? Lavori che hanno avuto un certo impatto su di lei?

MARCEL HENRY: Per esempio, l'installazione del 1995 di Christo, che impacchettò il palazzo del

Reichstag di Berlino, il parlamento tedesco. Questo gesto mi ha toccato e segnato profondamente, poiché rappresenta la simbiosi tra passato e presente e tra arte e vita. E al Museo Hermann Hesse Montagnola provo a ricreare proprio questa simbiosi nel quotidiano. L'anno scorso, ad esempio, abbiamo avvicinato gli abitanti di Lugano alle poesie e alle opere pittoriche di Herman Hesse sfruttando le panchine del lungolago.

Tra un senso di felicità e l'ansia da prestazione

BEATRICE MÜLLER: Secondo lei, quali elementi caratterizzano una buona mostra?

MARCEL HENRY: Una buona mostra è in grado di ampliare gli orizzonti e insegnare qualcosa di nuovo. Un esempio è l'ultima Biennale di Venezia. Inizialmente le numerose opere di artisti indigeni non mi hanno particolarmente colpito, ma dopo qualche ora mi sono aperto a questa novità e ho imparato molto su questi lavori, troppo spesso trascurati nella storia dell'arte. La mostra ha così ampliato il mio mondo e, al tempo stesso, accresciuto il mio rispetto per forme e modalità espressive a me sconosciute.

BEATRICE MÜLLER: Quindi, l'arte cambia anche il nostro modo di vedere e capire il mondo.

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Dipende però anche da quanto si è «ricettivi» verso l'arte in quel momento. Nel 1995, all'Art Institute of Chicago ho avuto modo di vedere la più grande esposizione dedicata a Monet. Mi ha dato un'energia unica, è stata un'iniezione di dopamina che è durata tutto l'anno. Un paio d'anni dopo ho rivisto le stesse opere e non mi hanno per nulla toccato. È fondamentale essere davvero ricettivi in un determinato frangente.

BEATRICE MÜLLER: Intorno a questo tavolo ci sono varie persone che fanno arte in prima persona. Christoph Braendle, anche lei dipinge. Che effetto ha la pittura su di lei?

CHRISTOPH BRAENDLE: Esatto, disegno e dipingo nella natura. Per me è una forma di meditazione che mi permette di immergermi nel mio mondo, ritrovarmi ed elaborare sentimenti ed emozioni.

NANDO VON ARB: Per quanto mi riguarda, produrre arte è un po' una forma di autoipnosi, un po' come se cadessi in uno stato di trance. Il tempo

trascorre senza che me ne accorga, e quando ri-emergo da questo «buco temporale» ho creato qualcosa. Mi dona equilibrio.

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Quando creo un'opera che mi emoziona in prima persona sento una felicità incredibile ... una gratificazione enorme che fa passare tutto il resto in secondo piano. Questo ha creato in me anche una sorta di dipendenza: volevo continuare a sentirmi così. Ma a un certo punto mi ha anche bloccato del tutto.

BEATRICE MÜLLER: Nando von Arb, anche lei conosce questa pressione?

NANDO VON ARB: Sì, non si può avere sempre l'ispirazione. A volte semplicemente non c'è e non si riesce a creare nulla. Non si può fare altro che accettarlo.



—
«L'arte mi permette
di liberarmi di quanto
mi pesa attraverso
il disegno e la scrittura.»

Nando von Arb,
autore e illustratore

—

Artisti della propria vita

BEATRICE MÜLLER: Ma a cosa serve allora l'arte?

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Non so se l'arte serva, alcune persone non ne avvertono il bisogno. E va bene anche così. Ma l'arte è senz'altro sempre testimone di un'epoca, uno specchio del suo tempo.

KERSTIN OTT: Esatto, e anche della società, che riceve sempre qualcosa in cambio.

MARCEL HENRY: Proprio così, l'arte è necessaria per ampliare i nostri orizzonti come società, a volte anche per romperne le convenzioni. Il mondo dell'arte è come un laboratorio sperimentale, un palcoscenico che rende possibile anche ciò che non lo era. Per questo, nella propria epoca l'arte può anche risultare in un fallimento, anzi deve: penso ad esempio agli impressionisti, che hanno dovuto combattere a lungo per essere apprezzati.

NANDO VON ARB: Credo che l'arte serva a tutti. Alcuni forse semplicemente non se ne rendono conto perché non la percepiscono come tale.

CHRISTOPH BRAENDLE: Tutti creano qualcosa, in ogni ambito della propria vita personale e la-

vorativa. Pensiamo solo a come ci vestiamo. Ogni persona crea la propria vita come un artista: attraverso ciò che esprime modella la propria esistenza.

MARCEL HENRY: L'arte mi serve perché mi permette di immergermi in immagini e pensieri sconosciuti. Quando scopro quali piccole o grandi intuizioni l'artista ha avuto lavorando all'opera è come se nascesse un dialogo tra noi come persone, tra le nostre epoche e i nostri mondi.

CHRISTOPH BRAENDLE: Per concludere questa conversazione, vorrei che l'arteterapia venisse riconosciuta come un approccio efficace e importante anche in ambito medico. Chiaramente anche la terapia conversazionale e i farmaci sono parte integrante del trattamento dei pazienti, ma l'arteterapia è un ingranaggio importante di tutto il meccanismo.

KERSTIN OTT: Dobbiamo invitare a questo tavolo la persona responsabile dell'Ufficio federale della sanità pubblica e chissà, magari un giorno l'arteterapia sarà assunta anche dall'assicurazione di base.

BEATRICE MÜLLER: Potremmo senz'altro riprendere questa conversazione e, perché no, invitare anche la consigliera federale Baume-Schneider. _



«L'arte è necessaria per ampliare i nostri orizzonti come società, a volte anche per romperne le convenzioni.»

Marcel Henry,
storico dell'arte e curatore di mostre



Mocktail al pompelmo

*Trova
le ricette qui*

Cracker ai semi di lino

Budino ai semi di chia con pere

Barchette di cicoria

Più colore in tavola

Anche le nostre ricette di primavera sono particolarmente efficaci, dato che mirano tutte a rigenerare la flora intestinale. Con i loro ingredienti probiotici e ricchi di fibre e le sostanze amare favoriscono la digestione e un intestino sano. Così gusto e salute vanno a braccetto, per iniziare la primavera più in forma.

MOCKTAIL AL POMPELMO

Pompelmo, zenzero e vaniglia si uniscono per dare vita a una bevanda freschissima, che stimola la digestione con le sue sostanze amare. Il pompelmo è inoltre ricco di vitamina C che, oltre a rafforzare il sistema immunitario, protegge anche le mucose irritate. Grazie all'aggiunta dello zenzero, che ha effetti benefici sull'attività intestinale, questa bevanda favorisce la rigenerazione della flora del nostro intestino.

CRACKER AI SEMI DI LINO

Questi cracker ai semi di lino sono ricchi di fibre, che aiutano la digestione, e acidi grassi omega-3, in grado di proteggere l'intestino dalle infiammazioni. L'aggiunta di olio di sesamo favorisce l'assorbimento delle vitamine, importanti per mantenere l'equilibrio tra i batteri intestinali.

BARCHETTE DI CICORIA

Oltre ad avere un aspetto allegro e invitante, queste barchette sono anche un valido alleato della flora intestinale. Cicoria e carote sono ricche di fibre e grassi sani, mentre i cranberry essiccati apportano preziosi antiossidanti, capaci di ridurre le infiammazioni intestinali.

BUDINO AI SEMI DI CHIA CON PERE

Lo yogurt greco contiene probiotici in quantità, mentre le pere apportano preziosi prebiotici: un connubio, questo, che favorisce la proliferazione di batteri intestinali buoni. Con lo sciroppo d'acero e le mandorle a scaglie si ottiene un dessert nutriente e gustoso, che mantiene sazi più a lungo e supporta attivamente la rigenerazione della flora intestinale.



Mocktail al pompelmo

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI

- 4 pompelmi
- 2 cm di zenzero sbucciato
- 2 c di estratto di vaniglia
- 8 cl di sciroppo di bacche o di granatina
- Cubetti di ghiaccio

PREPARAZIONE

Sbucciare i pompelmi, quindi dividere in quarti e rimuovere i semi. Mescolare in un frullatore alla massima potenza con lo zenzero e l'estratto di vaniglia per 1 minuto. Disporre i cubetti di ghiaccio nei bicchieri e versarvi 2 cl di sciroppo di bacche, quindi completare con il succo di pompelmo e servire subito.

🔗 Trova la ricetta online:
css.ch/mocktail-pompelmo



Cracker ai semi di lino

INGREDIENTI PER UNA PLACCA DA FORNO

- 100 g di semi di lino macinati
- 25 g di semi di sesamo chiari
- 1 c di miscela di spezie harissa essiccata
- 50 g di Parmigiano grattugiato
- 1 pizzico di sale marino
- 150 ml d'acqua

PREPARAZIONE

In una ciotola mescolare i semi di lino, il sesamo, l'harissa, il parmigiano e il sale. Aggiungere l'acqua e mescolare fino a ottenere un composto omogeneo, quindi lasciarlo gonfiare brevemente. Nel frattempo preriscaldare il forno a 180 °C e rivestire una placca con carta da forno. Distribuirvi il composto in modo omogeneo formando uno strato sottile. Infornare a 180 °C, ridurre la temperatura a 160 °C e cuocere per 25–30 minuti finché il sesamo non avrà assunto un colore dorato. Far raffreddare e spezzettare.

🔗 Le ricette sono state create da foodprojekte.ch (in tedesco).

Budino di chia

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- 500 ml di latte a scelta
- 6 C di semi di chia
- 2 c di estratto di vaniglia
- 2 c di sciroppo d'acero
- 4 pere
- 4 C di succo di limone
- 400 g di yogurt greco
- 4 C di scaglie di mandorle

PREPARAZIONE

Mescolare latte, semi di chia, estratto di vaniglia e sciroppo d'acero. Lasciare coperto per almeno 2 ore, meglio per tutta la notte, e far gonfiare il composto. Tagliare le pere a dadini e mescolarle con il succo di limone. Tostare le scaglie di mandorle in una padella senza aggiungere grassi. Mettere a strati nel bicchiere il composto di chia, lo yogurt e i dadini di pera, guarnire con le mandorle.

🔗 Trova la ricetta online:
css.ch/budino-chia



Barchette di cicoria

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- 350 g di carote
- 35 g di cranberry essiccati tritati grossolanamente
- 40 g di anacardi tritati grossolanamente
- 3 C di olio di sesamo
- 3 C di succo di limone
- ½ c di sale
- 1 c di miele liquido
- 2 pezzi di cicoria
- Cranberry, anacardi e germogli o crescione per decorare

PREPARAZIONE

Pelare le carote, asportare le estremità e grattugiare finemente. Scaldare leggermente l'olio di sesamo, il succo di limone e il miele finché quest'ultimo non si sarà sciolto. Mescolare il dressing con le carote, i cranberry e gli anacardi, quindi coprire e far riposare in frigorifero per almeno 2 ore o tutta la notte. Staccare le foglie della cicoria, riempirle con il composto a base di carote e decorare con cranberry, anacardi e germogli o crescione.



«L'arte ci fa vedere, pensare e sentire con maggiore precisione»

L'arte non influisce solo sulla nostra percezione, ma anche sul nostro benessere. Lo storico dell'arte Marcel Henry spiega come l'arte favorisce la nostra salute mentale e fisica e perché affina il nostro sviluppo. Testo: Ismail Osman, foto: Franca Pedrazzetti

Marcel Henry, ha un artista preferito?

È una buona domanda, ma complessa per uno storico dell'arte (ride). Visito più di 100 mostre all'anno – ci sono innumerevoli artisti e artiste che apprezzo molto.

Chi le è venuto in mente per primo?

Un artista su cui continuo a tornare è Paul Klee, e non solo perché sono cresciuto a Münchenbuchsee, dove è nato. Adoro in particolare i suoi disegni di linee più semplici. Ma ce ne sarebbero



Marcel Henry

Ha conseguito un dottorato in storia dell'arte, è direttore del Museo Hermann Hesse Montagnola di Lugano e membro del direttivo di ICOM Svizzera, il comitato nazionale del Consiglio internazionale dei musei.

 hessemontagnola.ch

molti altri da menzionare: ad esempio, Sophie Taeuber-Arp, Roman Signer, Miriam Cahn o Steiner Lenzlinger, per citarne solo alcuni svizzeri.

Passiamo allora dagli artisti all'arte stessa.

Quale funzione ha oggi nel nostro mondo?

In una società orientata all'efficienza, l'arte rappresenta forse l'ultima roccaforte che rivendica il massimo spazio di libertà. E questo spazio le viene anche concesso. L'arte può tutto, ma non deve nulla – nemmeno piacere. Questo margine di manovra permette agli artisti di essere imprevedibili e sperimentali, senza essere vincolati a determinati requisiti, il che la rende una forma unica di ricerca ed espressione. Ed è forse anche per questo che non dobbiamo sempre avere un'opinione definitiva al riguardo.

«All'opera d'arte
non importa cosa
pensiamo di essa.
Siamo noi, come
osservatori, a doverci
creare un accesso.»

Marcel Henry,
storico dell'arte e curatore di mostre

Ci spieghi meglio.

L'arte è come una pietra che affina la nostra percezione del mondo che ci circonda. Ci parla come individui – ma poi siamo lasciati a noi stessi. All'opera d'arte non importa cosa pensiamo di essa. Siamo noi, come osservatori, a doverci creare un accesso: con alcune opere è facile, mentre altre richiedono più pazienza e perseveranza.

Com'è cambiato il ruolo dell'arte nella società odierna?

In senso lato, è diventata parte di uno stile di vita per una popolazione in crescita, come dimostra la vasta offerta di mostre, biennali e fiere d'arte. Tuttavia, l'arte contemporanea fatica a trovare riconoscimento presso il grande pubblico. È nella natura dell'arte reinventarsi continuamente e

opporsi alle regole del gioco. Ciò che oggi può sembrare assurdo e incomprensibile, domani potrebbe essere riconosciuto come un importante traguardo.

Può fare degli esempi?

Consideriamo la leggendaria artista performativa e concettuale Marina Abramović. Trent'anni fa qui da noi il suo lavoro era poco noto al grande pubblico. La recente retrospettiva a Zurigo ha sicuramente cambiato questa prospettiva: oggi nessuno dubita più della sua importanza per la storia dell'arte.

Nell'opera di Abramović il dolore è un tema centrale. Come viene trattata la salute nell'arte?

Se guardiamo a epoche quali l'antichità o il Rinascimento, il corpo atletico e sano era il metro di paragone. Oggi sia il corpo sano sia quello malato possono essere il punto di partenza del lavoro artistico. Alcune opere affrontano esperienze personali di malattia e guarigione, mentre altre esplorano aspetti sociali e politici. L'arte può aiutare sia chi la crea sia chi la osserva a gestire emozioni ed esperienze difficili.

Quindi l'arte ha persino un effetto curativo?

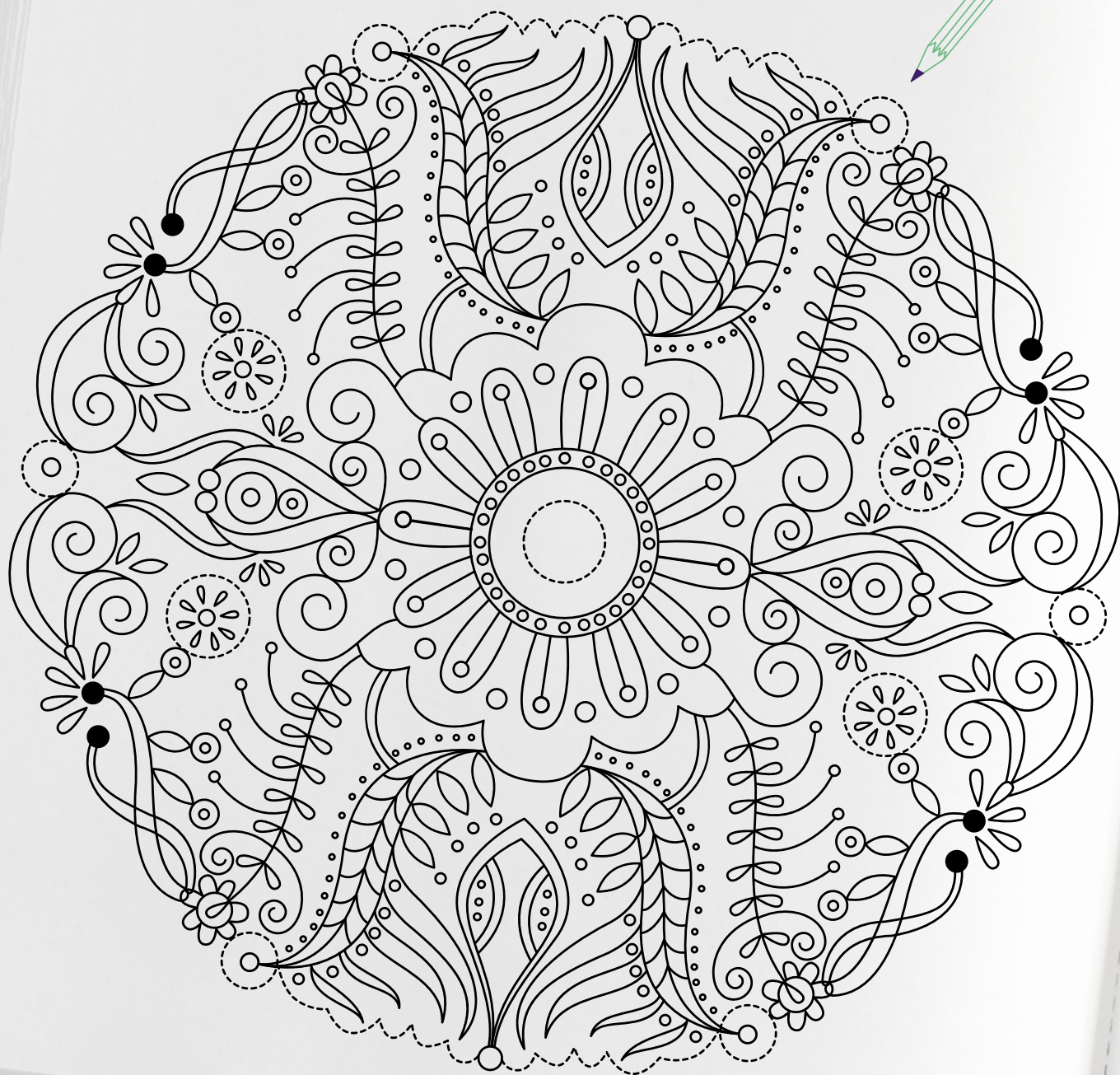
Assolutamente! Un esempio potrebbe essere Hermann Hesse, con la cui opera mi confronto quotidianamente. Nel 1916, durante una crisi esistenziale, iniziò a dipingere al Kurhaus Sonnmatt di Lucerna, su consiglio del suo psichiatra. La passione per l'acquerello e il disegno continuò ad accompagnarlo anche quando si sentì meglio. In definitiva, l'arte è un'esplorazione giocosa di contenuto e forma, che ha un effetto positivo su mente e corpo. Ha il potenziale di creare momenti in cui percepiamo il mondo in maniera del tutto personale. L'arte ha evidentemente una grande forza.

In ultima istanza, qual è il suo segreto?

In un'epoca frenetica, l'arte ci insegna a fermarci e a lasciarci coinvolgere. Ci permette di vedere, pensare e sentire in modo più preciso. Inoltre, regala a chi la ama un grande piacere, permettendo di conoscere nuove prospettive, culture e persone. Tutto ciò è sicuramente benefico anche per la nostra salute mentale e fisica. —

Colorare rilassa

Provi anche lei a colorare questo mandala con colori vivaci.



A pagina 35 scoprirà
quale effetto positivo colorare
i mandala può avere sul
suo benessere.

RITRATTO

Parte della soluzione

Come artista, Greis si impegna per la salute mentale e le esigenze delle minoranze. Tuttavia, l'impatto maggiore lo ottiene come padre e uomo di casa, afferma il musicista bernese. Testo: Vanessa Buff, foto: Franca Pedrazzetti

La canzone più famosa di Greis ha già 16 anni, ma potrebbe sembrare scritta ieri. Ci sono le ingiustizie sociali, ancora di grande attualità, le frasi intelligenti e i giochi di parole che caratterizzano la sua opera, ma anche i dubbi su se stesso e i demoni interiori che lo accompagnano ancora oggi. «I bi scho fasch am Zieu, der unique Find wo no blibt ufem Wäg bini säuber» (Sono quasi alla meta, l'unico nemico che rimane sulla via sono io stesso) – questa frase del ritornello di «Teil vo dr Lösig» (Parte della soluzione) potrebbe anche essere intesa come un blueprint della sua vita.

«Sono una persona profondamente insicura», afferma Greis, il cui vero nome è Grégoire Vuilleumier, nato nel 1978 a Losanna. «Per questo mi piace sabotare me stesso. Ho sempre bisogno di conferme.» Le ha trovate inizialmente nella musica: è considerato il pioniere della scena rap svizzera, che ha iniziato a svilupparsi a partire dalla fine degli anni Novanta. Ha pubblicato diversi album e nel 2015 è arrivato al primo posto nelle classifiche come membro della crew hip hop bernese «Chlyklass».

Ma con il successo è arrivata anche la dipendenza: da un lato dalle droghe, dall'altro dalle reazioni positive del prossimo. Ha attraversato un periodo di depressione, nel quale avrebbe avuto bisogno piuttosto di terapie e medicinali. Oggi non fa più uso di stupefacenti, non beve nemmeno alcol. Inoltre, ha intrapreso un lungo percorso per capire che la sua arte è solo una parte di lui e che il successo non lo definisce. «Alle persone a me più vicine non importa che musica faccio», afferma Greis. «Penso che i miei genitori non abbiano mai ascoltato una mia canzone sino alla fine. Questo è naturalmente d'aiuto!» È una di quelle frasi che in un colloquio lasciano un po' interdetti. Con una leggera ironia, fa intendere che per il suo ambiente sono importanti altri valori e che questo lo riporta sempre con i piedi per terra.

Influsso limitato

Greis è conscio dell'effetto delle sue parole. In passato le ha rivolte contro i neonazisti e l'establishment, oggi le usa per sensibilizzare sulla salute mentale e sulla violenza sessuale. A volte appare quasi un po' troppo riflessivo, ad esempio quando parla di appropriazione culturale o sottolinea che, in quanto uomo bianco, è privilegiato. Afferma che anche questo ha a che fare con la sua insicurezza. «Per una forma di obbedienza anticipata, prevengo cose per cui potrei essere criticato.» Un tipo di meccanismo di difesa che è già presente nella sua canzone «Teil vo dr Lösig» (Parte della soluzione): «Obwohl i oft gäg mini eigne Prinzipie verstosse, obwohl i mängisch d Wält nid gseh i Momänt wos mi hätti brucht» (Sebbene spesso vada contro i miei stessi principi, sebbene a volte non veda il mondo nei momenti in cui ci sarebbe stato bisogno di me). Il messaggio: non è necessario essere persone perfette per contribuire a una soluzione.

Naturalmente vorrebbe rendere il mondo un posto migliore, ma è anche consapevole di come il suo influsso sia limitato. «Impegnarsi per tutta la vita senza avere la garanzia che faccia la benché minima differenza: queste sono le regole del gioco.» Nel frattempo, però, ritiene che badare a suo figlio, fare le pulizie e cucinare abbiano un impatto maggiore rispetto ai suoi testi di critica sociale, o quantomeno più immediato. «E tuttavia non voglio rinunciare né all'uno né all'altro.»

Passione come privilegio

Oggi Greis non si esibisce quasi più da solo. Suona spesso con altri artisti, ad esempio con il chitarrista basilese Benjamin Noti, nel duo Noti Wümié. Gestisce con sua moglie Mariko e una sua amica un negozio di abbigliamento di seconda mano a



Berna, è padre e marito. Afferma di cercare di dare la stessa importanza a tutte queste attività. Cambiare i pannolini con passione: come si fa? Greis risponde con una delle sue frasi a effetto: «Superando il privilegio di poter fare qualcosa senza passione.» Dopo una breve pausa aggiunge: «E accettando che ogni lavoro deve essere al 50% fastidioso.» _

Grégoire Vuilleumier alias Greis

È uno dei rapper più influenti in Svizzera. È diventato famoso all'inizio degli anni Duemila con la band bernese PVP, che faceva parte della crew Chlyklass. Nel 2003 ha pubblicato il suo primo album da solista «Eis», al quale ne sono seguiti altre cinque, nonché collaborazioni con vari altri artisti. Greis è sposato e vive con la sua famiglia a Berna.

 [instagram.com/greiseis](https://www.instagram.com/greiseis)

ISPIRAZIONE

Salutare creatività

Come un silenzioso dialogo con noi stessi, la creazione artistica scioglie i nodi interiori e libera emozioni bloccate. Colori, forme e ritmi animano la nostra mente e fanno pensare a nuovi percorsi, mentre il corpo si immerge nel flusso della creatività e si rilassa. Testo: Evita Mauron-Winiger, illustrazione: Nando von Arb





L'illustrazione di questa doppia pagina è opera di Nando von Arb. L'autore e illustratore ha partecipato al colloquio sul tema principale «Arte + effetti».

 nandovonarb.ch (in inglese)

DIETRO LE QUINTE

Dove mancano le parole

L'arteterapia propone un modo creativo per raggiungere profondi livelli emotivi. Christoph Braendle, terapeuta dell'arte e dell'espressione, spiega come il processo creativo aiuti a riconoscere e identificare i conflitti interiori.

Testo: Ismail Osman, foto: Franca Pedrazzetti

Christoph Braendle conosce l'effetto curativo insito nell'arte: da oltre 25 anni lavora all'ospedale psichiatrico di Basilea Campagna come terapeuta dell'arte e dell'espressione. All'inizio del

colloquio sgombra il campo da un pregiudizio: «L'arteterapia non è un corso di pittura o una terapia occupazionale.» Si tratta piuttosto di trovare un accesso al subconscio attraverso la creazione di forme. Le opere vengono poi discusse insieme a una o un terapeuta per capire cosa è emerso. «Spesso questo processo rende consapevoli del proprio inconscio.»

Ma come funziona l'arteterapia nella prassi? «Di norma si dà alla o al paziente un impulso alla creazione», spiega Braendle. «Potremmo per esempio chiedere alla persona come sta e di tradurlo in un paesaggio. Le immagini che ne derivano spesso rispecchiano emozioni e possono aiutare a identificarle.»

Affidarsi al processo

Nel corso della sua carriera, Christoph Braendle ha visto i più svariati quadri clinici. È convinto che l'arteterapia possa avere effetti positivi praticamente per tutti. «L'unica condizione è affidarsi al processo.» Gli argomenti trattati nelle sue sedute sono diversi come le persone che vengono in terapia; vanno dalla perdita e dall'ansia al dolore e alle ferite, fino ai problemi di relazione.

«In ultima istanza l'arteterapia interviene laddove mancano le parole», afferma Braendle. Per esempio in caso di situazioni di vita represses e dolorose. «Spesso non ci sono parole per ciò che è accaduto. Attraverso la creazione artistica, le emozioni represses possono essere liberate o anche la rabbia può scaricarsi in un contesto protetto.» L'arteterapia non agisce solo sulla psiche, ma anche sul piano fisico, poiché lavorare con colori e forme è un'esperienza olistica che risveglia emozioni e ricordi. «L'obiettivo è sperimentare l'autoefficacia in un processo creativo e trarne le forze per guarire.» _

A portrait of Christoph Braendle, a middle-aged man with grey hair and a mustache, wearing a grey blazer over a white shirt and a striped scarf. He is standing in front of a large window with white curtains. The image is partially covered by a dark blue overlay at the bottom.

Christoph Braendle

Ha una formazione come educatore artistico e ha svolto gli studi post-laurea come arteterapeuta presso l'Accademia delle Belle Arti di Monaco di Baviera. Dirige il settore di arteterapia dell'ospedale psichiatrico di Basilea Campagna.

 pbl.ch (in tedesco)



CONSIGLI PER LA SALUTE

I pilastri della nostra salute



Esistono innumerevoli consigli e strategie per la salute, ma quali producono davvero un effetto? Il movimento, il sonno e l'alimentazione sono fra i pilastri della nostra salute. Scopri nelle prossime pagine perché questi tre elementi sono essenziali per la nostra salute fisica e mentale e l'effetto che hanno sul nostro benessere. Testo: Gian Beeli



Non solo vivere in modo sano

Il biohacker Luca parla nel podcast del perché il biohacking è più che mettere in pratica semplici consigli sulla salute.

🔗 L'ascolti subito
(in tedesco):



Vivere in modo sano, ma come?

La nostra salute non è una questione semplice. Innumerevoli fattori agiscono sul nostro corpo e sulla nostra mente. Affinché questi ultimi funzionino bene, dovremmo condurre uno stile di vita sano. Ma cosa significa vivere in modo sano? Proprio oggi, in un tempo in cui abbondano le informazioni, è spesso difficile mantenere una visione d'insieme su quali misure, diete o strategie siano davvero salutari. A maggior ragione, è quindi importante comprendere le misure essenziali per la salute e il loro effetto su corpo e psiche.

🔗 **Le abitudini sane favoriscono la salute.** Nell'articolo sul biohacking scoprirà perché l'auto-ottimizzazione può però comportare anche dei rischi: css.ch/biohacking

Rafforzare corpo e mente

Un corpo sano è caratterizzato in primo luogo da un sistema immunitario forte, una capacità di guarigione rapida, un sistema cardiocircolatorio efficiente, organi ben funzionanti e sufficiente resistenza per la vita quotidiana. Inoltre, una psiche sana è fondamentale per una buona salute. La salute psichica si palesa soprattutto con la stabilità emotiva, la resilienza mentale, le capacità cognitive e un senso positivo di benessere. Mente e corpo sono in costante interazione: lo stress cronico può ad esempio indebolire il nostro sistema immunitario, mentre l'attività fisica regolare rafforza la nostra psiche.

Rimanere attivi

Una sufficiente attività fisica non solo ci fa sentire bene, ma è importante in generale per il corpo e per la mente. Le risultanze scientifiche confermano che almeno 150 minuti alla settimana di sport moderato migliorano notevolmente il nostro sistema cardiovascolare e hanno un effetto positivo sulla psiche. L'attività fisica favorisce inoltre il rilascio di ormoni della felicità, che tra l'altro riducono lo stress e aumentano il nostro senso di soddisfazione. Chi ha difficoltà a praticare regolarmente sport può mettersi d'accordo con altre persone o entrare a far parte di un gruppo sportivo. Questa motivazione sociale ci aiuta a essere regolarmente attivi e rende lo sport più piacevole. La visualizzazione dei nostri successi nell'allenamento e la percezione consapevole di quanto poi ci faccia bene aiutano a non mollare.

📄 Qui scoprirà perché il movimento è una delle misure più efficaci:
css.ch/sport-agisce

Dormire bene

Per avere l'energia che ci occorre per le attività sportive, dobbiamo dormire a sufficienza. Il sonno è una misura salutare dal grande effetto. Se dormiamo bene e a sufficienza, non soltanto abbiamo più energie, ma anche il nostro sistema immunitario e la nostra mente sono più forti. Il sonno è essenziale per la rigenerazione di tutto il nostro corpo e quindi non dovrebbe mai essere trascurato. Per dormire meglio dovremmo andare a letto a orari regolari e almeno un'ora prima di coricarci rinunciare agli apparecchi digitali. La luce blu di questi ultimi contrasta la produzione degli ormoni del sonno, tenendoci quindi svegli.

📄 Legga qui quali fasi del sonno esistono e perché sono fondamentali per un buon riposo:
css.ch/fasi-sonno

Varietà sana a prezzo contenuto

📄 Scopri qui:
enjoy365.ch/alimentazione

Per una lunga vita

La psicologa Christina Röcke parla nel podcast delle misure importanti per una vita lunga e di quanto si può effettivamente ottimizzare la propria salute.

📄 Lo ascolti qui (in tedesco):



Mangiare in modo vario

Come un buon sonno, anche un'alimentazione equilibrata è essenziale. Il detto «l'uomo è ciò che mangia» non è nato per caso. Un'alimentazione sana è uno dei fattori basilari e meglio influenzabili per promuovere la salute e prevenire le malattie. Vari studi mostrano inoltre che parti del nostro apparato digerente sono collegate alla nostra psiche. Una flora intestinale sana favorisce ad esempio il nostro umore e le nostre funzioni cognitive. Un'alimentazione equilibrata è ricca di sostanze nutritive, fibre e grassi sani. Bere molta acqua fa parte di un'alimentazione sana: una semplice regola è circa 1,5–2 litri al giorno. Uno o due bicchieri d'acqua subito dopo essersi alzati è il modo perfetto per iniziare la giornata. Inoltre, dovremmo cercare di avere un mix variopinto sulle nostre tavole: più vari e colorati sono i nostri pasti, maggiore è la quantità di sostanze nutritive che assumiamo e più è piacevole mangiare.

📄 Qui scopre cosa caratterizza un'alimentazione sana e a cosa prestare davvero attenzione:
css.ch/alimentazione-sana



CONSIGLIO

Evitare il burnout

Lo stress cronico ha effetti negativi sulla nostra salute e può portare al burnout. Scopri quando si verifica un burnout e perché una maggiore libertà sul posto di lavoro non sempre aiuta a prevenirlo. Testo: Gian Beeli

Conosciamo tutti lo stress, soprattutto in Svizzera. Secondo i dati attuali del Job Stress Index, oltre il 30% delle svizzere e degli svizzeri esercitanti un'attività lucrativa riferisce di sentirsi emotivamente esausto. Ma quando lo stress si trasforma in burnout? Lo stress diventa burnout quando non può più essere gestito correttamente, portando così all'esaurimento.

Riconoscere i segnali

Il burnout non è una malattia, ma una sindrome, ovvero un insieme di sintomi e disturbi diversi. A seconda della persona colpita, può manifestarsi in modo differente. Spesso, chi ne soffre riferisce di una sensazione di esaurimento emotivo persistente, un atteggiamento cinico, un distacco emotivo, una ridotta capacità lavorativa e una maggiore vulnerabilità allo stress.

Trovare l'equilibrio tra lavoro e tempo libero

Le risulta difficile conciliare lavoro e vita privata? Il suo tempo libero non ha più un effetto rilassante? Il corso online «Equilibrio tra lavoro e tempo libero» dei nostri coach della salute l'aiuterà a raggiungere un sano equilibrio grazie a preziosi consigli e tecniche concrete.

📌 Si iscriva subito al corso (in tedesco e francese): css.ch/corso-equilibrio



Creare un equilibrio

Oggi molti datori di lavoro prestano maggiore attenzione alla salute dei loro dipendenti: orari di lavoro flessibili, home office e offerte per la salute in azienda mirano a creare un sano equilibrio. Tuttavia, gli studi sottolineano che il burnout è sempre più percepito come un problema per la salute mentale. Questo probabilmente perché i fattori di rischio sono molto vari e le misure preventive risultano quindi solo parzialmente efficaci.

Stabilire dei limiti

Inoltre, home office e orari di lavoro flessibili non sono vantaggiosi per tutti. Con maggiori libertà, i confini tra lavoro e tempo libero tendono a sfumare. Alcuni studi hanno dimostrato che questo può portare a stress cronico e difficoltà a delimitare i due ambiti. Di conseguenza, aumenta il rischio di burnout. Chi ha difficoltà in questo senso dovrebbe moderare chiaramente la propria disponibilità e porre dei limiti. È anche utile prendersi attivamente del tempo per rilassarsi e gestire con consapevolezza le proprie risorse. _

📌 Ulteriori consigli sul tema burnout: css.ch/burn-out



ESPERIENZE PERSONALI



Nuovo coraggio grazie al secondo parere

Beat Bösiger dubitava di una diagnosi e lottava con paure esistenziali. Un secondo parere medico non solo lo ha aiutato a vivere senza dolori, ma gli ha anche dato una nuova consapevolezza del proprio corpo. Testo: Melanie Julia Schnider, foto: Matthias Jurt

Beat Bösiger è sempre stato una persona piena di energia. Insieme alla moglie e al figlio gestiva la propria azienda agricola. Inoltre, la sera e nei fine settimana lavorava alla costruzione della nuova casa di famiglia. La sua forza creativa sembrava inesauribile, fino a quando non iniziò a soffrire di forti dolori alla schiena. «Una mattina avevo talmente male che mi ci vollero più di 15 minuti per mettermi i calzini», ricorda Beat Bösiger.

Il medico di famiglia gli prescrisse la fisioterapia, ma poi la situazione peggiorò. Quando il fisioterapista gli tirò la gamba sinistra, sentì una forte fitta al ginocchio. «Per tre anni cercai di curare questo dolore con bendaggi e creme», racconta l'oggi 67enne. I dolori alla schiena passarono così in secondo piano. Per lui era fuori discussione recarsi di nuovo dal medico. «Sapevo che in quel periodo non potevo permettermi di non lavorare in fattoria. Inoltre, la nostra nuova casa non era ancora finita e mio figlio stava terminando la sua formazione come agricoltore.»

Combattere attivamente i dolori

Non importa se lei ha dolori alla schiena, al collo o al ginocchio: l'app per l'allenamento di medicalmotion offre una terapia individuale. Ogni unità di terapia dura solo 15 minuti e quindi è adatta senza problemi alla sua giornata. Riceverà esercizi su misura, apprenderà tecniche di respirazione e tramite una funzione chat avrà accesso diretto alle fisioterapie e ai fisioterapisti. Per le persone assicurate a partire da 18 anni che hanno almeno un'assicurazione complementare presso la CSS, l'utilizzo dell'app è gratuito per sei mesi. A partire dalla metà del 2025, l'app medicalmotion sarà disponibile anche in italiano. Al momento è disponibile solo in tedesco e francese.

 css.ch/dolori

Diagnosi sconvolgente

Solo quando suo figlio rilevò la fattoria, Beat Bösiger si recò dal suo medico di famiglia all'inizio del 2023 e fu subito indirizzato in ospedale. La diagnosi: gonartrosi mediale, artrosi nella parte interna dell'articolazione del ginocchio, causata da un forte sforzo fisico. A causa dell'usura, i medici vedevano come unica soluzione una protesi al ginocchio. «Ero scioccato», racconta Bösiger. Non avrebbe mai pensato che potesse essere così grave. «Pensavo fosse un problema al menisco.» Oltre ai dubbi sulla valutazione medica, sono sorte domande esistenziali: cosa succederà se durante l'operazione ci saranno complicazioni? Come si farà con la fattoria? Chi aiuterà mio figlio? Beat Bösiger non voleva nemmeno discutere di una data per l'operazione con il medico. Dopo alcuni mesi di rassegnazione, si rivolse infine al suo medico di famiglia, che gli consigliò di chiedere una seconda opinione medica. L'agricoltore contattò quindi i coach della salute della CSS. «Ero sorpreso e grato di quanto velocemente avessi ricevuto una risposta positiva», ricorda. Successivamente si rivolse a una clinica ortopedica.

Tuttavia, man mano che si avvicinava l'appuntamento Beat Bösiger stava sempre meglio. Da quando suo figlio aveva rilevato la fattoria, il carico di lavoro era minore e i dolori al ginocchio erano diminuiti notevolmente. Così, lo specialista in chirurgia ortopedica gli sconsigliò la protesi al ginocchio, raccomandandogli invece un'artroscopia, un'operazione al menisco.

Ascoltare il proprio corpo

«Ero incredibilmente sollevato», afferma Beat Bösiger. Al secondo appuntamento dall'ortopedico stava ancora meglio e l'operazione al menisco non era più necessaria. «Il medico disse che, se il ginocchio fosse stato il suo, avrebbe rinunciato anche lui all'operazione», racconta Bösiger. Ha molto apprezzato che il medico avesse ascoltato le sue esigenze. «La seconda opinione me-



Richiedere una seconda opinione medica

Ha dei dubbi in merito a un'operazione programmata? Un secondo parere di uno specialista infonde sicurezza e può aiutarla nella sua decisione. Come cliente della CSS può richiedere una seconda opinione medica online o, previo accordo con la CSS, presso uno specialista di sua scelta. I coach della salute CSS (058 277 46 00) le offrono una consulenza dettagliata su questo tema e rispondono alle sue domande.

 css.ch/secondaopinione

dica mi ha dato nuovo coraggio», sottolinea, «ho imparato a percepire consapevolmente i segnali del mio corpo e a prestarvi attenzione anche sul lavoro. Sono grato di poter di nuovo aiutare in fattoria senza sentire dolori.» Beat Bösiger, ad esempio, indossa ora sempre un bendaggio quando taglia la legna. «Chiedo anche più spesso aiuto a mio figlio. In passato avrei fatto tutto da solo.»

È trascorso poco più di un anno dalla seconda opinione medica che gli ha permesso di prendere la decisione giusta. «Recentemente ho fatto un'escursione sul Napf con mia moglie. E non ho avvertito alcun dolore», afferma Beat Bösiger con orgoglio. Consiglierebbe l'offerta del secondo parere a tutte le persone che hanno dei dubbi. «Perché come pazienti non si è del mestiere.» _

DIETRO LE QUINTE

Collaborazione innovativa

Da anni la CSS si impegna per le cure integrate. Ora, insieme all'Ensemble Hospitalier de la Côte (EHC) di Morges, ha lanciato un modello di cure pionieristico. Anne Durrer, responsabile delle cure presso l'EHC, ne spiega i vantaggi. Testo: Roland Hügi, foto: Tom Huber

Per Anne Durrer, responsabile delle cure presso l'Ensemble Hospitalier de la Côte (EHC), è chiaro che la stretta collaborazione iniziata nel 2024 con la CSS offrirà un enorme valore aggiunto soprattutto per le pazienti e i pazienti. «Specialmente nei casi medici complessi, per esempio dopo un grave infortunio, è fondamentale coordinare tutte le fasi dell'assistenza medica, affinché si integrino alla perfezione. Dopo una lunga ricerca, con la CSS abbiamo trovato un partner che condivide la nostra stessa visione e con cui possiamo cercare insieme delle soluzioni», spiega Anne Durrer.

L'obiettivo è creare una rete interdisciplinare o intersettoriale di tutti i fornitori di prestazioni prima e dopo il trattamento, lungo l'intero percorso di cura. L'accompagnamento personale, una cartella informatizzata del paziente e nuove offerte di prevenzione mirano a migliorare il percorso del trattamento, a garantire un'alta qualità e a ridurre i costi. L'EHC offre le condizioni quadro ottimali per il progetto, poiché la rete, oltre all'ospedale per casi acuti di Morges con 40 specializzazioni, comprende diverse altre offerte come case di cura, cliniche di pronto soccorso e numerosi centri con 60 medici di famiglia.

Il partenariato tra l'EHC e la CSS offre tre grandi vantaggi per le pazienti e i pazienti

Trattamento continuo

Dato che tutti gli attori nella rete utilizzano una cartella informatizzata del paziente, i dati sono archiviati in modo centralizzato. «Grazie a questo dossier, tutti gli specialisti della salute dell'EHC hanno una panoramica completa e continua dei trattamenti in corso e l'accesso all'anamnesi dei pazienti», sottolinea Anne Durrer.

Assistenza individuale

Un'infermiera o un infermiere con formazione speciale assiste le persone assicurate che vivono situazioni personali complesse o che soffrono di una malattia cronica. In questo modo si coordinano le cure individuali e si sostengono le pazienti e i pazienti nel decorso del trattamento. Anne Durrer: «Grazie al partenariato, la CSS e l'EHC hanno quindi creato un nuovo tipo di accompagnamento, per offrire un'assistenza migliore e più efficace in situazioni particolarmente difficili.»

Programmi di prevenzione innovativi

Con l'offerta congiunta la prevenzione acquisisce maggiore importanza. Per Anne Durrer si tratta di un approccio importante anche guardando al futuro: «Il nostro sistema sanitario deve allontanarsi dalla premessa di curare in primo luogo le malattie. Deve invece concentrarsi sulla prevenzione. Dobbiamo quindi contribuire a mantenere la salute della popolazione con offerte preventive, affinché le malattie non si sviluppino affatto.»

Cosa sono le cure integrate?

L'obiettivo delle cure integrate è un coordinamento consapevole e migliorato di tutti i servizi per la salute. I vari fornitori di prestazioni come medici, terapisti, farmacie e ospedali collaborano meglio e uniscono i loro sforzi a favore delle pazienti e dei pazienti. Tutte gli ingranaggi di un trattamento si incastrano perfettamente fino a quando una paziente o un paziente non guarisce del tutto.

Una pietra miliare nella Svizzera romanda

Il modello di assistenza sanitaria della Svizzera romanda è la prima iniziativa di questa portata nel nostro Paese e rappresenta una pietra miliare anche per la CSS. Infatti, in qualità di partner per la salute dei suoi assicurati e parte attiva nel sistema sanitario, da anni si impegna a favore di strutture di cura efficienti. Dal 1° gennaio 2025 le assicurate e gli assicurati CSS della regione di Morges che dispongono di un corrispondente modello assicurativo possono beneficiare dei vantaggi della collaborazione tra l'EHC e la CSS. Hanno inoltre la possibilità di usufruire di una consulenza sanitaria gratuita. In questo modo le numerose offerte dell'EHC sono accessibili non solo alle persone assicurate ammalate, ma anche a quelle in buona salute. Anne Durrer è convinta che la collaborazione pionieristica fungerà da modello per ulteriori progetti di cure integrate in Svizzera. Sebbene siamo solo all'inizio, «siamo convinti che questo progetto dimostrerà rapidamente i suoi benefici, sotto forma di un vero valore aggiunto per i pazienti e per il personale medico e sanitario.» _



Anne Durrer

È responsabile Community Care presso l'Ensemble Hospitalier de la Côte (EHC) di Morges VD. Ha completato la sua prima formazione come infermiera con corsi supplementari in ambito clinico e un ciclo formativo in management.

ehc-vd.ch (in francese)

L'opinione della clientela conta

Il modello di assistenza sanitaria lanciato insieme all'EHC di Morges corrisponde alle esigenze dei nostri assicurati. Nei workshop la CSS ha discusso con le clienti e i clienti sul valore aggiunto dei nuovi ruoli e sull'attrattiva del nuovo modello di assistenza sanitaria, ottenendo così preziosi feedback.

COMUNICAZIONE UFFICIALE

Delegate e delegati della CSS Associazione: cerca candidati per il Canton Sciaffusa

La CSS è strutturata come associazione, rappresentata dall'Assemblea delle delegate e dei delegati, che è composta da quaranta membri. Ogni Cantone ha diritto ad almeno un seggio. Poiché il delegato del Canton Sciaffusa, Marcel Montanari, ha dato le dimissioni con effetto al 31 dicembre 2024, si terrà un'elezione sostitutiva nel 2025.

Lei abita nel Canton Sciaffusa e desidera rappresentare il suo Cantone presso la CSS Associazione come delegata o delegato? In tal caso ci invii il suo curriculum vitae e la lettera di motivazione entro il 31 marzo 2025 via e-mail a:

vr.sekretariat@css.ch

🔗 Trova online ulteriori informazioni sul posto vacante e, alla voce Download, sulla procedura di elezione e sugli statuti della CSS Associazione:
css.ch/delegati



Chiariamo questioni assicurative



Come dedurre i costi della salute dalle imposte?

I costi della salute pagati di tasca propria, come fatture mediche o trattamenti terapeutici, sono deducibili in quasi tutti i Cantoni se superano il 5% del reddito. Verifichi se ciò è possibile per la sua situazione e nel suo Cantone di domicilio. I costi dei premi non possono invece essere detratti nella dichiarazione delle imposte, anche se di regola rappresentano la parte più elevata dei costi della salute.

Consigli per la dichiarazione delle imposte

✓ Estratto fiscale

A fine gennaio le inviamo l'estratto fiscale, che comprende tutti i premi e i costi sostenuti nell'anno precedente. Lo allegghi alla dichiarazione delle imposte.

✓ Certificato medico

Se i costi non sono già stati pagati dall'assicurazione malattie, allegghi una prescrizione o un certificato medico per la persona interessata per quanto riguarda fisioterapia, massaggi, logopedia e altre terapie.

✓ Giustificativi e ricevute

Raccolga nel corso dell'anno tutti i giustificativi dei costi pagati da lei personalmente, per inviarli insieme alla dichiarazione delle imposte; è noioso, ma ne vale la pena. Non dimentichi di indicare anche i costi del dentista, per occhiali o lenti a contatto nonché le spese per i bambini e di inviare i giustificativi.

_Testo: Evita Mauron-Winiger

🔗 Qui trova una panoramica dei costi della salute che può detrarre dalle imposte:
css.ch/imposte



Il nostro consiglio

🔗 Con myCSS riceve l'estratto fiscale automaticamente e senza doverlo ordinare:
css.ch/mycss

L'assistente digitale Medi+

Assumere i medicinali giusti al momento giusto è decisivo per il successo della terapia. Chi deve prenderli regolarmente sa quanto questo possa essere impegnativo. Si faccia aiutare dal manager digitale per i medicinali Medi+.

Testo: Evita Mauron-Winiger, foto: messe a disp.

Il manager digitale per i medicinali Medi+ di Zur Rose la aiuta ad assumere correttamente i suoi farmaci. Se ha l'assicurazione di base presso la CSS, può utilizzare i servizi digitali gratuitamente.

I vantaggi di Medi+ a colpo d'occhio

- Mantenga la panoramica dei suoi medicinali e delle sue ricette.
- Crei un piano per l'assunzione dei medicinali e attivi il promemoria.
- Ordini di nuovo i suoi medicinali su prescrizione medica in tutta semplicità e in qualsiasi momento.
- Può richiedere il rinnovo della sua ricetta scaduta direttamente allo studio del suo medico curante.
- Calcoli quanto potrebbe risparmiare scegliendo un generico.
- Utilizzi i servizi di Zur Rose e Medi+ in modo ancora più semplice con l'app Zur Rose.

Maggiori informazioni
su Medi+

Qui scopre come attivare
questi servizi utili:
css.ch/mediplus



ENJOY365: SHOP PER LA SALUTE

Presto sarà primavera: è tempo di una ventata d'aria fresca

Scopra su enjoy365 idee che ispirano e fantastiche offerte per iniziare al meglio la nuova stagione. Dia un'occhiata! Foto: messe a disp



 PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Scopra quanto è varia la Svizzera

50%

Scopra le molteplici offerte di Swiss Activities per il tempo libero e approfitti di un 50% di ribasso su tutte le offerte. Si assicuri un buono e lo riscatti per oltre 1300 attività ricreative in tutta la Svizzera. L'offerta comprende musei, gite in treno, escursioni in battello, visite guidate, esperienze uniche e molto altro ancora. I biglietti possono essere prenotati direttamente online e annullati in modo flessibile.

 Richiedi il buono:
enjoy365.ch/it/swissactivities



CSS COIN: LI RISCOUTA IN MODO SICURO E FACILE

css.
coin

Vivere in modo sano e risparmiare con il CSS Coin

Grazie alla sua assicurazione complementare, con il CSS Coin beneficia di svariate offerte per la salute. Risparmi il 30% e utilizzi il CSS Coin in tutta la Svizzera presso oltre 800 partner locali selezionati. Drogherie, ottici, bagni termali, ferrovie di montagna e molto altro: c'è qualcosa per tutti i gusti. Basta installare l'app, acquistare i CSS Coin e pagare presso il partner scelto.

Chi è membro della CSS Associazione approfitta di un ulteriore 10% di ribasso.

 css-coin.ch

Il nostro consiglio 

50%



 PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Ideali per ogni famiglia

Chiuda i sacchetti in tutta semplicità ed ermeticamente. Ideali per frigorifero, dispensa o congelatore e ora anche per liquidi in sacchetti sottovuoto.

Clip sigilla-sacchetti in scatola regalo
CHF 24.50 anziché 49

Prezzi IVA incl., offerta valida fino ad esaurimento scorte



40%

 PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Ecologico ed efficace

Risparmio d'acqua e utilizzo semplice.

Set per le pulizie Washo incl. spugne
CHF 24 anziché 40

Prezzi IVA incl., offerta valida fino ad esaurimento scorte

40%



 PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Divertimento per tutti

Strategia e gioco in uno.

Brändi Dog versione di base
per 4 giocatori
CHF 47.40 anziché 79

Prezzi IVA incl., offerta valida fino ad esaurimento scorte



ACTIVE365: APP PER LA SALUTE

Fare del bene con gli activePoints

Grazie al sostegno degli utenti di active365, nel 2024 sono stati donati in totale 838 000 activePoints. Come risultato, a nome della community di active365, la CSS ha potuto donare un totale di 83 800 franchi a due istituzioni d'utilità pubblica in Svizzera.

La Fondazione Tavola Svizzera combatte lo spreco di cibo in tutto il Paese, mentre la Lega svizzera contro il reumatismo s'impegna per le persone con malattie reumatiche. In questo modo, la community di active365 ha contribuito a migliorare la qualità della vita di tanti.

Ringraziamo chi ha fatto una donazione per la solidarietà e l'impegno mostrati. Insieme abbiamo fatto del bene e abbiamo avuto un impatto positivo sulla vita di molte persone. Anche quest'anno si possono raccogliere activePoints e donarli.

 Scarichi subito active365!



Isola della Rep. di Maurizio	Isola franc. sulla costa atlantica	E così via	Brevetto il telefono	Fiume della Romania
Scrittore svizzero († 1854)		Prova		Insuccesso
Un cervide		2	Less than load (sigla)	7
Il grido nell'arena		Lilangeni, codice monetario	Parco con animali	Unità di misura di pressione
Una Musa della poesia	11	Mitico re		8
			Sigla di Trapani	
			Direttore d'orch. (f)	
Il nome di Stravinskij			Uguale nei composti	Unità di misura anglosass
Contrario			Un codice librario	
Rupia singalese, codice monetario	Lago dell'Uganda centrale	Soldato di cavalleria	C'è quella pop	10
		Uruguay sulle targhe	Strutto	9
		Il baco del computer		
Genetista premio Nobel brit.		Ex Stato dell'Eurasia		Prete della Chiesa ortodossa
			Piante erbacee velenose	Riyal saudita, codice
			Parte del tempio gr.	
			La sigla di Cagliari	4
Giro organizzato	Si indossa sul piede			
Manico di vasi o anfore			Un giorno ... troncato	3
		1		2458371



 Prenoti ora con la parola chiave «Offerta CSS»:
info@hotel-feldbach.ch oppure tel. 052 762 21 21

myclimate
Agire. Sostenibile. Stampato.
myclimate.org/01-25-9108

PROSPETTIVE

Tema principale: bambini + riflessioni

Salute, movimento, convivenza, ambiente e futuro: sono temi che interessano tutti noi. Ma cosa ne pensano in realtà i più giovani? Nel prossimo numero di «CSS e lei?» diamo la parola ai bambini. Vorremmo sapere cosa è importante per loro e come guardano al futuro. I bambini devono avere voce in capitolo, analizzare criticamente i nostri valori e informarci sulle loro riflessioni. Le grandi questioni della vita – dal punto di vista dei più piccoli. Ascoltiamo e attendiamo con impazienza le loro risposte, che spesso sono sorprendentemente sincere e ci stimolano a vedere la vita con occhi nuovi. Anche lei non vede l'ora di leggere cosa emergerà da questa vivace tavola rotonda e le grandi risposte di piccole personalità?

Ha colorato il mandala a pagina 15?

Forse è stato d'aiuto per rilassarsi. Perché funziona:

Con le loro forme simmetriche e armoniose, i mandala possono essere un mezzo efficace per alleviare lo stress. Quando li dipingiamo, infatti, ci concentriamo interamente sui colori e sulle forme. Questo distoglie da pensieri opprimenti. La struttura circolare e gli schemi ripetuti dei mandala hanno un effetto calmante sul nostro cervello, favoriscono la concentrazione e aiutano a rimettere ordine nei pensieri.

Ecco come contattarci

Domande sui prodotti

Le collaboratrici e i collaboratori nelle agenzie le offrono un supporto personale e sono reperibili al telefono ogni giorno tra le 8 e le 18:

css.ch/agenzia

Modifica indirizzo

La modifica di indirizzo può essere comunicata al Centro servizi clienti della CSS tramite il sito web:

css.ch/indirizzo

Disdire la rivista

Riceve più copie della rivista (per es. come famiglia) e preferirebbe trovarne solo una nella bucalettere? Ce lo comunici:

css.ch/disdire

Domande su prestazioni e fatture

Il Centro servizi clienti è a sua disposizione dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 18:

css.ch/domande o 0844 277 277
(tariffa locale rete fissa svizzera)

Emergenze e consulenza medica 24h

La CSS la assiste in situazioni di emergenza e se ha domande di natura medica 24 ore su 24 e 7 giorni su 7:

[+41 \(0\)58 277 77 77](tel:+41582777777)

CSS

Mette ordine nella sua salute.

Lessico medico



Consiglio per la prevenzione



Controllare i sintomi



Prendere un appuntamento con il medico



Ordinare medicinali



Dossier personale



Telemedicina



Contatto con professionisti



Well. La piattaforma sanitaria per la Svizzera.

