

Jetzt auf Online-
Version wechseln:
[swica.ch/anmeldung-
aktuell](https://swica.ch/anmeldung-aktuell)

aktuell

SWICA Kundenmagazin
Nr. 1-2024

**Es geht auch
günstiger: Generika
und Biosimilars**

Seite 4

**«Jetzt ist Schluss mit
dem Kampf gegen
mich selbst»**

Seite 10



**Humor, Musik und
soziale Kontakte
Natürliches Doping für unser Hirn**

Wie erreiche ich SWICA?

Sie wählen den Kanal;
wir sind für Sie da.

Sich persönlich beraten lassen

An einem unserer rund
50 Standorte: [swica.ch/standorte](https://www.swica.ch/standorte)

Rund um die Uhr anrufen

santé24 – für telemedizinische
Beratung im In- und Ausland
Telefon: +41 44 404 86 86

Kundenservice 7x24 – für Fragen
und Meldungen an unseren Kunden-
dienst. Gratisnummer 0800 80 90 80
oder Telefonnummer der zuständigen
Agentur auf Ihrer Versicherungskarte

Über das Kundenportal kommunizieren

Auf dem mySWICA-Kundenportal
die Nachrichtenfunktion anklicken:
[myswica.ch](https://www.myswica.ch)

Weitere Möglichkeiten für einen Austausch mit uns

[swica.ch/kontakt](https://www.swica.ch/kontakt)

f i t y u i n x

Aktuelle News von SWICA

[swica.ch/newsroom](https://www.swica.ch/newsroom)

Impressum

aktuell – die Kundenzeitschrift von SWICA.
Erscheint viermal pro Jahr.
Herausgeber: SWICA Gesundheitsorganisation,
Römerstrasse 38, 8401 Winterthur
Redaktion und Übersetzungen: SWICA
Konzept und Gestaltung: Hej AG, Zürich
Fotografie/Illustrationen: Studio Attila Janes,
Fabian Hugo, Getty Images
Sprachen: Deutsch, Französisch, Italienisch
Auflage: 425 000 Exemplare
Korrektur und Druck: Stämpfli Kommuni-
kation, Bern



Swiss made: Das Magazin
wird in der Schweiz produziert.

Fitness für unsere grauen Zellen

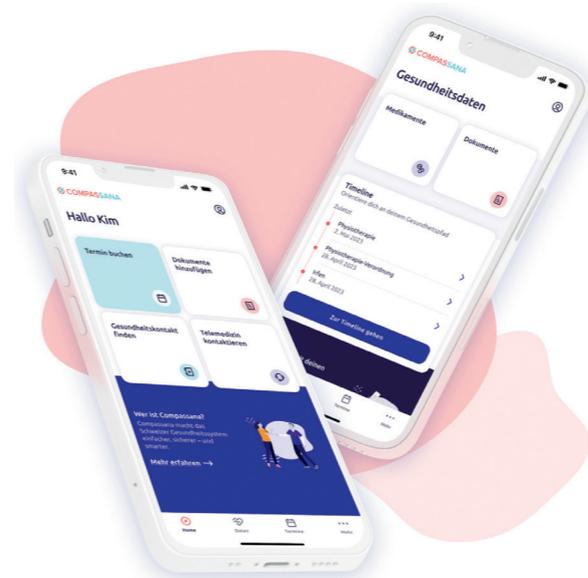
In der Schweiz und in Liechtenstein dürfen wir
uns glücklich schätzen: Unsere Lebens-
erwartung steigt kontinuierlich, und die Anzahl
Jahre, die jemand nach der Pensionierung
noch fit und aktiv gestalten kann, nimmt eben-
falls zu. Das kommt nicht von ungefähr. Ein
qualitativ hochstehendes Gesundheitssystem
trägt viel dazu bei, ebenso eine gesunde
Ernährung und regelmässiges Training. Wobei
wir bei Letzterem nicht nur ans Fitnesscenter
oder die letzte Joggingrunde denken sollten.
Denn unser Wohlbefinden hängt ganz wesent-
lich auch von unserer kognitiven Fitness ab.
Wussten Sie, dass unser Hirn trainiert werden
kann wie ein Muskel? Natürlich nicht mit Han-
teln oder auf dem Laufband, aber beispiels-
weise durch regelmässige spielerische Heraus-
forderungen. Es gibt vieles, das Sie tun
können, um die grauen Zellen bis ins höhere
Alter leistungsfähig zu halten. Mehr dazu
erfahren Sie in dieser «aktuell»-Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre.



Stämpfli

Dr. Reto Dahinden
CEO



COMPASSANA

App nutzen und TytoHome gewinnen

Die Compassana-App hilft, die eigene Gesundheit
sprichwörtlich im Griff zu haben; von der Dokumenten-
speicherung über ärztliche Verordnungen bis zur Online-
Terminbuchung. Kundinnen und Kunden, die die App
herunterladen und sich bis 31. März 2024 mit ihrem
SWICA-Konto registrieren, können an der Verlosung von
200 TytoHome-Telemedizinizingeräten teilnehmen. Jetzt
mehr erfahren und die kostenlose App herunterladen.
[swica.ch/compassana](https://www.swica.ch/compassana)



Jetzt auf die Online-Version
von «aktuell» wechseln:
[swica.ch/anmeldung-aktuell](https://www.swica.ch/anmeldung-aktuell)

Neuigkeiten sind zu finden auf
[swica.ch/news](https://www.swica.ch/news)



INTEGRIERTE VERSORGUNG

SWICA: nachhaltiges Gesundheitssystem

Am Schweizer Forum für ein nachhaltiges
Gesundheitssystem hat die SWICA-Versor-
gungsforschung ein zukunftsweisendes
Projekt präsentiert. Dabei wurde eruiert, wie
viel CO₂ durch Spitalaufenthalte, die hätten
vermieden werden können, verursacht wird.
Es sind bis zu 13 000 Tonnen. Unserer
Umwelt zuliebe setzt sich SWICA konse-
quent für die integrierte Versorgung und ein
nachhaltiges Gesundheitssystem ein.
[revmed.ch/nachhaltiges-gesundheitssystem](https://www.revmed.ch/nachhaltiges-gesundheitssystem)



SWICA

Werbebudget seit 2021 nicht erhöht

Für die steigenden Kosten des Gesund-
heitssystems und die daraus resultierenden
Prämien erhöhungen werden in der öffent-
lichen Debatte häufig die Werbeausgaben
der Krankenversicherungen verantwortlich
gemacht. In unserem Fall zu Unrecht:
SWICA hat das Werbebudget seit 2021
nie mehr erhöht und wird es auch 2024
auf dem gleichen Stand belassen.

Es geht auch günstiger: Generika und Biosimilars

Text: Dominik Chiavi
Illustration: Sandra Staub



Generika und Biosimilars sind Nachahmerprodukte von Referenzmedikamenten. Sie sind genauso wirksam und sicher wie die Originale, weisen aber einen wichtigen Unterschied auf: den Preis. So stellen Generika und Biosimilars nicht nur eine Kostenersparnis für die Patientinnen und Patienten dar, sondern für das gesamte Gesundheitssystem.

› Fragen rund um Medikamente? Der Medikamentenservice von SWICA unterstützt mit umfassenden Informationen: [swica.ch/medikamente](https://www.swica.ch/medikamente)

Die Kosten im Gesundheitswesen steigen und steigen. SWICA hat die Entwicklungen ihrer Grundversicherten zwischen 2018 und 2022 analysiert: Die Gesundheitskosten sind in diesem Zeitraum um 12,8 Prozent gestiegen. Auf Schweizer Franken umgemünzt bedeutet das, dass SWICA im Jahr 2022 pro versicherte Person 32.50 Franken pro Monat mehr ausgegeben hat als im Jahr 2018. Dabei verursachen die Medikamentenkosten den grössten Beitrag am Kostenanstieg.

Sparpotenzial bei den Arzneimitteln bieten Generika und Biosimilars. Der Bundesrat hat im Herbst 2023 entschieden, ihren Einsatz zu fördern. Einerseits wurde per 1. Januar 2024 die Preisbildung von gewissen Generika und Biosimilars angepasst, andererseits die Kostenbeteiligung der Patientinnen und Patienten für teure Originalpräparate erhöht. Das Einsparpotenzial dieser Massnahme wird auf rund 250 Millionen Franken jährlich geschätzt.

Unterschiedliche Nachahmerprodukte
Generika und Biosimilars gelten beide als Nachahmerprodukte von Arzneimitteln, dennoch unterscheiden sie sich grundlegend – genauso wie klassische Medikamente und Biologika nicht gleichzustellen sind. Klassische Arzneimittel werden durch chemische Reaktionen hergestellt. Wenn ihr Patentschutz abgelaufen ist, dürfen Generika hergestellt werden. Sie enthalten den gleichen Wirkstoff in derselben Menge und Dosierung wie das Originalpräparat. Das Medikament muss in gleicher Weise vom Körper aufgenommen und verteilt werden, damit dieselbe Wirksamkeit erwiesen ist.

Bei Biologika handelt es sich um von lebenden, gentechnisch veränderten Zellen produzierte Arzneimittel. Im Gegensatz zu herkömmlichen Medikamenten sind Biologika riesige, hochkomplexe Moleküle. Entsprechend teuer und komplex ist ihre Herstellung. Biosimilars sind keine billigen Kopien des Referenzarzneimittels. Sie sind günstiger, weil ihre Entwicklung auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen aufbaut, die ursprünglich mit dem biologischen Originalpräparat gewonnen wurden. Aufgrund des komplexen Herstellungsprozesses kann die Struktur des

Biosimilars und des Referenzpräparats geringfügig variieren, die Wirkung jedoch muss nachweislich identisch sein. Biosimilars müssen für ihre Zulassung deutlich umfangreichere Nachweise erbringen als Generika. Swissmedic stellt hohe Anforderungen an ihre Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit.

Umstieg auf Generika und Biosimilars

Und wie gelingt der Umstieg auf die günstigeren Arzneimittel? Abgesehen von wenigen Ausnahmen kann problemlos von einem Originalpräparat auf ein Generikum gewechselt werden. Am besten fragen Patientinnen und Patienten direkt beim Arzt- oder Apothekenbesuch, ob es für die vorgeschlagene Behandlung auch ein geeignetes Generikum gibt.

Biosimilars werden in der Schweiz – im Gegensatz zum Ausland – bisher nur zurückhaltend eingesetzt. Gemäss Bundesrat soll sich dies nun ändern, denn die Erfahrungen zeigen, dass Biosimilars mit Referenzpräparaten austauschbar sind. Allerdings sind Biologika in der Anwendung anspruchsvoller, weshalb der Wechsel einer gut eingestellten Therapie auf ein anderes, günstigeres Präparat nicht leichtfertig, sondern in Absprache mit einer Fachperson erfolgen soll. Der Umstieg auf Biosimilars kann sich aber lohnen. Durch die Wettbewerbssituation werden günstigere Preise gefördert und der allgemeine Zugang zu biologischen Arzneimitteln erleichtert.

Kostenbeteiligung für Arzneimittel

Der Selbstbehalt bei Medikamenten beträgt grundsätzlich 10 Prozent jener Kosten, die die Jahresfranchise übersteigen. Wenn Arzneimittel im Vergleich zu wirkstoffgleichen Generika oder Biosimilars zu teuer sind, werden sie neu mit einem erhöhten Selbstbehalt von 40 Prozent (bisher: 20 Prozent) belegt.

Humor, Musik und soziale Kontakte – natürliches Doping für unser Hirn



Der Anteil älterer Menschen an der Schweizer Bevölkerung nimmt zu. Hochrechnungen des Bundes zeigen: Im Jahr 2017 Geborene werden nach ihrem 65. Geburtstag noch rund 28 bis 30 Jahre leben. Evelyn Mauch, Neurologin und leitende Ärztin santé24, erklärt, warum kognitive Fähigkeiten entscheidend sind für ein gesundes Altern. Und wie dem schleichenden Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit entgegengewirkt werden kann.

Text: Daniela Gerber

Das menschliche Gehirn nimmt permanent Signale aus der Umwelt wahr, verarbeitet Erlebnisse und ermöglicht das Denken und Fühlen. Ein komplexes Zusammenspiel verschiedener geistiger Kompetenzen. Doch mit dem Körper altert auch das Gehirn. Die Neuronen (Nervenzellen) arbeiten langsamer – kognitive Leistungen wie Erinnerungsvermögen, Wahrnehmungsfähigkeit, Sprech- und Hörvermögen oder die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung nehmen ab. Ungünstige Parameter wie sportliche Inaktivität, Rauchen, fehlende soziale Kontakte sowie Bluthochdruck und Diabetes können die Hirnleistung zusätzlich beeinträchtigen.

Die gute Nachricht: Wir haben unsere «Hirnfitness» weitgehend selbst in der Hand. «Ein aktiver, gesunder Lebensstil trägt mehr als 60 Prozent zur Hirngesundheit bei», erklärt Neurologin Evelyn Mauch. Und: «Mit gesunden Verhaltensweisen kann das Demenzrisiko um bis zu 43 Prozent gesenkt werden.» Ein weiterer wichtiger Baustein für ein leistungsfähiges Gehirn ist die Ernährung. Sie sollte zuckerarm sein und aus viel Gemüse, Beeren, Eiweiss und Omega-3-Fettsäurehaltigen, möglichst unverarbeiteten Nahrungsmitteln bestehen.

Was braucht unser Hirn, um langfristig gesund zu bleiben?

«Die Forschung zeigt, dass sich bis ins hohe Alter neue Nervenzellen bilden», sagt Mauch. Denn so wie Sport unseren Körper fit hält, lasse sich auch unser «Denkmuskel»

trainieren. Mauch ergänzt: «Unser Hirn braucht regelmässige spielerische Herausforderungen, um leistungsfähig zu bleiben. Seien es neue Aufgaben im Beruf oder ein soziales Engagement. Je mehr Freude und Leichtigkeit dabei im Spiel ist, umso mehr aktivieren diese Reize verschiedene Hirnregionen. Es entstehen laufend neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen, sogenannte Synapsen.» Wer zudem mit wachem Interesse durchs Leben geht, trotz der unsicheren Weltlage und persönlichen Rückschlägen den Humor nicht verliert und möglichst generationsübergreifend soziale Kontakte pflegt, stärkt Gehirn und Wohlbefinden nachhaltig.

Musik kann die Hirnalterung verlangsamen und ist gut für die Seele

«Man ist nie zu alt, um ein Musikinstrument zu erlernen», betont Mauch. «Musizieren reduziert nicht nur Stress, es aktiviert auch mehrere Gehirnareale gleichzeitig. Musikalisches Training fördert die Konzentrations- und Problemlösungsfähigkeit, stärkt die Gedächtnisleistung und macht einfach Freude», ergänzt die Neurologin. Und stellten sich nach einer gewissen Zeit der Übung erste Erfolge ein, wirke sich das auch positiv auf die Psyche aus. Gleiches gilt für das Tanzen: Die Bewegung zu Musik trainiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch das dynamische Gleichgewicht und die räumliche Orientierung. Die vielen Schritte und Drehungen erfordern ein Höchstmass an Konzentration und stimulieren das Gehirn auf verschiedenen Ebenen. «Studien zeigen zudem, dass Musizieren, Tanzen oder auch Singen mit anderen Menschen das Zusammengehörigkeitsgefühl fördert und das Wohlbefinden stärkt», sagt die santé24-Ärztin.

Prävention im Alter

Als zuverlässige Gesundheitspartnerin unterstützt SWICA einen aktiven Lebensstil mit vielseitigen Präventionsangeboten und grosszügigen Beiträgen an die Gesundheitsförderung.

Hirngesundheit im Alter: der Lebensstil macht's aus



«Aus der Forschung wissen wir, dass die Pensionierung ein Risikofaktor für Demenz sein kann.»

Dr. Barbara Studer

Initiatin, Mitgründerin und CEO Hirncoach AG

Zwei Fragen an

Bis zu zwei Drittel der Hirngesundheit können wir selbst beeinflussen – das zeigt die Forschung. Was ist das Besondere am Gehirntaining «Fit im Alter»? Wie muss man sich so ein Training vorstellen und wie viel Zeit nimmt es in Anspruch? Mit einem gesunden, aktiven Lebensstil können wir unsere Hirngesundheit definitiv stark beeinflussen. Bei unseren Hirntrainings geht es um die Vermittlung der Erkenntnisse aus der Hirnforschung: Wir zeigen in unserem Programm die «Schutzfaktoren» auf und wollen die Menschen inspirieren, unsere Empfehlungen aktiv in ihren Alltag einzubauen. Zudem beinhaltet das Trainingsprogramm herausfordernde Übungen zur spielerischen Stimulierung der kognitiven Fitness und kurze Videoimpulse zu Themen wie beispielsweise gesunde Ernährung. Um spürbare Veränderungen zu erreichen, nimmt man sich idealerweise zwei- bis dreimal pro Woche rund zehn Minuten Zeit für die verschiedenen Übungen zur Stärkung des Arbeitsgedächtnisses.

Welchen Einfluss hat das Programm «Fit im Alter» auf das Demenzrisiko? Die Forschung hat in den letzten Jahren gezeigt, welche Risikofaktoren Demenz begünstigen können. Sogenannte Metanalysen (zusammenfassende Analysen) haben ergeben, dass mit einem gesunden Lebensstil das Demenzrisiko um rund 40 Prozent gesenkt werden kann. Das sind ermutigende Resultate. Der Alterungsprozess des Hirns kann zwar nicht aufgehalten werden. Sehr wohl aber die Geschwindigkeit, in der dieser voranschreitet. Wir kennen heute Massnahmen, die dazu beitragen können, die Gehirnfunktionen im Alter zu unterstützen und zu erhalten. Mit solchen Tipps und gezielten Übungen können die Nutzenden des Programms «Fit im Alter» ihr Hirn laufend stärken und schützen. Dadurch bildet sich eine sogenannte kognitive Reserve. Dieser Puffer sorgt dafür, dass das Hirn trotz altersbedingten biologischen Abbauprozessen gut arbeiten und seine Leistung erbringen kann.

SWICA unterstützt das Hirncoach-Programm

SWICA beteiligt sich im Rahmen der Präventionsleistungen mit den Zusatzversicherungen an den Kosten des Hirncoach-Programms. (COMPLETA PRAEVENTA 50% bis CHF 300.- bzw. OPTIMA zusätzlich 90% bis CHF 300.-, pro Kalenderjahr).

Die Hirncoach AG ist ein Spin-off der Universität Bern, bestehend aus einem interdisziplinären Team von Fachpersonen für Hirngesundheit. Ziel der digitalen Gesundheitsplattform ist es, die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit des Hirns mit auf wissenschaftlichen Methoden basierenden Trainings bis in hohe Alter zu erhalten und zu steigern.

Ausführliches Interview in der Online-Version.



Alle Jahre wieder: die Frühjahrsmüdigkeit

Schon in wenigen Wochen ist es wieder so weit: Die Temperaturen steigen, die Natur blüht auf und die Tage werden länger. Wenn der Frühling da ist, gibt es so vieles, was man machen könnte – gäbe es da nicht die Frühjahrsmüdigkeit. Zwischen Mitte März und Mitte April fehlt es an Energie und Motivation. Laut Gesundheitsförderung Schweiz betrifft das jedes Jahr rund die Hälfte der Schweizer Bevölkerung. Das liegt an verschiedenen, meist biologischen Faktoren: Temperaturschwankungen und die Umstellung auf die Sommerzeit bringen den Körper aus dem Gleichgewicht. Was Betroffene dagegen tun können, weiss die Gesundheitsförderung Schweiz. Im Gesundheitstipp von SWICA haben wir ihre Tipps zusammengefasst:

swica.ch/fruehjahrsmuedigkeit



Sicher Fitness und Ausdauer trainieren

Das Abo für das Fitnesscenter erneuert, neue Laufschuhe gekauft und immer noch auf Kurs mit den Neujahrsvorsätzen: Wer fit ist, fühlt sich geistig und körperlich wohl und ist leistungsfähiger. Damit das so bleibt, gilt es, einige Sicherheitstipps zu beachten. Egal, ob im Fitnessstudio oder auf der Finnenbahn – das Aufwärmen ist vor jedem Training elementar. Beim Krafttraining ist es wichtig, den Empfehlungen der Trainer zu folgen. Und bitte nicht übertreiben: zu hohe Gewichte vermeiden und beim Lauftraining nicht mit einem Marathon starten. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) bietet auf ihrer Website für fast jede Sportart Ratgeber mit hilfreichen Sicherheitstipps:

bfu.ch/de/sport-bewegung



Einfach mal offline gehen

Der erste Blick am Morgen ist oft auch der letzte am Abend: Bei vielen gilt er dem Handy. Auf Dauer kann die ständige Erreichbarkeit aber zur Belastung werden. Eine Umfrage von Tamedia hat ergeben, dass unter 30-Jährige pro Woche ganze 30 Stunden am Smartphone verbringen, das sind zwei komplette Tage. Dagegen kann Digital Detox helfen. Dabei wird eine Zeit lang bewusst auf den Handykonsum verzichtet. Neben dem «harten» Entzug gibt es auch die Möglichkeit, seine Gewohnheiten schrittweise zu ändern, etwa das Smartphone 90 Minuten vor dem Zubettgehen in den Flugmodus zu versetzen oder es zeitweise auf den Schwarz-weiss-Modus zu schalten. Im Gesundheitstipp von SWICA sind einige Tipps zusammengefasst, wie man den Handykonsum besser in den Griff kriegt: swica.ch/digital-detox

In der Online-Version finden Sie weiterführende Informationen: swica.ch/magazin/themen



Seit zwölf Jahren ist ein Thymom ihr steter Begleiter: Ein Tumor der Thymusdrüse streute bisher praktisch alle zwei Jahre in den Bereich des Zwerchfells von Nadine Koubaa. Auch wenn sie einen Teil ihrer Lunge nicht mehr hat, ist das Singen immer noch eine grosse Leidenschaft.

Text: Alexandra Sasidharan-Scherrer
Fotografie: Fabian Hugo

Die Beschwerden und der Druck auf der Brust wollten nicht weichen. Nadine Koubaa ging mehrmals zum Arzt, bis im August 2012 ein Thymom entdeckt wurde. Ein Teil des rechten Lungenflügels musste entfernt und das Gebiet bestrahlt werden. Ihr ging es einigermaßen gut, sie lebte ihr Leben weiter, bis in einer Nachkontrolle Metastasen im Pleuraspalt (Zwischenraum von Lungenfell und Rippenfell) entdeckt wurden. Sie erhielt vorgängig eine intravenöse Chemotherapie, während der Operation dann eine innerliche. Der restliche rechte Lungenflügel musste nun ganz entfernt und ein Zwerchfellersatz eingesetzt werden. Sie ist jetzt zwar schneller ausser Atem, kommt in ihrem Alltag aber gut damit zurecht. Immer wieder tauchten Metastasen auf, es mussten die Wirbelsäule bestrahlt und Rippenstücke entfernt werden, bis im letzten Jahr die Leber befallen war. «Da war ich bereits seit einigen Jahren auf der Suche nach der Ursache meiner andauernden Erkrankung, weil mir irgendwann klar wurde, dass das Problem nur behoben werden kann, wenn mir die Gründe dafür klar werden», stellt Nadine Koubaa fest.

Balsam für die Seele

Das Singen hat ihr nach dem ersten Eingriff gefehlt, denn der Körper brauchte lange Zeit, um sich zu erholen. Nach einer SMS des Berner Musikers Peter Blatter alias «Knopf» ging es Schlag auf Schlag. Ein gemeinsamer Auftritt in der Mühle Hunziken 2021 war nur eines von vielen musikalischen Highlights, die folgten. Nadine Koubaa hat ihren Seelenbalsam unter anderem im Gesang gefunden und fühlt die Textzeilen ihres Bühnenpartners heute auf einer sehr tiefen Ebene. «Die Texte hat er bereits vor 20 Jahren geschrieben, der Bezug dazu hat

über die Jahre jedoch ein ganz anderes Level erreicht», sinniert sie. Wenn Nadine Koubaa auf ihr Leben zurückblickt, empfindet sie viel Dankbarkeit. Auf diesem Weg lernte sie, wie wichtig es war, endlich Nein zu sagen, Grenzen zu ziehen und sich selbst zu lieben, um nicht die Anerkennung von aussen suchen zu müssen.

Den Emotionen Raum geben

Nadine Koubaa mag sich heute nicht mehr für andere verstellen, will ihren Emotionen Raum geben. Sie glaubt, dass diese Krankheit ein Weckruf ist, «denn sie hat das Organ angegriffen, mit dem ich tue, was ich liebe». Für sie ist das Thymom mehr Freund als Feind, der ihr vor Augen hält, dass noch nicht alles überwunden ist, was sie innerlich bewegt. Über all das spricht sie auch sehr offen auf ihrem Instagram-Kanal und in ihren Blogbeiträgen, einfach um Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, Orientierung zu schenken und Mut zu machen. Sie ist froh, dass SWICA sie in dieser schwierigen Zeit begleitet und die Mitarbeitenden sich für sie bezüglich Kostengutsprachen eingesetzt oder unklare Abrechnungen erklärt haben. «SWICA hat bisher immer einen ausgezeichneten Job gemacht. Ich konnte immer anrufen, was mir ein gutes Gefühl gegeben hat.» Nadine Koubaa ist für vieles überaus dankbar. Und solange ihr die Zeit bleibt, will sie herausfinden, was die Krankheit ihr aufzeigen möchte. Denn den Kampf gegen sich selbst hat sie lange genug gekämpft.

«Jetzt ist Schluss mit dem Kampf gegen mich selbst»

Genussmomente in Rheinfelden

Einsendeschluss
9.3.2024



Eingebettet zwischen dem Rhein und dem beliebtesten «Schloss» der Schweiz – der Brauerei Feldschlösschen – befindet sich das Hotel Schützen Rheinfelden. Die verkehrsgünstige Lage bei Basel, ein vielseitiges Ergänzungsangebot von Kultur und Wellness sowie 26 Hotelzimmer zeichnen die Unterkunft aus. Hier können sich Gäste behaglich zurückziehen, genüsslich schlemmen und traumhaft übernachten.

Mitmachen und gewinnen

- Der Gutschein für zwei Personen umfasst:
- eine Übernachtung im Doppelzimmer Plus
 - ein reichhaltiges Frühstück
 - ein 3-Gang-Überraschungsmenü
 - einen Eintritt ins Solebad

Versuchen Sie Ihr Glück und nehmen Sie am Wettbewerb teil. Mailen Sie Ihre Kontaktdaten mit dem Betreff «Schützen» an aktuell-wettbewerb@swica.ch oder senden Sie eine Postkarte an: Redaktion «aktuell», SWICA Gesundheitsorganisation, Römerstrasse 38, 8401 Winterthur. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich per Post oder E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.

Wenn es dunkler ist...

...ist es Zeit, sein Innerstes zu erheben – oft auch mit Musik. Die «aktuell»-Leserinnen und -Leser verraten ihren Lieblingssong für die dunkle Jahreszeit.

Ruth sieht förmlich das Funkeln des Schnees und riecht die Gewürzdüfte eines Weihnachtsmarktes, wenn sie «Drei Nüsse für Aschenbrödel» von Karel Svoboda hört.
Ruth Reber, Binz

Wenn die Nase noch kalt vom Schneemannbauen ist, wärmt sich Mélanie am Kamin auf und hört sich den Song «Snowman» von Sia an.
Mélanie Bon, Vevey

«Everybody Hurts» von R.E.M. ist für Javier Fernández ein ermutigendes Lied, um auch an «dunkleren» Tagen weiterzumachen, an denen es einem besonders schwerfällt.
Javier D. Fernández García, Lugano



Für Sebastian ist «Hippie-Bus» von Dodo besser als jede Vitamin-D-Tablette. Ein positiver Song mit Reggeavibes, der ihm im Winter den Sommer zurückbringt.
Sebastian Schwarze, Riehen

Smetanas «Die Moldau» begleitet Benedikt durch den Winter und weckt beim Hören schöne Kindheitserinnerungen in ihm.
Benedikt Freund, Zürich



WENN ES FRÜHLING WIRD ... und die Pollen durch die Luft fliegen, ist der Heuschnopfen nicht mehr weit entfernt. Haben Sie einen Trick oder ein bewährtes Hausmittel gegen eine laufende Nase und/oder rote Augen? Senden Sie uns Ihren Tipp per E-Mail mit vollständiger Adresse an aktuell@swica.ch.

SWICA belohnt jeden ausgewählten Tipp mit 100 Franken! Einsendeschluss ist der 9. März 2024. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich per Post oder E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.

Telemedizin: santé24 unterstützt bei Hautproblemen



santé24 hilft bei akuten Hautproblemen bei der Einordnung und der Suche nach einer Therapie. Ausserdem bietet der Telemedizinanbieter Patientinnen und Patienten mit chronischen dermatologischen Erkrankungen eine kostenlose telemedizinische Sprechstunde, die von einer Dermatologin oder einem Dermatologen durchgeführt wird.

Die Haut ist das grösste Organ des Menschen und fungiert als dessen Schutzmantel. «Bei Problemen wie Rötungen, Pusteln, Bläschen, Entzündungen, Knötchen oder Schuppenbildung eignet sich eine telemedizinische Untersuchung ideal für eine erste Einschätzung», erklärt Lars Koschorreck, Dermatologe bei santé24. «Dabei helfen uns gute Fotos aus der richtigen Perspektive und die Aussagen der betroffenen Person.» Für SWICA-Versicherte eignet sich die BENEURA-App, um die betroffenen Hautpartien zu fotografieren. Die App leitet die Nutzerin oder den Nutzer detailliert an, um drei verschiedene Perspektiven ideal zu

erfassen, und kann die Bilder über eine sichere Verbindung an santé24 übermitteln. Damit können die Telemedizinerinnen und -mediziner in vielen Fällen eine Therapie vorschlagen.

Dermatologische Sprechstunde bei chronischen Hauterkrankungen

Bei chronischen dermatologischen Erkrankungen wie Schuppenflechte, Dermatitis oder Akne sowie bei Allergien bietet santé24 ausserdem eine kostenlose telemedizinische Sprechstunde mit einer Dermatologin oder einem Dermatologen an. «Chronische Hautkrankheiten sind in der Regel nicht heilbar und Betroffene müssen einiges beachten, um Schübe zu vermeiden. Je nach Saison, Alter oder persönlicher Situation kann das auch immer wieder variieren», weiss Koschorreck. «Wir versuchen, den Patientinnen und Patienten Therapieansätze mitzugeben, damit sie mit ihrer Krankheit gut umgehen können.»

Für die Anmeldung kommt ebenfalls die BENEURA-App zum Einsatz: Betroffene füllen einen Fragebogen aus und übermitteln via App Fotos von den betroffenen Hautstellen. So kann sich die Ärztin oder der Arzt optimal auf die Sprechstunde vorbereiten.

› Anmelden unter [swica.ch/dermatologie](https://www.swica.ch/dermatologie)

Wie können im Gesundheitswesen Kosten eingespart werden?

Die steigenden Gesundheitskosten führen zu Kopfzerbrechen. Gemäss dem Schweizer Sorgenbarometer stehen die Krankenkassenprämien zuoberst – für das Jahr 2024 sind sie durchschnittlich um 8,7 Prozent gestiegen. Mit welchen Massnahmen könnten Kosten im Gesundheitswesen gespart und dadurch die Prämien gesenkt werden? Zwei Meinungen.

«Das qualitativ hochstehende, gut zugängliche Gesundheitswesen der Schweiz bildet das Rückgrat für die hohe Lebensqualität und die starke wirtschaftliche Leistung. Setzt man die Gesundheitsausgaben in Relation zum BIP, zeigt sich, dass sich die Kosten im mitteleuropäischen Durchschnitt befinden. Wir haben also kein Kostenproblem und müssen wenn schon über die Finanzierung diskutieren. Bevölkerungswachstum und -alterung führen zukünftig zu einem Mehrbedarf an medizinischer Versorgung. Der Fachkräftemangel kontrastiert damit. Leistungs- und Qualitätsabbau drohen. Der Fokus muss vom Kostenröhrenblick auf die Versorgungssicherheit und Qualität verschoben werden. Das bedeutet unter anderem eine Intensivierung der Ausbildung von Pflegefachpersonen, Ärztinnen und Ärzten. Am wichtigsten ist jedoch der Systemwechsel zur spitalambulanten, integrierten Versorgung. Dazu müssen die Tarife so erhöht werden, dass sie als Anreize dienen. Der Systemwechsel hat den Vorteil, dass Patientinnen und Patienten früher nach Hause gehen und schneller gesund werden. Zudem begegnet er dem Fachkräftemangel, weil z.B. weniger Nachtschichten notwendig sind. Und er wirkt sich positiv auf die Kostenentwicklung aus – bei gleichbleibender Qualität.»



Christian Schär
Präsident Verband Zürcher Krankenhäuser (VZK)

«Kosten zu steuern, ist nicht sinnvoll. Das ist eine unmögliche Planungsaufgabe, die lediglich die Bürokratie erhöht. Vier Massnahmen könnten die Prämien massgeblich entlasten: Nicht nur die Leistungen, sondern auch Gesetze und Verordnungen müssten auf ihren Nutzen und Wirtschaftlichkeit hin geprüft werden. Seit 2000 gab es eine stetige Zunahme von Gesetzen und Erlassen um den Faktor 2,5. Die Kostenbeteiligung wurde seit 2004 nicht mehr erhöht. Mit einer Anpassung an die Kostenentwicklung könnte man die Prämien um 10 Prozent senken. Der Trend der Ambulantisierung verteuert die Prämien, weil ambulante Leistungen zu 100 Prozent, stationäre Leistungen aber nur zu 45 Prozent über die Prämien finanziert werden. Dies müsste kompensiert werden, will man die Prämien entlasten. Generell beobachten wir seit Einführung des KVG eine Verschiebung der Finanzierung hin zu mehr gemeinschaftlicher Finanzierung von 55 auf 68 Prozent der Kosten. Das erhöht die Grundversicherungsprämie massgeblich. Würde man diese letzten Trends korrigieren, so wäre die Grundversicherungsprämie um rund ein Viertel tiefer.»



Fridolin Marty
Leiter Gesundheitspolitik economiesuisse

Ruhe und Erholung im Hotel Alpenland gewinnen

Bis am 9. März 2024 zum «aktuell»-Newsletter wechseln und entspannende Tage im idyllischen Lauenental erleben: Gewinnen Sie eine Übernachtung für 2 Personen im grosszügigen und sonnenlicht-durchfluteten Doppelzimmer Panorama inklusive Frühstück sowie freie Nutzung der Bergsauna im Wert von 325 Franken.

swica.ch/de/magazin/abonnieren

«aktuell» als Newsletter abonnieren und gewinnen



active4life

Vorteilsangebote für einen gesunden Lebensstil

SWICA-Versicherte erleben mehr – denn sie profitieren von zahlreichen Angeboten in den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Sport und Wellness. Weitere Vorteilsangebote auf swica.ch/active4life



15%
Rabatt

Opéra Tanz- und Ballettshop
Opéra bietet alles, was für Tanzaktivitäten benötigt wird: Im Online-Shop sowie vor Ort findet sich eine vielfältige Auswahl an Schuhen und Bekleidung für alle Tanzstile. SWICA-Versicherte profitieren von 15 Prozent Rabatt auf das gesamte Sortiment.
swica.ch/opera



20%
Rabatt

Medela
Das breite Sortiment von Medela umfasst Milchpumpen, Schwangerschaftswäsche, Brustpflegeprodukte und vieles mehr, um jeden möglichen Bedarf der stillenden Mütter zu decken. SWICA-Versicherte erhalten 20 Prozent Rabatt auf das ganze Sortiment von Medela und Medela Baby.
swica.ch/medela



15%
Rabatt

Holiday Inn und Bernaqua
SWICA-Versicherte profitieren von 15 Prozent Rabatt auf die aktuelle Tagesrate im Holiday Inn Bern Westside inklusive Frühstück und drei Stunden Eintritt im Bernaqua.
swica.ch/holiday