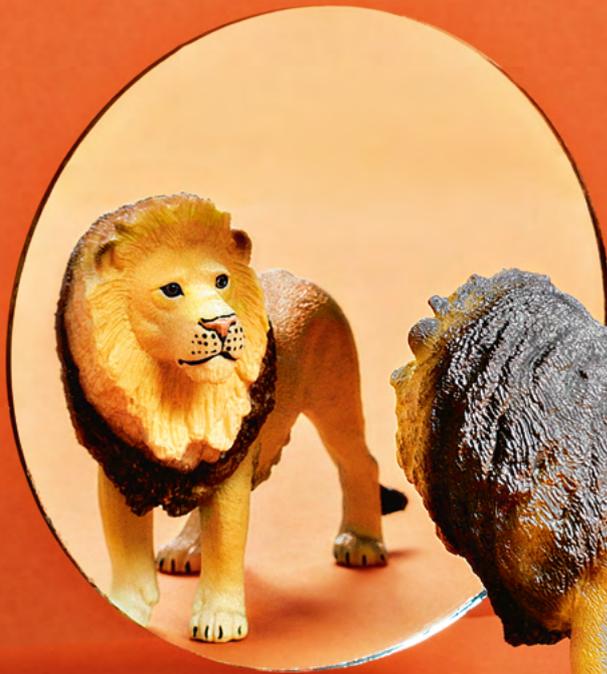


# d

aktuell  
SWICA Kundenmagazin  
Nr.2-2024

## Cooler Tipps für heisse Sommer

Seite 4



## Steter Schmerz: Lernen, sich selbst zu helfen

Seite 10



# Andropause: Adieu Männlichkeit?

### 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://myswica.ch)

### Weitere Möglichkeiten für einen Austausch mit uns

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



### 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,  
Daniel Ammann, Martine Mambourg  
Sprachen: Deutsch, Französisch, Italienisch  
Auflage: 425 000 Exemplare  
Korrektur und Druck: Stämpfli Kommuni-  
kation, Bern



Swiss made: Das Magazin  
wird in der Schweiz produziert.

# Spätfrühlings- gefühle

Frauen kommen in die Wechseljahre, Männer in die Midlife-Crisis – das ist die landläufige Kurzversion unserer gesundheitlichen Entwicklung ab Mitte Vierzig. Aber ist es wirklich so simpel? Wir haben für diese «aktuell»-Ausgabe vor allem die männliche Gesundheit unter die Lupe genommen und dabei festgestellt, dass die Wirklichkeit deutlich komplexer ist. Aus medizinischer Sicht gibt es keine männlichen Wechseljahre, und doch findet ein Umbau statt. Dieser geht zwar deutlich langsamer vonstatten als im weiblichen Körper, wird aber trotzdem negativ wahrgenommen und kann psychisch belasten. Das ist allerdings kein Grund zu verzweifeln: Die medizinische Erfahrung zeigt, dass mit 50 der Tiefpunkt erreicht ist. Danach erleben viele Männer den berühmten «zweiten Frühling».

Ganz unabhängig davon, in welcher Jahreszeit sie sich körperlich derzeit verorten: Ich hoffe, Sie können den Frühling 2024 in vollen Zügen geniessen!



Dr. Reto Dahinden  
CEO



### GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Mit Präventions-Plakaten Signale setzen

Ein wertschätzender Umgang miteinander, Veränderungsbereitschaft und ein gesundes Mass an Selbstvorsorge: Das sind nur einige Faktoren, die ein inspirierendes Arbeitsumfeld ausmachen. SWICA stellt Unternehmenskunden zwölf unterschiedliche Motivationsposter mit inspirierenden Sujets rund um Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden zur Verfügung. Die Plakate ermutigen zu gesundheitsförderndem Verhalten und helfen, das Bewusstsein für Prävention und Selbstfürsorge zu stärken. Unternehmen können die Plakate kostenfrei online bestellen. [swica.ch/plakatbestellung](https://www.swica.ch/plakatbestellung)



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



### GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## SWICA ist neuer Partner von B2Run

Als Pionier in Sachen Gesundheitsförderung und Prävention motiviert SWICA ihre Versicherten, regelmässig in die Gesundheit und Fitness zu investieren. Deshalb unterstützt die Gesundheitsorganisation als neuer Presenting Partner von B2Run die Initiative GEMEINSAM.AKTIV. Ganz nach dem Motto «gemeinsam schwitzen schweisst zusammen» ist bei der grössten Firmenlaufserie der Schweiz jeweils eine Strecke von fünf bis sechs Kilometern zu bewältigen. Unternehmen können sich auf [b2run.ch](https://www.b2run.ch) anmelden.



### GESCHÄFTSBERICHT

## Geschäftsbericht 2023

Das Geschäftsjahr 2023 stand im Zeichen diverser Herausforderungen, die es zu meistern galt. SWICA ist bereit für die turbulenten Zeiten, die dem Schweizer Gesundheitswesen bevorstehen. 845 000 Kundinnen und Kunden sind seit Anfang 2024 weiterhin oder neu bei SWICA grundversichert. Alle Informationen zum Geschäftsjahr 2023 und die ersten Folgen unseres neuen Podcasts SWICA Talks finden sich unter [report.swica.ch](https://report.swica.ch).

# 36 Grad und es wird noch heisser...



Bald ist wieder Sommer. Während sich die einen auf die warme Jahreszeit freuen, haben die anderen den vergangenen Rekordsummer noch nicht verdaut. In der Hitze leidet die Lebensqualität – besonders der Menschen in den Städten. Stadtplanerin Susanne Fischer erklärt, wie alle einen Beitrag zur Hitzeminderung leisten können.

Text: Elena Gass  
Illustration:  
Martine Mambourg

Der 24. August 2023 ging als drittheissester Tag seit Aufzeichnungsbeginn in die Schweizer Geschichte ein: Unglaubliche 39,3 Grad zeigten die Thermometer in Genf an diesem Donnerstag an. Darauf folgte der heisse je gemessene September, und auch der Oktober brachte vorerst keine Abkühlung. Mitte Monat wurden in gewissen Teilen der Schweiz noch immer 28 Grad gemessen. Nun steht schon der nächste Sommer bevor – und dieser könnte noch heisser werden.

Besonders prekär ist die Situation in den Städten. Es wachsen nur wenige Bäume, der Boden ist grösstenteils versiegelt, und die vielen Gebäude verhindern eine kühlende Luftzirkulation. Man spricht von «städtischen Wärmeinseln». Nicht einmal in der Nacht kühlt es ab, weil Asphalt und Beton die durch den Tag gespeicherte Wärme in die Luft abgeben. Insbesondere diese «Tropennächte» belasten die Gesundheit.

Der Mensch ist an die Hitze nicht gewohnt. Seine Wohlfühltemperatur liegt in der Regel zwischen 18 und 25 Grad – alles darüber bedingt Verhaltensanpassungen, um nicht zu überhitzen. Einerseits passiert dies über den Schweiß, der beim Verdunsten die Haut kühlt. Andererseits wird mehr Blut direkt unter die Haut gepumpt, welches dabei Wärme an die Umgebung abgibt. Auf Dauer beansprucht dieses Kühlsystem den Kreislauf stark. Der Blutdruck sinkt, das Herz muss stärker pumpen, und durch das starke Schwitzen gehen viel Flüssigkeit und Salz verloren. In der Folge sind wir schneller

erschöpft, weniger leistungsfähig, dehydriert und schlafen schlechter. Besonders für ältere Menschen ist die Hitze gefährlich, weil sie ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme oder Hitzeschläge (bei direkter Sonneneinstrahlung) haben.

Das Stadtleben im Sommer erträglicher zu gestalten, ist eine Herausforderung für die Stadtplanung. «Wie man hitzemindernd bauen kann, ist schon lange bekannt. Was sich aber in den letzten Jahren geändert hat, ist die Dringlichkeit und die Priorisierung der Hitzeminderung durch die Politik», sagt Susanne Fischer, Stadtplanerin der Stadt Basel. Alle Bauprojekte haben den Hitzeschutz auf der Agenda: Parkplätze oder breite Trottoirs müssen Bäumen weichen, versiegelte Böden werden geöffnet und neue Flachdächer, die grösser als 10 Quadratmeter sind, müssen begrünt werden.

Und was können Privatpersonen tun? «Begrünen ist das A und O», sagt Fischer. «Am meisten bringen Bäume, die gross und alt werden und hitzeresistent sind, beispielsweise Eichen». Auch kleinere Flächen wie Vorgärten und Balkone mit Sträuchern oder Blumenkisten zu bepflanzen, kann Grosses bewirken. Und was sind die No Gos? «Steingärten und versiegelte Parkplätze tragen stark zur Überhitzung bei. Lieber setzt man auf Böden, in denen das Wasser versickern kann», lautet der Tipp der Stadtplanerin.

# Andropause: Adieu Männlichkeit?



Text: Dominik Chiavi  
Bild: Studio Attila Janes

Es kommt die Zeit im Leben eines Mannes, in der die Testosteronproduktion langsam abnimmt. Die Körperkraft schwindet, die physische Erscheinung verändert sich, die Libido lässt nach. Ein ganz normaler Alterungsprozess – oder gibt es die Wechseljahre auch bei Männern?

Zeiten ändern sich und mit ihnen auch der Begriff der Männlichkeit. Ein «richtiger» Mann sollte früher draufgängerisch sein und stark, Familienoberhaupt und Ernährer. Ein richtiger Mann ist heute aber auch fürsorglich und verletzlich, kann Hausmann oder Krankenpfleger sein und darf aus dem klassischen Männerbild ausbrechen. Vorbei sind die Zeiten, in denen etwas typisch männlich oder typisch weiblich war. Aber ganz egal, wie man Männlichkeit definiert – mit dem natürlichen Alterungsprozess verändert sie sich.

Ab dem 40. bis 50. Lebensjahr können Kraft und sexuelles Verlangen nachlassen, und die physische Erscheinung ändert sich. Das kann unter anderem mit einem tieferen Hormonspiegel zusammenhängen. Im Gegensatz zur Menopause der Frau ist es ein schleichender, sehr langsamer Prozess und deshalb nur bedingt vergleichbar. Die Produktion von Testosteron – also des männlichen Sexualhormons – nimmt bei gesunden Männern langsam über viele Jahre oder sogar Jahrzehnte ab, hört aber nie ganz auf. Dieser Lebensabschnitt des Mannes, der von einer nachlassenden Hormonproduktion gekennzeichnet ist, wird umgangssprachlich in Anlehnung an die weibliche Menopause als Andropause (andro steht altgriechisch für «Mann, männlich») bezeichnet.

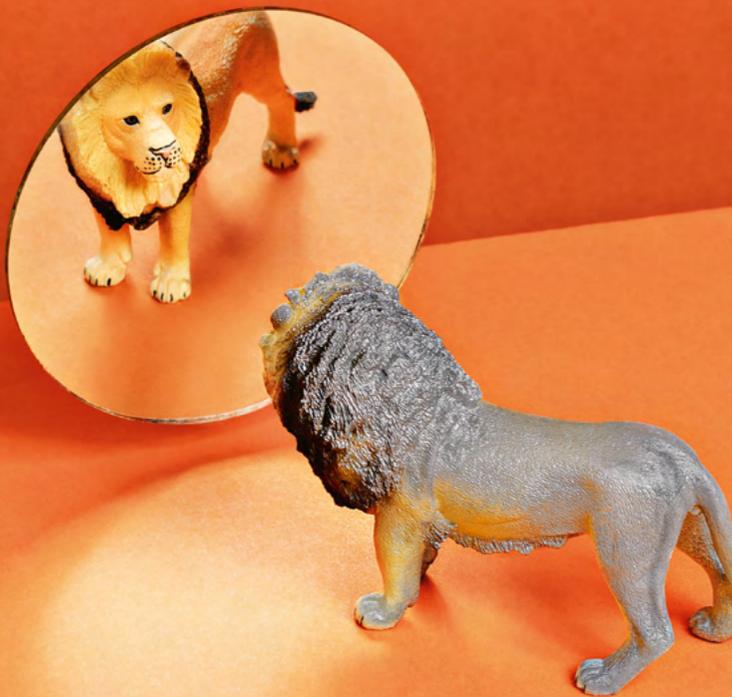
## Gibt es die Andropause wirklich?

«Die Frage, ob es die Andropause überhaupt gibt, wird sehr unterschiedlich beantwortet», weiss Dr. Silke Schmitt Oggier, Chefärztin Telemedizin von santé24. «Streng medizinisch-wissenschaftlich betrachtet gibt es die Andropause nicht, der Begriff wird populärwissenschaftlich aber genutzt, um das Lebensmitteltief von Männern zu erklären.» Mit den Wechseljahren vergleichen lasse sich dieser Prozess nicht: «Bei Frauen wird zwischen Mitte 40 und Mitte 50 innert relativer kurzer Zeit die Produktion der weiblichen Sexualhormone praktisch auf null heruntergefahren. Die Fortpflanzungsfähigkeit wird gekappt – ein einschneidendes Ereignis», erklärt die Expertin. Bei den Männern falle dieses Abrupte weg. Die Grenzen zum normalen Alterungsprozess sind fließend.

## Fundamentale Fragen und Midlife-Crisis

Ob es die Andropause gibt, oder nicht: Dieser Lebensabschnitt des Mannes bringt generell viele Veränderungen mit sich. Beruflich ist man mit 50 Jahren oft an einem gewissen Punkt angelangt, an dem die Karriere stagniert. Das Familienleben ändert sich ebenfalls: Die Kinder sind selbstständiger oder ziehen aus, und die Partnerschaft gelangt an einen Scheidepunkt, vertagte Konflikte und Bedürfnisse müssen geklärt werden. Mann hat wieder Zeit, sich seiner körperlichen Fitness zu widmen. «Die psychische Befindlichkeit von Männern verhält sich wie eine U-Kurve und erreicht mit 50 einen Tiefpunkt. Die positive Botschaft: Es geht wieder aufwärts», sagt Schmitt Oggier. «Ob all die Fragen zu diesem Tiefpunkt führen oder der Tiefpunkt zu all diesen Fragen spielt an sich keine Rolle. Dass es die Midlife-Crisis gibt, ist unbestritten.»

Ebenfalls unbestritten ist, dass Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes auf dem Vormarsch sind. Sie können sowohl zu einer überdurchschnittlichen Abnahme des Testosterons als auch zu einer Verstopfung der kleinen Blutgefässe führen. Das äussert sich unter anderem in Erektionsproblemen, kann aber auch zu einem Herzinfarkt oder Hirnschlag führen.



### Das Älterwerden akzeptieren

Wie können Männer mit diesem Lebensabschnitt der Veränderung umgehen? «Die meisten Männer finden den Rank wieder. Es ist der ideale Zeitpunkt, die eigene Achtsamkeit in den Fokus zu stellen und ein gesünderes Leben anzustreben», erklärt Schmitt Oggier. Mit Bewegung, der richtigen Ernährung, der Reduktion oder dem Verzicht auf Alkohol und Tabak und einem gesunden Körpergewicht lassen sich die Testosteronrezeptoren tatsächlich wieder hinaufregulieren, womit weniger Testosteron für die Wirkung an den Organen benötigt wird. «Wer aber wirklich merkt, dass er trotz genügend Bewegung und gesundem Körpergewicht an Körperkraft verliert, auch an sexueller Kraft, und das Gefühl hat, dass etwas nicht stimmt, sollte das beim Hausarzt, beim Urologen oder in einer andrologischen Sprechstunde abklären.» Bei einem Teil der Männer lohnt sich dann eine Testosteron-Ersatztherapie und eine Überprüfung anderer körperlicher Risiken.

### Welche Check-Ups sind sinnvoll?

Mit dem VorsorgeCheck der BENEcura-App lässt sich einfach und schnell erfahren, welche Vorsorgeuntersuchungen aufgrund der individuellen Vorgeschichte, des Alters, der Risikofaktoren oder des Geschlechts sinnvoll sind: [swica.ch/benecura](https://www.swica.ch/benecura)

› Welche Symptome weisen auf die Andropause hin, und was sind deren Auswirkungen? Im Online-Beitrag dieses Artikels finden sich weitere Hintergründe: [swica.ch/andropause](https://www.swica.ch/andropause)

### Wissenswertes



### Digitaler Assistent für Jugendliche mit ADHS

Das Bewusstsein für ADHS stärken und betroffenen Jugendlichen wie deren Eltern das Leben mit der Entwicklungsstörung erleichtern – das ist das Ziel von Gossik. Das St. Galler KMU setzt dabei auf ein hybrides Modell mit einer Organisations-App und einem Online-Coaching. Dank der App fällt es Jugendlichen im Alter von 10 bis 20 Jahren leichter, Aufgaben nicht vor sich herzuschieben und den Alltag organisierter zu bewältigen. Die wöchentlichen Coachings dienen dazu, sie und ihre Eltern durch den Prozess zu begleiten und ihnen den Umgang mit Alltagssituationen zu erleichtern. Häufig stehen dabei Fragen im Umgang mit Schulen, Lehrbetrieben und Ärzten im Vordergrund. [gossik.ch](https://www.gossik.ch)



### Bettwanzen: lästig aber ungefährlich

Der Frühling weckt die Reiselust. Doch ein kleines Insekt kann zum ungewollten Souvenir werden. Bettwanzen schlagen oft in den Morgenstunden zu. Die Parasiten saugen sich mit dem Blut ihrer Wirte voll. Zurück bleiben stark juckende, rote Stiche. Das ist zwar unangenehm, aber in der Regel harmlos. Ob Nobelunterkunft oder billige, schmutzige Absteige – die lästigen Plagegeister fühlen sich überall wohl. Einmal eingeschleppt, sind Bettwanzen schwer wieder loszuwerden. Bei einem Befall hilft meist nur noch ein Schädlingsbekämpfer. Was man vorbeugend tun kann, ist im Gesundheitstipp von SWICA nachzulesen: [swica.ch/bettwanzen](https://www.swica.ch/bettwanzen)



### Perspektive für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung

Die mentale Gesundheit wird von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst: Einer davon ist sinnstiftende Arbeit. Mit ihren beruflichen Integrationsangeboten leistet die Stiftung dreischübe einen wertvollen Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten, da weniger Therapien, Arztbesuche und Therapien anfallen. Die gemeinnützige Institution bietet Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen an sechs Standorten begleitete Arbeitsplätze an. In zwölf verschiedenen Berufsfeldern werden Menschen mit psychischen Schwierigkeiten dabei unterstützt, neue berufliche und persönliche Perspektiven zu entwickeln. IV-Bezügerinnen- und Bezüger, die zu mindestens 50 Prozent arbeitsfähig sind, werden ihren Fähigkeiten entsprechend gefördert und erfahren auch Wertschätzung für ihre Mitarbeit. [dreischuebe.ch](https://www.dreischuebe.ch)

› In der Online-Version finden Sie weiterführende Informationen: [swica.ch/magazin/themen](https://www.swica.ch/magazin/themen)



Text: Gioia Wetter  
Fotografie: Daniel Ammann

Die Diagnose Endometriose erhielt Sylvia Böhm, als sie Ende 20 war. Seitdem leidet die heute 41-Jährige permanent an Schmerzen. Die Krankheit zeigt sich bei ihr in einer relativ seltenen Ausprägung: Bei ihr wächst die Gebärmutter Schleimhaut auf dem Lungengewebe, was zu enormen, chronischen Schmerzen führt. «Nach den ersten beiden Operationen waren die Beschwerden geringer und die Schmerzen mal stärker, mal weniger stark. Aber es wurde relativ schnell klar, dass sie nicht ganz verschwinden würden», erinnert sich Sylvia Böhm. «Es gab Zeiten, da war ich nur liegend schmerzfrei». Durch die zahlreichen Einschränkungen in ihrem Alltag reduzierte sich ihr Sozialleben immer mehr. Auch ihrer Arbeit als Logopädin konnte sie nur noch teilweise nachgehen. «Ich arbeitete mit mehrfach beeinträchtigten Menschen. Durch die Schmerzen fehlte mir die nötige Konzentration, und auch körperlich konnte ich Notwendiges nicht leisten. Jemandem beim Aufstehen zu helfen, lag für mich nicht drin».

### Zahlreiche Therapien bringen keinen Erfolg

2021 erlitt sie nochmals einen Rückschlag. Als die Schmerzen im Unterbauch zunehmend schlimmer wurden, unterzog sie sich zwei weiteren Operationen. Es folgten ein Aufenthalt in der Schmerzklinik Zürich, regelmäßige Physiobehandlungen, verschiedene medikamentöse Behandlungen mit teils hoher Dosierung und aufgrund der starken psychischen Belastung ein Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik. Dort wurde ihr zum ersten Mal klar, dass ihre Schmerzen eng mit ihrem mentalen Gesundheitszustand zusammenhängen. «Ich übte mich in Achtsamkeit und Akzeptanz und lernte damit, den Schmerz bis zu einem gewissen Mass zu regulieren», erzählt die SWICA-Versicherte. Der Leidensdruck war jedoch noch immer gross. Gleichzeitig erkannte sie, dass ihr Alltag mittlerweile zu stark durch die Medikamente bestimmt wurde und sie eine andere Lösung finden musste.

### Per Zufall auf Online-Selbsthilfe-Training gestossen

Im Frühling 2023 sah sie auf Instagram zufällig eine Werbung für das Online-Selbsthilfe-Training gegen Schmerzen von santé24. «Nachdem ich ein Jahr lang fast alles ausprobiert hatte, was legal möglich war, dachte ich «viel verlieren kann ich ja nicht» und habe mich angemeldet. Bereits das Erstgespräch war sehr erhellend und hat mich zur Teilnahme motiviert», erinnert sich Böhm. Schnell war sie fasziniert vom Training: «Es kam mir vor wie eine Zusammenfassung von allem, was ich bis jetzt erlebt und gelernt hatte. Aber kein Arzt oder Spital konnte das Gesamtbild und die Zusammenhänge so deutlich aufzeigen wie das Training.» Die Vorschläge, Massnahmen, Ideen, Beispiele, Übungen und vor allem die Rückmeldungen der psychologisch ausgebildeten Coachin auf jede Einheit motivierten sie, die Aufgaben regelmässig zu bearbeiten. Und tatsächlich: «Genau an dem Wochenende, an dem ich das Training nach knapp zwei Monaten abgeschlossen hatte, war ich praktisch schmerzfrei.\* Das hätte ich – nach allem, was ich bisher erlebt habe – niemals für möglich gehalten. Ich kann das Training von Herzen weiterempfehlen.» Sie betont, wie einfach das Training zugänglich ist und wie flexibel es sich in den Alltag einbauen lässt. Genau das sei auch besonders wichtig: «Im Alltag von Betroffenen nehmen die Schmerzen und der Umgang damit so viel Platz ein, dass es einfache, unkomplizierte Hilfe braucht. Mehr schafft man unter Umständen gar nicht.» Mittlerweile hat Silvia Böhm bereits ein weiteres Online-Selbsthilfe-Training absolviert – dieses Mal mit der mobilen App-Version.

\* Anmerkung der Redaktion: Schmerzfreiheit kann in seltenen Fällen erreicht werden, ist aber nicht unbedingt das Ziel des Trainings.

› Mehr zu den verschiedenen Online-Selbsthilfe-Trainings zur Bewältigung von psychischen Belastungen unter [swica.ch/selbsthilfetrainings](https://www.swica.ch/selbsthilfetrainings)

«Ich hätte niemals für möglich gehalten, dass ich wieder einmal schmerzfrei bin»

Sylvia Böhm leidet an Endometriose und lebt seit bald 15 Jahren mit Schmerzen. Nachdem zahlreiche Therapien nicht den erhofften Erfolg gebracht haben, hilft ihr ein glücklicher Zufall: Sie entdeckt das Online-Selbsthilfe-Training von santé24, durch das sich ihre Lebensqualität stark verbessert.

# Kleine Auszeit im Heilbad Badenweiler

Einsendeschluss  
7.6.2024



Wohltuendes Thermalwasser, Wellness, mildes Heilklima, badische Küche, die Nähe zum Elsass und die idyllischen Weinberge der Gutedel-Weinregion: All dies bietet das Heilbad Badenweiler, auf der Sonnenseite des südlichen Schwarzwalds im Herzen des Markgräflerlands gelegen. Besonders schön sind hier die Wander-, E-Bike- und Velo-Touren durch die blühende Natur, ein Spaziergang auf den Panoramawegen rund um Badenweiler oder durch den Kurpark mit herrlichen Aussichtspunkten am Vogesenblick und der Burg Baden.

## Mitmachen und gewinnen

Versuchen Sie Ihr Glück und nehmen Sie am Wettbewerb teil. Der Gutschein für zwei Personen umfasst:

- zwei Übernachtungen im 4\*Hotel in Badenweiler inkl. Frühstück
- Eintritt in die Thermalbäder der Cassiopeia Therme
- Rasulbad mit verschiedenen Heilerden
- Saunalandschaft

Mailen Sie Ihre Kontaktdaten mit dem Betreff «Badenweiler» an [aktuell-wettbewerb@swica.ch](mailto: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 Frühling wird...

... und die Pollen durch die Luft fliegen, ist der Heuschnupfen nicht mehr weit entfernt. Die aktuell-Leserinnen und -Leser verraten ihre Tipps für eine freie Nase.

Stefania hatte genug von ihrer laufenden Nase, die sie sogar am Rasenmähen hinderte. Seit sie einen Allergologen aufgesucht und eine Desensibilisierung durchgeführt hat, fühlt sie sich während der Pollenzeit viel besser.

**Stefania Mariotta, Freiburg**

Johanne leidet seit ihrer Kindheit an einer Pollenallergie. Ihr Tipp: eine kalte Kompresse auf die Augen legen, damit der Schmerz und das Jucken für einige Stunden verschwinden.

**Johanne Gaulis, Basel**

Wenn es Irene juckt, greift sie zu einer isotonischen Salzlösung für eine Nasendusche. Und bevor sie das Haus verlässt, schnupft sie beidseitig Sesamöl. Täglich isst sie drei Zehen schwarzen Knoblauch, was bei ihr den Heuschnupfen merklich gelindert hat.

**Irene Nägele, St. Gallen**

Susanne hilft sich mit dem ätherischen Öl der Zeder, das sie in Bioqualität via Raumdiffuser zur Linderung der Symptome in ihrem Zuhause benutzt.

**Susanne Lo Bartolo, Konstanz**

Rosmarie aus Belp hat gleich mehrere Tipps auf Lager: Gegen die laufende Nase hilft ihr eine Salbe aus Pfefferminz- und Kampferöl, gegen die roten Augen ein in Kamillentee getränkter Wattebausch. Und in der Wohnung wird je nach Pollenstärke gesaugt und nass aufgenommen und in jedem Zimmer ein Luftreiniger laufen gelassen.

**Rosmarie Schlunegger, Belp**

IMPOSANTE WASSERFÄLLE ... Die Schweiz kann nicht nur mit herrlichen Bergpanoramen und saftig grünen Wiesen punkten. Es gibt auch viele imposante Wasserfälle zu entdecken. Kennen Sie einen Geheimtipp? Senden Sie uns Ihren Vorschlag per E-Mail mit vollständiger Adresse an [aktuell@swica.ch](mailto:aktuell@swica.ch).

SWICA belohnt jeden ausgewählten Tipp mit 100 Franken! Einsendeschluss ist der 07.06.2024. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich per Post oder E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.

## Gesundheitsrechtsschutz: Unterstützung im Streitfall



Eine fehlerhafte Behandlung im Spital, Differenzen mit der Unfallversicherung oder eine Arztrechnung für Leistungen, die nie erbracht wurden: Die Gesundheitsrechtsschutzversicherung von SWICA unterstützt Versicherte bei rechtlichen Problemen, Fragen und Streitigkeiten, die im Zusammenhang mit einer Beeinträchtigung der Gesundheit stehen.

«Die Fälle, bei denen wir Versicherte unterstützen, sind sehr vielfältig: Das reicht von Verkehrsunfällen, Hundebissen, falsch verabreichten Medikamenten oder falsch gemessener Blutgruppe über eine zu spät gestellte Krebsdiagnose bis hin zu einem fälschlich amputierten Bein», erklärt Markus Ganzke, Leiter Haftpflicht-/Versicherungsrecht bei Coop Rechtsschutz. Letztere ist Rechtsträgerin der Gesundheitsrechtsschutzversicherung von SWICA. Meistens gehe es im Bereich Gesundheitsrechtsschutz jedoch um Streitigkeiten mit Versicherungen: «Zwei Drittel aller Fälle beziehen sich auf das Sozialversicherungsrecht, wobei davon etwa ein Drittel die Invalidenversicherung (IV) und ein Drittel Unfallversicherungen betreffen. Der Rest betrifft zum Beispiel Krankenversicherungen, Pensionskassen oder die AHV»,

ergänzt Ganzke. Immer wieder unterstützen seine Mitarbeitenden die Versicherten auch bei Forderungen gegenüber Haftpflichtversicherungen. «In dem Bereich geht es bei über 60 Prozent um Ansprüche gegenüber Ärztinnen und Ärzten.»

Ganz unabhängig vom Sachverhalt stellt der Experte fest, dass die Angst vor hohen Prozess- und Anwaltskosten bei unsicheren Erfolgsaussichten viele Betroffene davon abhält, ihr Recht einzufordern. Die Gesundheitsrechtsschutzversicherung von SWICA unterstützt Versicherte mit Fachexpertise und durch finanzielle Sicherheit. Die Kosten von beauftragten Rechtsanwältinnen oder Expertisen sowie allfällige Gerichts-, Verfahrens- oder Prozesskosten sind bis zu einem Betrag von 300 000 Franken gedeckt.

› Mehr Informationen unter [swica.ch/rechtsschutz](https://www.swica.ch/rechtsschutz)

› Die Gesundheitsrechtsschutzversicherung ist insbesondere hilfreich bei

- Rechtsfällen mit Unfallverursacherinnen und Unfallverursachern.
- Differenzen mit Ärztinnen und Ärzten oder Zahnärztinnen und Zahnärzten.
- Ansprüchen gegenüber gegnerischen Haftpflichtversicherungen.
- Rechtsfällen mit übrigen Versicherungsgesellschaften.

## Prämien-Entlastungs-Initiative: richtiger Schritt oder teure Symptombekämpfung?

Am 9. Juni stimmt die Schweiz unter anderem über die sogenannte Prämien-Entlastungs-Initiative ab. Sie verlangt, dass künftig kein Haushalt mehr als 10 Prozent seines Einkommens für Krankenkassenprämien ausgeben muss. Der Rest der Prämien soll durch Bund und Kantone beglichen werden. Sinnvoll oder nicht?

### JA

«Die Initiative stärkt die Kaufkraft der Menschen: Bei den Krankenkassenprämien braucht es dringend Lösungen, denn in den letzten zwanzig Jahren haben sich die Prämien mehr als verdoppelt. Gleichzeitig sind Löhne und Renten kaum gestiegen. Mit der Prämien-Entlastungs-Initiative werden die Krankenkassenprämien gedeckelt und dürfen neu nicht mehr als zehn Prozent des verfügbaren Einkommens ausmachen. Damit schützt die Initiative die Kaufkraft der Menschen heute und vor zukünftigen Prämienhöhungen.»

Auch Personen mit mittleren Einkommen profitieren: Die Krankenkassenprämien sind wie eine Steuer, die alle bezahlen müssen. Doch im Gegensatz zu anderen Steuern sind diese nicht begrenzt, sondern steigen jedes Jahr. Um die Kosten wieder gerechter zu verteilen, braucht es mehr Prämienverbilligungen. Das kommt nicht nur Personen mit tiefen Löhnen zugute, sondern auch solchen mit mittleren Einkommen. Beispielsweise wird eine vierköpfige Familie mit einem Monatseinkommen von 9 000 Franken dank der Initiative monatlich mehrere Hundert Franken sparen.»



**Mattea Meyer**  
Nationalrätin (ZH) und Co-Präsidentin SP Schweiz

### NEIN

«Die Initiative der Linken und Gewerkschaften betreibt reine Symptombekämpfung, statt das Problem an der Wurzel zu packen. Die Folge einer Annahme wären massive Steuererhöhungen. Denn die masslose Prämienentlastung muss finanziert werden. Bei einer Annahme entstünden für Bund und Kantone Mehrkosten von bis zu 11,7 Milliarden Franken im Jahr 2030. Tendenz steigend. Das ist verantwortungslos. Die Initiative gefährdet auch den Föderalismus. Sie will den Kantonen zukünftig die Höhe ihrer eigenen Prämienentlastungen vorschreiben. Dabei wissen die Kantone am besten, wie viel Entlastung es braucht und wie sie ihr Gesundheitswesen organisieren wollen. Aufgrund der zahlreichen Schwächen der Initiative hat das Parlament einen Gegenvorschlag verbabschiedet, der einen gezielten Ausbau bei den Prämienverbilligungen vorsieht, bezahlbar ist und den Föderalismus wahrt. Der politische Fokus für die nächsten Jahre muss aber klar sein: Anstelle von Symptombekämpfung sind konkrete und realisierbare Reformen innerhalb des Gesundheitssystems gefragt. Gleichzeitig müssen wir darauf achten, dass die von der Bevölkerung geschätzte Qualität erhalten bleibt.»



**Josef Dittli**  
Ständerat (UR), FDP

# Jetzt auf digital umstellen und der Umwelt Gutes tun

Der WWF und SWICA setzen sich gemeinsam für die Gesundheit von Mensch und Umwelt ein. Bis 07.06.2024 spendet SWICA 1 Franken an den WWF für jede Empfängerin und jeden Empfänger, die statt der gedruckten Ausgabe des Kundenmagazins den Newsletter abonnieren.

[swica.ch/de/magazin/abonnieren](https://swica.ch/de/magazin/abonnieren)



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](https://swica.ch/active4life)



## Alpamare

Neben der längsten und spektakulärsten Wetrutschbahn, der «Jungle Run», warten elf weitere unverwechselbare Wasserrutschbahnen auf Sie. SWICA-Versicherte profitieren von 25 Prozent Rabatt auf den regulären Eintrittspreis, gültig für max. 4 Personen (exkl. Kleinkind und nicht kumulierbar).

[swica.ch/alpamare](https://swica.ch/alpamare)



## Airofit

Airofit – der virtuelle Atemtrainer optimiert die Atmung mit nur 5 bis 10 Minuten Training pro Tag und steigert somit das allgemeine Wohlbefinden. SWICA-Versicherte profitieren von 20 Prozent Rabatt auf alle Produkte im Onlineshop.

[swica.ch/airofit](https://swica.ch/airofit)



## Slowhike

Slowhike ist für alle, die gerne gemütlich mit Gleichgesinnten unterwegs sind und lieber einmal mehr für einen Rast einkehren. Dazu können sie auch Interessantes über die Natur und die Gegend erfahren. SWICA-Versicherte erhalten auf alle Touren 15 Prozent Rabatt.

[swica.ch/slowhike](https://swica.ch/slowhike)