

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

aktuell
SWICA Kundenmagazin
Nr. 3-2023

**Volkskrankheit
Adipositas**
Seite 4

«Ich wollte am
liebsten nicht
mehr aufstehen
am Morgen – am
liebsten sterben»
Seite 10

Wechseljahresbeschwerden
von inexistent bis stark belastend

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

Weitere Möglichkeiten
für einen Austausch mit uns
swica.ch/kontakt

f @ t v in X

Aktuelle News von SWICA

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, Samuel Jordi, 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.

Editorial

Medizinische Odyssee

Wenn diverse diagnostische Verfahren Beschwerden nicht einer Krankheit zuordnen können, wird eine erfolgreiche Behandlung erschwert oder verunmöglicht. Die meisten von uns kennen jemanden, der eine medizinische Odyssee hinter sich bringen musste, bevor der Grund seines Leidens erkannt und eine Behandlung eingeleitet werden konnte. Die Kundengeschichte von Christa Schläpfer zeigt eine solche Odyssee exemplarisch auf. Die richtige Diagnose zu stellen, ist oft eine Herausforderung; durch integrierte Versorgung können Doppel- und Mehrfachuntersuchungen aber oft vermieden und die Patientin oder der Patient bereichsübergreifend betreut werden. Dafür setzt sich SWICA ein.

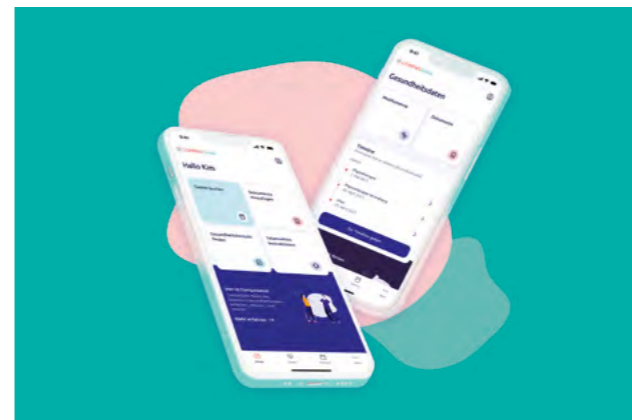
Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.



Stämpfli

Dr. Reto Dahinden
CEO

Neuigkeiten



EINFACHERE GESUNDHEITSVERSORGUNG

Neue Patienten-App

Nach mehrmonatiger Testphase ist die kostenlose Compassana Patienten-App nun schweizweit nutzbar. Sie soll gesunde wie auch chronisch kranke Menschen unterstützen, sich im Gesundheitswesen besser orientieren zu können. SWICA ist Gründungspartnerin von Compassana. Mehr Infos unter: compassana.ch



#ZÄMESIMERSTERCHER

Pink Ribbon Charity Walk 2023

Auch in diesem Jahr unterstützt SWICA den Pink Ribbon Charity Walk, der am 3. September 2023 bereits zum 16. Mal in Zürich durchgeführt wird. Die Vier-Kilometer-Laufstrecke führt durch das Stadion Letzigrund und durch die umliegenden Quartiere. Die Spenden des Pink Ribbon Charity Walks gehen an die Krebsliga Zürich. Mehr Infos unter: pink-ribbon.ch



Jetzt auf die Online-Version
von «aktuell» wechseln:
swica.ch/anmeldung-aktuell

Neuigkeiten sind zu finden auf
swica.ch/news



GESUNDHEITSFÖRDERUNG

slowUp 2023: SWICA ist nationaler Sponsor

Das slowUp-Rezept ist so einfach wie überzeugend: Man nehme einige Kilometer Kantonsstrasse in einer attraktiven Landschaft, sperre sie temporär für den motorisierten Verkehr und Sorge für ein vielseitiges Rahmenprogramm entlang der Strecke. SWICA ist seit 2022 nationaler Hauptsponsor der slowUp-Anlässe, die schweizweit an 19 verschiedenen Standorten durchgeführt werden.

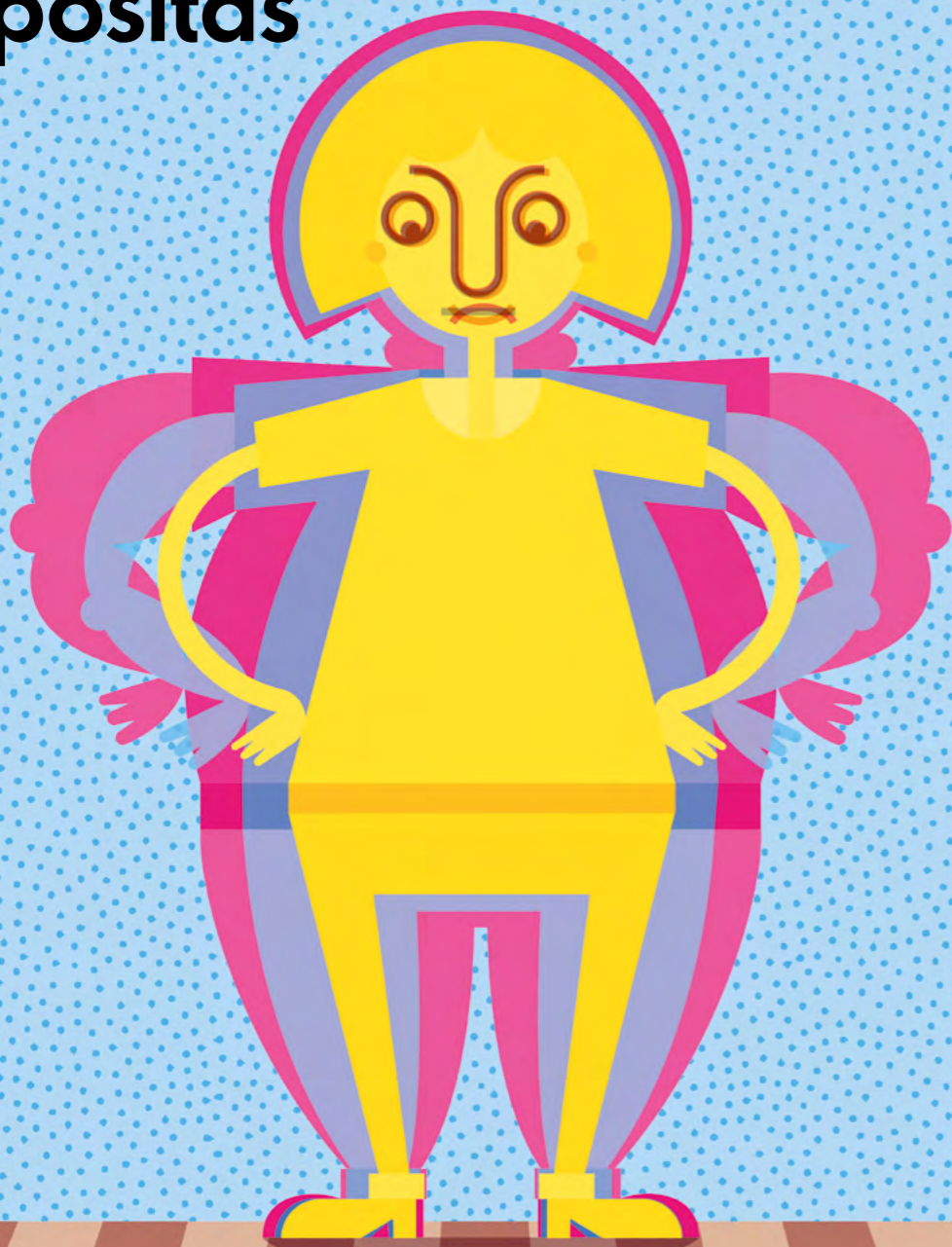


COMPARIS

SWICA auf Rang 1 bei der Kundenzufriedenheit

Im Krankenversicherungsvergleich 2023 von Comparis und amPuls hat SWICA jeweils den ersten Platz erreicht. Herzlichen Dank für diesen Vertrauensbeweis. Mehr Infos: swica.ch/kundenzufriedenheit

Volkskrankheit Adipositas



42 Prozent der erwachsenen Bevölkerung ist übergewichtig; davon 11 Prozent gar adipös. Betroffene werden oft selbst dafür verantwortlich gemacht und stigmatisiert. Nebst den Vorurteilen, mit denen stark übergewichtige Menschen zu kämpfen haben, verursacht die Erkrankung auch hohe Gesundheitskosten.

Text: Elena Gass
Illustration: Samuel Jordi



England im frühen 19. Jahrhundert: Der ehemalige Gefängniswärter Daniel Lambert lässt sich mit einem speziell angefertigten Wagen quer durchs Land chauffieren, wo er sich von Schaulustigen gegen Bezahlung bestaunen lässt. Mit über 300 Kilogramm ist er der wohl schwerste Mann seiner Zeit. Innerhalb kürzester Zeit wird Lambert reich – und stirbt kurz darauf.

Risikofaktor für Folgekrankheiten

Längst ist starkes Übergewicht keine Attraktion mehr, sondern eine Volkskrankheit, die zu hohen gesundheitlichen Kosten führt. In der Schweiz sind gemäss Bundesamt für Gesundheit rund 42 Prozent der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig, davon sind 11 Prozent adipös. Rund 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig oder adipös. Übergewicht und Adipositas zählen zu den Risikofaktoren für nicht übertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und einige Krebsarten. Übergewicht ist ausserdem ein Risikofaktor für Gelenkprobleme, von den chronischen Rückenschmerzen bis hin zur Knie- und Hüftarthrose. Auch das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom mit schlechter Schlafqualität und zermürender Tagesmüdigkeit gehört zu den möglichen Folgekrankheiten.



Aber nicht nur der Körper leidet, sondern auch die Psyche: Adipositas ist gesellschaftlich nicht als chronische Krankheit akzeptiert, sondern gilt als Folge von Faulheit; die Betroffenen sind nicht krank, sondern selbst schuld.



Weshalb leichter sein so schwer sein kann

Weniger essen, mehr Bewegung: Viele sehen dies als Rezept gegen Übergewicht. So einfach ist es aber nicht. Der Körper ist evolutionsbiologisch darauf getrimmt, den Fettanteil möglichst konstant zu halten. Deshalb führt Abnehmen zu einer Veränderung im Hormonhaushalt, bei der die Verbrennung von Kalorien gehemmt wird. Ein Teufelskreis, aus dem man bei starkem Übergewicht allein kaum rauskommt.

Die Mischung macht's

Die Ursachen von Adipositas sind vielseitig, dementsprechend sollte es auch der Weg aus der Adipositas sein. Es braucht eine ganzheitliche Umstellung des Lebensstils, die tiefer geht als ein Kaloriendefizit und mehr Bewegung. Eine umfassende Behandlung mit einer Kombination aus Ernährungsberatung, Bewegungstherapie und gegebenenfalls medikamentöser oder chirurgischer Intervention ist der richtige Ansatz. Auch mögliche psychische Ursachen müssen bei der Bekämpfung beleuchtet werden. Und vor allem brauchen Betroffene Unterstützung – nicht nur von Fachpersonal, sondern auch von Angehörigen, Arbeitskollegen und Mitmenschen.

In einer telemedizinischen Beratung von santé24 kann besprochen werden, welcher Weg eingeschlagen werden könnte. Für SWICA-Versicherte ist die Beratung kostenlos. Aus den Zusatzversicherungen beteiligt sich SWICA an verschiedensten Massnahmen und Coachings für eine Anpassung in den Bereichen Verhaltensänderungen und Gewichtsreduktion.

Wechseljahresbeschwerden: von inexistent bis stark belastend



Schlafstörungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen: Die Jahre vor und nach der Menopause gehen oft mit Wechseljahresbeschwerden einher, die von kaum wahrnehmbar bis sehr stark ausfallen können. Die gute Nachricht ist: Mit einem gesunden Lebensstil kann das Wohlbefinden spürbar verbessert werden.

Text: Daniela Gerber
Bild: Studio Attila Janes

Ab etwa Mitte 40 kommt es im weiblichen Körper zu hormonellen Veränderungen. Diesen Zeitabschnitt am Ende der fruchtbaren Lebensphase einer Frau nennt man Wechseljahre, Menopause, Klimakterium oder umgangssprachlich auch Abänderung. Während diesem ungefähr vier bis acht Jahre dauernden Prozess verändert sich das Zusammenspiel der Geschlechtshormone: Die Produktion von Östrogen und Gestagen nimmt ab. Sporadisch auftretende Anzeichen wie Hitzewallungen, unregelmässig auftretender Zyklus, unruhiger Schlaf und Stimmungsschwankungen können sich bemerkbar machen. Etwa ein Jahr nach der letzten Regelblutung beginnt die sogenannte Menopause. Frauen erreichen diesen Zeitpunkt im Durchschnitt mit 51 Jahren. So viel zu den Fakten.

Wechseljahre sind keine Krankheit

Manche Frauen um die 50 erleben die Lebensmitte generell als Umbruchszeit: Die Kinder werden selbständiger oder ziehen aus; kinderlosen Frauen wird bewusst, dass sie wohl keine eigenen Kinder mehr haben werden. Die Eltern brauchen oft vermehrt Unterstützung oder gar Pflege und ein Jobwechsel kann je nach Branche schwieriger sein, als es in jüngeren Jahren ist. Auch die Sexualität kann sich verändern. Zum ersten Mal wird man sich des eigenen Älterwerdens gewahr.

Frauen erleben diese Periode sehr unterschiedlich. Einige sehen die Wechseljahre als grosse Chance, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen, neue Hobbys für sich zu entdecken und vielleicht die beruflichen Weichen nochmals neu zu stellen. Denn eines ist klar:

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern – wie die Pubertät – eine Lebensphase. Mit einer positiven Einstellung, ausgewogener Ernährung und Bewegung kann Frau viel zur Verbesserung des Körpergefühls und des seelischen Wohlbefindens beitragen.

Psyche hat einen grossen Einfluss

Die hormonellen Veränderungen der Abänderung können auch das seelische Gleichgewicht aus der Balance bringen. Betroffene Frauen berichten über Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Reizbarkeit, diffuse Ängste und Nachlassen der sexuellen Lust. «Sie fühlen sich verunsichert und müssen in der neuen Lebensphase erst wieder zu sich selbst finden», sagt Ebongo Tshomba, Psychologin bei santé24. «Bei Frauen, die bereits früher psychische Probleme hatten, können diese durch die Wechseljahre wieder auftreten. Aber auch Frauen ohne frühere seelische Belastungen können mit Beschwerden zu kämpfen haben», ergänzt die Psychologin. Wer auf Sportarten wie Yoga oder Velofahren setzt und Vollkornprodukte sowie östrogenreiche Nahrungsmittel wie Soja oder Hülsenfrüchte in den Speiseplan einbaut, kann sein seelisches Wohlbefinden stärken. «Durch einen bewussten Umgang mit Stress, Achtsamkeitstraining und Selbstfürsorge können Frauen die Veränderungen in den Wechseljahren positiv beeinflussen», so Tshomba. Frauen, die sich stark beeinträchtigt fühlen, sollten ihre Hausärztin, ihren Hausarzt oder ihre Frauenärztin, ihren Frauenarzt konsultieren. Es gibt für jedes Symptomspektrum eine geeignete Behandlungsform.

«Durch einen bewussten Umgang mit Stress, Achtsamkeitstraining und Selbstfürsorge können Frauen die Veränderungen in den Wechseljahren positiv beeinflussen»

Ebongo Tshomba
Psychologin bei santé24

Pflanzliche Behandlung oder Hormonersatz-Therapie?

Ob ein pflanzlicher Therapieansatz, eine Hormonersatz-Therapie oder eine Behandlung mit bioidentischen Hormonen die geeignete Behandlungsform ist, hängt stark vom individuellen Leidensdruck und allfälligen gesundheitlichen Vorerkrankungen ab. Naturheilmittel, auch Phytopharmaka genannt, eignen sich, um leichtere Wechseljahresbeschwerden auf natürliche Art zu behandeln.



Mönchspfeffer

Mönchspfeffer kann helfen, den aus den Fugen geratenen Hormonspiegel zu regulieren.



Traubensilberkerze

Gegen Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen hat sich die ursprünglich in Kanada und Nordamerika beheimatete Traubensilberkerze mit ihrer östrogenartigen Wirkung als Heilpflanze bewährt.



Johanniskraut

Auch Johanniskraut kann bei Schlafstörungen helfen – das pflanzliche Antidepressivum kann zudem innere Unruhe und Angstzustände lindern.



Hormonersatz-Therapie

Für Frauen mit sehr starken Beschwerden, kann eine Hormonersatz-Therapie (HRT) die richtige Lösung sein. Hormone für eine HRT werden im Labor so zusammengesetzt, dass ihre Struktur den körpereigenen Hormonen ähnelt. Einer Verschreibung sollte eine sorgfältige, gynäkologische Untersuchung und Risikoabklärung der Patientin vorausgehen.



Bioidentischen oder naturidentischen Hormone

Eine Alternative sind die sogenannten bioidentischen oder naturidentischen Hormone. Ihre chemische Strukturformel entspricht exakt der Struktur der körpereigenen Hormone. Hergestellt werden die bioidentischen Hormone aus Pflanzen wie der Yamswurzel und aus Soja. Verschiedene Studien belegen die Wirksamkeit von bioidentischen Hormonen.

FIT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Yoga, Achtsamkeitstraining oder Tanzen?

Mit der Zusatzversicherung COMPLETA PRAEVENTA unterstützt SWICA die Gesundheitsförderung- und prävention mit Aktivitäten in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden durch eine jährliche Beteiligung von 50 Prozent bis zu 500 Franken bzw. 300 Franken pro Vorsorgeart.

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

Zusätzliche Informationen zu den Behandlungsmöglichkeiten mit pflanzlichen Präparaten oder zur Hormonersatz-Therapie sind in der Online-Ausgabe zu finden. [swica.ch/magazin/themen/gesundheit/wechseljahre](https://www.swica.ch/magazin/themen/gesundheit/wechseljahre)



Gefahren im Haushalt

In den eigenen vier Wänden passieren über einer halben Million die meisten Unfälle. Ob Scherben, Feuer, Stürze oder Chemikalien: In den Ratgebern der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) finden sich wichtige und leicht umsetzbare Tipps zur Erhöhung der Sicherheit zu Hause.

[bfu.ch/de/dossiers/gedahren-im-haushalt](https://www.bfu.ch/de/dossiers/gedahren-im-haushalt)



Was tun bei Wespen- und Bienenstichen?

Ob fröhliches Grillieren auf dem Balkon oder ein gemütlicher Tag im Park: Wespen und Bienen sind im Sommer fleissig unterwegs. Stechen sie, kann das unangenehm und schmerzhaft sein – für Personen mit einer Allergie können die Stiche gar lebensbedrohlich sein. Falls der Bienenstachel in der Haut steckt, sollte er so schnell wie möglich entfernt werden. Das klappt am besten mit einer Pinzette oder Zeckenkarte. Schwellungen und Schmerzen lassen sich durch das sofortige Kühlen der Einstichstelle lindern. Helfen können auch Salben oder Tabletten mit Antihistamin. Übrigens sollte der Stich nicht aufgekratzt werden, da sich die Wunde dadurch entzünden könnte. Weitere Tipps finden Sie unter: [swica.ch/stiche](https://www.swica.ch/stiche)

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



Wandern

Wandern und moderate Bewegung bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile: Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder werden stabilisiert, das Immunsystem gestärkt und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt. Weiter stimuliert längeres Gehen die Produktion körpereigener Hormone und Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin. Dadurch vermindern sich negative Stimmungen wie Trauer und Ärger. Zu guter Letzt erhöht Wandern die Verzweigungs- und Erneuerungsrate von Nervenzellen im Gehirn und verbessert damit das geistige Leistungsvermögen. Eine Auswahl an Ausflugszielen in Natur und Stadt findet sich auf [swica.ch/wandern](https://www.swica.ch/wandern)



Faktor F: alles über Folsäure

Folsäure ist für den Körper essenziell. Gerade Frauen mit Kinderwunsch sollten vorsorglich auf eine folsäurereiche Ernährung achten, da diese das Risiko von Geburtsfehlern senken kann. Die Stiftung Folsäure Schweiz hat am 1. Juni 2023 eine neue Ausgabe des Online-Magazins Faktor F publiziert. Darin finden sich wichtige Informationen, spannende Beiträge, Tipps und vieles mehr zum Thema Folsäure. Alle Beiträge des Magazins hier: [faktor-f.ch](https://www.faktor-f.ch).

«Ich wollte am liebsten nicht mehr aufstehen am Morgen – am liebsten sterben»



Die Schmerzen, die Christa Schläpfer erleidet, werden mit jedem Tag unerträglicher. Nachts kann sie nicht schlafen. Tagsüber ist sie am Rande der Verzweiflung. Es gibt keine Körperposition, die sie länger als eine Viertelstunde aushält. Medikamente bringen kaum Linderung. Einzig eine Operation im Ausland verspricht Hoffnung, doch wer bezahlt diese?

Text: Maximilian Comtesse
Fotografie: Daniel Ammann

Christa Schläpfer, eine energiegeladene und aktive Frau, wird im Juni 2021 plötzlich von Bauch- und Nierenschmerzen geplagt. Anfangs nimmt sie die Beschwerden nicht allzu ernst. Doch die Schmerzen werden immer stärker. Sie sucht ihre Hausärztin auf. Diese vermutet eine Bauchmuskelerhärtung und empfiehlt Dehnübungen. Dadurch werden die Schmerzen eher schlimmer als besser.

Trotz anhaltender Schmerzen arbeitet Christa Schläpfer ohne Unterbruch weiter, bis ihr Chef einschreitet und sie für eine Computertomographie (CT) und eine Magnetresonanztomographie (MRI) im Spital anmeldet. Dabei werden der Bauch und der Rücken untersucht. Die Erkrankungen im Bauchbereich können erfolgreich behandelt werden. Die Schmerzen im Rücken bleiben und werden schlimmer.

↖
Christa Schläpfer hat nach einer Odyssee den Weg in ein schmerzfreies Leben gefunden.

Für Christa Schläpfer beginnt eine lange und frustrierende Odyssee. Weder der Chiropraktiker, der Schmerztherapeut, der Wirbelsäulenspezialist, die Neurologin, die Hausärztin, der Osteopath noch die Physiotherapeutin können weiterhelfen. Sie durchläuft zahlreiche Untersuchungen wie Röntgenaufnahmen, MRI, CT und erhält mehrere Injektionen in den Rücken und den Wirbelsäulenbereich. Jedes Mal wird ihr von der entsprechenden Fachspezialistin oder dem Fachspezialisten versichert, dass keine Erkrankung in deren Fachbereich vorliege und dass die Ursache für die Schmerzen in einem anderen Fachgebiet gefunden werden müsse.

In einer dieser Untersuchungen, einem MRI im November 2022, werden Tarlov-Zysten diagnostiziert. Das Auftreten der Tarlov-Zyste ist selten – eine Krankheit, verursacht durch eine Rückenmarkshautentzündung, bei der mit Flüssigkeit gefüllte Zysten und den durch die Entzündung erweiterten Hirnwasserkanal die Nervenwurzeln verkleben, was starke Schmerzen verursacht. Schläpfer hofft, die Ursache für ihr Leiden gefunden zu haben. Doch die Ärzte beachten die Diagnose nicht.

Die Schmerzen dehnen sich weiter aus. Sie rauben ihr den Schlaf, ihre Lebensqualität und die Hoffnung auf Heilung: «Ich wollte am liebsten nicht mehr aufstehen am Morgen –

am liebsten sterben.» Doch ihre Kämpfernatur ist stärker. Sie gibt nicht auf. Der einzige Weg zur Ablenkung ist, sich rund um die Uhr zu beschäftigen. Eine einjährige berufsbelegende Weiterbildung hilft ihr dabei.

Das ständige Hin und Her zwischen den Ärzten setzt ihr zu. Sie fühlt sich nicht ernst genommen und verliert das Vertrauen in das medizinische System. Dann ruft sie bei SWICA an und bittet um Hilfe. Fortan kümmert sich Tommy Huster, Care Manager bei SWICA, mit viel Herzblut um ihren Fall.

Bereits vor dem Anruf bei SWICA kontaktiert Christa Schläpfer die Vigdis Thompson Foundation, eine Stiftung, die Forschung zu Tarlov-Zysten und Arachnoiditis fördert. Diese stützt Christa Schläpfers Annahme bezüglich der Schmerzen durch Tarlov-Zysten. Und es kommt noch besser. Sie erfährt von einer Operation, die Linderung verspricht. Doch die Operation wird nur in Deutschland von Professor Dr. Jan-Peter Warnke durchgeführt.

Bevor eine Operation im Ausland von der Krankenversicherung übernommen werden kann, braucht es einen Nachweis, dass es die Operation in der Schweiz nicht gibt und andere Behandlungsmöglichkeiten nicht helfen. Tommy Huster spielt hier eine entscheidende Rolle. Mit seinem medizinischen Hintergrund hilft er, die nötigen Berichte von den Fachärzten zu erhalten und sicherzustellen, dass alle relevanten Informationen vorliegen. Darüber hinaus übernimmt er die Koordination der Kommunikation zwischen den Fachärztinnen und Fachärzten in der Schweiz und in Deutschland.

Als letzten Schritt gibt der Vertrauensarzt eine Empfehlung für den Eingriff ab. Daraufhin erteilt SWICA die Kostengutsprache und die Operation kann stattfinden. Sie bringt die erhoffte Heilung. Unmittelbar nach der Operation kann Christa Schläpfer bereits schmerzfrei auf dem Rücken liegen und zweiinhalb Wochen später arbeitet sie wieder. Für sie beginnt ein neues Leben.

Pure Erholung, höchster Genuss



Einsendeschluss
5.9.2023

Das 4-Sterne Wellness Hotel Stoos ist der perfekte Ausgangspunkt für genussvolle Tage inmitten der Schwyzer Alpen. Ins autofreie Bergdorf Stoos reisen Gäste mit der steilsten Standseilbahn der Welt an. Neben unzähligen Spazierwegen bietet die Region mit dem wohl schönsten Gratwanderweg der Zentralschweiz ein weiteres Highlight. Nach einem erlebnisreichen Tag in der Natur können Hotelgäste im 1100 m² grossen Wellness & Spa den Tag Revue passieren lassen. Dafür stehen diverse Saunen, Whirlpools sowie ein grosses Schwimmbad zur Verfügung. Neue Kreationen aus altbewährter Schweizer Küche und mit einem Hauch von Haute Cuisine sorgen zudem für Gaumenfreuden.

Mitmachen und gewinnen

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

- 1x Champagner-Willkommensapéro
- zwei Übernachtungen im Doppelzimmer Superior
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 5-Gang-Abendessen
- 1x Rosenöl-Paarbad (30 min.)
- 1x 1001-Nacht-Paarbehandlung (110 min.)
- Freie Benützung des Wellness & Spa

Mailen Sie Ihre Kontaktdaten mit dem Betreff «Stoos» an aktuell-wettbewerb@swica.ch oder senden Sie eine Postkarte an: Redaktion «aktuell», SWICA Gesundheitsorganisation, Römerstrasse 38, 8401 Winterthur. Die Angaben werden nur im Zusammenhang mit dem Wettbewerb bearbeitet. Einsendeschluss ist der 5. September 2023.

Schiff ahoi!

Einsteigen und geniessen: In der Schweiz gibt es unzählige Schifffahrten auf Seen und Flüssen in malerischer Landschaft. Doch welche Schifffahrt soll es sein? Die «aktuell»-Leserinnen und -Leser verraten ihren Favoriten.

Der Geheimtipp von Reto Csammer ist die Schleusenfahrt auf dem Rhein, die nur jeden zweiten Sonntag durchgeführt wird. Die Strecke führt vom Rheinfall nach Eglisau durch drei Schleusen und um das Kloster Rheinau.
Reto Csammer, Au (ZH)

Sebastian Schwarze hat für all jene einen Tipp, die nicht wissen, was sie im Tessin auf dem Wasserweg alles machen können. Er schlägt eine Schifffahrt von Lugano nach Porto Ceresio vor, mit Blick auf Morcote, das 2016 zum schönsten Dorf der Schweiz gekürt wurde.
Sebastian Schwarze, Riehen

Christian Michel schwärmt von einer Rundfahrt auf dem Hallwilersee, weil diese ihm einen Mix aus Natur pur, Kultur und entspannter Atmosphäre geboten hat. Nebst idyllischer Aussicht und den Tieren und Pflanzen, die er im Naturschutzgebiet entdeckt hat, war das romantische Wasserschloss Hallwyl sein Favorit der Fahrt.
Christian Michel, Aarau Rohr

Wer gerne früh aufsteht, ist bei Gerda Bächis Tipp genau richtig: Man nehme das erste Schiff von Romanshorn nach Unteruhldingen, kehre dort im Restaurant Häfele ein, um Dinnele (schwäbisches Gebäck) zu essen, und spaziere zu Fuss nach Meersburg, um in der Abendsonne gen Romanshorn eine Glace zu geniessen.
Gerda Bächli, Elsau

Silibi Caffin schlägt eine Fahrt auf dem Thunersee nach Interlaken vor, da sie dort die Landschaft sehr mag und die Umgebung ein grosses Angebot an Aktivitäten bietet.
Silibi Caffin, Genf

ES HERBSTET ... Zeit, es gemächlicher anzugehen, ausgedehnte Spaziergänge an Spätsommerabenden zu geniessen oder sich feine Herbstspezialitäten wie Vermicelle oder Wild zu gönnen. Was tun Sie im Herbst am liebsten? Senden Sie uns Ihren Tipp per E-Mail mit vollständiger Adresse an aktuell@swica.ch. Die Angaben werden nur im Zusammenhang mit dem Lesertipp bearbeitet.

SWICA belohnt jeden ausgewählten Tipp mit 100 Franken! Einsendeschluss ist der 5. September 2023.

Spitalversicherungen von SWICA – Für eine optimale Behandlung

Die Spitalversicherungen von SWICA sind eine wertvolle Ergänzung zur Grundversicherung. Sie bieten mehr Freiheit bei der Wahl des Spitals und der behandelnden Ärztin oder des behandelnden Arztes. Zudem ermöglichen sie mehr Komfort und bevorzugten Zugang zu Spitzenmedizin.

In der Schweiz kann man mit SWICA-Spitalversicherungen HOSPITA HALBPRIVAT und HOSPITA PRIVAT das Spital sowie die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt frei wählen. Mit der HOSPITA PRIVAT WELTWEIT erhält man einen bevorzugten Zugang zu renommierten Spezialkliniken und Kompetenzzentren weltweit.

Die privat und halbprivaten Spitalversicherungen bieten neben der freien Arzt- und Spitalwahl weitere Vorteile. Dazu gehören beispielsweise kürzere Wartezeiten, hohe terminliche Flexibilität, Mitspracherecht bei Spitaleintritts- und Operationsdatum, komfortable Zimmer mit kostenlosem Internetzugang, umfassender Hotellerie-Service, erweiterte Besuchszeiten und Übernachtungsmöglichkeiten für Angehörige.

Warum eine allgemeine Spitalversicherung abschliessen?

Seit der Einführung der neuen Spitalfinanzierung 2012 kann sich jede und jeder in einem Listenspital (jeder Kanton erstellt eine kantonale Spitalliste) seiner Wahl in der ganzen Schweiz behandeln lassen. Bei einer Wahlbehandlung in einem Spital, das nicht auf

der Spitalliste des Wohnkantons steht, bezahlt die Grundversicherung jedoch nur Leistungen zum Tarif des Wohnkantons. Die Spitalversicherung HOSPITA ALLGEMEIN deckt in diesem Fall allfällige Differenzen.

Freie Wahl vor jedem Eingriff im Spital

Ob allgemein, halbprivat oder privat, mit der Variante HOSPITA FLEX PRIVAT kann vor jedem Eingriff die Spitalabteilung gewählt werden. Das gleiche gilt für die HOSPITA FLEX HALBPRIVAT. Hier wählt man zwischen allgemein oder halbprivat. Je nach gewählter Spitalabteilung fällt die Kostenbeteiligung unterschiedlich hoch aus. Bei Behandlungen auf der privaten Abteilung beteiligt sich eine HOSPITA FLEX PRIVAT versicherte Person mit 400 Franken pro Tag (max. 8000 Franken pro Jahr) an den Kosten. Wenn Versicherte mit HOSPITA FLEX HALBPRIVAT beziehungsweise HOSPITA FLEX PRIVAT sich auf der halbprivaten Abteilung behandeln lassen, müssen 300 Franken pro Tag (max. 6000 Franken pro Jahr) selbst bezahlt werden. Bei Behandlungen auf der allgemeinen Abteilung entstehen grundsätzlich keine Zusatzkosten für Versicherte mit HOSPITA FLEX HALBPRIVAT oder HOSPITA FLEX PRIVAT. Die Prämien der FLEX Modelle sind deutlich tiefer als die Nicht-FLEX Modelle.

Die HOSPITA Spitalversicherungen von SWICA decken überdies zusätzliche Leistungen wie Beiträge an Haushaltshilfe, Hauskrankenpflege, Notfall- und Verlegungstransporte, sowie Erholungs- und Badekuren.

Sollen Netzwerke zur koordinierten Versorgung eingeführt werden?

Die integrierte Versorgung vernetzt Leistungserbringer, Patientinnen und Patienten sowie Kostenträger in der Gesundheitsversorgung. Um die integrierte Versorgung zu stärken, sollen im Rahmen des Kostendämpfungspakets Netzwerke zur koordinierten Versorgung als neue Leistungserbringer ins Krankenversicherungsgesetz (KVG) aufgenommen werden. Vorgesehen ist zudem, dass diese Netzwerke über einen Leistungsauftrag der Kantone verfügen müssen. Überdies sollen die Netzwerke zur koordinierten Versorgung dem Vertragszwang unterstehen und ihren Tätigkeitsbereich definieren, wobei sie nur ambulante Leistungen erbringen dürfen.

Pro

«In einem Punkt sind sich alle Akteure im Gesundheitswesen einig: Die Gesundheitsversorgung muss besser koordiniert werden. Behandlungen und Betreuungen, die nicht koordiniert sind, zwingen Patientinnen und Patienten dazu, selbst alles zu koordinieren – mit der Konsequenz, dass Doppelspurigkeiten entstehen, unnötige oder sogar falsche Interventionen durchgeführt werden. Was nach einem allenfalls mühsamen, ineffizienten Prozess klingt, ist in Wahrheit häufig tragischer. Denn fehlende Koordination spüren vor allem Menschen, die regelmässig und meist ihr Leben lang auf das Gesundheitswesen angewiesen sind: chronische und/oder multimorbide Patientinnen und Patienten. Diese Menschen fühlen sich nicht selten in die Lage versetzt, der eigene Case Manager sein zu müssen – wer sonst, wenn nicht sie? Solange Patientinnen und Patienten selbst diese Aufgabe übernehmen müssen, gibt es Handlungsbedarf. Zweifelsohne: Es hat in den letzten Jahren viele erfolgreiche Initiativen gegeben, die Gesundheitsversorgung besser zu koordinieren. Eine wirkliche, flächendeckende Veränderung ist jedoch ausgeblieben. Neue Lösungen müssen her – und diese möglichst rasch.»



Susanne Gedamke
Präsidentin SPO Patientenschutz

Contra

«Wir sind alle längst dabei, die Koordination zu verbessern. In den letzten 25 Jahren sind so Netzwerke zur koordinierten Versorgung entstanden, heute gibt es bereits eine grosse Zahl davon. Deshalb empfinde ich die Schaffung neuer Netzwerke als überflüssig. Zudem werden sich wohl auch die Patienten, die sich für die freie Arztwahl entschieden haben, nicht für Netzwerke als neue Leistungserbringer entscheiden. Es ist mir zugleich bis heute unklar, wie das funktionieren soll: Beispielsweise müssten sich Ärzte, die bereits heute in Netzwerken oder Gruppenpraxen arbeiten, wohl neu bei den neuen Netzwerken anstellen lassen. Dazu müssten sie neue Räumlichkeiten einrichten. Würde das von den Netzwerken bezahlt? Die Abrechnung funktionierte dann nur noch zentral über das neue Netzwerk, was wiederum Administrationsaufwand generiert. Die Tarife werden hingegen gleich bleiben, einen Koordinationstarif wird es trotz des grösseren Aufwands also nicht geben. Viele weitere Fragen bleiben ebenfalls unbeantwortet. Die Einführung solcher Netzwerke würde also keines unserer Probleme lösen, dafür aber sowohl einen massiven administrativen Aufwand als auch weitere Kosten generieren.»



Anne Sybil Götschi
Präsidentin Schweizer Dachverband der Ärztenetze medswiss.net

Wochenende im Vallée de Joux gewinnen

Bis zum 30. September 2023 zum «aktuell»-Newsletter wechseln und eine Übernachtung für zwei Personen im Hôtel des Horlogers in Le Brassus im Waadtländer Jura gewinnen. Der Valley Guest Room bietet mit den raumhohen Fenstern einen wunderschönen Blick in die Natur und den Risoud-Wald. Inbegriffen sind ein reichhaltiges Frühstück und der Zugang zum Wellnessbereich.

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



kiwika

kiwika bietet ausgewählte Produkte für Fitness, Ausdauer und Spass. Nebenbei gibt es hilfreiche Links, Trainingspläne und Tipps von Experten. SWICA-Versicherte erhalten einen Rabatt von 20%.

swica.ch/kiwika



Hittl-Kochkurse

Die Hittl-Akademie ist das Kompetenzzentrum für vegetarische und vegane Kochkunst. In Gruppen werden unter Anleitung der Profis verschiedene Gerichte zubereitet und gemeinsam genossen – zahlreiche Tipps und Tricks inklusive. SWICA-Versicherte profitieren von 15% auf die Gesundheitskurse.

swica.ch/hittl



Anodyne® Haltungskleidung

Die innovative Kleidung von Anodyne ist alltagstauglich, stärkt das Bewusstsein für eine gesunde Körperhaltung und lindert Schmerzen und Verspannungen in Nacken und Rücken. Profitieren Sie von 20% Rabatt auf das gesamte Online-Sortiment.

swica.ch/anodyne