

d

aktuell
SWICA Kundenmagazin
Nr.3-2024

INTERVIEW

SWICA Talks
Moderatorin
Nadja Zimmermann

Seite 4

KUNDENGESCHICHTE

**«Sich gesehen und
verstanden fühlen,
ist auch heilsam»**

Seite 10

An abstract graphic featuring three interlocking loops of ribbon in orange, purple, and white. Three small, colorful spheres (one globe, one orange, one purple) are placed on the ribbons. The background is a light purple gradient.

**Selbstbestimmt durch
die Wechseljahre**

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

[f](https://www.facebook.com/swica) [i](https://www.instagram.com/swica) [y](https://www.youtube.com/swica) [in](https://www.linkedin.com/swica) [p](https://www.pinterest.com/swica)

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,
Claudia Link, Klub Galopp
Sprachen: Deutsch, Französisch, Italienisch
Auflage: 425'000 Exemplare
Korrektur und Druck: Stämpfli Kommuni-
kation, Bern



Swiss made: Das Magazin
wird in der Schweiz produziert.

Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt

Goethe spielte es an, Teenager kennen es, und gerade Frauen in den Wechseljahren können ein Lied davon singen: Verändert sich das Zusammenspiel der Hormone im Körper, kann die Stimmung sehr schwanken. Hitzewallungen, Schlafstörungen und viele weitere Symptome können hinzukommen. Generell sind die Wechseljahre eine Umbruchzeit, die viele Frauen meist auf allen Ebenen ihres Lebens mehr oder weniger stark spüren – vom eigenen Körper über Partnerschaft und Familie bis hin zum beruflichen Alltag. Das kann nicht nur bei ihnen selbst Unsicherheiten und Ängste auslösen, sondern auch in ihrem Umfeld. Aus diesem Grund sind wir in dieser «aktuell»-Ausgabe der Frage nachgegangen, wie Frauen diese nicht selten herausfordernde Zeit selbstbestimmt und in bestmöglicher Gesundheit erleben können.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!



Stämpfli

Dr. Reto Dahinden
CEO



NEWSLETTER-AKTION

«aktuell»-Leserinnen und -Leser unterstützen den WWF

SWICA hat im Rahmen ihrer Partnerschaft mit dem WWF Schweiz zwischen Februar und Juni 2024 eine Spendenaktion durchgeführt. Über 870 Kundinnen und Kunden sind dem Aufruf gefolgt, von Print auf die digitale Version des Kundenmagazins «aktuell» zu wechseln. Aus dieser Aktion sind 874 Franken für den WWF zusammengekommen.



KUNDENZUFRIEDENHEIT

SWICA belegt Spitzen- plätze bei Kundenumfragen

Bei den Kundenzufriedenheitsumfragen 2024 von Comparis und amPuls hat SWICA erneut einen Spitzenplatz erreicht. Herzlichen Dank für diesen Vertrauensbeweis. Mehr Infos: [swica.ch/kundenzufriedenheit](https://www.swica.ch/kundenzufriedenheit)



Jetzt QR-Code scannen
und auf die Online-Version
von «aktuell» wechseln.



FAKTOR F

Neues Magazin der Stiftung Folsäure

Folsäure ist essenziell für die Zellfunktion und den reibungslosen Ablauf der Zellteilung. Deshalb wird Folsäure zu Recht auch als Lebensvitamin bezeichnet. Die Stiftung Folsäure Schweiz hat 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 unter: faktor-f.ch



#ZÄMESIMERSTERCHER

Pink Ribbon Charity Walk

Seit der ersten Austragung unterstützt SWICA den Pink Ribbon Charity Walk, der am 8. September 2024 bereits zum 17. Mal in Zürich durchgeführt wird. Die vier Kilometer lange Laufstrecke führt durch das Stadion Letzigrund und durch die umliegenden Quartiere. Die Spenden des Pink Ribbon Charity Walk gehen an die Krebsliga Zürich. Mehr Infos unter: pink-ribbon.ch



«Ich freue mich immer, neuen Herausforderungen zu begegnen»

Seit Kurzem hat SWICA einen eigenen Podcast: In «SWICA Talks» diskutiert Moderatorin Nadja Zimmermann mit spannenden Gästen über unterschiedliche Aspekte des Gesundheitswesens. Hier verrät sie, was sie an diesem noch jungen Medium fasziniert und was sie mit dem SWICA-Podcast erreichen will.

Interview: Oliver Steimann
Bild: Andreas Graber

Nadja, du warst TV-Moderatorin und -Produzentin, Kochbuchautorin und Kolumnistin. Wie kam es, dass du jetzt auch noch Podcasts machst?

Ich war früher auch noch Radiomoderatorin und habe immer sehr gerne mit der Stimme gearbeitet. Somit lag es auf der Hand, dass ich irgendwann mit Anlauf und viel Freude in diese Welt abtauchen würde.

Was fasziniert dich am Medium Podcast?

Die Intimität und die Möglichkeit, bei Themen tiefer gehen zu können, da ein Podcast weniger unter Zeitdruck steht als eine Radiosendung. Ich finde es ausserdem toll, dass man Podcasts dann hören kann, wenn es gerade passt. Bei mir ist das im Gym, im Auto oder unterwegs im Tram. Und sie bieten eine breite Palette an Unterhaltung und Wissen. Da mich sehr viele unterschiedliche Dinge interessieren, sind für mich Podcasts eine schöne Alternative zu Büchern.

Welche Podcasts hörst du selbst am liebsten? Hast du Vorbilder?

Vorbilder habe ich keine. Aber ich höre gerne «Input» und «NZZ Megahertz», denen folge ich, da die Themenwahl fast immer meinen Geschmack trifft. Ausserdem höre ich gerne beim Bücherpodcast «Über den Bücherrand» rein, höre mir mein Horoskop auf «Kosmos & Chaos» an, mag die Gespräche in «Face it & embrace it» und jene im Podcast von Trevor Noah, höre immer wieder mal bei der «Sternstunde Philosophie» rein oder bei italienischen Podcasts, z. B. «L'Arte Della Crescita Personale». Ich habe ausser all diesen eine grosse Liste an Podcasts, die ich mir noch anhören möchte, auch aus den Sparten Finanzen und Comedy. Es gibt so viele spannende Formate und leider viel zu wenig Zeit, sie alle anzuhören.

Die neue Podcast-Serie «SWICA Talks» dreht sich um gesellschaftliche, politische und wissenschaftliche Fragen rund um die Gesundheit. Was hat dich gereizt, die Moderation zu übernehmen?

Gesundheit ist das wichtigste Thema überhaupt. Die entsprechenden Entwicklungen verfolge ich, wie wohl viele auch, in den Medien. Als sehr effiziente und lösungsorientierte Person empfinde ich die politischen Entwicklungen aber nicht selten als frustrierend und langsam und unübersichtlich. Manchmal hänge ich dann selbst ab. Durch die Arbeit an «SWICA Talks» werde ich hier wieder etwas gefordert, kann selbst Fragen stellen, die mich interessieren, und so manche Thematiken auch besser verstehen. Ich bin sehr lernwillig und freue mich immer, neuen Herausforderungen zu begegnen.

Was sollen die Zuhörerinnen und Zuhörer von «SWICA Talks» mitnehmen?

Indem ihnen verschiedene Thematiken nähergebracht werden und sie teils auch verschiedene Sichtweisen hören, können sie sich so mit einem Thema vertieft auseinandersetzen und sich eine Meinung bilden. Dies wiederum kann sie dabei unterstützen, Entscheidungen zu treffen.



SWICA Talks

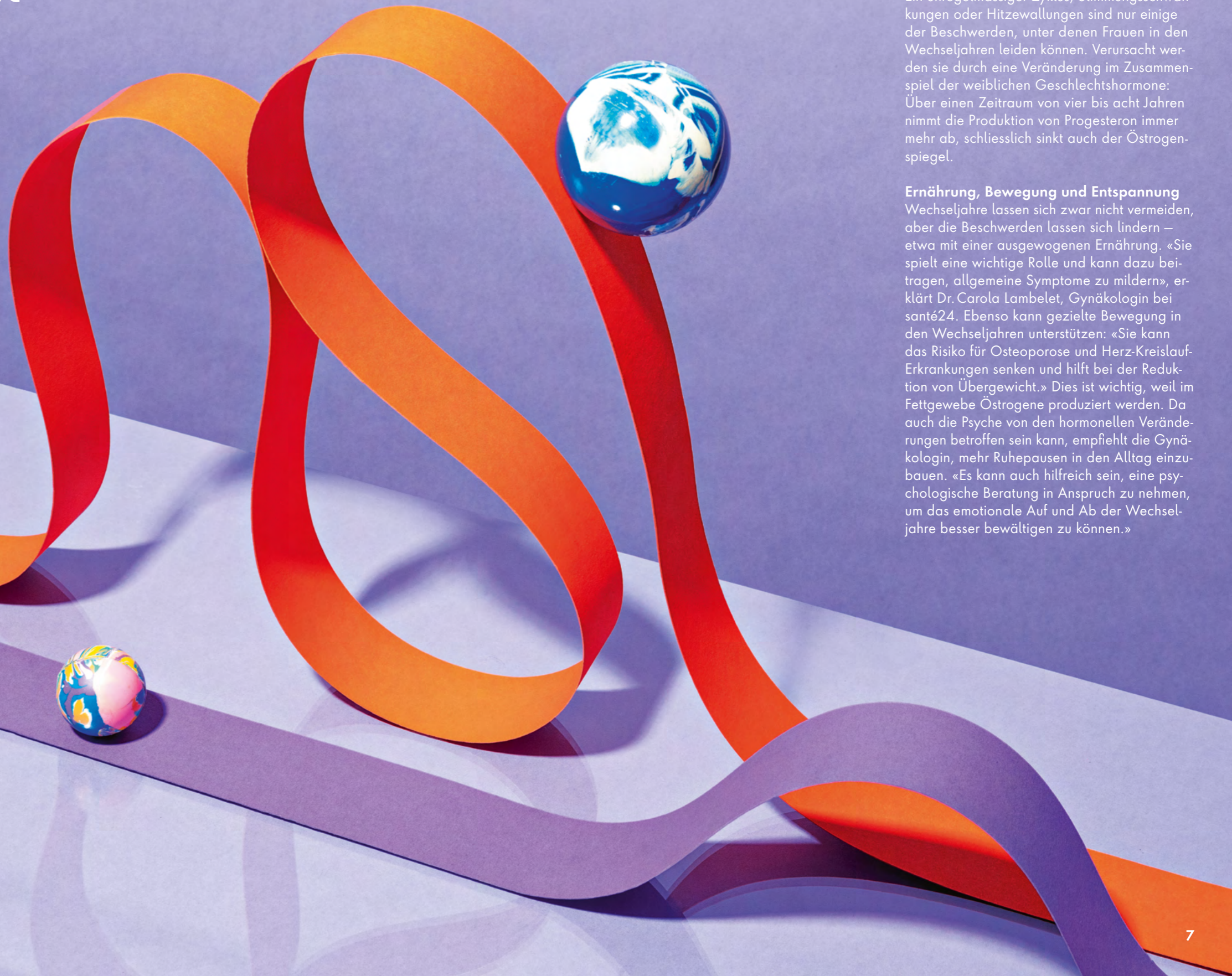
Das neue Format ist ab sofort überall zu finden, wo es Podcasts gibt oder auch direkt hier:



Selbstbestimmt durch die Wechseljahre

Während manche Frauen kaum etwas von den Wechseljahren spüren, leiden andere unter starken Beschwerden. Die gute Nachricht: Es gibt verschiedene Methoden, um das Wohlbefinden während dieser Zeit spürbar zu verbessern.

Text: Carmen Hunkeler
Bild: Studio Attila Janes



Ein unregelmässiger Zyklus, Stimmungsschwankungen oder Hitzewallungen sind nur einige der Beschwerden, unter denen Frauen in den Wechseljahren leiden können. Verursacht werden sie durch eine Veränderung im Zusammenspiel der weiblichen Geschlechtshormone: Über einen Zeitraum von vier bis acht Jahren nimmt die Produktion von Progesteron immer mehr ab, schliesslich sinkt auch der Östrogenspiegel.

Ernährung, Bewegung und Entspannung
Wechseljahre lassen sich zwar nicht vermeiden, aber die Beschwerden lassen sich lindern – etwa mit einer ausgewogenen Ernährung. «Sie spielt eine wichtige Rolle und kann dazu beitragen, allgemeine Symptome zu mildern», erklärt Dr. Carola Lambelet, Gynäkologin bei santé24. Ebenso kann gezielte Bewegung in den Wechseljahren unterstützen: «Sie kann das Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und hilft bei der Reduktion von Übergewicht.» Dies ist wichtig, weil im Fettgewebe Östrogene produziert werden. Da auch die Psyche von den hormonellen Veränderungen betroffen sein kann, empfiehlt die Gynäkologin, mehr Ruhepausen in den Alltag einzubauen. «Es kann auch hilfreich sein, eine psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen, um das emotionale Auf und Ab der Wechseljahre besser bewältigen zu können.»

Hormonersatztherapie

Wenn diese Massnahmen nach mehreren Versuchen nicht die gewünschte Wirkung zeigen, kann eine Hormonersatztherapie in Betracht gezogen werden. «Insbesondere bei nächtlichen Hitzewallungen, depressiven Verstimmungen und einer abnehmenden Libido kann dies eine sinnvolle Option sein», führt Lambelet aus. Über die Haut und durch Vaginalzäpfchen aufgenommen, können die Hormone die Beschwerden effektiv lindern und Nebenwirkungen minimieren. Die Dosierung und die Art der Hormonersatztherapie werden individuell an die Bedürfnisse der Patientin angepasst. «Frauen, die sich für eine Hormonersatztherapie entscheiden, sollten alle zwei Jahre eine Mammografie machen lassen», rät die Gynäkologin. Dank moderner Technologien ist die Strahlenbelastung dabei mittlerweile deutlich reduziert.

TIPP

Gut begleitet durch die Wechseljahre

Frauen können die Wechseljahre mit fundierter Aufklärung, individueller Beratung und regelmässiger Kontrolle selbstbestimmt und in bestmöglicher Gesundheit erleben. Um den Übergang in die Wechseljahre optimal zu begleiten, empfiehlt es sich, rechtzeitig mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt zu sprechen.

Die telemedizinische Beratung santé24 unterstützt mit kostenlosen Angeboten wie der gynäkologischen Sprechstunde, einem Bewegungs- oder Ernährungscoaching oder der psychologisch-psychiatrischen Sprechstunde.



QR-Code scannen, um mehr zu erfahren.

«Die Zurückhaltung gegenüber der Hormontherapie beruht häufig auf veralteten Informationen.»

Carola Lambelet
Gynäkologin bei santé24

Unsicherheiten und Ängste?

Die Hormonersatztherapie ruft allerdings bei vielen Frauen Unsicherheiten und Ängste hervor. Lambelet kennt diese: «Die Zurückhaltung gegenüber der Hormontherapie beruht allerdings häufig auf veralteten Informationen.» Eine falsche Auslegung der Women's Health Study aus dem Jahr 2004 habe zu Missverständnissen geführt. «Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine solche Behandlung über einige Jahre sicher ist und effektiv sein kann», erklärt Lambelet. «Insgesamt gibt es also keinen Grund, vor der Hormonersatztherapie in den Wechseljahren Angst zu haben.»

Bioidentische Hormone

Als pflanzliche Alternative zur Hormonersatztherapie sind bei vielen Frauen überdies bioidentische Hormone beliebt. Diese aus Pflanzen gewonnenen Hormone sind in ihrer chemischen Struktur exakt gleich wie jene, die der weibliche Körper produziert. Damit sind sie verträglicher als synthetisch hergestellte Hormone. Lambelet mahnt hier allerdings auch zur Vorsicht: «Möglicherweise sind diese Produkte nicht ausreichend wirksam, weil sie eine geringere Konzentration an Hormonen im Körper hinterlassen.»



SWICA Terra Vital: gemeinsam für die Gesundheit von Mensch und Umwelt

Zusammen mit ihrem Partner WWF will SWICA mit dem Projekt «Terra Vital» ein Zeichen für die Gesundheit von Mensch und Umwelt setzen. Die Bodenqualität wurde in der Schweiz lange Zeit vernachlässigt. Eine Folge des tiefen Humusgehalts der Agrarflächen ist eine reduzierte Fähigkeit, Wasser, Nährstoffe und CO₂ zu speichern. Im Rahmen dieses Projekts werden bis zu sieben Landwirte ihren Betrieb in den nächsten drei Jahren umstellen und dabei durch Daniel Bärtschi, Präsident Agricultura Regeneratio, begleitet. Erfahren Sie im Interview, weshalb es wichtig ist, dass wir jetzt handeln. swica.ch/terra-vital



QR-Code scannen für weiterführende Informationen.



Unterstützung bei Stress und Burn-out

Das Online-Selbsthilfe-Training von santé24 bietet einfach zugängliche Hilfe bei chronischem Stress und Burn-out-Symptomen. Innerhalb kurzer Zeit lernen die Teilnehmenden wirksame Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie, um das Stresslevel zu senken und das eigene Leben nachhaltig zu verändern. Unterstützt und begleitet werden sie dabei von den psychologisch ausgebildeten Fachcoaches von santé24. Neben dem Training für einen anderen Umgang mit stressigen Situationen und bei Burn-out-Symptomen stehen SWICA-Versicherten weitere kostenlose Trainings für andere psychische Belastungen wie Schlafprobleme, Ängste oder Schmerzen zur Verfügung. swica.ch/selbsthilfetrainings

Kostentreiber im Gesundheitswesen

Die Gesundheitskosten sind in den letzten Jahren massiv angestiegen. Gemäss den aktuellen Zahlen des Bundesamts für Statistik (BFS) betragen sie 2021 86,3 Milliarden Franken, 5,9 Prozent mehr als 2020 und 35 Prozent mehr als zehn Jahre zuvor. Die Gründe dafür sind vielschichtig und komplex. Dazu zählen die grosse Spitaldichte in der Schweiz, der Ausbau der Leistungen, die von der Grundversicherung vergütet werden, oder immer teurer werdende Therapien. In der Serie «Kostentreiber im Gesundheitswesen» beleuchtet SWICA einzelne Kernprobleme des Schweizer Gesundheitswesens, die zum steigenden Kostendruck beitragen.



QR-Code scannen und alle bisher erschienenen Beiträge aus der Serie im SWICA-Newsroom lesen.

«Sich gesehen und verstanden fühlen, ist auch heilsam»

Über Jahre hinweg kämpft Anna Müller gegen Schlaflosigkeit. Schleichend verschlimmert sich ihr Zustand. Nach mehreren Nervenzusammenbrüchen sucht sie verzweifelt nach Hilfe – zunächst vergebens. Eine unkonventionelle Therapie und das Coaching des Care Managers von SWICA helfen ihr schliesslich zurück ins Alltagsleben.

Text: Maximilian Comtesse
Fotografie: Claudia Link

Anna Müller (Name durch die Redaktion geändert) versucht sich zu erinnern: «Ich glaube, es war ungefähr September 2020.» Da hat sie gemerkt, es geht nicht mehr. «Ich war überfordert von allem. Ich konnte nicht einmal mehr einen Brief öffnen.»

Über Jahre hinweg leidet sie an Insomnie, schläft durchschnittlich nur vier bis sechs Stunden pro Nacht. «In den letzten Monaten waren es dann nur noch zwei bis vier Stunden.» Die Folge sind Nervenzusammenbrüche, Angstzustände und Herzrasen in der Nacht.

Die Klinik als einziger Ausweg?

Ein erneuter Nervenzusammenbruch ist einer zu viel, weinend sucht sie sich Hilfe in einer Apotheke. Diese überweist sie direkt an den Notfall. Dort kann sie sich kurzfristig erholen, aber «das war nur ein Kratzer an der Oberfläche», meint sie. Es geht wieder nach Hause und wieder in diesen Zustand. Auch ein längerer stationärer Aufenthalt in einer Schlafklinik, die auf Burn-outs und Depressionen spezialisiert ist, bringt keine Besserung, ganz im Gegenteil: «Ich ging raus, halb zerstört. Es ging mir danach noch schlechter.»

Plan B

Nach dem Klinikaufenthalt wird sie begleitet von einem Osteopathen, der nach den Prinzipien der Biodynamik behandelt. Er verschafft ihr Linderung. Gleichzeitig kommt sie in Kontakt mit einem Medium* und beginnt mit diesem zusammenzuarbeiten, jeweils einmal pro Woche per Videocall. Von Beginn an hat sie ein gutes Gefühl und merkt, dass diese Person ihr helfen kann: «Sie sieht, warum ich diese Probleme habe und was ich brauche, um sie anzugehen.» Anna lernt dadurch, ihrem Gefühl zu vertrauen, und erholt sich Schritt für Schritt.

Ein wichtiges Puzzleteil auf ihrem Weg zur Genesung ist Carmine Coscia, ihr persönlicher Care Manager von SWICA. Er geht auf den unüblichen Wunsch einer spirituellen und komplementärtherapeutischen Begleitung von Anna Müller ein. In regelmässigen Sitzungen definieren sie gemeinsam Ziele und Massnahmen. Anna Müller schätzt diese Sitzungen sehr: «Er hat wirklich versucht, mich kennenzulernen, auf mich einzugehen und die Sitzungen so anzupassen, dass sie mir entsprechen, und nicht einfach etwas durchzusetzen, was er machen musste.»

«Alles, was uns mit der Erde verbindet und uns in die Einfachheit führt, ist heilsam.»

Die Sitzungen geben ihr Struktur und Halt. Carmine Coscia spiegelt ihr, wie sie sich zum Positiven entwickelt. «Sich gesehen und verstanden fühlen, ist auch heilsam», fasst Anna Müller zusammen.

Über den Tellerrand hinausschauen

«Die Betreuung von Anna Müller erforderte einen Blick über den Tellerrand hinaus. In meiner Rolle als Care Manager ist es wichtig, offen für alle Möglichkeiten zu sein, auch wenn sie im ersten Moment ungewöhnlich erscheinen», erklärt Carmine Coscia. Der Ansatz, eine Krankheit mit Hilfe eines Mediums anzugehen, sei mutig und zeige, dass man manchmal alternative Wege in Betracht ziehen müsse.

* Ein Medium steht in diesem Zusammenhang für eine Person, die nach eigener Aussage die Fähigkeit besitzt, mit übernatürlichen Wesen in Kontakt zu treten. Diese Wesen sollen dem Medium Informationen über die Gesundheit und das Wohlbefinden einer Klientin bzw. eines Klienten liefern, die dann zur Diagnose und Heilung von Krankheiten eingesetzt werden können. Wichtig zu wissen: Die Krankenversicherung übernimmt keinerlei Kosten für Therapien bei einem Medium.

Entspannung und Genuss im Mountain Plaza Hotel Davos



Einsendeschluss
31.8.2024

Das Viersternehotel Mountain Plaza ist das ganze Jahr über ein idealer Ausgangspunkt für sportliche Aktivitäten in der Natur – vom Skifahren und Snowboarden im Winter bis zum Mountainbiken oder Wandern im Sommer. Nach einem Tag an der frischen Bergluft sorgt der 1000 m² grosse Wellnessbereich mit Blockhaus- und Biosauna, römisch-irischer Therme und dem kürzlich renovierten Indoorpool- und Loungebereich für Entspannung. Im hoteleigenen Restaurant werden abends saisonal inspirierte Menüs serviert, am Morgen lockt ein vielfältiges Frühstücksbuffet.

Mitmachen und gewinnen

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

- Willkommensdrink
- Zwei Nächte im Superior-Zimmer inkl. Frühstück
- 4-Gang-Menü im Plaza Restaurant
- Zugang zum Wellnessbereich

Mailen Sie Ihre Kontaktdaten mit dem Betreff «Mountain Plaza» 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.

Imposante Wasserfälle

Die Schweiz kann nicht nur mit herrlichen Bergpanoramen und saftig grünen Wiesen punkten. Es gibt auch viele imposante Wasserfälle zu entdecken. Die «aktuell»-Leserinnen und Leser haben fleissig ihre Tipps für die schönsten Wasserfälle eingeschickt.

Wie praktisch: Annette hat ihren Lieblingswasserfall, den Fallbach, fast vor der Haustür. Oberhalb der Kirche im bernischen Blumenstein stürzt der Nebenarm der Gürbe beinahe senkrecht 100 Meter in die Tiefe. Direkt daneben befindet sich ein Wanderweg, damit man die eindrücklichen Wassermassen aus nächster Nähe betrachten kann. Annette Hesselbarth, Uebeschi

Toni empfiehlt die 200 Meter hohen und eindrücklich breiten Simmenfälle im Berner Oberland. Am besten bestaunen lassen sich die tosenden Wassermassen von der Barbarabrücke, von der man sie beinahe berühren und in Form der Gischt am Körper spüren kann. Toni Fischer, Winterthur

› **JETZT GEHTS ANS EINGEMACHTE**
Im August quillt das Angebot an regionalem Gemüse und regionalen Früchten beinahe über. Was nicht alles gegessen werden kann, lässt sich durch Einkochen länger haltbar machen – perfekt für den Winter, wenn die Auswahl an frischen Vitaminlieferanten deutlich weniger vielfältig ist. Was kochen Sie am liebsten ein? Senden Sie Ihren Vorschlag per E-Mail mit vollständiger Adresse an aktuell@swica.ch.

SWICA belohnt jeden ausgewählten Tipp mit 100 Franken! Einsendeschluss ist der 6.9.2024. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich per Post oder E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.

Clemes hat ein wahres Bijou offenbart: Unweit des mittelalterlichen Städtchens Romainmôtier in der Waadt befindet sich die «Cascade du Dard», ein etwa 20 Meter hoher Wasserfall mitten in den Nozon-Schluchten. Die herunterhängenden Lianen und die mit Moos bedeckten Steine, die die Wassermassen unterhalb des Falls zu einer Art Pool formen, machen die Cascade du Dard zu einem echt mystischen, feenhaften Ort. Clemes Schaffhauser, Neuenburg

Stefanie hat sich in den Wasserfall Berglister im Glarnerland verliebt. Dort hat sich der Fätschbach durch das Millionen Jahre alte Gestein gefressen und stürzt unermüdlich vor einer imposanten Felswand in ein tiefblaues Wasserbecken. Und das Beste daran: Man kann hinter dem Wasserfall hindurchspazieren. Stefanie Schütter, Frauenfeld

Nicht nur einen, sondern gleich fünf Wasserfälle gibt es in der Wasserfallarena Batöni im Weisstental zu bestaunen. Das Wasser der zwischen 45 und 86 Meter hohen, im Halbrund angeordneten Fälle stürzt über steile Klippen und macht den Talkessel zu einem eindrücklichen Naturspektakel. Fabienne Schwizer, St. Gallen

BENEVITA: Markieren Sie den 31. August im Kalender

Das BENEVITA-Jahr endet mitten im Sommer am 31. August. Dieser Stichtag gilt gleichzeitig als Einlösefrist der gesammelten Punkte, denn am 1. September werden die Guthaben aller Nutzerinnen und Nutzer auf null gesetzt. Dieser Schritt sowie das spezifische Datum haben logische Gründe.

Silvester feiern mitten in der Sommersaison? Die BENEVITA-App wechselt jeweils vom 31. August auf den 1. September ins neue Jahr. Damit endet auch die Einlösefrist Ihrer Punkte, Ihr Konto wird zurückgesetzt. Was auf den ersten Blick rabiat wirkt, ist jedoch zu Ihrem Vorteil.

BENEVITA-Punkte können Sie für Prämienrabatte auf ausgewählte Zusatzversicherungen einsetzen (siehe Infobox). Diese Rabatte gelten für ein Jahr und sind an Ihre Versicherungspolice angepasst. Da SWICA die neuen Policen ab September aufbereitet, werden Rabatte entsprechend daran gekoppelt. So wird gewährleistet, dass Sie durch Ihren Einsatz in BENEVITA möglichst rasch und einfach Geld sparen können.

Prämienrabatte aus dem BENEVITA-Jahr sind demnach immer für das darauffolgende Versicherungsjahr gültig. Zur Veranschaulichung: Lösen Sie bis zum 31. August 2024 Ihre Prä-



mienrabatte ein, sind diese ab Januar 2025 gültig. Einlösungen ab dem 1. September 2024 erlangen ihre Gültigkeit hingegen erst per 2026. Neue App-Nutzende, die sich noch im August anmelden, können bereits ab September mit dem Sammeln beginnen. Nutzen Sie daher die letzten Tage des BENEVITA-Jahres.

Damit Sie den Überblick bewahren, hat SWICA den Kontobereich innerhalb der App überarbeitet. Dort sehen Sie neu, wie viele Punkte Ihnen bis zum Prämienrabatt noch fehlen, und mit dem Countdown behalten Sie die Einlösefrist stets im Auge.



Hier mehr zu
BENEVITA erfahren.

› Auf die Zusatzversicherungen COMPLETA TOP und COMPLETA FORTE erhalten Sie einen Prämienrabatt von 5 Prozent. Mit HOSPITA (alle Modelle ausser HOSPITA ALLGEMEIN) gibt es einen dreistufigen Rabatt von bis zu 15 Prozent.

Braucht die Schweiz eine nationale Spitalplanung?

Vergleiche mit anderen Ländern zeigen, dass sich die Schweiz eine enorm hohe Dichte an Spitälern leistet. Fachleute sind sich einig, dass die Bildung kantonsübergreifender Versorgungsregionen nicht zuletzt aus Kostengründen sinnvoll wäre. Doch obwohl viele Spitäler grosse finanzielle Probleme haben, geschieht kaum etwas. Soll nun der Bund das Heft in die Hand nehmen?

Pro

«In der Schweiz tragen die Kantone die Verantwortung für die Gesundheitsversorgung. Das Resultat dieser Rollenzuteilung zeigt leider deutlich, dass der Föderalismus hier an seine Grenzen stösst. Eine Versorgungsplanung durch 26 Kantone ist zu kleinräumig, um den Ansprüchen wirtschaftlicher Effizienz und insbesondere dem Fachkräftemangel Rechnung zu tragen. Die Kantone haben die Spitalplanung in der Vergangenheit primär an ihrer Standortattraktivität ausgerichtet. Jeder Kanton möchte vor Ort attraktive Arbeitsplätze und ein möglichst umfassendes medizinisches Angebot. Als Folge haben wir heute in der Schweiz zu viele Spitäler mit zu vielen Dienstleistungen. Nur eine übergeordnete Planung über die Kantonsgrenzen hinweg kann diesen «Kantönligeist» übersteuern. Ob dies über eine nationale Planung durch den Bund, eine gemeinsam koordinierte Planung zwischen Bund und Kantonen, ökonomische Anreize oder andere Wege erreicht wird, ist offen und darf durchaus diskutiert werden. Aber man darf es nicht auf die lange Bank schieben; denn der Status quo ist keine zukunftsfähige Option. Wir müssen aus den Silos der starren Spitalstrukturen ausbrechen und in wesentlich flexibleren, durchgängigen Netzwerken agieren.»



Martin Landolt
Verwaltungsratspräsident
von santésuisse

Contra

«Eine Verschiebung der Spitalplanungskompetenzen von den Kantonen zum Bund wäre nicht sinnvoll. Die Kantone nehmen ihre Aufgabe der Spitalplanung sehr wohl wahr. Die spitalstationären Leistungen wachsen nicht schneller, sondern langsamer als die übrigen Positionen. Wichtig ist, dass die gesamte Versorgung stimmt und auch das Zusammenspiel mit anderen Leistungserbringern angeschaut wird (z.B. Spitex, Pflegeheime, Arztpraxen). Die Spitalplanung ist ein Spagat: Die Kantone müssen Überkapazitäten vermeiden, aber sie müssen eben auch die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung sicherstellen. Bei Covid-19 zeigte sich der Wert einer Spitallandschaft, die auch Auslastungsspitzen auffangen kann. Dem Bund fehlt die Nähe zum Versorgungsgeschehen und zum Bedarf der Bevölkerung. Dass die Kantone fähig sind zu einer gemeinsamen Planung, stellen sie bei der hochspezialisierten Medizin unter Beweis. Weiter gibt es verschiedene interkantonale Zusammenarbeiten, zum Beispiel gemeinsame Spitallisten. Ob und wie die Zusammenarbeit über die Kantonsgrenzen hinweg weiter gestärkt werden kann, ist ein Thema in der GDK.»



Kathrin Huber
Generalsekretärin der Konferenz der kantonalen
Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK)

Jetzt auf digital umstellen und einen Aufenthalt im MONA Montreux gewinnen

Bis zum 31. August 2024 zum «aktuell»-Newsletter wechseln und eine Übernachtung für zwei Personen in einem Privilage-Zimmer mit Seeblick im MONA Montreux gewinnen. Nebst einem Abendessen im Wert von 200 Franken sind der Zugang zu Sauna und Hammam und ein Frühstück inbegriffen.

swica.ch/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

SIGG-Trinkflaschen

Das vielfältige Angebot von SIGG umfasst für jede Gelegenheit die passende Flasche. SWICA-Versicherte erhalten 15% Rabatt auf das Sortiment im Online-Shop (ausgenommen Ersatzteile, Accessoires und SIGG-Unique-Produkte).

swica.ch/sigg



30%
Rabatt

Swiss Activities

Mit Swiss Activities einfach und unkompliziert eine Freizeitaktivität online buchen und die Vielfalt der Schweiz erleben. SWICA-Versicherte profitieren von 30% auf Wertgutscheine für den Online-Shop.

swica.ch/swissactivities



15%
Rabatt

Indiana SUP

Indiana SUP ist eine Schweizer Stand-up-Paddle-Marke. Innovativ, mit hoher Qualität und Liebe zum Detail garantiert Indiana SUP Spass und Sicherheit auf dem Wasser. SWICA-Versicherte erhalten 15% Rabatt auf das gesamte Online-Sortiment. swica.ch/indiana