

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



**aktuell**  
SWICA Kundenmagazin  
Nr. 4-2023

**«Heute lebe ich  
viel bewusster»**

Seite 10

**BENEVITA:  
Einfacher  
punkten und  
nachhaltige  
Projekte  
unterstützen**

Seite 4



**Rückenschmerzen**  
**Das Kreuz mit dem Kreuz**

### 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     

### 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, 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.

# Bewegen oder schonen?

Hatten Sie auch schon Rückenschmerzen?  
Dann geht es Ihnen wie vier von fünf Menschen  
in der Schweiz. Bei vielen verschwinden die  
Schmerzen nach ein paar Wochen wieder;  
bei anderen halten sie länger an. So vielfältig  
die Ursachen dafür sind, so vielfältig sind die  
Rezepte gegen dieses Volksleiden. Bewegen  
oder schonen, fragen sich die meisten. Lesen  
Sie mehr dazu ab Seite 6. Weil vorbeugen  
besser ist als heilen, setzt SWICA intensiv auf  
Prävention und unterstützt aus den Zusatz-  
versicherungen zahlreiche Aktivitäten in den  
Bereichen Gesundheitsförderung und Prä-  
vention. Und wenn der Rücken dennoch mal  
schmerzt, ist santé24 eine sehr hilfreiche An-  
laufstelle, die rund um die Uhr erreichbar ist.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.



*Stämpfli*

Dr. Reto Dahinden  
CEO



### NEUE WERBEKAMPAGNE

## Deine Gesundheit. Unsere Hauptsache.

Ende August hat SWICA eine neue Werbekampagne  
lanciert. Im Zentrum stehen Fragen, die zum Nachden-  
ken anregen sollen. Sie reflektieren Alltagssituationen,  
in denen die Gesundheit zur Nebensache wird. Die  
Antwort von SWICA darauf ist klar: «Deine Gesund-  
heit. Unsere Hauptsache.» [swica.ch/hauptsache](https://www.swica.ch/hauptsache)



### ERGÄNZUNG ZUR GRUNDVERSICHERUNG **COMPLETA FORTE**

COMPLETA FORTE stellt eine  
auf Basis von COMPLETA TOP  
weiterentwickelte, sowie auf  
die heutigen Bedürfnisse ange-  
passte, ambulante Zusatzversi-  
cherung dar und ist mit diversen  
Zusatzversicherungen (ausser  
COMPLETA TOP) kombinierbar.

Mehr dazu unter:  
[swica.ch/completa-forte](https://www.swica.ch/completa-forte)



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

Online-Version  
im neuen Kleid:  
Jetzt entdecken

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



### GRUNDVERSICHERUNG

## PROVITA wird in SWICA integriert

Per 1. Januar 2024 werden die Grundversiche-  
rungsmodelle von PROVITA mit denjenigen  
von SWICA zusammengelegt. Für die Kun-  
dinnen und Kunden ändert sich abgesehen  
vom Namen des Versicherungsträgers nichts.  
[swica.ch/provita](https://www.swica.ch/provita)



### KOSTENZUSAMMENSTELLUNG

## Steuernachweis 2023

Für das Ausfüllen der Steuererklärung ist eine  
Zusammenstellung der Krankheits- und Unfall-  
kosten sowie der Prämien hilfreich. Die Kosten-  
zusammenstellung wird allen Versicherten  
automatisch bis Ende Januar 2024 zugestellt.  
Ab Januar 2024 kann der Steuernachweis  
auch online bestellt werden:  
[swica.ch/steuerausweis-bestellen](https://www.swica.ch/steuerausweis-bestellen)

# BENEVITA: Einfacher punkten und nachhaltige Projekte unterstützen



Text: Fabian Reichle

Die BENEVITA-App von SWICA steht im Zeichen der Gesundheitsprävention. Sie fördert eine ausgewogene Ernährung, animiert zu mehr Bewegung und zeigt Massnahmen für ein ausgeglichenes Wohlbefinden. Seit diesem Sommer bietet die App einen neuen Bereich für Spendenprojekte sowie die Anbindung von externen Fitness-Trackern.

Die richtige Atmung beim Sport, das perfekte Rezept für eine gesunde Tomatensauce oder Tipps, wie Selbstzweifel überwunden werden können: Das sind drei von Hunderten Quiz- oder Video-Challenges aus der BENEVITA-App, mit der SWICA den Präventionsgedanken direkt auf die Smartphones ihrer Kundinnen und Kunden bringt.

Nach erfolgreichem Abschluss einer Challenge werden die Nutzerinnen und Nutzer mit Punkten sowie Community-Coins belohnt. Gesammelte Punkte können für Prämiennachlässe auf die Zusatzversicherungen COMPLETEA TOP und HOSPITA oder für diverse digitale Gutscheine, beispielsweise von Ochsner Sport, eingelöst werden.

### Mit Community-Coins Gutes für sich und andere tun

Community-Coins hingegen sind die Währung für Spendenprojekte, die in Zusammenarbeit mit WWF entstehen. Im Juli 2023 lancierte SWICA das erste Projekt, das den Schweizer Wildbienen zugutekam. Durch den gemeinsamen Einsatz der BENEVITA-Userinnen und -User konnten unter anderem der Bau von Nistplätzen und die Bepflanzung von blütenreichen Hecken unterstützt werden. Nach der erfolgreichen Finanzierung steht das nächste Projekt bereits fest: Mit den Community-Coins wird die Sensibilisierungsarbeit von WWF für hiesige Gletscher gefördert.

**Mit dem Fitness-Tracker Punkte sammeln**  
BENEVITA animiert Menschen zur aktiven Bewegung. Doch was ist mit all jenen, die sich bereits sportlich betätigen? Sie konnten bis vor Kurzem nur bedingt von BENEVITA profitieren. SWICA schafft hier Abhilfe mit der nahtlosen Implementierung von Fitness-Trackern. Die Anbindung sämtlicher Garmin-Geräte an die App machte den Anfang. Weitere Anbieter von Fitness-Tracker-Geräten, die verknüpft werden können, sind direkt in der App ersichtlich.

Die Joggingrunde, die Velotour oder die täglichen Schritte: Sie alle zahlen ohne weiteres Zutun auf das persönliche BENEVITA-Konto ein. Dafür ist lediglich die einmalige Einrichtung im Kontobereich nötig, damit der Datenaustausch auto-matisch geschieht – übrigens völlig anonym. Jede aktive Minute respektive 250 Schritte werden mit einem Punkt sowie einem Community-Coin vergütet.



**DURCHSTARTEN MIT BENEVITA**  
Noch nicht BENEVITA-Nutzerin oder -Nutzer? Melden Sie sich noch bis zum 31. Januar 2024 an, um sofort von den Rabatten profitieren zu können. Mehr Informationen und Aktuelles zur BENEVITA-App gibt es unter [swica.ch/benevita](https://swica.ch/benevita)

# Rückenschmerzen: Das Kreuz mit dem Kreuz

Vier von fünf Erwachsenen in der Schweiz leiden mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen. Meistens sind sie harmlos und verschwinden nach ein paar Wochen wieder. Sie können aber auch sehr hartnäckig sein. Die gute Nachricht: Gegen Rückenschmerzen lässt sich einiges tun; auch vorbeugend.

Text: Maximilian Comtesse  
Bild: Studio Attila Janes

Rückenschmerzen sind das Schweizer Volksleiden schlechthin und dies seit Jahren. Das geht unter anderem aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung hervor, die vom Bund alle fünf Jahre in Auftrag gegeben wird. Jeweils über 40 Prozent der befragten Personen geben an, in den letzten vier Wochen vor der Befragung unter leichten oder schweren Rückenschmerzen gelitten zu haben.

Oft sind die Schmerzen so beeinträchtigend, dass die betroffenen Personen über eine kürzere oder längere Zeit arbeitsunfähig sind. Von den jährlichen Arbeitsausfällen, die SWICA als grösste Taggeldversicherung der Schweiz erfasst, machen Rückenbeschwerden zehn Prozent aus.\* Analog der Zahlen der Gesundheitsbefragung ist dieser Anteil in den letzten Jahren konstant hoch geblieben. Dies, obwohl das Problem der Rückenbeschwerden schon vor mehr als zehn Jahren auf nationaler Ebene zu einem Thema wurde und seither zahlreiche Informations- und Präventionsmassnahmen umgesetzt wurden.

## Mögliche Ursachen für Rückenbeschwerden

Wie kommt es überhaupt zu Rückenschmerzen? Ein Grossteil der Schmerzen ist auf die Muskeln und Bänder am Rücken zurückzuführen. Meistens handelt es sich um unspezifische Schmerzen. Das heisst, die Schmerzen können nicht genau einer Ursache zugeordnet werden. In der Forschung geht man davon aus, dass unspezifische Rückenschmerzen durch schwere körperliche Arbeit oder einseitige Belastung über einen langen Zeitraum ausgelöst werden. Aber auch genau das Gegenteil – Bewegungsmangel – wird als mögliche Ursache für Rückenschmerzen genannt.

## Wie können Rückenschmerzen vermieden oder gelindert werden?

Viele Menschen sitzen über Stunden pro Tag am Schreibtisch. Deshalb ist eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes das A und O. Während heutzutage viele Arbeitgeber über ergonomische Arbeitsplätze verfügen, ist das bei der seit Covid-19 stark ausgebauten Arbeit im Home-Office oft nicht der Fall. Abwechselnde Sitz- und Stehpositionen sind das beste Mittel, um den Rücken in Schwung zu halten. Zudem sollten regelmässige Pausen kombiniert mit kurzen Bewegungseinheiten in den Arbeitsalltag integriert werden.

Informationen, wie sich ein Arbeitsplatz in wenigen Minuten individuell anpassen lässt, können in der Online-Version nachgelesen werden. [swica.ch/magazin/themen/gesundheit/rueckenschmerzen](https://www.swica.ch/magazin/themen/gesundheit/rueckenschmerzen)



### Bewegen, bewegen, bewegen

Wenn der Rücken zwackt, tendiert man oft dazu, sich möglichst stillzuhalten. Dies ist aber grossmehrheitlich ein falscher Ansatz, denn ein starker Rücken verursacht weniger Schmerzen als ein schwacher. Von einer zu übermässigen Belastung ist allerdings auch abzuraten. Sportarten wie Schwimmen, Tanzen, Velofahren oder Joggen können in moderater Ausführung den Rücken stärken und kräftigen die Muskulatur. Alltägliche Aktivitäten wie Spaziergehen oder Treppensteigen helfen genauso wie Training der Rumpfmuskulatur. Eine gestärkte Bauchmuskulatur, beispielsweise durch Pilates, kann dazu beitragen, Rückenschmerzen vorzubeugen. Auch Verspannungen sollten vermieden werden. Gut geeignet dafür sind rüchenschonende Yoga- oder Feldenkrais-übungen. Aus den Zusatzversicherungen beteiligt sich SWICA finanziell an über 100 gesundheitsfördernden und präventiven Angeboten. Mehr dazu in der Online-Version.

Gewichts- und Stressmanagement sind nicht zu vergessen im Kampf gegen Rückenschmerzen. Rauchen sollte man unterlassen, da es Rückenschmerzen begünstigen kann. Wenn ein Rauchstopp geplant ist, unterstützt SWICA ebenfalls mit Beiträgen aus der Zusatzversicherung. Zu guter Letzt: Richtiges Heben und Tragen vermindert das Schmerzrisiko.



## 3 Fragen an



«Leichte bis moderate Bewegungen sind auch bei Rückenschmerzen sinnvoll.»

Evelyn Mauch  
Leitende Ärztin santé24

**Bewegung oder Schonen bei Rückenschmerzen?** Wie immer gilt es, auf den Körper zu hören. Leichte bis moderate Bewegungen sind auch bei Rückenschmerzen sinnvoll.

**Ab wann soll man bei Rückenschmerzen eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?** Sobald es sich um neurologische Ausfälle handelt, muss notfallmässig eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden. Beispiele hierfür sind: Kribbeln, Taubheitsgefühl, Schwäche, Entleerungsstörungen der Blase und des Darms oder neu aufgetretene Erektionsstörungen. Anhaltende Schmerzen, die trotz Schmerzmitteln, Wärmeanwendung und Stufenlagerung nicht weggehen, sind ebenfalls ein Grund für ärztliche Hilfe.

**Was ist besser bei Bandscheibenproblemen: eine konservative Behandlung oder eine Operation?** Das hängt von dem Befund ab und davon, ob Ausfälle vorliegen. Treten Lähmungserscheinungen auf, kommt man häufig um eine operative Versorgung des Bandscheibenvorfalles nicht herum.

› Ausführliches Interview in der Online-Version.



### Wie gehts der Schweiz?

Die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung hat sich seit 2017 deutlich verschlechtert. Das zeigt eine Befragung, die vom Schweizerischen Gesundheitsobservatorium Obsan im Herbst 2022 durchgeführt wurde. An der Online-Umfrage haben über 5 500 Personen ab 15 Jahren teilgenommen und Auskunft zur ihrer psychischen Gesundheit gegeben. 35 Prozent der Teilnehmenden hatten in den letzten zwölf Monaten vor der Befragung psychische Probleme und fast zehn Prozent liessen sich im selben Zeitraum deswegen behandeln. Stark angestiegen im Vergleich zum Jahr 2017 sind auch die Einsamkeitsgefühle. Die ausführlichen Resultate der Umfrage sind hier ersichtlich: [obsan.admin.ch](https://obsan.admin.ch)



### Weltdiabetestag 14. November 2023

In der Schweiz leidet schätzungsweise eine halbe Million Menschen an Diabetes. Am Weltdiabetestag am 14. November 2023 sollen Menschen auf der ganzen Welt für das Thema Diabetes, die Ursprünge sowie Auswirkungen der Krankheit auf Betroffene und Mitmenschen sensibilisiert werden. Das Motto ist: «Zugang zu Diabetesversorgung». SWICA engagiert sich zusammen mit MedBase für die optimale Versorgung von Diabetikerinnen und Diabetikern und setzt mit persönlicher Beratung und Beiträgen aktiv auf Diabetesprävention. Im kostenfreien Risikotest Diabetes lässt sich anhand der acht Fragen herausfinden, ob ein Diabetesrisiko besteht und welche Lebensstiländerungen sinnvoll wären, um Diabetes zu verhindern.

### Nationaler Grippeimpftag 10. November 2023

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür, was auch bedeutet, dass die Grippezeit naht. Wer sich impfen lassen möchte, kann sich am Grippeimpftag wiederum auch spontan in einer der teilnehmenden Arztpraxen und Impfpapotheken zu einem empfohlenen Pauschalpreis von 30 Franken gegen die Grippe impfen lassen. Eine Liste der teilnehmenden Arztpraxen und Apotheken findet sich hier: [impfengegegengrippe.ch/gemeinsam-gegen-grippe](https://impfengegegengrippe.ch/gemeinsam-gegen-grippe)

Das BAG empfiehlt die Impfung insbesondere für Personen, die zur Risikogruppe zählen, sowie deren Kontaktpersonen.



### Rauchfreier Monat

Im November findet wiederum eine nationale Kampagne des Tabakpräventionsfonds statt, die Aufhörwillige animiert, gemeinsam rauchfrei zu werden. SWICA unterstützt Versicherte das ganze Jahr über bei einem Rauchstopp mit Beiträgen aus der COMPLETA PRAEVENTA und OPTIMA. Ausserdem bieten auch Apotheken eine grosse Auswahl an Utensilien wie Nikotinplaster- und Kaugummi, die beim Aufhören unterstützen können. Leserinnen und Leser des Kundenmagazins «aktuell» haben verraten, wie der Rauchstopp bei ihnen geklappt hat: [swica.ch/magazin/themen/lesertipps/rauchstopp](https://swica.ch/magazin/themen/lesertipps/rauchstopp)

Kampagne «Rauchfreier Monat»:  
[rauchfreiermonat.ch](https://rauchfreiermonat.ch)

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

# «Heute lebe ich viel bewusster, bin viel gelassener»

Fünf Tage. Samantha Weiss ging von einer knappen Woche aus, die sie ausfallen würde, weg von zu Hause wäre. Nach acht Monaten und einer Stammzelltransplantation hat sie den Lymphdrüsenkrebs «bluttechnisch» vorerst besiegt. Ihr Leben ist heute anders.

Text: Alexandra Sasidharan-Scherrer  
Fotografie: Claudia Link

↙  
Für Samantha Weiss war aufgeben nie eine Option.

Als gelernte Krankenschwester mit Führungsposition in der Pflege ist Samantha Weiss viel beschäftigt. Die geschwollenen Lymphknoten am Hals schiebt sie auf ihren Augeninfekt, den sie kürzlich hatte. Der Arzt entnimmt Blut, macht einen Ultraschall und findet nichts Auffälliges. Dann bilden sich Aphten im Mund, die Lymphknoten schwellen weiter an, wechseln sich ab. Stress, denkt sie sich. Ein Lymphknoten wird biopsiert, er ist leicht verändert, was sie aber weiterhin auf den Augeninfekt schiebt. Die Lymphknoten schwellen weiter an, bis vom Hals keine Silhouette mehr zu sehen ist, weshalb eine Operation zur Entfernung eines ganzen Lymphknotens angeordnet wird. Die Diagnose kommt für sie aus dem Nichts.

## Keine Zeit zum Nachdenken

Unispital Basel, Abteilung Hämatologie: Samantha Weiss findet sich mit ihrem Mann Martin in der Hämatologie ein, sie wollen das gemeinsam angehen. Es ist dringend. Sie weiss, was die Diagnose Lymphom bedeutet, aber nicht, ob die T- oder die B-Zellen befallen sind. Nach einer Rückenmarkspunktion ist klar, dass sie keine Leukämie, aber eine aggressive Form des Non-Hodgkin-Lymphoms hat, das die T-Lymphozyten (Abwehrzellen) betrifft. Ein harter Chemozyklus wird angeordnet. Die Heilungschancen werden auf 70 bis 80 Prozent innert zehn Jahren geschätzt. Sie ist 35. «Sterben war keine Option für mich», sagt sie rückblickend. Zeit zum Nachdenken bleibt keine. Sie handelt, organisiert und deckt sich mit Unmengen an Informationsmaterial ein, bis es Zeit ist, ihrer Familie die Diagnose mitzuteilen. Ihr Vater erleidet kurz danach einen Schlaganfall und sie, die sich bis dato auch um seine Angelegenheiten gekümmert hat, kann nicht mehr.

Sie entscheidet sich, das Care Management von SWICA einzuschalten, das für ihn einen Platz in der Rehabilitation organisiert und sich um seine Angelegenheiten kümmert. Ihr persönlicher Care Manager, Carmine Coscia, berät Samantha Weiss vor allem zum ambulanten Setting oder gibt Auskunft bei Unklarheiten betreffend IV, Krankentaggeld und Regionales Arbeitsvermittlungszentrum (RAV). Unispital Basel, Isolierstation: Bald wird klar,

dass sich Samantha Weiss nach fünf Monaten Chemozyklus auch einer Stammzelltransplantation unterziehen muss. Sie kommt auf die Isolierstation, wo mit einer erneuten Chemotherapie und Ganzkörperbestrahlung ihre «Festplatte» gelöscht wird. Durch die Transplantation ist es für sie nicht mehr möglich, selbst Stammzellen zu spenden. Für Samantha Weiss aber kein Grund, sich nicht für die Sache einzusetzen, was sie beispielsweise mit Spenden an das Stammzellenregister macht. Nach zwei Wochen vermehren sich die neuen Stammzellen wie erhofft, aber Blasen an Händen und Füssen deuten schon bald auf eine Abstossung hin. Auch heute, ein Jahr später, sind die Nebenwirkungen zwar nicht mehr akut, aber chronisch. So muss sie alle vier Wochen in die Blutwäsche und war bis Ende letzten Jahres auf ein Medikament angewiesen, das damals von Swissmedic noch nicht offiziell zugelassen war. Als interne Schnittstelle zwischen mehreren Fachbereichen hat ihr Care Manager von SWICA sie unterstützt, als es um die Kostengutsprache für das Medikament ging. Denn ohne dieses, wäre die Abwehrreaktion des Körpers irgendwann unerträglich und lebensbedrohlich geworden.

## Der Krebs hat sie verändert

Magden, 9. Juni 2023: Nach acht Monaten und insgesamt über 100 Tagen im Spital hat sie den Lymphdrüsenkrebs besiegt und gilt als «bluttechnisch» gesund. Von Heilung kann sie erst nach fünf Jahren sprechen. Der Krebs hat sie verändert. «Alles, was ich mache, mache ich heute viel bewusster», erklärt sie. Achtsam zu sich selbst und gelassener zu sein, das hat sie sich in dieser Zeit vorgenommen und auch gelernt. Im Moment macht sie eine berufliche Wiederintegration bei der Spitex im Bereich Qualität und Entwicklung. Ihr gefällt: «Für mich als medizinische Praxisassistentin und Pflegefachfrau war es wichtig, weiterhin im Gesundheitsbereich arbeiten zu können.» Das Programm der IV ermöglicht ihr, wieder einen Rhythmus zu finden, da ihr Körper immer noch viele Pausen benötigt und sie weiterhin zahlreiche Kontrolltermine hat. Sie geht zuversichtlich durch ihr neues, zweites Leben und ist unendlich dankbar, dass sie immer noch hier sein darf.

# Genussvolle Auszeit zu zweit

Einsendeschluss  
9.11.2023



Unvergessliche Momente, herzliche Gastfreundschaft und regional geprägte Spitzenküche: Die rund 30 Romantik Hotels und Restaurants liegen an Ufern lauschiger Seen, in abgelegenen Bergtälern oder malerischen Altstädten an den schönsten Orten der Schweiz. Vom geschichtsträchtigen Landhaus über das schmucke Stadthotel oder die Wellnessoase für Aktivferien in den Bergen bis hin zum Luxushotel von «Pearls by Romantik». Alle sind von Inhabern und Familien geführte Hotels mit Geschichte, Stil und persönlicher Note.

## Mitmachen und gewinnen

Versuchen Sie Ihr Glück und nehmen Sie am Wettbewerb teil. Der Gutschein für zwei Personen in einem Romantik Hotel der Wahl umfasst:

- zwei Übernachtungen
- reichhaltiges Frühstück
- ein 4-Gang-Abendessen mit ausgewählten Weinen, Kaffee oder Tee

Mailen Sie Ihre Kontaktdaten mit dem Betreff «Romantik» an [aktuell-wettbewerb@swica.ch](mailto:aktuell-wettbewerb@swica.ch) oder senden Sie eine Postkarte an: Redaktion «aktuell», SWICA Gesundheitsorganisation, Römerstrasse 38, 8401 Winterthur. Der Teilnahmeabschluss ist am 9. November 2023. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich per Post oder E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.

## Es herbstet

Wer noch nicht weiss, was er in der schönen Herbstzeit unternehmen soll, ist hier gut beraten. Die Leserinnen und Leser von «aktuell» verraten ihre ultimativen Tipps für die kühleren Tage.



Christine Loosli empfiehlt im Herbst ihre Lieblingswanderung Splügen-Surettaseen. Und wenn sie dann noch nicht genug hat, wagt sie sich aufs Ruderboot für eine kleine Fahrt auf dem See. Christine Loosli, Esslingen

Herbstzeit ist Wildzeit, weshalb es Mara Salzgeber ins Berggasthaus Staubern auf dem östlichen Grat des Alpsteins zieht. Wenn sie mag, wandert sie auf 1752 m.ü.M. hinauf oder aber sie lässt sich von der Bergbahn chauffieren, die energetisch unabhängig betrieben wird. Mara Salzgeber, Werdenberg



Für Oumayma Marhreb könnte der Herbst nicht farbiger und kreativer sein. Für sie ist es die Zeit der Fashion Weeks und Kunstausstellungen, der Bucherscheine und Wohlfühlmomente, wenn sie ihre Lieblingsstrickjacke anzieht und sich mit einem Becher Kaffee in die wärmende Sonne setzt. Oumayma Marhreb, Basel



Auf einem Spaziergang mit ihren Hunden sammelt Angelica Soldini Kastanien, die sie dann mit Freunden und Familie über dem Feuer geröstet genießt. Sind sie gross genug, gibts auch mal Vermicelles zum Dessert. Ebenfalls genießt sie gerne eine Kürbissuppe, zubereitet mit einem frischen Kürbis aus dem Garten. Angelica Soldini, Vezia

Wenn sie nicht gerade mit ihrem Hund in den herbstlich gefärbten Laubwäldern unterwegs ist, sammelt Estelle Wuthrich Champignons und Steinpilze oder schwingt sich aufs Mountainbike. Und wenn die Temperaturen noch nicht zu tief sind, genießt sie es, im Neuenburgersee zu schwimmen. Estelle Wuthrich, Fontinemelon



WENN ES DUNKLER WIRD ... Zünden sich die einen eine Kerze an, andere geniessen ein wärmendes Bad oder ein feines Fondue. Dann gibt es aber auch Musikstücke, die unser Innerstes erhellen, Erinnerungen wach werden lassen. Welches ist Ihr Lieblingssong für die dunkle Jahreszeit? Senden Sie uns Ihren Tipp per E-Mail mit vollständiger Adresse an [aktuell@swica.ch](mailto:aktuell@swica.ch). Die Angaben werden nur im Zusammenhang mit dem Lesertipp bearbeitet.

SWICA belohnt jeden ausgewählten Tipp mit 100 Franken! Einsendeschluss ist der 9. November 2023.

## Telemedizin santé24: Jederzeit ein passender Kommunikationskanal



Die Coronapandemie hat die Telemedizin gestärkt, was angesichts der Ärztenknappheit eine positive Entwicklung ist. Aufgrund der massiven Zunahme der eingehenden Anrufe kam es aber zum Teil zu längeren Wartezeiten. Durch verschiedenste Massnahmen ist die gewohnt hohe Erreichbarkeit inzwischen weitgehend wieder gewährleistet.

«santé24, grüezi. Leider sind derzeit all unsere Beraterinnen und Berater in einem Gespräch ...» Grund für diese Bandansage war eine deutliche Zunahme der eingehenden Anrufe bei santé24 ab Mitte Oktober 2022. Die Grippewelle und Neukundinnen und Neukunden mit Fragen zum gewählten alternativen Versicherungsmodell führten Anfang 2023 zeitweise zu einem 40 Prozent höheren Callvolumen gegenüber dem Vorjahr. Zu diesem Zeitpunkt war bereits eine Taskforce im Einsatz mit dem Ziel, die gewohnt hohe Erreichbarkeit schnellstmöglich wiederherzustellen.

### Breite Massnahmenpalette

Trotz Fachkräftemangel im Gesundheitswesen gelang es, zusätzliche medizinische Fachkräfte einzustellen. Da zahlreiche Versicherte sich zudem nicht mit medizinischen Fragen an santé24 wandten, sondern lediglich einen Arztbesuch mitteilen wollten oder eine Frage zum gewählten Versicherungsmodell hatten, wurde zudem ein neues Team für die Beantwortung dieser Fragen aufgebaut.

### Erleichterungen für chronisch kranke Personen

Chronisch kranke Personen können ihre chronische Krankheit via Online-Formular mitteilen: [swica.ch/arztbesuch](https://www.swica.ch/arztbesuch). Zudem steht seit Mitte 2023 auch die BENECURA-App für solche Meldungen zur Verfügung.

### Zusätzliche Kommunikationskanäle

Bei einem hohen Telefonaufkommen können Versicherte der alternativen Versicherungsmodelle TELMED, MEDPHARM und MULTICHOICE ihren Arztbesuch ausnahmsweise über ein Formular auf der Webseite mitteilen: [swica.ch/arztbesuch](https://www.swica.ch/arztbesuch). Als Alternative steht seit Mitte 2023 auch die BENECURA-App für solche Meldungen zur Verfügung. Weiter verfügt santé24 seit Anfang Oktober über ein erweitertes Auswahlmenü, das die Anrufer effizienter zur richtigen Fachperson weiterleitet.

## Soll die Arbeitszeit in der Schweiz verkürzt werden?

In Island gibt es seit 2021 eine 4-Tage-Woche mit 35 Stunden bei vollem Lohn. Auch Grosskonzerne wie Panasonic und Unilever bieten die 4-Tage-Woche bei vollem Lohn. Auch einige Schweizer Unternehmen wie die IT-Firma Seerow haben die 4-Tage-Woche eingeführt. Zwei Stimmen zu einer Verkürzung der Arbeitszeit und einer 4-Tage-Woche.

### Pro

«Praxisexperimente wie in Island und auch in einigen Grossbetrieben haben gezeigt, dass eine Reduktion der Arbeitszeit positive Effekte hat: sowohl für den einzelnen Menschen, der dadurch eine bessere Work-Life-Balance und eine verbesserte Gesundheit erfährt, als auch für die Volkswirtschaft insgesamt. Allein die Kosten durch Burn-outs belaufen sich in der Schweiz jährlich auf 6 Milliarden Franken. Das Island-Experiment zeigte, dass die Gesamtwirtschaft von der Arbeitszeitverkürzung nicht negativ betroffen war. Die Produktivität der Wirtschaft ging nicht zurück und wurde teilweise sogar besser, während die Steuereinnahmen stabil blieben. Dies widerlegt die Befürchtungen einiger, dass eine Arbeitszeitverkürzung negative Auswirkungen auf die Wirtschaft haben könnte. Eine Reduktion der Arbeitszeit kann die Produktivität steigern, da die Arbeitnehmenden weniger gestresst sind und sich besser konzentrieren können. Es ist höchste Zeit, dass auch die Schweiz einen Schritt nach vorne macht und die Vorteile einer Arbeitszeitverkürzung erkennt. Es geht dabei nicht nur um die Gesundheit der Menschen, sondern auch um das Wohl der gesamten Wirtschaft. Eine ausgewogene Work-Life-Balance und gesunde Mitarbeitende sind Grundsteine für eine lebenswerte Gesellschaft.»



Sarah Wyss  
Nationalrätin SP

### Contra

«Den Wunsch, bei vollem Lohn nur noch vier Tage pro Woche zu arbeiten, hegen wir wohl alle von Zeit zu Zeit. Manche Betriebe experimentieren bereits damit, um im Kampf um Arbeitskräfte zu punkten. Aus volkswirtschaftlicher Sicht ist eine 32- bis 35-Stunden-Woche bei gleichem Lohn aber illusorisch. Das wäre nur finanzierbar, wenn die Produktivität im gleichen Mass ansteigen würde – wenn wir also alle in 80 Prozent der Zeit die gleiche Leistung erbringen wie bis anhin. Das ist in vielen Fällen völlig unrealistisch. Nehmen wir eine Busfahrerin: Sie kann unmöglich die gleichen Strecken viel schneller abfahren. Oder schauen wir uns den Pflegebereich an, wo heute schon händeringend Personal gesucht wird: Wenn niemand länger als vier Tage arbeitet, bleiben die Patientinnen und Patienten unbetreut. Es müssten also zahlreiche neue Stellen geschaffen werden. Das lässt einerseits die Kosten explodieren und wirft andererseits die Frage auf, mit wem diese Jobs besetzt werden sollen. Die Leute sind nicht vorhanden und eine noch höhere Zuwanderung ist politisch unerwünscht. Weil gleichzeitig die Pensionierungswelle der Babyboomer den Arbeitskräftemangel laufend verschärft, wäre die allgemeine Einführung der 4-Tage-Woche schlicht unverantwortlich.»



Prof. Rudolf Minsch  
Chefökonom economiesuisse



## Aufenthalt im Limmathof Baden Hotel & Spa gewinnen

Bis zum 9. November 2023 zum Newsletter von «aktuell» wechseln und mit etwas Losglück eine Übernachtung für zwei Personen im Superior Zimmer im Limmathof Baden Hotel & Spa gewinnen. Nebst Frühstücksbuffet ist die freie Benutzung der Novum Spa Wellnessoase und die Benutzung einer Private Spa Suite für zwei Stunden inbegriffen.

[swica.ch/magazin/abonnieren](https://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](https://swica.ch/active4life)



20%  
Rabatt

### Zizzz

Zizzz bietet eine ganze Palette von Produkten für einen gesunden Schlaf von Babys und Erwachsenen. Die Materialien sind ausschliesslich natürlich und ökologisch und in der Schweiz und Europa produziert. SWICA-Versicherte erhalten einen Rabatt von 20 Prozent.

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



15%  
Rabatt

### PerfectHair.ch

Entdecken Sie die grösste Auswahl an Haar- und Beautyprodukten auf PerfectHair.ch. Exklusiv für SWICA-Versicherte gibt es 15 Prozent Rabatt auf das ganze Sortiment (ausgenommen Tools, Sale und Authentic Beauty Concept).

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



20%  
Rabatt

### Waldhotel Doldenhorn

Geniessen Sie einen 4-Sterne-Superior-Aufenthalt im Waldhotel Doldenhorn in Kandersteg. Die ruhige Lage, die exzellente Küche und das grosszügige Doldenhorn-Spa machen Ihre Ferien zum Erlebnis der besonderen Klasse. SWICA-Versicherte erhalten einen Rabatt von 20 Prozent auf das Midweek-Special.

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