

Jetzt Prämie berechnen
[swica.ch/
praemienrechner](https://www.swica.ch/praemienrechner)



aktuell
SWICA Kundenmagazin
Nr. 4-2024

GESUNDHEIT

Mitochondrien — die Kraftwerke in unseren Zellen

Seite 4



KUNDENGESCHICHTE

Seit 88 Jahren
bei SWICA
versichert

Seite 10

Migräne: alles andere als eine Bagatelle

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



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, Melanie Grauer
Sprachen: Deutsch, Französisch, Italienisch
Auflage: 425'000 Exemplare
Korrektur und Druck: Stämpfli Kommuni-
kation, Bern



Swiss made: Das Magazin
wird in der Schweiz produziert.

Eine wichtige Weichenstellung

Gesundheitspolitisch kommt die Schweiz nicht zur Ruhe. Nachdem im Juni über zwei Initiativen entschieden wurde, steht am 24. November bereits die nächste Abstimmung zum Thema auf der Agenda. Diesmal geht es um eine Reform, mit der die Finanzierung von stationären und ambulanten Gesundheitsleistungen vereinheitlicht werden soll (EFAS). Heute beteiligen sich die Kantone nur dann finanziell, wenn stationär behandelt wird. Das setzt problematische Anreize, denn die Versorgung im Spital ist in der Regel deutlich teurer als eine ambulante Behandlung. Bund und Kantone wollen dies korrigieren, doch gewerkschaftliche Kreise machen dagegen mobil. Damit Sie sich vor der wichtigsten gesundheitspolitischen Weichenstellung des Jahres selbst eine Meinung bilden können, finden Sie auf Seite 15 die Argumente beider Seiten.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!



Dr. Reto Dahinden
CEO



NATIONALE KAMPAGNE

In einem Monat mit dem Rauchen aufhören

Im November findet wiederum eine nationale Kampagne des Tabakpräventionsfonds statt, die Aufhörwillige animiert, gemeinsam rauchfrei zu werden. Tägliche Tipps, personalisierte Empfehlungen von Gesundheitsfachpersonen und der Austausch mit Gleichgesinnten sollen helfen, motiviert zu bleiben. 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.

Kampagne Rauchfreier Monat:
rauchfreiermonat.ch



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



KOSTENZUSAMMENSTELLUNG Steuernachweis 2024

Für das Ausfüllen der Steuererklärung ist eine Zusammenstellung der Krankheits- und Unfallkosten bzw. der Prämien hilfreich. Die Kostenzusammenstellung wird allen Versicherten deshalb automatisch bis Ende Februar 2025 zugestellt. Wer möchte, kann den Steuernachweis bereits im Januar online bestellen:
swica.ch/steuernachweis-bestellen



UMFRAGE K-TIPP

Auch 2024 die zufriedensten Kunden

In einer unabhängigen Kundenzufriedenheitsumfrage vom K-Tipp wurde SWICA erneut ausgezeichnet: Wir freuen uns über die beste Note und bedanken uns bei unseren Kundinnen und Kunden von Herzen.

Mitochondrien – die Kraftwerke in unseren Zellen

Mitochondrien sind wenig bekannte Bestandteile des menschlichen Körpers. Zu Unrecht, denn sie haben eine sehr zentrale Funktion als Kraftwerke der menschlichen Körperzellen. Wie aber hält man sie fit?

Bewegung stimuliert die Energieproduktion

Regelmässige sportliche Aktivitäten unterstützen die Funktion der Mitochondrien massgeblich. Ausdauertraining, zum Beispiel Joggen, Radfahren oder Schwimmen, kann besonders förderlich sein, da es die aerobe Energieproduktion in den Zellen stimuliert. «Es ist jedoch wichtig, dass das Training angemessen dosiert wird, um eine Überlastung der Mitochondrien zu vermeiden», rät Schmitt Oggier. «Da durch Sport der Energiebedarf des Körpers gesteigert wird, produzieren die Mitochondrien automatisch mehr Energie.»



Text: Olivia Fey
Illustration: Melanie Grauer

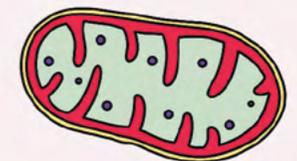
Mikroskopisch kleinen Generatoren gleich beliefern Mitochondrien unsere Körperzellen mit Energie. «Je nach Energiebedarf der Zelle vermehrt oder reduziert sich die Anzahl der Mitochondrien», erklärt Dr. Silke Schmitt Oggier, Chefärztin bei santé24. Muskelzellen beispielsweise benötigen mehr Energie als andere Zellen des menschlichen Körpers. Deshalb sind in ihnen auch besonders viele Mitochondrien vorhanden.

Gesunde Ernährung, gesunde Energiequellen

«Damit Mitochondrien gut versorgt werden, ist eine ausgewogene Ernährung entscheidend», so Schmitt Oggier. «Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Nüsse, Samen, mageres Fleisch und auch Fisch sind reich an Nährstoffen, die für die Mitochondrien besonders wichtig sind.» Für die Produktion von Energie brauchen die Zellkraftwerke besonders Magnesium, Vitamin B und Coenzym Q10. Es lohnt sich daher, auf eine gesunde Ernährung zu achten, um die Mitochondrien optimal zu unterstützen und die allgemeine Gesundheit zu fördern.

Glukose, Amino- und Fettsäuren

Damit die Energieproduktion in den Körperzellen reibungslos funktioniert, benötigen die Mitochondrien ausserdem Nährstoffe wie Fettsäuren, Aminosäuren und Glukose. «Zudem sind ausreichend Sauerstoff und eine gesunde Zellumgebung für die kleinen Kraftwerke sehr wichtig», so Schmitt Oggier. Auch hier sind eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil unterstützend.



GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Tanzkurse, Fitness, Ernährungsberatung oder Massage

SWICA unterstützt mit über 100 Angeboten und Kursen aus den Zusatzversicherungen COMPLETA FORTE, COMPLETA PRAEVENTA und OPTIMA so viele verschiedene Aktivitäten wie sonst kaum eine Krankenversicherung.



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

SO VERSORGEN MITOCHONDRIEN DEN KÖRPER MIT ENERGIE

In den Mitochondrien wird durch den Abbau von Nährstoffen wie Glukose sogenanntes ATP (Adenosintriphosphat) produziert. Dieses Molekül speichert Energie und transportiert sie im Körper weiter. Wenn eine Zelle durch Sport und Bewegung mehr Energie benötigt, wird das Molekül gespalten. Die Energie, die so freigesetzt wird, kann eine Zelle zum Beispiel zur Muskelkontraktion, zur Zellteilung oder für den Transport von Molekülen durch die Zellmembran nutzen. Der Prozess der Aufspaltung des ATP kann dazu beitragen, die Mitochondrien zu stärken und ihre Effizienz zu verbessern.



Migräne: alles andere als eine Bagatelle

Migräne ist viel mehr als irgendein üblicher Kopfschmerz. Sie kann nicht nur den gesamten Körper in Mitleidenschaft ziehen, sondern auch soziale und psychische Auswirkungen haben.

Text: Carmen Hunkeler
und Valentina Diaco
Bild: Studio Attila Janes

«Heute nicht, ich hab Migräne...!» Was von anderen häufig als klischeebehaftete Ausrede abgetan wird, ist für die Betroffenen eine grosse Belastung. Sie leiden nicht nur an starken, meist einseitigen Kopfschmerzen – auch der Rest des Körpers kann in Mitleidenschaft gezogen werden. Im Gegensatz zu anderen Kopfschmerzen wird Migräne nämlich begleitet von Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Überempfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen oder Gerüchen. Auch Bewegung schmerzt.

Neurologische Ausfälle

Manchmal geht einem Migräneanfall auch eine sogenannte Aura voraus. Diese zeigt sich unter anderem in neurologischen Ausfällen wie Sehstörungen, Ohrgeräuschen oder nadelstichartigen Missempfindungen auf einer Körperseite bis hin zu Schlaganfallsymptomen. Meist setzen 20–30 Minuten danach die Kopfschmerzen ein. «Die Ausfälle können neben den heftigen Schmerzen sehr schlimm für die Betroffenen sein», erläutert Dr. Evelyn Mauch, Neurologin bei santé24. «Gerade Symptome wie einseitige Lähmungen oder Sprechprobleme während einer Aura können sehr beängstigend für die Betroffenen sein.»

Unterschiedliche Auslöser

Doch was löst eine Migräneattacke eigentlich aus? «Bei manchen sind es Nüsse, bei anderen Wein oder Schokolade», so Mauch. Ob das allerdings wirklich die Ursachen sind oder ob die Lust auf diese Lebensmittel quasi ein Vorbote der Migräne ist, ist wissenschaftlich nicht abschliessend geklärt. «Auch eine Veränderung im Tag-Nacht-Rhythmus kann eine Migräne hervorrufen: etwa, wenn jemand unter der Woche jeweils um sechs Uhr aufsteht und am Wochenende bis um zehn Uhr schläft.» Individuelle Auslöser von Migräne findet man am besten mit einem Kopfschmerztagebuch heraus. «Durch das Notieren von Zeit, Dauer, Art und Stärke der Schmerzen und begleitenden Faktoren lassen sich Muster erkennen und schliesslich verändern», erklärt die Neurologin.



Grosser Faktor Stress

«Klar ist aber, dass Stress ein Faktor bei Migräne ist», so Mauch. «Häufig sind gerade jene Menschen von Migräne betroffen, die sehr hohe Ansprüche an sich selbst haben.» Nach einer Migräneattacke setzen sich diese oft selbst unter Druck, um die Arbeit aufzuholen, die sie wegen der Attacke versäumt haben. Dies kann wiederum Migräne auslösen, und so kommen die Betroffenen praktisch nie zur Ruhe. «Eine Migräneattacke ist eine grosse Anstrengung für den ganzen Körper, das wird oft unterschätzt», erklärt Mauch. «Deshalb ist es wichtig, sich Zeit für die Erholung zu geben und nicht gleich wieder loszupowern.»

Soziales Leben leidet mit

Nicht zuletzt kann es für Migränebetroffene zu einem Problem werden, wenn sie aufgrund ihrer Symptome sozial eingeschränkt sind. «Manchmal kann Migräne auch auftauchen, wenn sich Betroffene sehr auf etwas freuen oder aufgeregt sind», führt Mauch aus. Aussenstehende verstehen dann nicht, weshalb sie nicht an dem Anlass teilnehmen, auf den sie sich doch so gefreut haben. Die Angst vor einer nächsten Attacke kann zudem negative Auswirkungen auf das soziale Leben von Migränebetroffenen haben. Mit vorbeugenden Massnahmen kann man die Häufigkeit der Migräne aber reduzieren und die Lebensqualität nachhaltig verbessern.

SPRECHSTUNDE

Hilfe bei Kopfschmerzen

santé24 bietet SWICA-Versicherten in der Kopfwehsprechstunde eine gezielte fachärztliche Beratung und/oder Therapie bei chronischen, wiederkehrenden Kopfschmerzen oder Migräne an. Bereits im Voraus kann der Kopfwehkalender heruntergeladen und für den Zeitraum von einer bis vier Wochen ausgefüllt werden.



Weitere Informationen unter [swica.ch/kopfschmerzen](https://www.swica.ch/kopfschmerzen)

So kann man Migräneattacken vorbeugen



Dreimal pro Woche ein Entspannungsverfahren à 30 Minuten einplanen



Dreimal pro Woche Ausdauer- oder Krafttraining



Pausen im Alltag einrichten



Magnesium zur Muskelentspannung einnehmen



Vitamin B2 für starke Nerven einnehmen



Herbstzeit ist Kürbiszeit

Halloween steht vor der Tür – und damit auch die typischen Kürbisfratzen. Doch Kürbisse eignen sich nicht nur als Deko, sondern sind auch grossartige saisonale Vitaminlieferanten. Ihr oranges Fruchtfleisch verdanken sie dem Betacarotin, einer chemischen Verbindung, die im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Vitamin A spielt unter anderem beim Zellwachstum und beim Sehvorgang eine wichtige Rolle. Von bestimmten Kürbissorten kann man auch die Kerne essen, und die haben es in sich: Eine Vielzahl an Nährstoffen, beispielsweise Magnesium oder Eisen, machen sie zu einem gesunden Snack für zwischendurch. Von der Schale über das Fruchtfleisch bis hin zu den Kernen – Kürbisse können ganzheitlich verwertet werden und tragen zu einer gesunden Ernährung bei.

Achtung, Betrug!

Phishing nennt man eine Betrugstechnik, die darauf abzielt, durch täuschende E-Mails an sensible Daten zu gelangen. Um Kundinnen und Kunden vor möglichen Phishing-Attacken zu schützen, rät SWICA, grundsätzlich bei jedem E-Mail skeptisch zu sein und besonders die enthaltenen Links zu überprüfen, bevor man sie anklickt. Zusätzlich misstrauisch sollte man werden, wenn nach heiklen Daten gefragt wird. Wenn Sie bei einem Mail von SWICA unsicher sind, wenden Sie sich an den Kundendienst (0800 80 90 80) oder an Ihre SWICA-Agentur.



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



Unterstützung für Demenzbetroffene in der Region finden

Demenzspezifische Angebote gibt es viele. Die Übersicht zu behalten und die richtige Dienstleistung zu finden, ist für erkrankte Personen und ihre Angehörigen aber nicht immer einfach. Einen guten Überblick bietet [alzguide.ch](https://www.alzguide.ch). Auf der kostenlosen Online-Plattform können die Angebote anhand der Postleitzahl gefiltert werden, so lässt sich die passende Unterstützung einfacher auffinden. Das Netzwerk richtet sich auch an Fachpersonen: Sie erhalten die Möglichkeit, ihre Dienstleistungen zu erfassen und sich miteinander zu vernetzen.



Versicherungs-Know-how: alles, was man wissen muss

Die Frage, ob man richtig versichert ist, hinterlässt oft ein mulmiges Gefühl. Denn die passende Lösung ist individuell und kann manchmal ganz schön kompliziert zu finden sein. Mit einer neuen SWICA-Internetseite werden anspruchsvolle Themen verständlich und einfach erklärt. Schritt-für-Schritt-Checklisten unterstützen Kundinnen und Kunden bei der Wahl der richtigen Grund- und der richtigen Zusatzversicherung. Spartipps helfen, das Portemonnaie zu schonen. Und Fragen, die sich schon lange gestellt haben, werden gesammelt beantwortet.



QR-Code scannen für weiterführende Informationen

Seit 88 Jahren bei SWICA versichert

Lilly Küng ist 2024 unglaubliche 100 Jahre alt geworden. Die Kriegsjahre waren geprägt von Entbehrungen; auf eine Krankenversicherung hat sie seit 88 Jahren aber nicht verzichtet.

Text: Alexandra
Sasidharan-Scherrer
Fotografie: Daniel Ammann

Lilly Küng liebt ihren Garten, die wohlriechenden Rosen, die zwitschernden Vögel. «Heute hat niemand mehr so richtig Zeit», stellt sie fest. Sie hingegen genießt diese Ruhe, das Zeithaben und vor allem genügend Schlaf. «Das ist besser als jede Medizin», sagt sie. Dass die gebürtige Tägerwilerin seit 1936 krankenversichert ist, verdankt sie ihrem Vater. Da der Bruder an einer Brustfellentzündung litt und die Behandlungen teuer waren, wurde für die ganze Familie eine Krankenversicherung bei der OSKA abgeschlossen (die sich 1992 mit ZOKU, SBKK und Panorama Gesundheitskasse zur SWICA Gesundheitsorganisation zusammengeschlossen hat).

Routine muss sein

Bis heute ist Lilly Küng SWICA treu geblieben. Ihr ist wichtig, dass alles unkompliziert erledigt wird. Darum kümmert sich vor allem ihr Arzt, bei dem sie sich wegen ihrer Rücken- und Knieschmerzen behandeln lässt. Es ist ihr wichtig, auch im hohen Alter unter die Menschen zu gehen, wenn auch nur für kurze Zeit. So schreibt sie ihren wöchentlichen «Postzettel», und nach dem gemeinsamen Einkauf mit ihrer Enkelin Carolin Lussi geht es auf einen Kaffee und ein Stück Kuchen. Auch der Besuch beim Physiotherapeuten gehört zum wöchentlichen Ritual, und im nahe gelegenen Fitnesscenter ist die rüstige Lilly ein gern gesehener Gast.

Arbeitsdienst im Sekundarschulalter

Wer denkt, dass Lilly Küng ein Geheimrezept für ihr hohes Alter hat, liegt falsch. Sie esse immer noch viel Gemüse, habe nie geraucht, aber auf einiges im Leben verzichten müssen: «So war das halt in den Kriegsjahren, wir hatten nichts.» Als sie in der dritten Klasse der Sekundarschule war, wurden die Kinder zum Arbeitsdienst aufgebeten. Im Schloss Castell, wo ihr Vater als Gärtner arbeitete, wurden zwei Bataillone stationiert, von dort aus

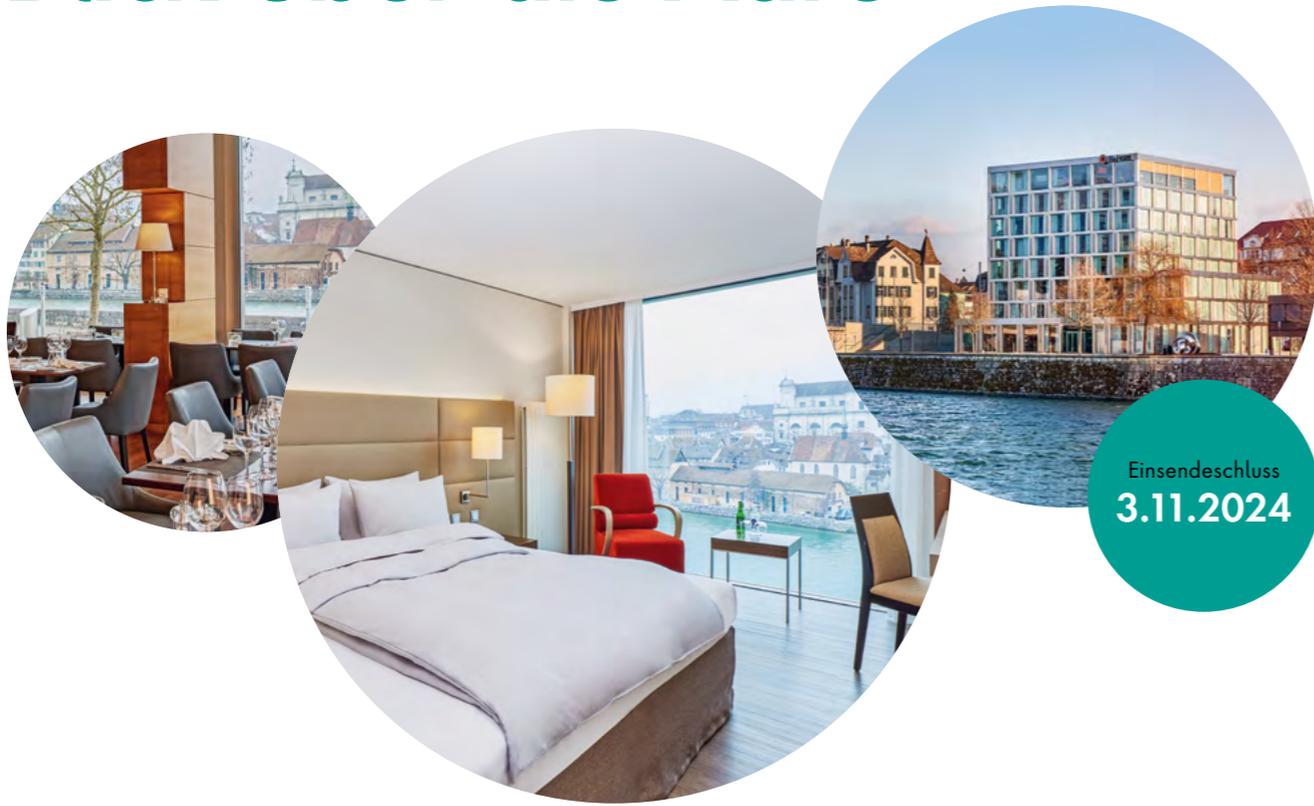
schaute sie oft nach Friedrichshafen, wo sie die Royal Air Force bei ihren Aufklärungsflügen beobachten konnte. Als sie dann für ein Jahr als Haushaltshilfe nach Genf ging, musste sie ihre Police dorthin verlegen lassen. «Das war ziemlich aufwendig, bis das geklappt hat», resümiert sie rückblickend. In Erinnerung geblieben ist ihr der Herr, der sonntags zu ihnen nach Hause kam, um die Prämie für die Krankenversicherung einzuziehen. «Zwei Franken fünfzig mussten wir damals pro Person bezahlen.» Sie schüttelt ungläubig den Kopf.

Während des Kriegs konnte sie die Schule nicht beenden und auch keine Lehre antreten, denn damals musste Lehrgeld bezahlt werden. So arbeitete sie im Büro und als Putzfrau in ortsansässigen Firmen. Ihr erster Mann starb bei einem tragischen Arbeitsunfall, als ihre Tochter vier Monate alt war. So war sie froh, dass sie zu ihren Eltern zurückkehren durfte. Mit ihrem zweiten Mann hat sie sich das Geld für ein Haus in Kreuzlingen zusammengespart, das sie heute noch selbst in Schuss hält. Ihre Enkelin unterstützt sie dabei tatkräftig beim Staubsaugen oder auch im Garten. «Ich koche immer noch gerne für mich und lese die Zeitung und meine Heftli», sagt sie und betont, wie wichtig das für sie sei, um sich geistig fit zu halten.

Gotthard liebte ihren Schoggikuchen

Früher fuhr Lilly Küng gerne mit dem Zug ins Tessin oder besuchte Konzerte der Rockband Gotthard. Bis zum Tod von Bandleader Steve Lee pflegte sie eine freundschaftliche Verbindung mit der Band. «Wenn sie in Winterthur im Tonstudio waren, habe ich ihnen meinen Schoggikuchen vorbeigebracht. Den haben sie sehr gemocht», schwärmt sie. Das Geheimrezept hat sie mittlerweile ihrer Enkelin weitergegeben, die ebenfalls bei SWICA versichert ist. Sie habe wie ihre Oma nur gute Erfahrungen gemacht. «Vor allem unkompliziert sei es», unterstreicht Carolin Lussi. Lilly Küng nickt. Früher musste sie noch alle Rechnungen sammeln und auf die Agentur bringen. Heute ist hingegen Versicherungsberater Roberto Calarco zu ihr gekommen, um sich mit einem Strauss Nelken und Gottlieber Hüppen für die jahrzehntelange Treue zu bedanken.

Auszeit mit romantischem Blick über die Aare



Einsendeschluss
3.11.2024

An erstklassiger Lage, nur wenige Gehminuten vom historischen Zentrum entfernt, besticht das H4 Hotel Solothurn mit seinen Zimmern in modernem Design, mit warmen Holztönen und bodentiefen Fenstern. Die Restaurantterrasse bietet einen romantischen Blick über die Aare und auf die Altstadt. Wer sich nach Erholung sehnt, findet in der 300m² grossen Wellnessoase Sauna, Dampfbad und Kneippfussbad. Dies mit wundervoller Aussicht auf die schönste Barockstadt der Schweiz und ihren Hausberg Weissenstein.

Mitmachen und gewinnen

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

- Willkommensdrink
- Eine Übernachtung inkl. Frühstück
- Nachtessen im Restaurant
- Zugang zum Wellnessbereich

Mailen Sie Ihre Kontaktdaten mit dem Betreff «H4» 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.

Jetzt gehts ans Eingemachte

Eine bewährte Methode, um Früchte und Gemüse über den Sommer hinaus haltbar zu machen, ist das Einkochen. Dadurch wird nicht nur die Lebensmittelverschwendung reduziert, sondern man hat auch im Winter wichtige Vitamine zur Verfügung. Die «aktuell»-Leserinnen und -Leser haben fleissig ihre Tipps zum Einkochen eingeschickt.

Pro Kilogramm Kabis zehn bis 20 Gramm Salz einarbeiten, bis Saft austritt. Gewürze wie Kümmel, Wacholder, Senf- und Pfefferkörner erst vor dem Einfüllen dazugeben. Gut ins Gefäss drücken, mit einem sauberen Kabisblatt abdecken und beschweren (z.B. mit einem Teller oder Steinen). Fünf Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, dabei Gläser auf ein Tablett stellen für auslaufende Flüssigkeiten. Mit Datum versehen und sechs Wochen bei eins bis zehn Grad im Keller lagern. «An Guata!» Monika Weiss-Wirth und Andreas Wirth, Mauren (FL)

LIEBLINGSPodcast

Unterhalten, informieren und inspirieren: Podcasts sorgen für Kino im Kopf, können überallhin mitgenommen und gehört werden. Seit diesem Jahr hat auch SWICA einen eigenen Podcast: «SWICA Talks». Welches ist Ihr Lieblingspodcast aus der Rubrik Lifestyle und Gesundheit? 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 3.11.2024. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich per Post oder E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.

Benedikt bevorzugt die Feigen vom eigenen Baum und stellt daraus eine «leckere Fiige-Kompfi» her. Im Winter schmeckt sie nicht nur fantastisch, sondern bringt bei jedem Aufstrich den Sommer und seine Erinnerungen zurück. Benedikt Freund, Zürich

Im Herbst kocht Andrea am liebsten Hagebutten ein. Ihre Konfi variiert sie mit Ingwer, Vanille, Orangenzesten oder pur – ganz nach Lust und Laune, ohne Rezept – Vitamine garantiert. Andrea Hangartner, Egg

Milena bedient sich an Früchten aus ihrem Garten, vor allem Schalotten und Birnen. Die Schalotten veredelt sie mit Aceto Balsamico, Weisswein, Gewürzen und Zucker. Die Birnen konserviert sie mit Wasser, Zitronensaft und Zucker. Für ein besonderes Aroma fügt Milena Sternanis, Zimtstangen und Vanilleschoten hinzu. Milena Staub, Wenslingen

Boskop-Äpfel aus dem Hofladen haben es Léa angetan. Zuerst wäscht und schält sie die Äpfel grob. Danach schneidet sie die Äpfel in Stücke, verrührt sie und kocht sie mit Vanille oder Zimt ein. Léas Spezialtipp: Kleine Stücke im Apfelmus belassen. Ohne Zuckerzusatz füllt sie das heisse Mus in heisse Gläser, verschliesst sie und lässt sie abkühlen. Das Vakuum stellt sicher, dass es zirka ein Jahr haltbar bleibt. Léa Zmutt, Nidau

Sparen in der Grundversicherung: alternative Versicherungsmodelle

Wenn man die Arztwahl freiwillig einschränkt, lassen sich Prämien in der Grundversicherung sparen. Dafür bietet SWICA verschiedene alternative Versicherungsmodelle an. Je nach Situation macht ein anderes Modell Sinn.

Bei den alternativen Grundversicherungsmodellen besteht der Unterschied nicht im Leistungsumfang – der immer gleich ist –, sondern darin, an wen man sich bei gesundheitlichen Beschwerden wendet. Wer Wert auf eine uneingeschränkte Arztwahl legt, wählt das Standardmodell. Indem man auf diese Wahlfreiheit verzichtet, kann man Prämien sparen. Aber wie funktionieren die einzelnen Modelle nun genau?



Mehr Informationen und alle alternativen Versicherungsmodelle von SWICA finden Sie in der Online-Ausgabe von «aktuell». Unter [swica.ch/praemienrechner](https://www.swica.ch/praemienrechner) können Sie Ihre individuelle Prämie für jedes Modell berechnen.



CASA: das Hausarztmodell

Primäre Ansprechperson ist die Hausärztin oder der Hausarzt, die oder den man aus einem umfangreichen Verzeichnis auswählen kann. Wenn nötig, können diese anschliessend eine Überweisung veranlassen. Ein solches Modell lohnt sich, wenn man eine Hausärztin oder einen Hausarzt hat, der bzw. dem man vertraut.



TELMED: das Telemedizinmodell

Bei gesundheitlichen Problemen ruft man zuerst santé24 an. Der telemedizinische Dienst kann beraten, Diagnosen stellen und Therapien verordnen, allerdings werden keine Massnahmen vorgeschrieben. Nach Absprache mit santé24 können Versicherte die Arztpraxis ihrer Wahl aufsuchen.



MEDPHARM: das Apothekenmodell

Mögliche Erstanlaufstellen sind bei diesem Modell santé24 oder eine SWICA-Partnerapothek. Braucht es mehr Unterstützung, können sich die Versicherten danach an Ärztinnen, Ärzte, Spezialistinnen, Spezialisten oder Spitäler aus einem umfangreichen Verzeichnis wenden. Das Modell lohnt sich für Personen, die in der Nähe einer SWICA-Partnerapothek wohnen.



MEDICA: das Listenmodell

Beim Listenmodell können Untersuchungen und Behandlungen nur bei Leistungserbringenden durchgeführt werden, die auf einer entsprechenden Liste zu finden sind – das gilt auch für Spitäler. Beim Kauf von Medikamenten müssen – wenn verfügbar – kostengünstige Generika-Produkte berücksichtigt werden.

EFAS: eine zukunftsweisende Reform für die Schweiz?

Am 24. November entscheiden die Stimmberechtigten über die einheitliche Finanzierung von ambulanten und stationären Gesundheitsleistungen (EFAS). Unabhängig davon, ob Leistungen im Spital, in einer Arztpraxis oder von einer Pflegeeinrichtung erbracht werden, sollen sie künftig nach dem gleichen Kostenschlüssel von Kantonen und Versicherern mitfinanziert werden.

Pro

«In der Schweiz werden deutlich mehr Behandlungen stationär im Spital durchgeführt, als medizinisch notwendig sind. Das verursacht enorme Kosten – ohne konkreten Nutzen für die Patientinnen und Patienten. Der Grund dafür liegt in einem falschen finanziellen Anreiz: Bis heute beteiligen sich die Kantone nur an stationären Leistungen. Wird hingegen ambulant und damit günstiger behandelt, geht alles zulasten der Krankenversicherung. Die EFAS-Reform behebt diesen Missstand. Künftig macht es für die Finanzierung keinen Unterschied mehr, ob jemand noch für zwei Tage zur Beobachtung im Spital bleibt oder sich zu Hause ins Bett legt und zur Kontrolle den Hausarzt kontaktiert. Die Reform bringt damit drei grosse Vorteile: Erstens bremst sie den Kostenanstieg im Gesundheitswesen, weil effizienter behandelt wird. Zweitens entlastet sie das Spitalwesen, das unter Personalmangel leidet. Und drittens ist EFAS ein unverzichtbarer Schritt in Richtung eines modernen Gesundheitswesens, das die Begleitung von Patientinnen und Patienten besser koordiniert und ganz auf Qualität und Effizienz setzt. Nach rund acht Jahren soll auch die Langzeitpflege in dieses Konzept eingebunden werden. Diese lange Übergangsfrist dient dazu, die Umsetzung für die Prämienzahler kostenneutral zu gestalten.»



Daniel Rochat
Leiter Departement Leistungen SWICA

Contra

«Vor zwei Jahren erschütterte der Skandal um den Pflegeheimgiganten ORPEA Frankreich. Journalisten deckten auf, wohin absurde Profitorientierung in der Langzeitpflege führt: steter Personalmangel, Pflegerationierung, miserable Qualität und zu wenig Essen. Die Gründe dafür: marktorientiertes Profitstreben und fehlende politische Steuerung und Aufsicht. In der Schweiz herrschen diesbezüglich (noch) andere Zustände. Aufsicht, Steuerung sowie ein erheblicher Teil der Finanzierung der Langzeitpflege liegen heute bei den Kantonen. Mit EFAS würden diese Finanzierungs- und Kontrollmechanismen abgeschafft und durch eine pauschale Tarifstruktur abgelöst. Die unterschiedlich ausgestalteten kantonalen Systeme sind nicht perfekt, aber sie haben sich bewährt. Sie sind dezentral, bevölkerungsnah und haben dafür gesorgt, dass die Schweiz in den letzten 20 Jahren weitgehend von Pflegeskandalen verschont geblieben ist. Ungeklärt sind die Kostenfolgen von EFAS – der Anteil der älteren und pflegebedürftigen Bevölkerung wächst, ebenso die Pflegekosten. Diese Kostensteigerungen müssten neu auch die Krankenversicherer tragen, was einen erneuten Prämienschub zur Folge hätte. EFAS löst also keine Probleme, schafft aber viele neue.»



Natascha Wey
Generalsekretärin VPOD

Wochenende im Vallée de Joux gewinnen

Bis zum 15. November 2024 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/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 unter: swica.ch/active4life



20%
Rabatt

Schatzalp

Das Schatzalp Snow & Mountain Resort ist das einzige Hotel in Europa mit einem hochalpinen privaten Skigebiet. Das Hotel dient als Ausgangspunkt für herrliche Wanderungen. SWICA-Versicherte erhalten einen Rabatt von 20%.

swica.ch/schatzalp



20%
Rabatt

Aquabasilea

Ob Spass und jede Menge Action im turbulenten Erlebnisbad mit neun rasanten Rutschen oder Tiefenentspannung in der weitläufigen Saunalandschaft – im Aquabasilea, der vielfältigsten Badelandschaft der Schweiz, ist für alle etwas dabei. SWICA-Versicherte profitieren unter der Woche von 20%, an Wochenenden und Feiertagen von 10% Rabatt.

swica.ch/aquabasilea



20%
Rabatt

Fort de Chillon

Im Fort de Chillon, gleich neben dem berühmten Schloss, können Besucherinnen und Besucher mithilfe von Virtual Reality in den Alltag von Soldaten im Zweiten Weltkrieg eintauchen und die Geschichte so lebendig wie nie zuvor erleben. Profitieren Sie von 20% Rabatt auf den Eintrittspreis.

swica.ch/fortdechillon