

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

d

aktuell
SWICA Kundenmagazin
Nr. 2-2023

**Wo soll mein
Baby zur Welt
kommen?**

Seite 4

**«Sie hatte
einen Plan und
der ging auf.»**

Seite 10



Proteine

in der zweiten Lebenshälfte

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

f @ t v in X

Aktuelle News von SWICA

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

Impressum

aktuell – die Kundenzeitschrift von SWICA.
Erscheint viermal pro Jahr.
Herausgeber: SWICA Gesundheitsorganisation,
Römerstrasse 38, 8401 Winterthur
Redaktion und Übersetzungen: SWICA
Konzept und Gestaltung: Hej AG, Zürich
Fotografie/Illustrationen: Studio Attila Janes,
Daniel Ammann, Justine Klaiher, 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

Warm ums Herz

Hatten Sie in letzter Zeit auch ab und zu den Eindruck, dass wir in weniger rosigen Zeiten leben als auch schon? Umso herzerwärmender sind einzelne Menschen oder Organisationen, die Gutes tun. So beispielsweise Gregor Kerns Arbeitgeber, der alles daransetzt, dass sein Mitarbeiter nach einem Herzinfarkt mit längerem Herzstillstand wieder in derselben Firma und im bisherigen Job arbeiten kann. Am Samstag, 6. Mai 2023, haben unzählige Menschen in der Schweiz am Tag der guten Tat andere Menschen unterstützt und ihnen eine Freude bereitet. Auch zahlreiche SWICA-Mitarbeitende hatten sich für einen der unterschiedlichsten freiwilligen Einsätze gemeldet. Ihnen und allen anderen, die im kleinen oder im grösseren Rahmen am 6. Mai oder an einem anderen Tag Gutes getan haben, danke ich dafür. Das ist schön und nicht selbstverständlich.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.



Stämpfli

Dr. Reto Dahinden
CEO

Neuigkeiten



TAG DER GUTEN TAT Freiwilligeneinsatz am 6. Mai 2023

Mehrere 100 Mitarbeitende von SWICA waren am Samstag, 6. Mai 2023, unterwegs, um einen persönlichen Beitrag zum Tag der guten Tat zu leisten. Die Mitarbeitenden der einzelnen Standorte waren völlig frei in der Festlegung ihres Engagements für das Gemeinwohl mit dem Ergebnis, dass an diesem Tag ein bunter Strauss an lokalen Aktivitäten zusammenkam.



GESUNDHEITSFÖRDERUNG SWICA ist Partnerin der Sportkletter-WM 2023

Nach über 20 Jahren finden vom 1. bis 12. August 2023 die Weltmeisterschaften im Sportklettern wieder in der Schweiz statt. Dazu werden in Bern rund 80 000 Kletterfans erwartet. In der Curlinghalle und der Post-Finance-Arena sind Sie hautnah dabei und können Sportlerinnen und Sportler aus aller Welt in verschiedensten Kletterdisziplinen anfeuern. SWICA wird mit einem Partnerstand vor Ort sein. Kletterbegeisterte SWICA-Versicherte profitieren von Gesundheitsförderungsbeiträgen.

[swica.ch/sportfoerderung](https://www.swica.ch/sportfoerderung)
bern2023.org



WORKMED

SWICA und WorkMed erweitern Angebot

Der Leidensdruck von Menschen, die aufgrund von psychischen Problemen Schwierigkeiten bei der Arbeit haben, ist gross und nimmt stetig zu. Um Betroffene in dieser Situation bestmöglich zu unterstützen, arbeitet SWICA bereits seit rund fünf Jahren mit WorkMed, einem Kompetenzzentrum der Psychiatrie Baselland, zusammen. Seit April 2023 ist SWICA auch finanziell an WorkMed beteiligt mit dem Ziel, das Angebot zu Fragen rund um Psyche und Arbeit inhaltlich und geografisch weiter auszubauen.



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

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



JAHRESRÜCKBLICK

Geschäftsbericht 2022

Das Geschäftsjahr 2022 stand im Zeichen der Zusammenarbeit, um mit verschiedensten Partnern Herausforderungen zu meistern und gesteckte Ziele zu erreichen. 880 000 Kundinnen und Kunden sind seit Anfang 2023 weiterhin oder neu bei SWICA grundversichert. Alle Informationen zum Geschäftsjahr 2022 sowie Videobot-schaften finden sich unter report.swica.ch

Wo soll mein Baby zur Welt kommen?

Text: Sonja Schnitzer
Illustration: Justine Klaiber



In der Schweiz haben Frauen die Wahl, ob sie ihr Baby im Spital, im Geburtshaus oder zu Hause auf die Welt bringen. Da die meisten in der Nähe von zu Hause gebären möchten, hängt ihr Entscheid oft vom lokalen Angebot ab.

In welcher Umgebung möchte ich gebären? Eine Frage, die sich die meisten Schwangeren stellen, denn es bestehen grosse Unterschiede zwischen Spitalgeburten und sogenannten ausserklinischen Geburten im Geburtshaus oder zu Hause. Viele Frauen beurteilen die Spitalgeburt als sicherste Option, da im Notfall Hebammen, Pflegepersonal, Ärztinnen und Ärzte rund um die Uhr zur Verfügung stehen und auch nach der Geburt eine umfassende Betreuung für die Mutter und das Neugeborene anbieten können. «Tatsächlich finden laut Hebammenverband 98 Prozent aller Geburten in der Schweiz in Spitälern statt», erklärt Lisa Bammatter, Hebamme und Mediensprecherin des Geburtshauses Winterthur, das im Spätsommer 2023 seine Tore öffnet. Im Gegensatz zu einem Geburtshaus kann die Betreuung im Spital unpersönlich sein. Die Gebärenden kennen das Personal meist nicht und wenn viele Frauen zum gleichen Zeitpunkt niederkommen, kann es auf der Station hektisch werden.

Im Geburtshaus oder zu Hause gebären

Im Geburtshaus niederkommen ist persönlicher. Oft sind ein bis zwei Hebammen zugegen, die die Gebärende bereits aus der Begleitung in der Schwangerschaft kennt. Noch intimer und vollumfänglich in vertrauter Umgebung ist eine Hausgeburt. Allerdings kommen sogenannte ausserklinische Geburten nur bei normal verlaufenden Schwangerschaften infrage. So dürfen keine Steisslage des Babys und kein Schwangerschaftsdiabetes der Mutter vorliegen und auch eine Zwillingsgeburt eignet sich nicht. Zudem kommen keine starken Schmerzmittel wie die Periduralanästhesie zum Einsatz. So wird denn auch eine von fünf Frauen während der Geburt ins Spital verlegt, weil sie stärkere Schmerzmittel braucht.

Was gibt es in der Nähe?

Wo eine Frau ihr Kind zur Welt bringt, hängt stark vom vorhandenen lokalen Angebot ab. Gemäss der Interessengemeinschaft Geburtshäuser Schweiz IGGH-CH gibt es in der Deutschschweiz nur gerade elf Geburtshäuser, in der Romandie zehn und im Tessin eines. Diese liegen somit unter Umständen weit entfernt vom Wohnort der werdenden Mütter.



«Tatsächlich finden laut Hebammenverband 98 Prozent aller Geburten in der Schweiz in Spitälern statt.»

Lisa Bammatter, Hebamme und Mediensprecherin Geburtshaus Winterthur

Zudem bieten nur wenige frei praktizierende Hebammen die Begleitung von Hausgeburten an, weil diese Einsätze auf Abruf eine sehr grosse zeitliche Flexibilität voraussetzen.

Mit der Eröffnung des Geburtshauses Winterthur haben werdende Mütter dieser Region neben der Hausgeburt eine weitere Alternative zur Spitalgeburt. SWICA unterstützt als Sponsor das Geburtshaus Winterthur und damit eine umfassende gesundheitliche Infrastruktur am Ort ihres Hauptsitzes.

FINANZIELL GUT ABGESICHERT

Finanziell gesehen unterscheiden sich die Geburtsarten für die Frauen nicht. Wenn das Geburtshaus auf der Spitalliste des Kantons ist, sind alle Kosten, auch die stationären Leistungen, durch die Grundversicherung gedeckt. Auch bei einer Verlegung vom Spital ins Geburtshaus nach der Geburt werden die Wochenbettkosten für Mutter und Kind pauschal übernommen.

Mehr Informationen zu den Leistungen von SWICA rund um Schwangerschaft und Geburt finden sich in der Online-Version des Magazins: swica.ch/magazin/gesundheitsgeburts

Proteine in der zweiten Lebenshälfte – dem Muskelschwund vorbeugen



Proteine liefern wichtige Nährstoffe und sind für den Muskelaufbau sowie für den Erhalt der Muskelmasse von grosser Bedeutung. Wer ab 50 seine Ernährung nicht dem Alterungsprozess anpasst, riskiert, an Gewicht zuzulegen und Muskeln zu verlieren. Wie lässt sich dies vermeiden?

Text: Alexandra Sasidharan-Scherrer
Bild: Studio Attila Janes

Wer wünscht sich nicht, lange gesund zu sein und unabhängig leben zu können? Um dies zu erreichen spielen eine dem Lebensalter und Körper angepasste Ernährung und regelmässige Bewegung eine wichtige Rolle. Dass sich der Körper im Laufe des Lebens verändert, ist kein Geheimnis. So reduziert sich der tägliche Kalorienbedarf ab 50 bis 65 Jahre kontinuierlich um 25 Prozent. Denn alterungsbedingt wird ein Teil der Muskelmasse durch Fett- und Gewebezellen ersetzt, weshalb auch weniger Energie benötigt wird. Der Bedarf an Mikronährstoffen und Proteinen bleibt dagegen gleich oder erhöht sich sogar. Es wird deshalb empfohlen, ab 65 Jahren täglich 1 bis 1,2 Gramm Proteine pro Kilo Körpergewicht in tierischer oder pflanzlicher Form zu sich zu nehmen (Empfehlung für jüngere Erwachsene: 0,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht). Eine Untersuchung der Universitären Altersmedizin Felix Platter hat gezeigt, dass vor allem ältere Menschen aus diversen Gründen wie Appetitlosigkeit, Kau- und Verdauungsproblemen, aber auch aus Unwissenheit zu wenig oder unausgewogen essen. Über die Hälfte der 300 untersuchten älteren Spitalpatientinnen und -patienten wies eine Mangelernährung mit ungenügender Proteinzufuhr auf. Eine Folge davon ist Muskelschwund, an der jede fünfte der mangelernährten Personen litt.

Altersgerecht essen und regelmässige Bewegung

Um vermehrt auf das Problem einer Mangelernährung und den erhöhten Proteinbedarf im Alter aufmerksam zu machen, hat die Felix Platter-Stiftung für Forschung und Innovation zusammen mit Betty Bossi das Magazin

«gesund & stark» entwickelt. Die Publikation präsentiert einfache und genussvolle Rezeptideen mit idealem Kalorien-Protein-Verhältnis zum Erhalt von starken Muskeln beim Älterwerden. Daneben gibt es auch viel Wissenswertes zum Thema Proteine, beispielsweise Fakten über existierende Ernährungsmythen. Im Alter sollten «leere» Kalorien wie Süssigkeiten, fettreiche Speisen und Alkohol eher die Ausnahme sein und eine ausgewogene Ernährung mit genügend Proteinen, frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten angestrebt werden. Sich gesund und genussvoll zu ernähren, ist das eine, den Körper fit und geschmeidig zu halten, das andere. Wer sich täglich bewegt, erhält oder optimiert nicht nur die eigene Lebensqualität, sondern kann im besten Fall auch lange unabhängig bleiben. Deshalb wird empfohlen, sich pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden mit mittlerer oder eineinviertel Stunden mit hoher Intensität zu bewegen. Im Idealfall werden die körperlichen Aktivitäten auf mehrere Tage in der Woche verteilt.

» **«GESUND & STARK» BESTELLEN**
Jetzt die elektronische Ausgabe des Magazins «gesund & stark» der Felix Platter-Stiftung herunterladen oder das kostenlose Print-Exemplar bestellen: swica.ch/gesundstark

COMPLETA PRAEVENTA

Lust auf Aqua-Fit, Yoga, Krafttraining, Tennis, Rhythmik 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

3 Fragen an



«Wer genügend Proteine isst, kann den Muskelschwund verlangsamen.»

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig
Ärztlicher Direktor Universitäre Altersmedizin
Felix Platter in Basel

Sie sind seit über 20 Jahren in der Altersforschung tätig. Weshalb ist es älteren Menschen zu wenig bewusst, wie wichtig Proteine im Alter für den Erhalt der Muskelgesundheit sind? Die durchbrechenden wissenschaftlichen Erkenntnisse zu diesem Thema sind relativ neu und haben erst vor wenigen Jahren zu spezifischen Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen geführt, die sich klar von denen für jüngere Erwachsene unterscheiden. Die eidgenössische Ernährungskommission hat diese Empfehlungen seit drei Jahren auf ihrer Website veröffentlicht – ohne zusätzliche Informationskampagnen. Für Prävention gibt es in der Schweiz, wenn überhaupt, nur sehr beschränkt öffentliche Gelder.

Wie wichtig ist die Forschung in der Altersmedizin und weshalb ist hier ein Aufholbedarf an Information beziehungsweise Aufklärung nötig? Die Forschung in der Altersmedizin hat sich in den letzten 20 Jahren nicht nur intensiviert, sondern auch Fortschritte gemacht. Einerseits hat das sicher mit der demografischen Veränderung zu tun, andererseits gibt sich die alternde Baby-boomer-Generation viel gesundheitsbewusster als ihre Vorgeneration. Die Erkenntnis, dass nur 30 Prozent des Alterungsprozesses genetisch vorbestimmt sind und 70 Prozent durch den gewählten Lebensstil beeinflusst werden können, gibt ihr recht. Anders als bei verkaufsträchtigen neuen Medikamenten gibt es hier aber kein finanzkräftiges Marketing. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse müssen auf anderen Wegen an Interessierte und Betroffene gelangen.

Weshalb verringert sich die Muskelmasse im Alter beziehungsweise weshalb ist es wichtig, dass die Proteinzufuhr erhöht wird? Die Gründe sind verschieden und haben generell mit der Zellalterung zu tun, liegen aber auch im veränderten Bewegungs- und Essverhalten. Dass ein alter Muskel – gleich wie ein junger Muskel – erfolgreich trainierbar ist, wissen wir seit Jahrzehnten. Neueste wissenschaftliche Arbeiten haben nun gezeigt, dass ein älterer Muskel für seinen Erhalt deutlich mehr Proteine benötigt als ein junger Muskel. So kann mit einer erhöhten täglichen Proteinzufuhr der Muskelschwund verlangsamt oder gar gestoppt werden.

Zusätzliche Informationen sind in der Online-Ausgabe zu finden: das vollständige Interview, ein Zmorge-Rezept voller Proteine und drei Tipps für einen gesunden Alltag.
swica.ch/magazin/themen/gesundheit/proteine-lebensmitte



Tests rund um die Ernährung

Wie steht es eigentlich um die eigenen Essgewohnheiten? Wie gross ist der tägliche Kalorienbedarf für wen und wie setzt sich die eigene Lebensmittelpyramide zusammen? Auf diese und weitere Fragen geben Kurzttests der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung eine Antwort.
sge-ssn.ch/tests-und-spiele



Schutz vor Zecken

Es ist wieder Hochsaison für Zecken. Mit ihrem Stich können sie gefährliche Krankheiten wie Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen. Dabei handelt es sich um eine Viruserkrankung, die zu einer Entzündung des Gehirns und der Gehirnhäute führt. Folge einer Übertragung können unter anderem Lähmungen sein. Hilfe bietet die FSME-Impfung, die das Bundesamt für Gesundheit (BAG) allen Personen in der Schweiz empfiehlt, da ein Grossteil des Landes als Risikogebiet gilt. Neben der Impfung gibt es noch weitere Massnahmen, die das Risiko eines Zeckenstichs minimieren. Mehr dazu gibt es im Gesundheitstipp: swica.ch/zecken

In der Online-Version finden Sie weiterführende Informationen: swica.ch/magazin/themen



Antibiotika: tieferer Konsum, höheres Wissen

Die nationale Strategie gegen Antibiotikaresistenzen (StAR) zeigt Erfolge. Nach 2016, 2018 und 2020 wurde auch 2022 eine repräsentative Umfrage durchgeführt zu Wissen, Einstellung und Umgang mit Antibiotika. Haben im Jahr 2020 noch 22 Prozent der Befragten angegeben, ein Antibiotikum eingenommen zu haben, so waren es im Jahr 2022 nur noch 19 Prozent. Auch das Wissen über Antibiotika entwickelt sich positiv: Fast die Hälfte aller Befragten hat verschiedene Aussagen zu Antibiotika richtig bewertet, was dem höchsten Wert im Zeitverlauf entspricht. Vollständige Umfrageergebnisse: star.admin.ch



Impfung gegen Wilde Blattern auch für Säuglinge

Seit Anfang 2023 empfiehlt das BAG eine Impfung gegen Wilde Blattern (Windpocken) (kombinierte MMRV-Impfung) für alle Kinder im Alter von neun bis zwölf Monaten. Eine Nachholimpfung wird im Alter von 13 Monaten bis 39 Jahren empfohlen. Grund dafür ist, dass die Wilden Blattern bei gesunden Kindern zwar meist harmlos verlaufen, aber später im Leben zu Gürtelrose führen können. Die Kosten für die Impfung gegen Windpocken für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Alter bis 39 Jahren werden von der Grundversicherung übernommen.

«Sie hatte einen Plan und der ging auf.»



Urplötzlich hört sein Herz auf zu schlagen. 15 Minuten kämpfen die Ärzte um sein Leben. Mit Erfolg, Gregor Kern überlebt. Doch die 15 Minuten, die er weg war, hinterlassen ihre Spuren. Getragen von seinem sozialen Umfeld und der Care Managerin von SWICA schafft er den Weg zurück in die Normalität.

Text: Maximilian Comtesse
Fotografie: Daniel Ammann

Der Herzinfarkt kommt aus heiterem Himmel. Gregor Kern will im Sommer 2021 mit einem Freund verreisen. Um neun Uhr abends ist er noch am Arbeiten. Er leitet digitale Projekte bei einem internationalen Maschinenhersteller. Gregor Kern merkt, dass er sehr nervös ist, und ruft seinen Freund an, um die Ferien abzusagen. Dieser meint, er solle den Blutdruck messen. Der ist viel zu hoch. Seine Frau fährt ihn ins Spital. Drei Minuten nachdem sie im Notfall angekommen sind, erleidet Gregor Kern einen Herzstillstand. Rund 15 Minuten reanimieren ihn die Ärzte. Dann kommt er zurück ins Leben.

Herzinfarkt überlebt – wie weiter?

An den Vorfall kann er sich nicht mehr erinnern. Was ihm bleibt von seinem Spitalaufenthalt sind die Bilder der Corona-Kranken auf der Intensivstation. Diese Bilder gehen ihm nicht so schnell aus dem Kopf. Nach dem Spital folgt die Reha in der Klinik Oberwaid, nicht weit weg von seinem Zuhause. In der Klinik erhält er viel Besuch. Unter anderem auch von Denise Holzer, einer Care Managerin von SWICA. «Ich habe gemerkt, er will. Die Schwierigkeit war es, ihn zu bremsen», so der erste Eindruck von Denise Holzer.

Gregor Kern auf der anderen Seite ist zuerst ein bisschen skeptisch. Er befürchtet, dass über seinen Kopf hinweg Entscheidungen getroffen werden könnten. Er hält gerne die Fäden in der Hand. Diese Angst kann ihm Denise Holzer nehmen. Zusammen einigen sie sich auf einen ambulanten Therapieplan nach dem Rehabilitationsaufenthalt bestehend aus Psychotherapie, Physiotherapie, Shiatsu, einem Achtsamkeitskurs und dem Besuch bei einer Neuropsychologin.

«Es war eine super Dienstleistung von SWICA.»

Es reicht nicht, einen Plan aufzustellen. Er muss auch umgesetzt und bei Bedarf angepasst werden. Hier kommt wieder Denise Holzer ins Spiel. Sie übernimmt die Koordination zwischen den Ärztinnen und Ärzten,

den Therapeutinnen und Therapeuten sowie dem Patienten Gregor Kern und stellt damit sicher, dass dieser die richtigen Therapien zur richtigen Zeit erhält, bis er genesen ist.

Die Arbeit wartet

Vor der Rückkehr an den Arbeitsplatz ist klar, dass es nicht weitergehen kann, wie bisher. Die Aufgaben werden im Unternehmen neu verteilt. Gregor Kern erhält direkte Ansprechpartner, die er bei Problemen kontaktieren und in die Verantwortung nehmen kann. Auch wird ihm versprochen, dass er einen Markt weniger bearbeiten muss. Der Arbeitgeber setzt alles daran, dass der Wiedereinstieg gelingt. Nach der Reha beginnt Gregor Kern, mit einem kleinen Pensum zu arbeiten. Anfangs kann er sich nur 15 Minuten konzentrieren. Später wird es zwar besser, jedoch liegen zwölf Stunden Durcharbeiten nicht mehr drin. Er braucht jetzt Pausen. Dies sei nicht so schlimm, verrät er mit einem Schmunzeln: «Auch Kunden freuen sich über die eine oder andere Pause.» Neben den Pausen benötigt er auch Gedächtnistraining. Er beginnt, sich Telefonnummern zu merken, lernt Passwörter für die Tankkarten und Autonummern auswendig und verzichtet manchmal auf das GPS im Auto. Generell versucht er, sich zurückzunehmen, auf seinen Körper zu achten. Nicht fünf Termine an einem Tag wahrzunehmen, sondern einen oder zwei. Nicht 30 Telefonate und 100 E-Mails an einem Tag zu erledigen, sondern das zu machen, was wichtig ist, und den Rest am nächsten Tag.

Dass er wieder angekommen ist in der Arbeitswelt, merkt er im Herbst 2022 an einer Berufsmesse in Norddeutschland. Es gibt viel positive Rückmeldungen, die er gerne erwidert: «Den Mitmenschen positive Rückmeldungen zu geben, ist mir heute noch viel wichtiger als früher.» Rückblickend meint Gregor Kern: «Es war eine super Dienstleistung von SWICA. Das war eine harte Zeit. Da war ich froh, dass jemand geschaut hat, dass ich die Therapien machen konnte, die ich brauchte. Frau Holzer hatte einen Plan und der ging auf.» Mittlerweile arbeitet Gregor Kern wieder 100 Prozent und genießt die Momente mit seiner Familie und seinen Freunden vielleicht ein bisschen intensiver als vor dem Herzinfarkt.

↖
Gregor Kern achtet heute mehr auf seinen Körper.

Entschleunigung am Fuss des Alpsteins

Einsendeschluss
6.6.2023



Inmitten der spektakulären Bergwelt mit sanftgrünen Wiesen und klarem Wasser liegt das Hotel Hof Weissbad. Die modernen Zimmer übernehmen Akzente aus Kultur und Tradition des Appenzellerlands, inspiriert von der Natur. Der grosse Hotelpark lädt zum Verweilen ein. Noch mehr Entschleunigung bietet der Wellnessbereich mit Innen- und Aussenbad, Saunen, Dampf- und Tretbad, Eisgrotte und grosszügigen Ruhebereichen. Ruhe und Kraft spendet auch der Kräutergarten mit Heilpflanzen. Wer es aktiver mag, den locken rund um das Hotel zahlreiche Attraktionen.

Mitmachen und gewinnen

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

- Zwei Übernachtungen in grosszügigem Doppelzimmer
- Frühstücksbuffet
- 4-Gang-Abendessen
- Kostenloser Fitnessraum mit Gruppenkationen, E-Mountain- und E-City-Bikes

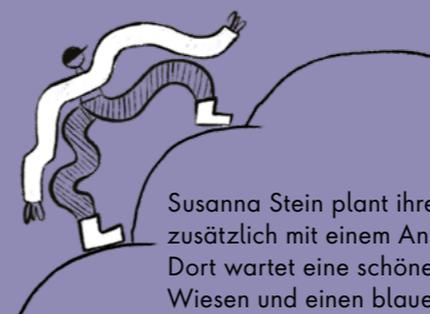
Mailen Sie Ihre Kontaktdaten mit dem Betreff «Weissbad» an aktuell-wettbewerb@swica.ch oder senden Sie eine Postkarte an: Redaktion aktuell, SWICA Gesundheitsorganisation, Römerstrasse 38, 8401 Winterthur. Einsendeschluss ist am 6. Juni 2023.

Fit in den Frühling

Im Frühjahr erwacht die Natur aus dem Winterschlaf und mit ihr die Menschen. Der Bewegungsdrang nimmt zu. Doch häufig drückt noch die Wintermüdigkeit durch. Die aktuell-Leserinnen und -Leser verraten, wie Sie die Müdigkeit abschütteln und den Körper reaktivieren.



Auch mit über 80 Jahren ist Marcel Schellenberg jeden Tag mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft unterwegs. Er hält ein striktes Trainingsregime ein. Zweimal in der Woche macht er zu Hause leichte Gymnastik mit Dehnübungen.
Marcel Schellenberg, Dörflingen



Susanna Stein plant ihre Walkingrunde nun zusätzlich mit einem Anstieg auf einen Hügel. Dort wartet eine schöne Aussicht auf grüne Wiesen und einen blauen See auf sie oder sie belohnt sich mit einer tollen Fernsicht oben auf einem Aussichtsturm. Ihr Geheimtipp: «Immer mal wieder Hüpfen beim Walken. Das macht Spass.»

Susanna Stein, Ermatingen



Damit sie das, was sie sich vorgenommen hat, auch tatsächlich umsetzt, schreibt Sarah Baines alle geplanten Aktivitäten von Hand in einen Kalender. «Noch besser ist es, sich mit jemandem zu verabreden», meint sie, «dann kann man nicht einfach absagen.»
Sarah Baines, Steinhausen



Luziza Denfeld meldet sich bei zahlreichen Wanderungen und Unternehmungen des Vereins Naturfreunde an. Sie genießt dann in der Gemeinschaft die Wunder der Natur.
Luziza Denfeld, Chur

SCHIFF AHOI!
Die Schweiz bietet mit ihren Seen und Flüssen eine grosse Auswahl an Schifffahrten in malerischen Landschaften. Doch welche Schifffahrt ist die schönste? 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.

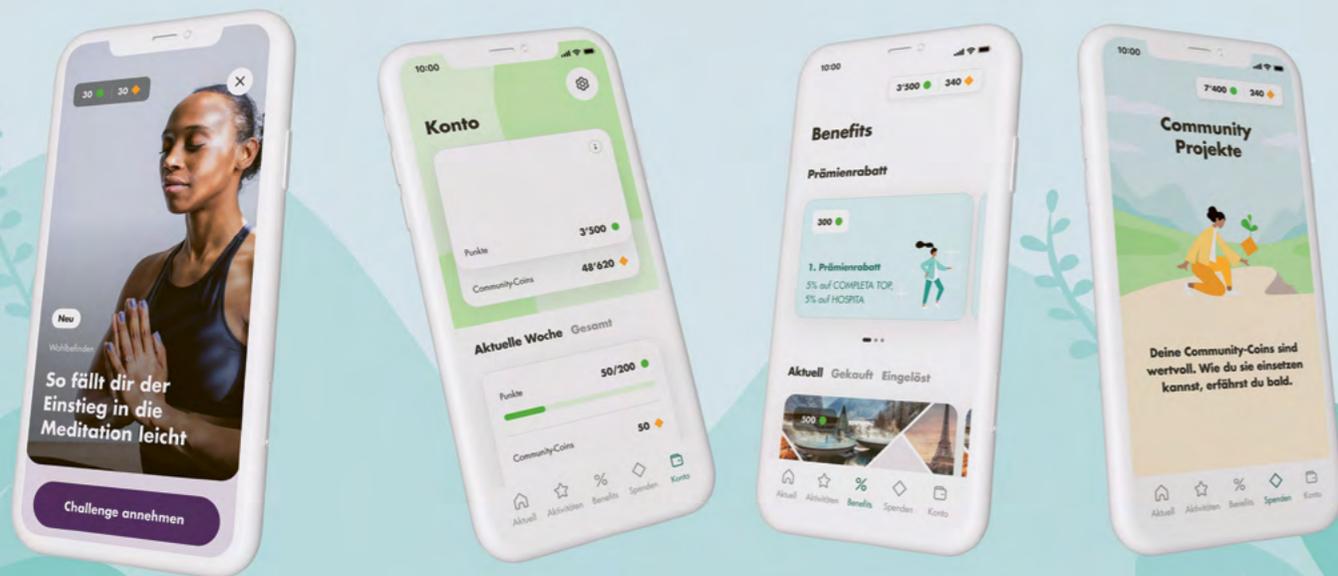
SWICA belohnt jeden ausgewählten Tipp mit 100 Franken! Einsendeschluss ist am 6. Juni 2023.



«Machen nicht nur reden» ist das Motto von Matilda Monn. «Sich täglich bewegen, und zwar dort, wo man sich gerade befindet» ist ihr Rat. Sei dies in den Bergen oder am See.
Matilda Monn, Richterswil

BENEVITA

Ein gesunder Lebensstil wird neu noch einfacher belohnt



Die BENEVITA-App hat ein neues Bonusprogramm: Kundinnen und Kunden können von nun an jeweils bis Ende August Punkte sammeln. Auszeichnungen und Levels gehören der Vergangenheit an und werden im Punkte umgewandelt.

Das BENEVITA-Bonusprogramm motiviert SWICA-Kundinnen und -Kunden, sich mehr zu entspannen, gesünder zu ernähren und öfter zu bewegen. Wer mitmacht, wird nicht nur mit einem gesunden Lebensstil belohnt, sondern auch mit attraktiven Benefits.

Neu ganz einfach Punkte sammeln

Vorbei ist die Zeit der perfekten Tage, Wochen und Monate, der Auszeichnungen und Levels. Jetzt kann noch einfacher profitiert werden, denn das erfolgreiche Absolvieren einer Challenge, das automatische Tracken oder das Deklarieren einer Aktivität wird neu mit Punkten belohnt.

Das aktuelle Level wird angerechnet

Nach dem App-Update wird das aktuelle Level direkt umgewandelt. Prämienrabatte auf die Zusatzversicherungen COMPLETEA TOP und HOSPITA oder digitale Gutscheine können erstmalig bis 31. August (bisher 30. April) eingelöst werden.



Jetzt QR-Code scannen und die BENEVITA-App aktualisieren.
swica.ch/benevita-news

Erhöhte Maximalfranchise zur Kostenreduktion?

Durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) soll der Zugang zu den nötigen medizinischen Leistungen für alle gewährleistet werden. Um zu vermeiden, dass Bagatellfälle die OKP belasten, gibt es das System der Franchise: Damit übernehmen Versicherte eine Mitverantwortung für die Kosten. Heute können sie zwischen Franchisen von 300 bis 2500 Franken frei wählen. Könnte eine Erhöhung der freiwilligen Maximalfranchise das Kostenbewusstsein von Versicherten stärken?

Pro

«Ich begrüsse eine Erhöhung der Maximalfranchise. Die direkte Kostenbeteiligung durch die Franchise trägt zu mehr Eigenverantwortung und Kostenbewusstsein bei. Eine Erhöhung der Maximalfranchise würde wohl aber keinen grossen Effekt auf die Gesamtkosten in der obligatorischen Versicherung haben, da der Grossteil der heutigen Personen mit Maximalfranchise diese ohnehin nicht erreichen. Einen wichtigen Effekt hätte die Erhöhung jedenfalls: Versicherte, die keine Kosten zulasten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung generieren, würden das Kostenwachstum auch weniger stark tragen müssen. Es muss verhindert werden, dass die Solidarität im Gesundheitswesen stetig einseitig immer mehr belastet wird. Bei einer Erhöhung der Maximalfranchise wird es wichtig sein, dass Krankenversicherungen parallel die Möglichkeiten bei der Rabattierung von Prämien anpassen: Versicherte, die eine höhere Franchise und damit ein höheres finanzielles Risiko auf sich nehmen, sollen also von tieferen Prämien profitieren können.»



Andri Silberschmidt
Nationalrat FDP

Contra

«Wer profitiert von einer Maximalfranchise von 2500 Franken? Menschen mit einem hohen Einkommen oder Vermögen. Für alle anderen wäre eine Maximalfranchise wie Kamikaze. Zwar mag es auf den ersten Blick attraktiv erscheinen, die Krankenkassenprämie dadurch deutlich zu reduzieren. Was aber, wenn ein Familienmitglied krank wird? Wenige Menschen können im Krankheitsfall mal eben 3200 Franken (Franchise und Selbstbehalt) pro Jahr bezahlen. Die Gefahr ist gross, dass notwendige Arzt- oder Spitalkonsultationen nicht wahrgenommen werden, da das Geld fehlt. Damit verschlimmern bzw. chronifizieren sich Krankheiten, die Behandlung dauert schlussendlich länger und die Kosten erhöhen sich. Es versteht sich von selbst, dass kranke Menschen mit einer angeborenen Krankheit, mit Krebs, mit Demenz usw. nie eine tiefe Franchise abschliessen können. Die Solidarität wird immer mehr verdrängt. Mit einer Erhöhung der Franchise werden keine Gesundheitskosten gespart. Gesundheitskosten müssen an den Wurzeln angepackt werden: Medikamentenpreise, überhöhte Saläre von Spezialärztinnen und -ärzten, unnötige Operationen und Verschreibungen von Medikamenten, Verwaltungskosten bei den Krankenversicherern.»



Manuela Weichelt
Nationalrätin Grüne

«Liechtenstein zum Kennenlernen» gewinnen

Bis 30. Juni 2023 zum aktuell-Newsletter wechseln und die grosse Vielfalt Liechtensteins erleben. Sei es auf kultureller Entdeckungstour durch die zahlreichen Museen von Vaduz, beim Geniessen der ausgezeichneten Gastronomie, während einer Familienwanderung mit Lamas und Alpakas oder auf dem 75 km langen Liechtenstein-Weg quer durchs ganze Land. Gewinnen Sie eine Übernachtung in einem 4-Stern-Hotel inklusive eines regionalen 3-Gang-Gourmet-Menüs für zwei Personen im Wert von über 500 Franken. swica.ch/de/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



20%
Rabatt

Therme Zurzach

Die Therme Zurzach bietet das grösste Wellness-Angebot schweizweit. Geniessen Sie 2000m² Wasserfläche oder finden Sie Ruhe in einer der 14 Saunen und Dampfbäder. SWICA-Versicherte erhalten von Montag bis Freitag 20 Prozent Rabatt auf den Tageseintritt inklusive Textilsauna.

swica.ch/zurzach



20%
Rabatt

isports AG

isports AG bietet in der Schweiz die grösste Auswahl an Trainingsgeräten und Fitnesszubehör der Fitnessmarke Tunturi an. SWICA-Versicherte erhalten 15 Prozent auf alle Grossfitnessgeräte sowie 20 Prozent auf das Small-Fitness-Sortiment von isports.

swica.ch/isports



20%
Rabatt

Ride

Die Plattform von Ride ist dank der Tourendatenbank, der Web-Karte «Singletrail Map» und dem Magazin die Inspirationsquelle für Mountainbike-Ausflüge. SWICA-Versicherte erhalten exklusiv 20 Prozent Rabatt auf das Ride-Gold-Abo.

swica.ch/ride