

Kundenmagazin 02 / 2025

SWICA



Langes Leben

Zwei Generationen im Gespräch Seite 3

«Nie zu spät, in Gesundheit zu investieren» Seite 6

Medikamentenpreise: Gelingt die Kehrtwende? Seite 10

Ewig leben oder möglichst entspannt altern?

Unsterblichkeit ist ein uralter Traum der Menschheit und ein wesentlicher Bestandteil vieler Heilsversprechen. Manche lassen sich dafür nach dem Tod einfrieren, während andere davon träumen, ihr Bewusstsein in digitalisierter Form bewahren zu können. Wieder andere setzen auf strengste Diäten, Hormontherapien und operative Eingriffe, um ihre Jugendlichkeit zu konservieren.

Für die meisten von uns ist allerdings schon viel erreicht, wenn wir möglichst glücklich und bei guter Gesundheit ein hohes Alter erlangen. Dass dieses Vorhaben gelingt, ist nicht allein von Zufällen abhängig. Selbst wer nicht immer den gesündesten Lebensstil gepflegt hat, kann auch später noch vieles positiv beeinflussen. Was Sie aktiv für ein gesundes Altern tun können, erfahren Sie im Themendossier dieses Magazins.

Ich wünsche Ihnen einen entspannten Sommer!



Summit
Dr. Reto Dahinden
CEO

Dossier Longevity

Zwei Generationen im Gespräch

Peter Reber und Tochter Nina über das Älterwerden und Jungbleiben.

Seite 3

Dossier Longevity

«Es ist nie zu spät, in die Gesundheit zu investieren»

Was in jedem Alter Krankheiten verhindern, deren Verläufe positiv beeinflussen oder bei Einschränkungen die Lebensqualität verbessern kann.

Seite 6

Dossier Longevity

Überdurchschnittlich langes Leben

Das machen Menschen in fünf Regionen der Welt anders als der Rest.

Seite 8



Debatte
Brennpunkt
Medikamenten-
preise: Gelingt
die Kehrtwende?

Arzneimittel sind der grösste Kostenblock in der Grundversicherung. Neue Preismodelle könnten Entlastung bringen.

Seite 10

Dossier Longevity

Jung sterben, aber so spät wie möglich



Peter Reber, 76, Musiker und Familienmensch, verrät sein Geheimrezept, wie er das Altern meistert. Im Gespräch mit seiner Tochter Nina, 33, ebenfalls eine bekannte Sängerin, spricht er über die Kunst, im Alter nicht alt zu werden. Eine Unterhaltung mit zwei Generationen über Gesundheit, den Trend Longevity und die kleinen Dinge, die das Leben lebenswert machen.

von Maximilian Comtesse

Peter Reber, Sie sind 76 Jahre alt und haben letzten Herbst noch eine Tournee absolviert. Was ist Ihr Geheimnis für ein gesundes Leben im Alter? Peter Reber (PR): Für mich ist wichtig, dass ich auf meinen Körper höre. Meine Definition von Longevity lautet: jung sterben, aber so spät wie möglich. Bei mir spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Ich esse weniger und anders als früher, zum Beispiel nichts zum Frühstück. So habe ich eine Pause vom Abendessen bis zum Mittag. Das tut mir gut. Dazu bewege ich mich viel – jeden Tag 40 Minuten auf dem Stepper. Dieser steht gleich im Raum neben dem Büro. Um mich selbst zu überlisten, habe ich einen Fernseher davor installiert. Dort schaue ich Serien, während ich laufe. Und Musik ist für mich ein Lebenselixier: Singen, Klavierspielen, die Bühne – das hält mich körperlich und geistig fit. Ganz nach dem Pestalozzi-Prinzip: Kopf, Herz und Hand.

Nina Reber, ist Ihr Vater ein Vorbild, was das Altern anbelangt? Nina Reber (NR): Ja, definitiv. Ich bin jetzt in einem Alter, in dem man langsam darüber nachdenkt, wie man selbst älter werden möchte. Mein Vater ist 76 und kann immer noch zwei Stunden auf der Bühne stehen und 30 Lieder auswendig singen. Das ist beeindruckend.

Bewegung und Ernährung wurden bereits erwähnt. Was gehört noch zum Geheimrezept? PR: Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen. Wenn man älter wird, sollte man präventiv handeln. Und das Sozialleben ist entscheidend: Freude am Leben zu haben, das ist ein Lebenselixier. Ich habe eine wunderbare Familie – meine Frau, meine Kinder, meine Enkelkinder. Da muss man auf Zack bleiben, damit man denen noch etwas bieten kann. Ebenfalls wichtig ist Neugier. Wenn man nicht mehr neugierig ist, dann ist man alt. Da ich ein Studio besitze und einen Musikverlag, muss ich technisch mit der Digitalisierung mithalten. Das hilft, damit das Gefühl, im Alter abgehängt zu werden, gar nicht erst aufkommt.

Sie haben eine lange Karriere als Musiker hinter sich. Wie bleibt man in diesem Business gesund? PR: Ich lebe nicht unge-

sünder als jemand, der einen normalen Job hat, im Gegenteil: Ich schlafe genug, als Musiker ein bisschen länger als andere. Dazu gibt es einen berühmten Witz: Was bewegt einen Musiker dazu, um 6 Uhr aufzustehen? Die Läden schliessen um 6.30 Uhr. (lacht)

Peter Reber, Sie und Ihre Frau leben zusammen mit Nina in einem Mehrgenerationenhaus. Wie funktioniert das? PR: Es ist genial. Wir geben einander sehr viel. Wir diskutieren häufig – unter anderem über Politik, wo wir nicht immer gleicher Meinung sind. Das ist bereichernd. Wir müssen unter den Generationen im Gespräch bleiben. Gell, das darf ich sagen, manchmal kommst du zu Mama im Kühlschrank einkaufen. (schmunzelt)

NR: Wenn es gerade nicht gereicht hat mit der Zeit.

PR: Wir freuen uns natürlich immer, wenn sie zu uns kommt. Nina arbeitet in einem anspruchsvollen Job: Sie betreut als angehende Heilpädagogin Kinder, die es oft nicht leicht haben. Manchmal erzählt sie uns von ihrem Tag. Dann sehen wir, dass die Welt nicht immer nur schön ist.

Die Abstimmung über die 13. AHV-Rente hat Anzeichen für einen Generationenkonflikt aufgezeigt. Was kann man dagegen tun? NR: Wichtig ist, dass der Austausch zwischen den Generationen gesucht wird. Offen sein. Auf die Menschen zugehen und fragen, ohne Angst zu haben. Das kann im Tram passieren, in einem Verein, im Büro oder in einem Kollegium.

PR: Ich finde, die Jungen sollten mehr wählen gehen. Die Älteren entscheiden oft über Dinge, die die Jungen betreffen. Wir Alten sollten schauen, dass wir den Jungen eine Welt ohne zu viele Schulden hinterlassen, auch was das Klima anbelangt. Ich habe zwei ganz herzige Enkelinnen – da überlegt man sich ein bisschen häufiger, welche Welt man den Grosskindern hinterlassen will.

Gibt es einen Grund, wieso Sie sich mit Longevity auseinandersetzen? PR: Das ist aktuell zum Trend geworden, war aber



«Wichtig ist, dass der Austausch zwischen den Generationen gesucht wird.»

Nina Reber

schon immer ein Thema. Jeder Mensch, dem das Leben einigermassen gefällt, fragt sich, was er dafür tun kann, damit es noch lange so weitergeht. Das gehört zum Leben und zur Lebensgestaltung dazu.

Peter Reber, haben Sie ein Ziel für Ihre nächsten Jahre? PR: Ich will jeden Morgen aufstehen und meine Frau umarmen.

Welche Herausforderungen sehen Sie mit dem Alter auf sich zukommen, Nina Reber? NR: Ich merke, dass meine Eltern älter werden. Das ist ein Thema, mit dem man sich auseinandersetzt.

Peter Reber, Sie haben schon viel darüber gesagt, wie Sie gesund bleiben wollen. Aber welche Herausforderungen sehen Sie konkret auf sich zukommen? PR: Die Mobilität wird sicher zum Thema. Ich wohne in einem Haus mit Treppen, und irgendwann könnte das zum Problem werden. Aber da gibt es ja Lösungen – Treppenlifte. Was

mich mehr beschäftigt ist die Tatsache, dass ich beinahe zehn Jahre älter bin als meine Frau. Statistisch gesehen wird sie 12 bis 13 Jahre länger leben als ich. Das beschäftigt sie – und damit auch mich. Die Vorstellung, den Partner zu verlieren, ist nicht leicht.

Nina Reber, wie alt möchten Sie werden? NR: Ich kann hier keine Zahl nennen. Wenn ich am Ende meines Lebens alles gemacht habe, was ich wollte, dann bin ich zufrieden. Generell hoffe ich, dass es mir gut geht, und im Speziellen habe ich mir als Ziel gesetzt, dass ich mit 60 Jahren noch die Treppe hochrennen kann. Die Freude an der Bewegung will ich nicht verlieren.

Peter Reber, was erwarten Sie noch vom Leben? PR: Ich erwarte für mich nichts mehr. Es ist ein riesiges Geschenk, eine Partnerschaft und eine Familie zu haben. Das war für mich das Wichtigste im Leben. Das kommt weit vor allem andern.

«Es ist nie zu spät, in die Gesundheit zu investieren»

SWICA begleitet ihre Kundinnen und Kunden durch alle Lebensphasen und in allen Lebenssituationen. Dabei spielt die Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle. Sie kann Krankheiten verhindern, Verläufe positiv beeinflussen oder bei Einschränkungen die Lebensqualität verbessern. Auch im dritten Lebensabschnitt ist es wichtig, sich genug zu bewegen, sich gesund zu ernähren und auf die richtige Balance zu achten. Erich Scheibli, Leiter Care Management Privatkunden und Spezialist für demografischen Wandel bei SWICA, weiss, wie sich das einfach umsetzen lässt.

von Alexandra Sasidharan-Scherrer

«Mein Vorbild ist meine Grossmutter – sie wurde über 100 Jahre alt.» Erich Scheiblis Gesicht strahlt, wenn er auf die gemeinsame Zeit zurückblickt. Ihr Humor, ihr Elan und eine unerschütterliche Akzeptanz für sich verändernde Lebensumstände haben den Leiter Care Management Privatkunden tief beeindruckt. «Wir möchten unsere Kundinnen und Kunden mit unseren Angeboten im übertragenen Sinne dazu motivie-

ren, «sich zu bewegen». Denn es ist nie zu spät, in die Gesundheit zu investieren, vor allem wenn wir älter sind», ist Scheibli überzeugt. Deshalb setzt sich SWICA mit ihrem Angebot und mit Kooperationen dafür ein, ihren Kundinnen und Kunden ein selbstbestimmtes Leben im Alter zu ermöglichen. Scheibli empfiehlt, sich früh Gedanken über den dritten Lebensabschnitt zu machen, sei es in Bezug auf unerfüllte Lebensträume, Hobbies oder die Finanzplanung. «Egal, wie wir uns unsere Zukunft vorstellen – nur eine gute Gesundheit ermöglicht es uns, unsere Pläne umzusetzen.» Deshalb bietet SWICA ein umfassendes Angebot an gesundheitsfördernden Aktivitäten und ausgewählte Zusatzversicherungen an, die sogar bis zum 69. Altersjahr abgeschlossen werden können.

Dass wir alle immer älter werden, zeigt sich besonders eindrücklich in der Zunahme der Menschen, die über 100 Jahre alt werden. In der Schweiz hat sich die Zahl der 100-jährigen und älteren Menschen seit 1950 in jedem Jahrzehnt verdoppelt. Wir liegen heute mit Belgien und Norwegen im europäischen Mittelfeld mit 22 100-jährigen pro 100 000 Einwohnern. Lange zu leben ist nicht nur ein Wunsch, sondern mittlerweile auch ein Trend geworden. Mit Longevity oder eben auch Langlebigkeit ist aber aus Sicht der



«Egal, wie wir uns unsere Zukunft vorstellen, nur eine gute Gesundheit ermöglicht es uns, unsere Pläne umzusetzen.»

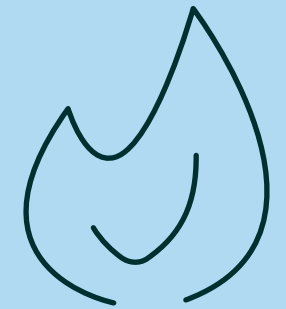
Erich Scheibli
Leiter Care Management Privatkunden

Forschung nicht primär ein langes Leben, sondern ein gesundes Altern gemeint. Dazu hat sich Erich Scheibli mit der einflussreichsten Altersforscherin der Schweiz, Dr. Heike A. Bischoff-Ferrari, im Podcast SWICA Talks ausgetauscht. Im Gespräch hat sich herauskristallisiert, dass es auch im hohen Alter wichtig ist, ein Teil der Gesellschaft zu sein, eine Aufgabe zu haben. So unterstützt SWICA beispielsweise das Pro-Senectute-Angebot «Hopp-La», in dem generationenverbindende Bewegungserlebnisse den sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft stärken und einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten. Wer seinen Lebensstil sanft anpassen und sich über die Themen Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden austauschen möchte, kann dies rund um die Uhr über die telemedizinische Beratung von santé24 machen. «Wir wollen nicht belehren, sondern inspirieren», betont Eric Scheibli. Auf der Website «Gesund im Alter» findet sich eine Vielzahl an Angeboten und Tipps, um in jedem Alter fit und aktiv zu bleiben.



Hören Sie jetzt unseren Podcast zum Thema Longevity.
swica.ch/podcast

Essen in der zweiten Lebenshälfte



–25%

Kalorienbedarf

Der tägliche Kalorienbedarf reduziert sich von 50 bis 65 Jahren kontinuierlich um 25 Prozent.



kg×1,2g

Proteinbedarf

Ab 65 Jahren sollte täglich 1–1,2 Gramm Proteine pro Kilo Körpergewicht in tierischer oder pflanzlicher Form zu sich genommen werden.



So setzt sich Ihr Präventionsbeitrag zusammen

Wir unterstützen Sie aus der Zusatzversicherung Completa Forte mit 90 Prozent der Kosten, jedoch mit maximal 500 Franken pro Kalenderjahr (bis 300 Franken pro Vorsorgeart). Aus Completa Praeventa werden zusätzlich 50 Prozent der Kosten bis 500 Franken pro Jahr (bis 300 Franken pro Vorsorgeart) übernommen. Die Zusatzversicherung Optima deckt 90 Prozent der darüber hinausgehenden Kosten, jedoch maximal 300 Franken pro Kalenderjahr. So können sich Präventionsbeiträge bis 1300 Franken pro Jahr ergeben.



Scannen Sie den QR-Code für Details zur Beteiligung und weitere Informationen.

Was wir von den Blue Zones lernen können

Sardinien, Okinawa und Ikaria: An diesen Orten werden Menschen überdurchschnittlich alt und leiden seltener an Demenz oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ernährung, Lebensstil und soziale Strukturen scheinen einen grossen Einfluss zu haben.*
Das können auch Menschen ausserhalb der Blue Zones in ihren Alltag integrieren.

von Carmen Hunkeler

Loma Linda

USA

Bevölkerung	25 000
Klima	mediterran
Fläche	19 km ²

Nicoya

Costa Rica

Bevölkerung	180 000
Klima	tropisch
Fläche	3 027 km ²

Sardinien

Italien

Bevölkerung	1,57 Mio.
Klima	mediterran
Fläche	24 090 km ²

Ikaria

Griechenland

Bevölkerung	8 400
Klima	mediterran
Fläche	255 km ²

Okinawa

Japan

Bevölkerung	1,49 Mio.
Klima	subtropisch
Fläche	1 199 km ²

Erkenntnis 1

Bewegung

Menschen in den Blue Zones leben in einer Umgebung, in der sie sich ständig bewegen müssen: etwa als Schäfer zu Fuss, bei Gartenarbeiten oder beim Handwerken. Ob Spazieren, Velofahren oder Schwimmen – regelmässige und abwechslungsreiche körperliche Aktivitäten tun in jeder Region und in jedem Alter gut. Für Bewegung ist es nie zu spät; im Idealfall startet man bereits im Kindesalter damit.

Erkenntnis 2

Ernährung

Pflanzenbasierte Ernährung, nur wenig Fleisch, viele Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und fermentierte Lebensmittel lautet das Motto zur Langlebigkeit. Wenig Alkohol und massvolles Essen sowie ein frühes Abendessen unterstützen dabei ebenfalls.

Erkenntnis 3

Entspannung

Ob Siesta oder Meditation – Stressabbau, ausreichend Ruhephasen und erholsamer Schlaf tragen zu einem längeren Leben bei.

Erkenntnis 4

Lebenssinn

Einen Lebenssinn zu erkennen, sorgt für innere Zufriedenheit. Das kann zu einem längeren und glücklicheren Leben beitragen. Auch der Glaube oder eine optimistische Lebenseinstellung kann offenbar die Lebenserwartung steigern.

Erkenntnis 5

Soziales Miteinander

Der soziale Zusammenhalt garantiert Menschen tendenziell mehr finanzielle und emotionale Unterstützung. Menschen in den Blue Zones kümmern sich um alternde Familienmitglieder, verpflichten sich in ihrer Lebenspartnerschaft und investieren viel Zeit und Fürsorge in ihre Kinder. Optimal, wenn das soziale Umfeld gesunde Lebens- und Verhaltensweisen vorlebt.

* Langlebigkeitsforscher Dan Buettner hat insgesamt neun Faktoren in den Blue Zones gefunden, die den Alterungsprozess verlangsamen und diese als «Power 9®» zusammengefasst.

Brennpunkt Medikamentenpreise: Gelingt die Kehrtwende?

Seit 2023 sind Arzneimittel der grösste Kostenblock, den die Grundversicherung zu finanzieren hat – und die Aufwärtsspirale dreht munter weiter. Vor allem bei hochspezialisierten Präparaten jagt ein Preisrekord den nächsten, aber auch in der Breite steigen die Kosten. Die Politik versucht, dagegen zu steuern. Erste Massnahmen zeigen nun Wirkung, und neue Preismodelle könnten künftig weitere Entlastung bringen.

von Oliver Steimann

Die Nachricht liess aufhorchen: Im Februar wurde mit der Gentherapie Hemgenix das bis dato teuerste Medikament der Welt vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) auf die Spezialitätenliste gesetzt. Dieses Verzeichnis hält fest, welche Medikamente in der Schweiz über die Grundversicherung abgerechnet werden können. Der Preis für Hemgenix liegt bei 2,7 Millionen Franken pro Person.



«Es gibt Länder, die bei der Preissetzung strengere Wirtschaftlichkeitskriterien befolgen.»

Dr. Maria Trottmann
Expertin für Versorgungsforschung, SWICA

«Wir befinden uns seit Jahren in einer Aufwärtsspirale, was die Jahreskosten für eine einzelne Therapie anbelangt», konstatiert Daniel Lo Verdi, Leiter Fachführung Medizin bei SWICA. Das macht sich auch in den Gesamtausgaben für Medikamente bemerkbar. 2023 betrugen diese 9,6 Milliarden Franken – und damit mehr als zehn Prozent der gesamten Gesundheitskosten.

Bisherige Preissetzung stösst an Grenzen

Die Schweiz ist mit diesem Problem nicht allein, wie Maria Trottmann, Expertin für Versorgungsforschung bei SWICA, ausführt: «Die Problematik von neuen und sehr teuren Therapien existiert in allen Industrieländern. Es gibt aber Länder, die bei der Preissetzung strengere Wirtschaftlichkeitskriterien befolgen.» In der Schweiz muss ein neues Medikament gemäss Gesetz die sogenannten WZW-Bedingungen (wirksam, zweckmässig, wirtschaftlich) erfüllen, wenn es auf die Spezialitätenliste genommen werden soll. Gerade bei neuen Gentherapien fehlen zum Zeitpunkt des Entscheids aber oft wichtige Erkenntnisse. So kommen die bestehenden Preissetzungsmechanismen immer stärker an ihre Grenzen. «Die Hersteller rechtfertigen ihre hohen Forderungen damit, dass nach einer einmaligen Anwendung keine weiteren Therapien mehr notwendig sind», erklärt Trottmann. Das bewahrheitete sich aber nicht immer, wie unter anderem Forschungen der Universität Zürich aufzeigen konnten.



«Relativ kleine Anreize können grosse Wirkung entfalten.»

Dr. Fridolin Marty
Gesundheitsökonom, economiesuisse

Auch beim BAG hat man das Problem erkannt: «Die Schweizer Steuer- und Prämienzahlerinnen und -zahler bezahlen so viel für Arzneimittel wie in keinem anderen Land in Europa», hält das Bundesamt in einem Faktenblatt fest. Abhilfe schaffen soll das sogenannte «Kostendämpfungspaket 2», das im März vom Parlament verabschiedet worden ist. Neu sollen Medikamente direkt nach ihrer Zulassung durch Swissmedic ohne weitere Prüfung zu provisorischen Preisen vergütet werden. Die Überprüfung der WZW-Kriterien erfolgt nachträglich.



Das Swiss Drug Pricing Model (SDPM)

Die Akteure im Gesundheitswesen müssen immer häufiger ohne klare Fakten aus Langzeitstudien über den Preis für eine neue Therapie verhandeln. Mit dem SDPM haben die Berner Fachhochschule, SWICA, CSS, Helsana und Sanitas nun ein Werkzeug entwickelt, um klinische Informationen aus verschiedenen Quellen zu kombinieren, kritisch zu begutachten und den Zusatznutzen einer Therapie im Vergleich zu bestehenden Behandlungsmethoden zu bewerten. Das transparente Modell liefert somit einen Richtwert für die angemessene Vergütung.

Nach definitiver Aufnahme in die Spezialitätenliste müsste die Pharmaindustrie zu hohe Kosten zurückerstatten. Ob das eine kostendämpfende Wirkung hat, ist jedoch umstritten, denn entsprechende Preismodelle kommen schon länger zu Anwendung und werden in den meisten Fällen nur zwischen Hersteller und BAG ausgehandelt. Für jene Fälle, in denen die Versicherer mitreden können, hat SWICA zusammen mit der Berner Fachhochschule und weiteren Versicherern ein Modell entwickelt, das in Zukunft eine fairere Preisgestaltung ermöglichen soll (siehe Infobox).

Generikaregel zeigt Wirkung

Seitens Bund richtet man den Fokus aber nicht nur auf die neuesten und teuersten, sondern auch auf die nachgefragtesten Medikamente. Denn die Ausgaben für die 30 umsatzstärksten Arzneimittel sind innerhalb eines Jahrzehnts um mehr als 70 Prozent gestiegen. Für diese Medikamente wird alle zwei bis drei Jahre überprüft, ob die WZW-Kriterien noch erfüllt sind. Andernfalls können sie von der Spezialitätenliste gestrichen werden.

Ein weiterer Ansatz: Per Anfang 2024 hat der Bundesrat festgelegt, dass einen höheren Selbstbehalt auf Medikamente bezahlen muss, wer auf einem teuren Originalpräparat besteht, obwohl eine gleichwertige Alternative (Generikum bzw. Biosimilar) verfügbar ist. Die Wirkung ist nun erstmals sichtbar: Maria Trottmann hat in einer entsprechenden Auswertung festgestellt, dass der Umsatz für Präparate mit erhöhtem Selbstbehalt 2024 um rund die Hälfte zurückgegangen ist. Das spürt man auch bei den Herstellern, wie Fridolin Marty, Gesundheitsökonom beim Wirtschaftsdachverband economiesuisse, bestätigt. Es habe ihn selbst überrascht, «aber der Effekt ist wohl vergleichbar mit dem einen Franken Depot, der die Leute im Supermarkt dazu verleitet, den Einkaufswagen an die richtige Stelle zurückzubringen. Relativ kleine Anreize können grosse Wirkung entfalten.»



Ernährung und Bewegung für mehr Lebensqualität

Wer wünscht sich nicht, lange gesund zu sein und unabhängig leben zu können? Um dies zu erreichen, sind eine dem Lebensalter und dem Körper angepasste Ernährung und regelmässige Bewegung zentral. 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.

Weil der Körper Bewegung mag, empfehlen sich wöchentlich mindestens zweieinhalb Stunden Training, wie zügiges Gehen, Gartenarbeit, Treppensteigen, Velofahren, Gymnastik, Gleichgewichtsübungen oder Wandern. Im Programm von Pro Senectute steht auch Tanzen und Rhythmik, was Gleichgewicht Koordination fördert. Wer lieber zu Hause trainiert, findet zahlreiche Online-Fitness-Workouts zu Mobilisation, Kräftigung und Ausdauer auf der Website «Gesund im Alter».

Prävention und Behandlung

Gesundheitskompetenz, gesündere Verhaltensweisen und die Ermöglichung von Frühdiagnosen sind entscheidend für ein längeres, aktives Leben. Der wichtigste Faktor für den Anstieg der Lebenserwartung in der Schweiz sind jedoch die Fortschritte bei der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der deutliche Rückgang der Raucherquote bei Männern wirkt sich zudem auf die Zahl von Lungenkrebsdiagnosen aus: Sie ist beträchtlich gesunken. Durch Prävention wurden auch bemerkenswerte Fortschritte bei Brustkrebs (Frauen) und Selbstverletzungen (Männer) erzielt.

Proteinreiche Ernährung für gesundes Altern

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. 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. Für den morgendlichen Proteinkick empfiehlt sich folgendes Rezept:

Heidelbeer-Müesli

Für zwei Personen, enthält 28g Eiweiss

- 20g Baumnusskerne
- 1 EL Zitronenmelisse
- 400g Hüttenkäse nature
- 250g Heidelbeeren
- 1 EL flüssiger Honig

Baumnusskerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Zitronenmelisse fein schneiden und mit dem Hüttenkäse mischen. Die Hüttenkäsemischung in Gläsern anrichten und Blaubeeren, Nüsse und Honig darauf verteilen.



Bewegt in den Sommer starten

SWICA bietet auch dieses Jahr bewegungsfreudigen Menschen viele Möglichkeiten, sich an der frischen Luft zu engagieren und an erlebnisreichen Veranstaltungen teilzunehmen. Als engagierte langjährige Partnerin unterstützt SWICA nicht nur den «Pink Ribbon Charity Walk», sondern fördert auch zahlreiche weitere Anlässe. Pünktlich zur Sommer- und Bergsaison starten im Juni die bekannten Formate «Vom See zum Berg» und «Hiking Sounds». Dabei handelt es sich um Wander- und Konzerteventserien an verschiedenen Orten in der Schweiz, die sich auch bei Familien grosser Beliebtheit erfreuen. Abwechslung und unvergessliche Erlebnisse in der Natur sind garantiert.

Lesertipp

Das sind Ihre Lieblingsklänge des Sommers



Im ersten SWICA Magazin dieses Jahres haben wir Sie gefragt, was Ihre persönlichen Lieblingsklänge im Sommer sind. Dabei haben uns viele spannende und vielseitige Antworten erreicht. Die besten davon wollen wir Ihnen nicht vorenthalten.

Doris, 91 Jahre alt, freut sich immer, wenn Ihre Töchter sie besuchen kommen. Wenn es klingelt oder sie die Autoverriegelung hört, sitzt sie jeweils draussen und strahlt mit der Sommer-sonne um die Wette.

Doris Germann, Unterägeri

Mitmachen und gewinnen — Gesundes Altern ist nicht nur ein Trendthema der Zeit, sondern auch ein Ansporn für einen gesunden und bewussten Lebensstil. Was ist Ihr Geheimtipp für ein gesundes Älterwerden? Senden Sie jetzt Ihren Tipp per E-Mail mit vollständiger Adresse an kundenmagazin@swica.ch. Wir belohnen jeden ausgewählten Tipp mit 100 Franken! Einschluss ist der 11. Juli 2025.

Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich per Post oder E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.



Geschäftsbericht 2024

SWICA weist für das Geschäftsjahr 2024 einen Unternehmensgewinn von 88,9 Millionen Franken bei einem Prämienvolumen von 5,9 Milliarden Franken aus. Trotz stark wachsender Versicherungsleistungen ist es gelungen, die gesetzlichen Reserven für die Grundversicherung zu stabilisieren. Ins Geschäftsjahr 2025 ist SWICA mit 1,6 Millionen Versicherten gestartet.

Alle Informationen und zwei neue Folgen von SWICA Talks mit Bezug zum Geschäftsbericht sind unter report.swica.ch zu finden.

Felix Schwarzenbach



In dieser Rubrik stellen wir Ihnen Köpfe vor, die vor oder hinter den Kulissen sicherstellen, dass Sie als Kundin oder Kunde den bestmöglichen Service erhalten. Zu ihnen zählt Dr. Felix Schwarzenbach. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie blickt auf 40 Jahre Berufserfahrung zurück und arbeitet seit fünf Jahren in einem 60-Prozent-Pensum beim Telemedizinanbieter santé24.

Psychische Belastungen nehmen in der Schweiz seit Jahren zu. Felix Schwarzenbach kümmert sich in der psychologisch-psychiatrischen Sprechstunde von santé24 um die vielfältigen Anliegen der Versicherten. Der Zürcher hat u. a. die psychosomatische Abteilung der Hochgebirgsklinik Davos Wolfgang aufgebaut.

Wie schwierig ist es, sich trotz räumlicher Distanz in die Hilfesuchenden einzufühlen? Mit ein wenig Übung hört man auch ohne Video, ob jemand traurig ist, Angst hat oder lächelt. Durch die Konzentration auf das Hören hat man einen klareren Fokus. Im Zweifelsfall kann ich als Therapeut jederzeit nachfragen, wie es meinem Klienten oder meiner Klientin geht.

Welche Anliegen sind besonders häufig? Das Spektrum ist gross. Häufig wenden sich Menschen mit Erschöpfung, Schlafproblemen, Ängsten, privaten und beruflichen Konflikten oder Verlust der Lebensfreude an uns.

Was rät man Menschen in dieser Situation? Als Therapeut gebe ich keine Ratschläge, sondern achte

darauf, wo der Fokus meines Klienten oder meiner Klientin gerade liegt, denn dorthin fliesst die Energie. Meine Aufgabe ist es, die Hilfesuchenden bei der Fokussierung auf ihre persönlichen Ziele zu unterstützen. Wie ein Bergführer begleite ich die Menschen auf ihrem Weg, zeige Routen auf und weise auf mögliche Gefahren hin. Gehen müssen sie den Weg aber selbst.

Wie finden sie im Alltag die Balance? Um die Balance zwischen den verschiedenen Aufgaben zu finden, ist es für mich wichtig, sowohl beruflich als auch privat Ausgleich und Freude zu erleben. Durch meine Wanderungen und meine Tätigkeit als Stiftungsrat in einer grossen Pensionskasse gelingt es mir, einen wohlthuenden Kontrast zur therapeutischen Tätigkeit zu schaffen.

Onlineversion

Lesen Sie alle Inhalte unseres Kundenmagazins jetzt online: swica.ch/magazin

Sich persönlich beraten lassen

An einem unserer Standorte: 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 Kundendienst. Kontaktieren Sie uns per Telefon unter +41 58 800 99 33 oder unter der 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/news

Impressum

Das SWICA-Kundenmagazin erscheint dreimal pro Jahr. Herausgeber: SWICA Gesundheitsorganisation, Römerstrasse 37, 8400 Winterthur

Redaktion und Übersetzungen: SWICA
Konzept und Gestaltung: Hej AG, Zürich
Fotografie: Jonas Weibel, Zürich
Illustration: Niels Blaesi, Zürich
Sprachen: DE, FR, IT
Auflage: 557'000 Exemplare
Korrektur und Druck: Stämpfli AG, Bern



Das Magazin wird in der Schweiz produziert.



Wettbewerb

Weitere Informationen
swica.ch/wettbewerb-magazin

Entspannen im Markgräflerland

Eine herrliche Aussicht auf die Vogesen, vielfältige Sport- und Freizeitangebote, grosszügiger Wellnessbereich mit Panoramablick: Das Hotel Anna befindet sich an idyllischer Lage in Badenweiler und besticht durch seine besondere Atmosphäre und Herzlichkeit. Auch der Kur- und Schlosspark sind in unmittelbarer Umgebung zu Fuss zu erreichen. Der Gutschein für zwei Personen umfasst:

- Zwei Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Frühstück
- Stärkende Mittagssuppe
- Abendliches Verwöhnmenü
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Thermalhallenbad, Tecaldarium/Dampfbad und Sauna

Mitmachen und gewinnen — Mailen Sie Ihre Kontaktdaten mit dem Betreff «Anna» an wettbewerb-magazin@swica.ch. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich per Post oder E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Einschluss ist der 11. Juli 2025. Bild: Badenweiler Tourismus GmbH (Fotograf M.Spiegelhalter)

Vorteilsangebote für einen gesunden Lebensstil



Magnesiumprodukte von Salzkeller
Magnesium kann bei Stress helfen, zur Ruhe zu kommen, und kann mehr Ausdauer und Kraft verleihen. SWICA-Versicherte profitieren von 20% Rabatt auf das Magnesiumöl und auf Badesalze für ein Mineralbad zu Hause. swica.ch/salzkeller

Weitere Vorteilsangebote finden Sie auf: swica.ch/active4life



Proteinprodukte von Sponser
Eine ausreichende Proteinversorgung ist entscheidend, um Muskelmasse auch im Alter zu erhalten. Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht. SWICA-Versicherte profitieren von 20% Rabatt auf ausgewählte Sponser-Produkte. swica.ch/sponser



Apotheke Zur Rose — Zur Rose liefert Ihnen Medikamente auf Rezept sicher, portofrei und diskret nach Hause. Dank unserer Partnerschaft profitieren Sie von exklusiven Vorteilen. Registrieren Sie sich jetzt fürs Zur-Rose-Kunden-Konto, und gewinnen Sie mit etwas Glück eine von 15 Fitbit-Smartwatches im Wert von je 150 Franken. swica.ch/zurrose

Die wichtigsten Nährstoffe für jede Lebensphase



Von Junior bis Senior: Alle Menschen sind auf eine gesunde Nährstoffzufuhr angewiesen. Doch was für ein Kind essenziell ist, ist im Alter weniger relevant – und umgekehrt. Die Benevita App zeigt jetzt, wann welche Nährstoffe wichtig sind.