

SWICA



Gesund leben

In kleinen Schritten wohltuende Gewohnheiten etablieren und ungesunde Marotten loswerden – für mehr Zufriedenheit im Alltag

Zufriedenheit beginnt mit dem Mut, Routinen zu ändern

Wir Menschen sind bekanntlich Gewohnheitstiere – entsprechend anspruchsvoll ist es für uns, ungesunde Routinen zu überwinden. Warum es sich trotzdem lohnt, das in Angriff zu nehmen, und welche Tricks die Erfolgsaussichten deutlich erhöhen, zeigen wir Ihnen in dieser neuen Ausgabe des SWICA Magazins. Denn angesichts stetig steigender Gesundheitskosten und zunehmender Ausfälle in der Arbeitswelt ist es wichtiger denn je, Warnzeichen zu erkennen und rechtzeitig Veränderungen einzuleiten.

Was für Menschen gilt, gilt auch für Organisationen. SWICA ist seit vielen Jahren die Schweizer Krankenversicherung mit der höchsten Kundenzufriedenheit. Auf diesen Lorbeeren wollen wir uns jedoch nicht ausruhen. Im Gegenteil: Wir fragen uns ständig, wie wir den Bedürfnissen unserer Versicherten noch besser gerecht werden können. Das Lifestyle-(Change-)Programm von santé24 ist dafür ein gutes Beispiel. Es beinhaltet unter anderem ein kostenloses einjähriges Coaching, das Sie motiviert, an Ihren Ernährungs- und Bewegungszielen dran-zubleiben. Das erhöht die Chance deutlich, Gewohnheiten nachhaltig zu verändern und mehr Lebenszufriedenheit zu gewinnen.

Viel Zufriedenheit wünsche ich Ihnen auch für die bevorstehenden Sommerwochen!



Dahinden

Dr. Reto Dahinden
CEO

Ohne Jo-Jo-Effekt den Lebensstil nachhaltig verändern



Eigentlich wollte Franziska Büschi nur ein paar Kilos loswerden, sich besser fühlen. Nach einem Jahr Lifestyle-(Change-)Programm weiss sie, dass sie nicht nur ihre Kleidergrösse, sondern auch ihre Ernährungs- und Bewegungsroutine positiv beeinflusst hat. Eine nachhaltige Veränderung, ohne Jo-Jo-Effekt.

Dossier: Gesund leben

Überzeugt vom Lifestyle-(Change-)
Programm: Franziska Büschi
Seite 3

Frühzeitige Erkennung chronischer
Krankheiten mittels Online-Screening
Seite 6

Fünf Schritte zu gesunden
Gewohnheiten
Seite 8

Debatte

Soll die Krankentaggeldversicherung
obligatorisch werden?
Seite 10

Gut zu Wissen

Geschäftsbericht 2025
Seite 12

Neuer CEO
Seite 13

Angebote

Impf- und Medikamentenberatung
Seite 14

Wettbewerbe

Seite 15

Saisontipps Sommer

Seite 16

Von Alexandra
Sasidharan-Scherrer

Wir alle spüren, wenn die Zeit für eine Veränderung gekommen ist. Das Gefühl schleicht sich einem zarten Herbstnebel gleich in unsere täglichen Gedankengänge ein. Und irgendwann stellt sich die Frage, wie man eine solche Veränderung angeht. So ergeht es Franziska Böschi an einem Nachmittag im Herbst 2024. Sie sucht gerade etwas auf der SWICA-Website und bleibt auf einer Seite hängen. Beim Durchlesen kommt wieder dieses Gefühl auf.

Den eigenen Lifestyle umstellen?

«Ich und Teil eines Lifestyle-Change-Programms? Da werde ich nie und nimmer aufgenommen», zweifelt Franziska Böschi. Ende 2024 liegt die Mutter von zwei erwachsenen Kindern mit einer Grippe im Bett. Sie kontaktiert die Onlinepraxis santé24, um sich Rat zu holen. Das Gespräch verläuft anders, als erwartet. Denn irgendwann geht es auch um Grösse, Gewicht und einen erhöhten BMI und darum, sich präventiv um seine Gesundheit zu kümmern.

Franziska Böschi wird das Lifestyle-(Change-)Programm vorgeschlagen. Ein neues Angebot von santé24, das bis zu einem Jahr dauern kann und bei SWICA-Versicherten die Themen Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden in Einklang bringt. Sie füllt einen Fragebogen aus, macht sich über die Krankengeschichte ihrer Familie schlau und lässt einen Bluttest von einem Arzt bei santé24 auswerten. «Das war freiwillig, aber ich

wollte unbedingt wissen, wie es um meine Gesundheit steht, bevor ich starte.»

Familiäre Krankheiten oder Vorbelastungen wie Altersdiabetes, erhöhte Cholesterinwerte, Herzinfarkte und Krebserkrankungen haben sie sensibilisiert. Sie will etwas in ihrem Leben ändern. Zuerst nur an der Acht vorne auf der Waage.

Sport gehört nun zur Routine

Franziska Böschi wird in einem ersten Gespräch mit Hauptcoach Simona Hurter, Spezialistin Patientenbegleitung bei santé24, über den Ablauf des Programms informiert. Sie begleitet die Kundin während dieser Zeit in sogenannten Recalls, bei denen es um ihre Fortschritte und ihr Wohlbefinden geht. Ein Jahr, ein Ziel. Wie aber kann man seine Ziele erreichen? «Es gibt Rückfälle, aber es ist wichtig, innere und äussere Hürden zu überwinden und am Ball zu bleiben», rät Kim Zwygart, Bewegungsspezialistin bei santé24. Denn wer sich regelmässig bewegen möchte, muss eine Verhaltensänderung herbeiführen, was sich nur über Routine konditionieren lässt.

Eine Gewichtsabnahme ist ein längerfristiges Ziel, und da gehört zwischendurch eine Standortbestimmung dazu. «Das muss nicht nur eine To-do-Liste sein. Man muss sich selbst auch aufzeigen, was man bisher alles erreicht hat und dass man stolz auf sich sein darf», betont Kim Zwygart. Sie begleitet Franziska Böschi in diesem Jahr und motiviert sie neu, wenn sie nach Feier- und Festtagen etwas aus der Routine kommt.

Die 52-Jährige muss über sich selbst lachen: «Sport war für mich nie wichtig, und jetzt fehlt er mir, wenn ich mich zu wenig bewege.»

In einem ihrer ersten Beratungsgespräche eruiert sie mit Kim Zwygart, was sie zu Hause bereits an Hilfsmitteln hat. Sie erhält ein Programm mit Kräftigungsübungen, die sie zweimal in ihren Wochenplan einbindet. Sie füllt ein Bewegungsprotokoll aus und notiert, was sie wie lange und in welcher Intensität macht.

Alle drei bis vier Wochen und später alle sechs bis acht Wochen hören sich die beiden. «Das war genau das Richtige für mich. Durch

die Notizen musste ich ehrlich zu mir sein, und das gab mir den Ansporn, nicht aus dem Rhythmus zu fallen.» Die Gespräche übers Telefon zu führen, hätten ihr auch Zeit erspart und ihr die nötige Flexibilität im Alltag gegeben.

Gamechanger: Tellermodell und bewusstes Essen

Wie hat ihre Familie auf das Lifestyle-(Change-)Programm reagiert? Unterstützend. Ihr Mann und ihr Sohn haben sie begleitet, auch ein paar Kilogramm verloren und eine Frau beziehungsweise eine Mutter mit einem neuen Körpergefühl gewonnen. Nach drei bis vier Monaten bringt Franziska Böschi bereits vier Kilogramm weniger auf die Waage. Sie kann wieder Kleidungsstücke anziehen, die sie vorher gemieden hat. Bei sieben Kilo aber stagniert der Prozess: «Es ging rauf und runter.»

Mit Ernährungsberaterin Julia Sturzenegger nimmt sie ihr Essverhalten genauer unter die Lupe. Die Zeit zwischen Frühstück und Mittagessen ist zu lang der «Gluscht» zu gross. Gipfeli, Guetzi oder die abendlichen Fernsehsnacks werden durch ein Müesli, frische Früchte oder eine Handvoll Nüsse ersetzt. «Das Tellermodell war für mich dann der Gamechanger», resümiert Franziska Böschi.

Da sie gerne mehr ass, als sie sollte, hält sie sich nun strikt daran, den Teller mit je einem Viertel Kohlenhydrate und Proteine und den Rest mit Gemüse oder Salat zu füllen. Sie habe definitiv angefangen, sich gesünder zu ernähren, sich mehr zu bewegen und sich in ihrem Körper wieder wohler zu fühlen. «Es ist besser, wenn so ein Programm länger dauert und nicht zu schnell wieder vorbei ist», sagt sie überzeugt.

Ernährungsumstellung statt Diät

Und was sind neben dem Durchhaltewillen die grössten Stolpersteine während dieses Jahres? «In Sachen gesunder Ernährung ist es das Angebot, das griffbereit im Geschäft oder zu Hause herumliegt», meint Julia Sturzenegger. In solchen Situationen Nein sagen zu können, ist vor allem am Anfang sehr schwierig. Deshalb ist es wichtig, das Essen bewusst zu planen, aber auch zu geniessen.



Franziska Böschi nickt. Die kulinarischen Ausrutscher in den Ferien waren eine Ausnahme, wurden aber nicht mehr zur Regel. «Es ist keine Diät, es ist eine Ernährungsumstellung», betont sie selbstbewusst.

Ein paar Lebensjahre dazugewonnen

Ende November 2025 ist es dann so weit: Die Waage zeigt vorne eine Sieben an. Ganze zehn Kilo hat Franziska Böschi innerhalb eines Jahres verloren und sich zur Feier des Tages einen neuen Pullover gegönnt. Die letzten Termine sind bald vorbei, das Programm beendet. Sie hält sich aber weiterhin an die Grösse ihrer Portionen, wiegt sich regelmässig und zieht ihr neues Bewegungsprogramm durch.

«Mit dem Lifestyle-(Change-)Programm habe ich sicher ein paar Lebensjahre dazugewonnen, ohne dass ich gross auf etwas verzichten musste», resümiert sie. Als sie das sagt, strahlt sie übers ganze Gesicht. Sichtlich stolz, sich selbst bewiesen zu haben, dass ein kleiner Gedanke oft Grosses bewirken kann.



santé24: Lifestyle-(Change-)Programm

Das Lifestyle-(Change-)Programm kann nur von SWICA-Versicherten ab 18 Jahren in Anspruch genommen werden. Das Coaching ist kostenlos, es können aber Kosten für Laboruntersuchungen oder die psychologisch-psychiatrische Sprechstunde anfallen. Das Programm wird auf Deutsch und Englisch angeboten. Bei Interesse bitten wir Sie, einige Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand zu beantworten und anschliessend online einen Termin zu buchen.

Haben Sie offene Fragen? Sie können santé24 rund um die Uhr unter **+41 44 404 86 86** erreichen.

Online-Screening: chronische Krankheiten frühzeitig erkennen

Wer familiär vorbelastet ist oder auffällige Blut- oder Blutdruckwerte hat, erhält mit einem Screening durch die Onlinepraxis santé24 Klarheit, wie es um die eigene Gesundheit steht. Die Untersuchung in Zusammenarbeit mit den Partnerlaboren funktioniert einfach, unkompliziert und schnell. Anschliessend bietet santé24 SWICA-Versicherten individuelle Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten an.

Von Maximilian Comtesse und Gioia Wetter

«Nachdem meine Schwester vor einigen Wochen einen Herzinfarkt erlitten hat, mache ich mir zunehmend Gedanken um meine eigene Gesundheit.» Mit diesem Anliegen meldet sich Maria Abderhalden bei der Onlinepraxis santé24. Da ihre Eltern beide unter hohem Blutdruck litten, möchte die 55-Jährige nun eine allfällige chronische Krankheit frühzeitig erkennen und behandeln.

Rechtzeitiges Handeln ist enorm wichtig
«Das Beispiel von Maria Abderhalden ist zwar fiktiv, aber bei santé24 haben wir jedes Jahr Dutzende solcher Anfragen», erzählt Chefärztin Silke Schmitt Oggier. «Personen, bei denen Bluthochdruck, hohe Blutfett- oder Blutzuckerwerte, Herzinfarkte, Schlaganfälle, Lungenembolien oder Thrombosen in der Familie vorkommen, tun gut daran, ihre Gesundheit im Blick zu behalten. Die Anfänge dieser Erkrankungen merkt man nämlich nicht, wenn man nicht gewisse Risikowerte misst.» Gemäss der Ärztin ist es essenziell, auffällige Blut- oder Blutdruckwerte frühzeitig zu erkennen und zu behandeln: «Wenn man den Lebensstil anpasst, sich also gesund ernährt, sich regelmässig bewegt und für psychische Balance sorgt, kann man die Krankheiten gut in den Griff bekommen. Folgen können verhindert oder lange hinausgezögert werden.»

Neues Screening-Angebot von santé24
Dafür hat santé24 nun ein Screening-Angebot geschaffen, mit dem Betroffene schnell und einfach Gewissheit über ihren aktuellen Gesundheitszustand bekommen. Es richtet sich an Personen mit einer familiären Vorbelastung und an solche, bei denen schon mal ein von der Norm abweichender Blutfett- oder Blutzuckerwert oder hoher Blutdruck gemessen wurde. Auch übergewichtige Personen können sich dafür anmelden, da sie ein hohes Risiko für Folgeerkrankungen haben.

Wie läuft das Online-Screening ab?
Das Screening wird durch santé24 angeleitet und koordiniert. Wer sich für das Angebot interessiert, kann über die SWICA-Website oder telefonisch einen Termin mit einer Fachperson vereinbaren. Sie informiert dann beim Telefontermin ausführlich über die Werte, die gemessen werden, und besonders über die Folgen, wenn diese nicht im grünen Bereich liegen. Zudem erklärt sie, wie korrekte Blutdruckmessungen gelingen – das machen die Teilnehmenden nämlich selbstständig von zu Hause aus. Anschliessend wird gemeinsam ein santé24-Partnerlabor in der Nähe bestimmt und die Fachperson meldet die Patientin bzw. den Patienten dort für eine Blutentnahme an. Den Termin dafür machen die

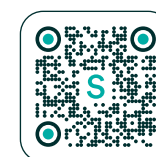
Teilnehmenden wiederum selbstständig – oft online – mit dem Labor ab. «Diese Flexibilität schätzen die Teilnehmenden», erzählt Schmitt Oggier. «Sie können unkompliziert einen Termin vereinbaren, und es gibt praktisch keine Wartezeiten.»

Behandlung durch santé24-Ärztin oder -Arzt
Anschliessend wertet eine Ärztin oder ein Arzt von santé24 die Laborwerte und die gemessenen Blutdruckwerte aus und bespricht das Ergebnis mit der Patientin oder dem Patienten. Falls eine medikamentöse Behandlung nötig ist, kann sie oder er an die Hausarztpraxis verwiesen werden. «Alternativ bieten wir die Behandlung auch bei uns in der Onlinepraxis an», ergänzt Schmitt Oggier. Dann werden je nach Bedarf mehrere telefonische Arztkonsultationen vereinbart – nach Möglichkeit immer bei derselben Ärztin oder demselben Arzt. Einmal im Jahr wird eine Präsenz-Konsultation bei einer Fachärztin oder einem Facharzt in einer Partnerpraxis vereinbart, um die Medikation zu überprüfen.

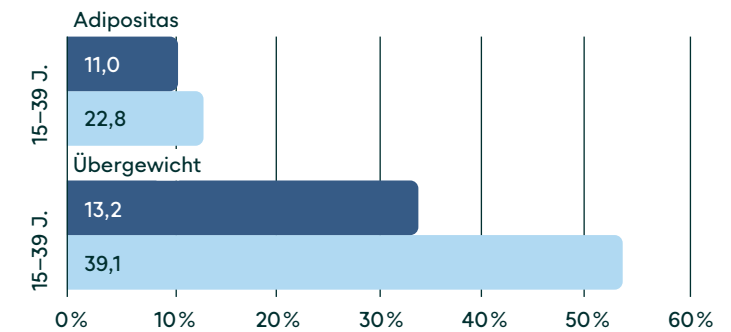
«Wenn man den Lebensstil anpasst, kann man die Krankheiten gut in den Griff bekommen.»

Diagnose für Lebensstilveränderung nutzen
Zusätzlich zu diesen hausärztlichen Sprechstunden steht SWICA-Versicherten das Lifestyle-(Change-)Programm von santé24 zur Verfügung, das Ernährungsberatung, Bewegungsmotivation sowie psychologische Coachings verbindet. «Für viele gibt die handfeste Diagnose durch das Screening den entscheidenden Anstoss, die schon lang geplante Lebensstiländerung endlich anzugehen. Das Lifestyle-(Change-)Programm unterstützt sie dabei über längere Zeit», erklärt Schmitt Oggier.

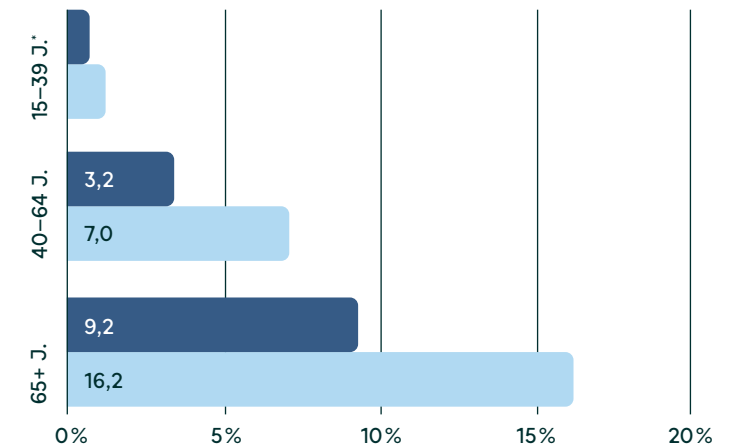
Scannen Sie den QR-Code für mehr Informationen zum Online-Screening von santé24.



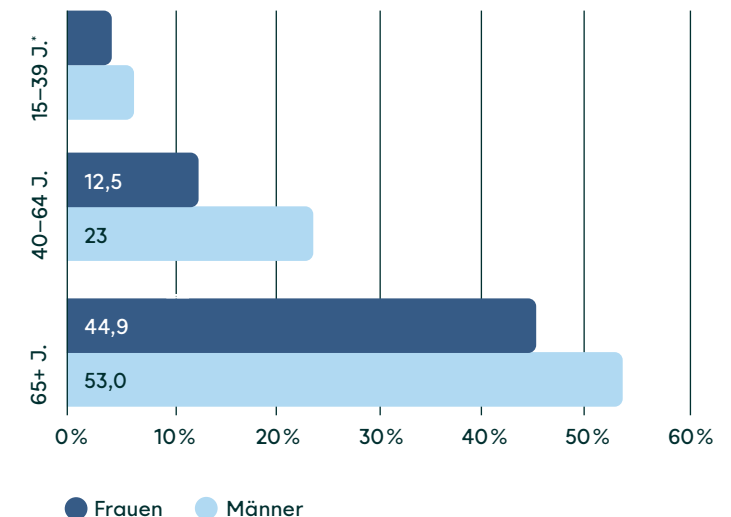
Übergewicht und Adipositas
Bevölkerung zwischen 15 und 39 Jahren in Privathaushalten



Personen mit Diabetes
Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten



Personen mit Bluthochdruck
Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten



*hochgerechnete Werte von SGB 2022
Quelle: BSF – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB), 2022

In fünf Schritten gesunde Gewohnheiten etablieren

Viele Vorsätze beginnen mit grossem Elan – sei es eine Ernährungsumstellung oder der Wunsch nach mehr Bewegung im Alltag. Doch häufig scheitert die Umsetzung schon nach kurzer Zeit. Die Verhaltensforschung zeigt: Nicht mangelnde Motivation ist der Hauptgrund dafür, sondern das Fehlen konkreter Strategien. Entscheidend ist, wie es gelingt, auch dann dranzubleiben, wenn die anfängliche Begeisterung nachlässt.

Von Valentina Diaco

Eigene Muster kennen

Jede Veränderung beginnt mit einem ehrlichen Blick nach innen. Entscheidend ist, sich bewusst zu machen, welche Gewohnheiten den Alltag prägen und wo sich Ansatzpunkte für ein gesünderes Leben eröffnen. Während manche Veränderungen leichtfallen, stellen andere grössere Herausforderungen dar. Ebenso spielt die Motivation eine zentrale Rolle: Weshalb entsteht der Wunsch nach neuen Routinen? Hilfreich kann es sein, Gedanken festzuhalten und den eigenen Veränderungsprozess zu dokumentieren. Ein zentraler Erfolgsfaktor bei Verhaltensänderungen ist laut Verhaltensforschung das sogenannte Self-Monitoring – die bewusste Beobachtung des eigenen Verhaltens.

Realistische Ziele setzen

Eine durchdachte Planung, die auf der vorausgehenden Selbstreflexion aufbaut, erleichtert die Umsetzung neuer Gewohnheiten. Entscheidend ist die Definition konkreter, realistischer und erreichbarer Ziele, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Ebenso wichtig ist es, mögliche Hindernisse wie Müdigkeit, Zeitmangel oder ungünstige Rahmenbedingungen früh mitzudenken und passende Lösungen einzuplanen. Je klarer der Plan und je bewusster die Strategien im Umgang mit Hürden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Verhaltensänderungen auch tatsächlich umgesetzt werden.



Langfristig am Ball bleiben

Nachhaltige Veränderungen gelingen am besten, wenn sie aus einer inneren Überzeugung entstehen. Intrinsische Ziele – also solche, die aus persönlicher Freude oder einem inneren Bedürfnis entstehen – wirken langfristig motivierender als äussere Anreize. Während Ziele wie «Ich will zehn Kilogramm abnehmen» oft nur kurzfristig anspornen, sorgt ein Ziel wie «Ich möchte mich stärker und wohler fühlen» für beständigere Motivation.

Kleine Fortschritte sichtbar machen

Nicht jeder Tag verläuft nach Plan – und das ist ganz normal. Energie und Motivation schwanken von Tag zu Tag. Wer sich etwa drei Trainingseinheiten pro Woche vorgenommen hat, aber nur einmal aktiv war, hat dennoch einen Fortschritt erzielt. Denn auch kleine Veränderungen verdienen Anerkennung. Entscheidend ist die langfristige Konsistenz. Ein Tagebuch kann dabei unterstützen dranzubleiben.

Gemeinsam leichter ans Ziel

Unterstützung kann entscheidend sein, um neue Routinen zu festigen – sei es durch eine Trainingspartnerin oder einen Trainingspartner, durch einen Ernährungs- oder Bewegungscoach oder durch eine psychologische Fachperson. Hilfe in Anspruch zu nehmen, kann den Veränderungsprozess erleichtern und stabilisieren.

Verhaltensänderungen sind zudem kein kurzfristiges Projekt. Neue Routinen festigen sich in der Regel erst nach mehreren Monaten – häufig dauert dieser Prozess bis zu sechs Monate. Umso wichtiger ist es, über längere Zeit dranzubleiben und auch kleine Fortschritte bewusst wahrzunehmen. Mit der Zeit können sich neue Gewohnheiten zu einem festen Bestandteil des Alltags entwickeln. Genau darin liegt das Ziel: Routinen zu finden, die Freude bereiten und das Wohlbefinden nachhaltig stärken.

Quellen: Michie S. et al. (2013). The Behavior Change Technique Taxonomy (v1). In *Annals of Behavioral Medicine*. Michie S. et al. (2009). Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions. In *Health Psychology*. Dickson J.M. et al. (2023). Adaptive Goal Processes and Underlying Motives That Sustain Mental Wellbeing and New Year Exercise Resolutions. In *Int. J. Environ. Res. Public Health*. Kelly, MP et al. (2016). Why is changing health-related behaviour so difficult? In *Public Health*. Eriksson, M et al. (2025) Health behavioural change – the influence of social-ecological factors and health identity. In *Int J Qual Stud Health Well-being*.



Giulia Miglietta
Psychiaterin und Psychotherapeutin
bei santé24

Wie viel Spritze braucht die Selbstliebe?

In einer Zeit, in der uns in den sozialen Medien ständig ein Ideal ästhetischer Perfektion präsentiert wird, scheint eine Art kulturelle Verpflichtung entstanden zu sein. Heute geht es nicht mehr nur darum, eine Falte mit Botox zu glätten; es geht um das Streben nach totaler Kontrolle über den eigenen Körper. Es entsteht die Illusion, dass ein paar kleine Piekser ausreichen, um gängigen Schönheitsidealen zu entsprechen, anderen besser zu gefallen und sich letztlich selbst mehr zu lieben. Doch man läuft Gefahr, in einen Teufelskreis zu geraten: Nach jeder Optimierung scheint die nächste bereits notwendig zu sein. Wenn diese Perfektion also strukturell unerreichbar ist – wem wollen wir dann eigentlich beweisen, dass wir besser sind als zuvor?

Alternativ könnten wir unsere Selbstakzeptanz durch Routinen nähren, die von innen wirken: körperliche Aktivität, Mindfulness und Zeit für Dinge, die uns regenerieren. Diese gesunden Gewohnheiten senken das Stresslevel und haben einen realen positiven Einfluss auf unsere Neurotransmitter und somit auf unser seelisch-körperliches Wohlbefinden. Aus psychologischer Sicht ist die Überzeugung, nicht liebenswert zu sein, ein tiefgreifendes Thema, das eine ganz andere Art von chirurgischer Arbeit erfordert. Wir können uns die Erlaubnis geben, unperfekt liebenswert zu sein – für uns selbst und für andere.

Sorgen oder Ängste?

Die Onlinepraxis santé24 bietet eine psychologisch-psychiatrische Sprechstunde durch Fachpersonen im Rahmen der Telemedizin an.



Jetzt Termin vereinbaren

KTG-Obligatorium: Entlastung oder zusätzliche Bürde?

Fallen Arbeitnehmende wegen Krankheit aus, schützt sie die Krankentaggeldversicherung (KTG) vor Einkommensverlusten. Die Politik diskutiert derzeit über die Einführung eines Obligatoriums. Derweil zeigt eine Studie im Auftrag des Bundes, dass das heutige System funktioniert. Der wirksamste Ansatz zur Bewältigung aktueller Herausforderungen liegt in der Stärkung der Koordination und Prävention.

Von Daniela Gerber

Krankheitsbedingte Ausfälle, insbesondere aus psychischen Gründen, nehmen in der Schweiz seit Jahren zu. Dies fordert insbesondere kleine Betriebe heraus. Während Vollzeitangestellte 2010 durchschnittlich 6,3 Arbeitstage fehlten, waren es 2024 bereits 8,5 Absentzstage. SWICA ist überzeugt, dass durch eine bessere Zusammenarbeit unter den Akteuren mehr Prävention und eine gezielte Stärkung der Wiedereingliederung von Betroffenen das Problem der steigenden Ausfälle an der Wurzel anpackt.

Hohe Abdeckung im aktuellen System
Laut einer aktuellen Ecoplan-Studie im Auftrag des Bundes sind rund 84 Prozent der Berufstätigen über ihren Arbeitgeber freiwillig kollektiv krankentaggeldversichert. Weitere Absicherungen erfolgen über individuell bevor-

zugte betriebliche Lösungen oder Einzelversicherungen. Zudem schreiben viele Gesamtarbeitsverträge bereits eine KTG-Versicherung vor. Trotzdem wird im nationalen Parlament nun über ein Obligatorium diskutiert.

Branche setzt auf Koordination
Die Versicherungsbranche lehnt diese Forderung ab und hat stattdessen ihr Freizügigkeitsabkommen weiterentwickelt. Dieses regelt verbindlich die Übertritte zwischen Versicherern, mindert Risiken durch Selektion und definiert die Zuständigkeit bei laufenden Schadenfällen. So werden in Zukunft Arbeitgeber, die ohne eigenes Verschulden keine Versicherung finden, einem Anbieter zugewiesen. Dies betrifft gemäss der Studie heute 0,5 Prozent aller Unternehmen.

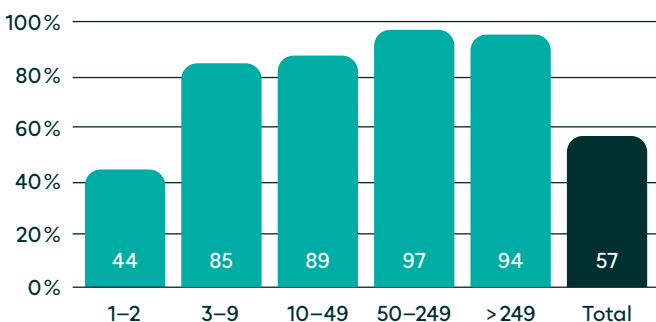
Zusammenarbeit für Prävention und Stabilität
SWICA unterstützt als grösste Krankentaggeldversicherin der Schweiz mit ihrem Angebot für Prävention und mit Wiedereingliederungsmassnahmen bewusst Unternehmen sowie Betroffene. Diese Unterstützung bedingt eine starke Zusammenarbeit zwischen allen Akteuren.

Mehr Informationen zu unserem fortschrittlichen Präventionsangebot für Unternehmen unter: swica.ch/bgm



Anteil der Unternehmen mit einem KTG

Anzahl Beschäftigte in Prozent



Pro

Bessere Absicherung und ein faireres System

Heute sind Erwerbstätige im Fall von Krankheit und teilweise auch bei Unfall oft schlecht abgesichert. Das führt zu sozialen Problemen und Härten, namentlich bei länger andauernden Krankheitsabsenzen. Zur Krankheitslast kommen dann noch finanzielle Sorgen, die die Genesung zusätzlich belasten. Auch für die Unternehmen sind Krankheitsausfälle teuer. Zwar schliessen viele Firmen eine freiwillige KTG-Versicherung ab. Weil es kein Obligatorium gibt, werden aber immer wieder Firmen von einer Versicherung abgelehnt, was ein grosses Problem darstellt. Und wenn sie eine Versicherung abschliessen, bezahlen sie hohe Prämien. Nach Krankheitsfällen folgen meist happige Prämienaufschläge.

«Zur Krankheitslast kommen finanzielle Sorgen, die die Genesung zusätzlich belasten.»

Auch für Selbstständigerwerbende ist es oft schwierig, überhaupt eine KTG-Versicherung zu finden. Bei verschiedenen KTG-Angeboten gibt es zudem im Gegensatz zur obligatorischen Krankenversicherung eine Geschlechterdiskriminierung mit höheren Prämien für Frauen. Das erhöht die Prämienlast bei Betrieben mit hohem Frauenanteil. Selbst ein Arbeitsausfall in der Schwangerschaft kann zur Prämienhöhung führen. Um all diese Unsicherheiten und Ungerechtigkeiten aus dem Weg zu räumen, braucht es ein KTG-Obligatorium. Nur so gibt es eine Verpflichtung für gleiche Prämien und einen Risiko- oder Lastenausgleich. So wird nicht jeder Krankheitsfall zum Risiko und führt zu höheren Prämien.



Barbara Gysi,
Nationalrätin SP

Kontra

Anreize wirken besser als Zwang

Das Krankentaggeld hat in den letzten Jahren für viele Menschen an Bedeutung gewonnen. Denn leider kommt es immer häufiger vor, dass jemand wegen physischer oder psychischer Probleme bei der Arbeit ausfällt. Das hat die Prämien für viele Betriebe ansteigen lassen, in manchen Fällen auch zu Kündigungen geführt. Deshalb ein KTG-Obligatorium zu fordern, halte ich aber für falsch. 84 Prozent aller Angestellten sind heute versichert. 80 Prozent der Unternehmen, die keine Versicherung haben, verzichten bewusst darauf und treffen andere Massnahmen. Für alle anderen hat die Branche bereits eine Lösung: Das bestehende Freizügigkeitsabkommen wird auf den 1. Januar 2027 punkto Versicherbarkeit und Prämiendeckung angepasst. Wer unverschuldet ohne Vertrag ist, wird automatisch einem Versicherer zugewiesen.

«Wer unverschuldet ohne Vertrag ist, wird automatisch einem Versicherer zugewiesen.»

Ein Obligatorium ist aber nicht nur unnötig, es richtet auch Schaden an. Heute haben Arbeitgeber und Versicherer ein gemeinsames Interesse, die Arbeitsausfälle möglichst tief zu halten. Das gelingt mit abgestimmter Prävention und professionellem Care Management. Und weil unsere Kundinnen und Kunden nicht gezwungen sind, sich bei uns zu versichern, haben wir einen Anreiz, uns stetig zu verbessern. Dieser Antrieb ginge mit einem Obligatorium verloren. Und übrigens: Bei den Angeboten von SWICA gibt es keinerlei Ungleichbehandlung der Geschlechter.



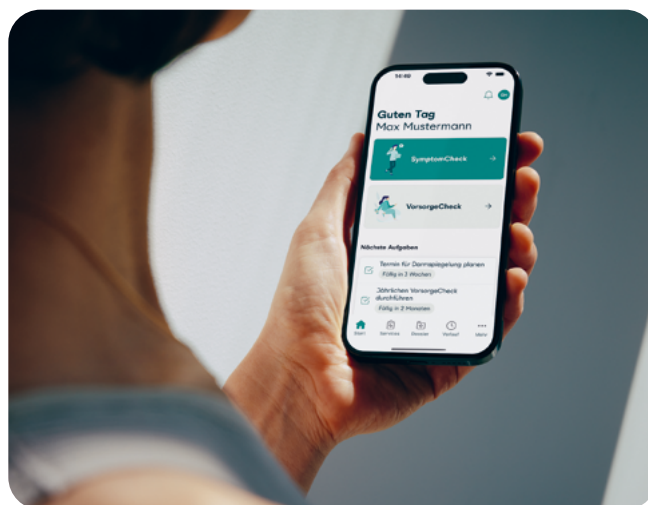
Reto Dahinden,
CEO SWICA

Ausblick: neue Version der SWICA Benecura-App bald verfügbar

2018 ist SWICA Benecura als erste medizinische App einer Schweizer Krankenversicherung eingeführt worden. Als zertifiziertes Medizinprodukt erfüllt sie seither hohe Qualitätsstandards, um Wirksamkeit und Sicherheit jederzeit zu gewährleisten. Die Kernfunktionen von Benecura, wie der von Ärztinnen und Ärzten entwickelte Symptom-Check, wurden stetig weiterentwickelt und mit neuen Funktionen ergänzt – zum Beispiel dem datenschutzkonformen Versand von Fotos an die Onlinepraxis santé24. Nach acht Jahren war es nun an der Zeit, die App durch moderne Webtechnologien auf den neusten Stand zu bringen. Diese eröffnen neue Möglichkeiten und machen Benecura fit für die Zukunft. Dazu zählt auch ein frisches, nutzerfreundliches Design. Ein weiteres Highlight ist die Erweiterung des Vorsorge-Checks um eine Erinnerungsfunktion, die die Planung präventiver Massnahmen vereinfacht. Künftig sollen noch weitere santé24-Services integriert werden. Sobald das Update zur Verfügung steht, werden die Nutzerinnen und Nutzer in der App informiert.



Mehr Informationen zu Benecura finden Sie hier:



SWICA Expert Finder: blitzschnell die richtige Fachperson oder das passende Spital finden

Sich im grossen Angebot des Schweizer Gesundheitswesens zurechtzufinden, ist alles andere als einfach. Deshalb soll die neue Suchlösung SWICA Expert Finder die nötige Orientierung bieten. Auf der Online-Plattform werden sämtliche bisherigen Verzeichnisse medizinischer Leistungserbringer gebündelt. Über ein einfaches Eingabefeld können diese sehr leicht abgefragt werden.

Der Expert Finder sucht nach konkreten Behandlungsgründen, Angeboten und Gesundheitseinrichtungen und berücksichtigt dabei die persönliche Versicherungsdeckung in den angezeigten Ergebnissen. Bei der Spitalsuche trifft der Expert Finder ausserdem eine Vorauswahl, die auf öffentlich verfügbaren Qualitätsdaten basiert. Auf diese Weise können SWICA-Versicherte fundierte Entscheidungen treffen, bevor sie eine Behandlung beginnen. Der SWICA Expert Finder ist ab sofort verfügbar unter: swica.ch/expertfindertarif

2025: ein erfolgreiches Jahr für SWICA

Im Geschäftsjahr 2025 hat SWICA bei einem Prämienvolumen von rund 6 Milliarden Franken einen Unternehmensgewinn von 122,8 Millionen Franken erwirtschaftet. Dank einer Reihe von Effizienzmassnahmen – darunter die Reduktion der Vertriebsregionen von acht auf fünf – konnte der Verwaltungskostenanteil in der obligatorischen Grundversicherung auf 4,7 Prozent gesenkt werden. Ins Geschäftsjahr 2026 ist SWICA mit rund 1,6 Millionen Versicherten gestartet.

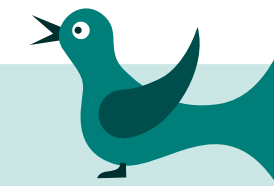
Alle Details sowie spannende neue Episoden des Podcasts SWICA Talks mit Bezug zum Geschäftsbericht sind unter report.swica.ch zu finden.

SWICA erhält neuen CEO



Nach 15 erfolgreichen Jahren an der Spitze von SWICA wird CEO Reto Dahinden seine Führungsrolle aus Altersgründen und im Rahmen einer abgestimmten Nachfolgeplanung per November 2026 in neue Hände übergeben. Zu seinem Nachfolger hat der Verwaltungsrat Rudolf Bruder (55) bestimmt, der derzeit noch als stellvertretender CEO und Leiter des Konzernbereichs Finanzen beim Krankenversicherer CSS tätig ist. Bruder freut sich auf den Wechsel an den SWICA-Hauptsitz in Winterthur:

«SWICA ist eine starke Marke, die sich mit ihrem anhaltenden Engagement für eine vernetzte, effiziente und patientenorientierte Versorgung klar positioniert hat. Darauf können wir aufbauen, wenn es darum geht, das Gesundheitswesen von morgen mitzugestalten.»



Lesertipp

In der März-Ausgabe haben wir Sie gefragt, wie Sie Ihre Bildschirmzeit oder diejenige Ihrer Kinder reduzieren. Hier sind die besten Ratschläge.

«Bei uns sind Bildschirme nicht verboten, aber sie bestimmen nicht den Alltag. Wir haben uns ein paar kleine Regeln gegeben: keine Handys am Tisch und eine digitale Pause vor dem Schlafengehen. Die übrige Zeit füllen wir mit Alternativen wie Ausflügen, Spielen, Lesen und Gesprächen.»

Margherita Novara, Mendrisio

«Ich erfreue mich an den kleinen Dingen, mache Spaziergänge, bewege mich, bin in der Natur, verbringe Zeit mit Tieren und habe echte Begegnungen mit Menschen, die ich dann umso mehr zu schätzen weiss. Ich agiere wieder mehr, anstatt zu reagieren, und lade ganz bewusst mehr Lebendigkeit in mein Leben ein.»

Martina Carl, Dozwil

«Ich unternehme regelmässig etwas zusammen mit den Kindern, meistens in der Natur, das festigt die Bindung zwischen allen Beteiligten. So sind alle viel entspannter, weniger gestresst, und sogar Humor und gemeinsames Lachen haben wieder Platz, was erst noch einen positiven gesundheitlichen Effekt hat.»

Brigitte Schnorf, Frauenfeld

«Ich plane täglich ein Gesellschaftsspiel mit der Familie ein, damit sich alle mindestens eine Stunde auf etwas anderes konzentrieren.»

Cynthia Pantoni, Biel/Bienne

Mitmachen und gewinnen: Wo lassen sich die Farben des Herbstes am besten geniessen? Senden Sie jetzt Ihren Tipp zusammen mit einem Bild und Ihrer vollständigen Adresse an kundenmagazin@swica.ch. Wir belohnen jeden ausgewählten Tipp mit 100 Franken! Einsendeschluss ist der 5. Juli 2026.

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

Gut beraten in die Sommerferien



Medikamentenberatung

Lassen Sie sich von unseren santé24 -Apothekerinnen und -Apothekern zu Ihren Medikamenten beraten. Dabei können Sie auch Fragen zu Dosierung, Einnahme und Nebenwirkungen klären. Sie erfahren zudem, wie verschiedene Medikamente zusammenwirken können, und erhalten Tipps zur Verbesserung Ihrer Medikation und Ihrer Gesundheit. Die Beratung richtet sich nach Ihrer persönlichen Situation und Ihren individuellen Fragen.

Impf- und Reiseberatung

Wir prüfen die Aktualität Ihrer Impfungen und beraten Erwachsene kompetent zu medizinischen Reise- und Impffragen. Dabei informieren wir Sie über empfohlene und über vorgeschriebene Impfungen für Ihr Zielland und beurteilen den Bedarf an Auffrischimpfungen. Sie erhalten eine individuelle Einschätzung basierend auf Reiseziel, Aufenthaltsdauer und persönlichen Voraussetzungen.



Kontaktieren Sie die Onlinepraxis santé24 telefonisch unter +41 44 404 86 86, oder reservieren Sie Ihren Beratungstermin in wenigen Klicks online: [swica.ch/telemedizin](https://www.swica.ch/telemedizin)

Für SWICA-Versicherte sind die Beratungen kostenlos.

Online-Version

Lesen Sie die kompletten Inhalte unseres Kundenmagazins jetzt online:

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

Sich persönlich beraten lassen

An einem unserer 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 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](https://www.myswica.ch)

Weitere Möglichkeiten für einen Austausch mit uns:
[swica.ch/kontakt](https://www.swica.ch/kontakt)



Aktuelle News von SWICA:
[swica.ch/news](https://www.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: 557000 Exemplare
Korrektorat und Druck: Stämpfli AG, Bern



Das Magazin wird in der Schweiz produziert.



Auszeit mit mittelalterlichem Charme

Mitten in der mittelalterlichen Stadt Saint-Ursanne gelegen, zeigt sich das Hôtel de la Cigogne als stilvoller, diskreter Rückzugsort. Hier verbindet sich der historische Charme des Ortes harmonisch mit zeitgemäßem Komfort. Die ruhige Atmosphäre macht das Hotel zum idealen Platz für eine entspannte Auszeit zu zweit.

Der Gutschein für zwei Personen umfasst:

- Eine Übernachtung im Doppelzimmer
- Frühstück
- Ein Abendessen für zwei Personen im Hotelrestaurant
- Zugang zum Spa-Bereich

Versuchen Sie Ihr Glück, und nehmen Sie am Wettbewerb teil. Scannen Sie dazu den QR-Code, oder geben Sie unter [swica.ch/mitmachen](https://www.swica.ch/mitmachen) Ihre Kontaktdaten ein. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich per Post oder E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Einsendeschluss ist der 5. Juli 2026.

Vorteilsangebote für einen gesunden Lebensstil

SWICA-Versicherte erleben mehr. Profitieren Sie von zahlreichen Angeboten in den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Sport und Wellness.



m-way

In über 30 Filialen sowie online finden Sie eine grosse Auswahl an City-, Trekking- und Mountain-E-Bikes führender Marken. Persönliche Beratung und ein moderner Werkstattservice sorgen dafür, dass Sie das passende E-Bike finden. SWICA-Versicherte profitieren von 15 Prozent Rabatt auf das gesamte E-Bike-Sortiment inkl. Zubehör.

[swica.ch/m-way](https://www.swica.ch/m-way)



Seemore

Erleben Sie Outdoor-Abenteuer mit der ganzen Familie. Seemore-Trails verbinden Bewegung und Natur mit digitalen Challenges und Augmented Reality. So wird jede Tour zu einer aktiven Auszeit, die Konzentration, Ausgeglichenheit und gemeinsames Erleben fördert. SWICA-Versicherte profitieren von 50 Prozent Rabatt auf alle Trails.

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



INFINIRI

Das innovative Schweizer Unternehmen INFINIRI bietet Gesundheitssocken mit weichen Silikonpolstern an, die Fussbeschwerden vorbeugen und ideal für den Alltag und beim Sport sind. SWICA-Versicherte profitieren von 15 Prozent auf die Polstersocken im Online-Shop.

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

Weitere Vorteilsangebote finden Sie auf: [swica.ch/active4life](https://www.swica.ch/active4life)

Saisontipps: Sommer



Benevita-Rezept

Wassermelonen-Feta-Salat

Zutaten für vier Portionen:

- ½ Wassermelone
- 200 g Feta
- ½ rote Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Limettensaft
- 1 Handvoll frische Minze/Basilikum (gehackt)
- Wenig Pfeffer

1. Schale der Wassermelone entfernen.
2. Fruchtfleisch und den Feta in Würfel und die Zwiebeln in Ringe schneiden.
3. Alles vorsichtig in einer Schüssel vermischen.
4. Natives Olivenöl und frisch gepressten Limettensaft dazugeben.
5. Minze oder Basilikum darüberstreuen.
6. Mit Pfeffer abschmecken.

Reiseapotheke

Checkliste für Ihre Reiseapotheke

- Fiebersenkende Schmerzmittel
- Medikamente gegen Magen-Darm-Verstimmungen
- Elektrolytlösungen (nach Durchfall)
- Antiallergika
- Erkältungsmedikamente
- Sonnencreme und Mittel gegen Sonnenbrand
- Insektenschutz
- Wundversorgung (Pflaster, Desinfektionsmittel, Gazen, Heilsalbe)
- Mittel gegen Muskel- und Gelenksbeschwerden
- Schere, Pinzette, Zeckenkarte, Fieberthermometer, Verbandsklammern, Verhütungsmittel
- Individuelles: persönliche Medikamente, Medikamente für Kinder, Wasserfilter, Medizin für tropische Länder

Wichtig: Sich an der Reisedestination einzudecken, kann heikel werden. Je nachdem sind Apotheken schwer zu erreichen oder die benötigten Medikamente sind nicht vorhanden oder anders dosiert.

Verlosung

«Sommerbox» gewinnen

Mit SWICA Terra Vital engagiert sich SWICA zusammen mit dem WWF für eine nachhaltige Ernährung. Jetzt vier «Sommerboxen» von einem Terra-Vital-Hof gewinnen. Das Gemüse und die Früchte kommen direkt von Biobauer Niklaus Müller.

Schreiben Sie uns auf kundenmagazin@swica.ch mit dem Betreff «Sommerbox», und nehmen Sie so bei der Verlosung teil. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Einsendeschluss ist der 5. Juli 2026.

