

SWICA



Schuld und Scham

Von der Erschöpfungsdepression zum beruflichen Wiedereinstieg Seite 3

Scham – die leise Last Seite 6

«Vergeben zu können, setzt Selbstreflexion voraus» Seite 9

Lassen Sie sich nicht anketten

Krankheiten, insbesondere psychische Leiden, gehen häufig einher mit Schuld- und Schamgefühlen. Wer in eine Krise gerät, für die es auf den ersten Blick keine rationale Erklärung gibt, sucht die Schuld dafür oft bei sich selbst. Hinzu kommen nicht selten auch noch Schamgefühle: Man schämt sich dafür, keine Leistung mehr erbringen zu können, den eigenen Ansprüchen nicht mehr zu genügen oder Familie und Freunde fortlaufend zu enttäuschen.

Solche Gefühle sind zutiefst menschlich. Aber wenn sie zu viel Raum einnehmen, wirken sie wie Ketten, die den Heilungsprozess stark bremsen oder gar verunmöglichen können. In dieser Ausgabe unseres Magazins setzen wir uns mit den Auslösern solcher Schuld- und Schamgefühle auseinander, aber auch mit Methoden, die dabei helfen können, diese hinter sich zu lassen oder zumindest in die Schranken zu weisen. Die Care Managerinnen und Manager von SWICA können hierbei mit viel Erfahrung Unterstützung leisten.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und wunderschöne Herbsttage!



Dahinden

Dr. Reto Dahinden
CEO

Dossier Schuld und Scham

Von der Erschöpfungsdepression zum beruflichen Wiedereinstieg

Weshalb Jens K. regelmässig an seiner psychischen Widerstandsfähigkeit arbeitet.

Seite 3

Dossier Schuld und Scham

Scham – die leise Last

Man sieht sie nicht. Man hört sie kaum. Und doch kann sie das ganze Leben prägen.

Seite 6



Wissenswertes
Zeitumstellung: Fluch, Segen oder sinnvoller Kompromiss?

Am letzten Sonntag im Oktober erhält die Schweiz jene Stunde zurück, die ihr im Frühling gestohlen wurde.

Seite 12

Menschen bei SWICA

Werner Kübler

Wie der neue SWICA Verwaltungsratspräsident seine Aufgabe sieht.

Seite 14

«Ich war es gewohnt, im Job alles zu geben»



22 Jahre lang ist Jens K.* selbständig, bis eine Divertikulitis sein Leben verändert. Nach Gelegenheitsjobs findet er wieder eine Beschäftigung, die ihn aber in eine Erschöpfungsdepression treibt. Erst als das SWICA Care Management seinen Fall übernimmt, kommt Bewegung in die verfahrenere Situation. Zuversichtlich bereitet er sich heute auf den beruflichen Wiedereinstieg vor.

von Alexandra
Sasidharan-Scherrer

Mehr als zwei Jahrzehnte war Jens K. in der Unternehmensberatung tätig. Anspruchsvolle, oftmals hektische Projekte, die Entwicklung neuer Ideen und die Verantwortung als Familienvater nahmen nicht nur Geld und Zeit, sondern auch seine Gesundheit in Anspruch. Zu hohe gesundheitliche Risiken führten nach einer Divertikelentzündung (entzündete Ausstülpungen im Dünn- oder Dickdarm) zum Ende seiner Selbständigkeit. Für den damals 54-Jährigen war die Arbeitssuche schwierig, und so schlug er sich mit Gelegenheitsjobs durch, wie Unkraut jäten in der Nachbarschaft. Ob er sich dafür geschämt habe? Jens K. verneint. Er empfand nur gegenüber Menschen, die er flüchtig kannte, eine gewisse Scham. «Natürlich wollte ich nicht allen erzählen, dass ich arbeitslos bin.» Ob Scham oder Selbstschutz: «Alle haben irgendein Problem. Für mich war es wichtig, mit meinem engen Umfeld offen darüber zu sprechen.»

Die Kuh war ausgemolken

Später fand er einen Aushilfsjob in einer Buchbinderei, wo er sein Wissen einbringen und sich zum Bereichsleiter hocharbeiten konnte. Bis zu 25 Personen hat Jens zeitweise geführt, von komplexen Kundenprojekten bis zur Kontierung alles gemacht. Sein Bereich war die «Cash Cow» des Betriebs. Die Arbeit nahm zu, die Energie ab. Und als der wichtigste Mitarbeiter kündigte, den er während zweier Jahre eingeführt hatte, da wusste er, dass all die Versprechungen für eine Entlastung der Situation heisse Luft waren. Die Hoffnung war verpufft, die Kuh ausgemolken. Schlaflose Nächte, ein sich immer schneller drehendes Gedankenkarussell und zunehmende Atemprobleme führten zu einem Tag im Winter 2023, als er hyperventilierend am Bahnhof stand. Sein Nachbar brachte ihn zum Hausarzt. Diagnose: Erschöpfungsdepression.

«Die Schuld liegt bei mir, aber auch bei meinem Arbeitgeber.» – Jens findet klare Worte für seine Situation. Weder sein Chef noch die Personalabteilung seien auf ihn und seine hohe Arbeitsbelastung ernsthaft eingegangen. Die Vorstellung, wieder arbeitslos zu sein, hat ihn daran gehindert, einfach alles hinzuschmeissen. «Ich war es gewohnt, im Job alles zu geben», und so fiel es Jens K., dem Macher, schwer, den Arbeitsrhythmus aus seiner Zeit als Selbständiger früh genug zu drosseln. Sein Arbeitgeber wusste das lange genug zu seinem Vorteil zu nutzen.

Krankentaggeldversicherung drohte, die Gelder einzustellen

Ein drohendes Burn-out war bereits Jahre zuvor ein Thema gewesen und jetzt, wo es Wirklichkeit war, war es tabu. Ihm wurde ein Case Manager seiner Krankentaggeldversicherung zur Seite gestellt und eine Psychotherapie verordnet. Als sein Arbeitsvertrag nach einem halben Jahr ausgelaufen war, wollte die Versicherung die Zahlungen einstellen, obwohl sich die Situation von Jens nicht gebessert hatte. Er musste zu einem Vertrauensarzt, erzählte seine Geschichte, füllte Fragebogen aus und fühlte sich wie ein Betrüger. Von allen Seiten unter Druck gesetzt, sollte er sich nun innerhalb von weniger als zwei Monaten von null auf ein Pensum von

100 Prozent steigern. Ein Tipp seines Schwagers brachte die entscheidende Wendung, als er sich mit dem Care Management von SWICA in Verbindung setzte. «Endlich hatte ich jemanden, der mir die richtigen Fragen stellte, die Kernprobleme aufzeichnete und die nächsten Schritte plante.» Schon nach dem Erstgespräch war die jahrelange Unruhe vorbei, nun ging es voran. Denn die Situation war nicht nur für ihn, sondern auch für seine Familie zunehmend belastend. Er fühlte sich zwar nicht schuldig, aber von sich selbst enttäuscht, ihnen keine Normalität bieten zu können.

Seine Care Managerin positionierte den Fall bei den richtigen Stellen, die Krankentaggeldversicherung strich die Gelder nicht, und durch die psychologisch-psychiatrische Sprechstunde von santé24 befasste sich Jens K. mit seiner psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz), seinen Zukunftsängsten und körperlichen Entspannungsübungen. Themen, an denen er regelmässig arbeitet und die er auch während der ambulanten Therapie in der Tagesklinik Uster proaktiv einbringen konnte. «Endlich hatte ich gelernt, auch mal zwei Stunden in einer Gruppensitzung zu sein, ohne immer etwas liefern zu müssen.» Erst kürzlich fand ein Termin mit ihm, seiner Care Managerin und der IV statt. Ein externer Jobcoach soll ihn nun unterstützen und so das Trauma der letzten Arbeitssuche auflösen, als er lediglich ein Vorstellungsgespräch in eineinhalb Jahren bestreiten durfte, trotz der vielseitigen Kompetenzen, die er zu bieten hat. Auch das regionale Arbeitsvermittlungszentrum ist nun involviert und Jens zu 20 Prozent arbeitsfähig geschrieben. Der 61-Jährige setzt nach dieser herausfordernden Zeit auf das entscheidende Quäntchen Glück, sei es durch externe Hilfe oder aus eigener Kraft einen Platz zu finden, an dem er sich wieder wertgeschätzt einbringen kann.



«Die Schuld liegt bei mir,
aber auch bei
meinem Arbeitgeber.»



Care Management für Privatpersonen

Das Care Management ist eine kostenlose Dienstleistung für SWICA-Kundinnen und -Kunden sowie deren Angehörige. SWICA Care Manager bieten individuelle Hilfestellungen bei der Bewältigung von anspruchsvollen und komplexen medizinischen Situationen oder in schwierigen Lebensphasen.



Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter:
swica.ch/caremanagement

* Name der Redaktion bekannt

Die leise Last

Man sieht sie nicht. Man hört sie kaum. Und doch kann sie das ganze Leben prägen: tief verankerte Scham. Was passiert, wenn dieses Gefühl nicht verschwindet, sondern zur inneren Überzeugung wird? Ein Blick hinter die Kulissen einer stark menschlichen Emotion.

von Fabian Reichle

Ein peinlicher Moment vergeht rasch. Doch manche Formen von Scham bleiben jahrelang. Menschen, die von tiefer Scham betroffen sind, fühlen sich dauerhaft minderwertig. Sie glauben, nicht gut genug zu sein – und dass andere dies an ihnen erkennen würden, wenn sie zu genau hinsehen. Dieses Gefühl schadet dem Selbstbild und beeinträchtigt die psychische Gesundheit. Um Scham zu verstehen, muss man dorthin blicken, wo sie entsteht: ins vielleicht rätselhafteste Organ des Menschen.



«Scham aktiviert das Stresssystem.»

Evelyn Mauch
Leitende Ärztin Telemedizin bei santé24

Das Gehirn, Zentrale der Scham

Scham gehört zu den komplexesten Emotionen überhaupt. Sie entsteht nicht in einem bestimmten Teil des Gehirns, sondern wird gleichzeitig in mehreren Regionen verarbeitet. Besonders aktiv sind jene Bereiche, die mit Selbstbewertung und sozialer Wahrnehmung zu tun haben, – wie der mediale präfrontale Kortex – sowie das limbische System, in dem emotionale Erinnerungen und Ängste gespeichert werden.

Diese Mehrfachbelastung bleibt nicht ohne Folgen. «Scham aktiviert das Stresssystem», erklärt Dr. Evelyn Mauch, Fachärztin für Neurologie und leitende Ärztin Telemedizin bei santé24. «Das Hormon Cortisol wird vermehrt ausgeschüttet, das Schmerzsystem läuft an. Symptome wie Herzklopfen, Zittern, Atemnot und Erröten sind häufig. Chronisch erhöhte Stresshormonwerte und entzündungsfördernde Proteine schwächen das Immunsystem und verändern ganze Hirnregionen.»

Wenn Scham zur Überzeugung wird

Ist Scham tief im Selbstbild verankert, spricht die Psychologie von internalisierter Scham – der Überzeugung, dass mit einem selbst etwas grundlegend nicht stimmt. Diese Form entsteht häufig in einer frühen Lebensphase, etwa durch wiederholte Ablehnung, Blossstellung oder emotionale Vernachlässigung.

«Typische Reaktionen sind Grübelneigung, Rückzug und Selbstabwertung», so Mauch. Betroffene versuchen oft, möglichst normal zu wirken. Doch gerade dieser Druck kann die innere Unsicherheit weiter verstärken. Der Wunsch, sich anzupassen, führt dann nicht zu Erleichterung, sondern zu noch grösserer Scham – ein Teufelskreis beginnt.

Die Rolle der Gesellschaft

Scham entsteht nicht im luftleeren Raum. Gesellschaftliche Normen und Werte prägen stark, was als richtig gilt – und was nicht. Wer davon abweicht, erlebt häufig subtile oder offene Beschämung. Soziologische Studien zeigen: Scham dient auch der sozialen Kontrolle. Wenn wir etwas tun oder sind, das nicht der Norm entspricht, signalisiert Scham, dass unser sozialer Status, unsere Zugehörigkeit oder unser Ansehen in Gefahr ist, selbst wenn niemand zuschaut.

Typische Auslöser sind Situationen, in denen Menschen als anders wahrgenommen werden – etwa bei psychischen Erkrankungen, Arbeitslosigkeit oder Armut. Wer zum Beispiel aufgrund einer Depression arbeitsunfähig ist, erlebt nicht selten das Gefühl, sich erklären oder rechtfertigen zu müssen. Diese gesellschaftliche Tabuisierung verstärkt das individuelle Schamempfinden – häufig unbewusst.

Selbstmitgefühl als Ausweg

Scham ist kein Fehler im System. Sie signalisiert, dass soziale Zugehörigkeit gefährdet ist – und will schützen, nicht schaden. Doch wenn sie chronisch wird, braucht es neue Wege. Scham sollte nicht verdrängt, sondern als Hinweis auf innere Wunden oder unerfüllte Bedürfnisse verstanden werden.

Ein vielversprechender Ansatz ist das Selbstmitgefühl. Es bedeutet, sich selbst so zu begegnen, wie man es bei einer guten Freundin oder einem guten Freund tun würde – mit Verständnis statt Härte. Wer das übt, kann die innere Abwärtsspirale unterbrechen. Auch Gruppentherapien und soziale Unterstützung wirken entlastend, weil sie das Gefühl von Alleinsein mindern.

Tiefe Scham ist mehr als ein flüchtiger Moment. Sie kann sich über Jahre festsetzen. Leise, aber wirksam. Doch sie ist veränderbar. Wer sie erkennt, kann neue Wege finden, sich selbst anzunehmen. Und gewinnt damit ein Stück Lebensqualität zurück.



Online-Selbsthilfe-Trainings

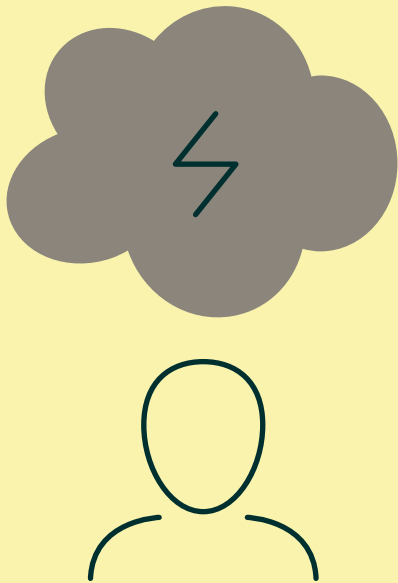
Fühlen Sie sich psychisch belastet? santé24 bietet SWICA-Versicherten bei unterschiedlichen psychischen Symptomen und passenden Symptomstärken wissenschaftlich geprüfte Online-Selbsthilfe-Trainings an. Dazu bearbeiten Sie selbständig zeit- und ortsunabhängig die Lektionen der Trainings und erhalten darauf von Ihrem persönlichen Coach ein schriftliches Feedback.



Jetzt QR-Code scannen und mehr erfahren

Warum sich Menschen schuldig fühlen

In einer Befragung ergaben sich insgesamt 1500 Ursachen für Schuldgefühle. Hier die zehn häufigsten.



Rang	Grund
1	Lügen oder die Wahrheit verschweigen
2	Nicht genug für Familie oder Partner da sein
3	Sich jemandem gegenüber schlecht verhalten oder schlecht über ihn denken
4	Jemandem nicht helfen können
5	Jemanden vernachlässigen
6	Etwas nicht geschafft haben
7	Scheidung oder Trennung
8	Affäre
9	Probleme in der Ehe oder der Beziehung
10	Nicht genug Zeit mit Kindern verbringen

Quelle: Luck und Luck-Sikorski, BMC Psychology (2022)

Scham – wann sie uns dient und wann sie uns schadet

Scham ist wie ein innerer Kompass. In Massen weist sie uns den Weg zu einem respektvollen Miteinander. In Übermass aber kann sie zur Last werden, die wir nicht allein tragen müssen.



- Hilfe verhindern:** Person traut sich nicht, bei Angstsymptomen den Hausarzt darauf anzusprechen.
- Dauerhafte Selbstabwertung:** Mangelnde Trennung zwischen Verhalten und Person (dem Selbst).
- Eigene Entwicklung hemmen:** Ein Angestellter bewirbt sich nicht auf eine höhere Position, weil er sich «nicht kompetent genug» fühlt.
- Soziales «Warnsignal»:** Nach unpassendem Kommentar im Freundeskreis spürt man ein Unbehagen und entschuldigt sich für die Aussage.
- Schutz von Beziehungen:** Man spürt Scham, wenn man eine Verabredung ohne Absage versäumt.
- Schutz der eigenen Werte:** Jemand spürt Scham, wenn eine andere Person in einer stressigen Situation ungeduldig reagiert, da es den eigenen Wert «Respekt» verletzt.

«Vergeben zu können, setzt ein hohes Mass an Selbstreflexion voraus»

Ob nach wiederholten Kränkungen im Alltag oder schwerem Unrecht und traumatischen Erfahrungen – im Zusammenhang mit Schuld spielt Vergebung in vielen Lebenssituationen eine zentrale Rolle. Solche Erlebnisse sind zutiefst menschlich und gehen oft mit innerem Ringen, Schmerz und einem intensiven persönlichen Prozess einher. Angela Schwarz von santé24 erklärt, wie eng Verzeihen mit Selbstreflexion verknüpft ist und welche Fähigkeiten und Rituale den Weg zur Vergebung erleichtern können.

von Daniela Gerber



Angela Schwarz
Psychologin, Psychotherapeutin
und Fach-Coach bei
der Onlinepraxis santé24



Job-Balance: rasche Hilfe bei psychischen Problemen

Mitarbeitende, die beruflich und/oder privat in belastenden Situationen stecken, erhalten durch Job-Balance eine psychologische Beratung via Telefon-/Video-Call oder ein begleitetes Online-Selbsthilfetraining. Das Angebot trägt zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit der Mitarbeitenden bei und kann Absenzen reduzieren.



Scannen Sie den QR-Code, um auf das Kontaktformular zu gelangen

Angela Schwarz, bei welchen Themen, die in psychotherapeutischen Gesprächen zur Sprache kommen, spielt Verzeihen eine Rolle? Das Spektrum ist sehr breit und reicht von wiederkehrenden, alltäglichen Kränkungen über Mobbing bis hin zu schwerem Unrecht und traumatischen Erfahrungen. Immer wieder zeigen sich in den Therapien Themen, die auf frühe Verletzungen in der Kindheit zurückgehen – oft im Zusammenhang mit schwierigen Erfahrungen in der Beziehung zu den Eltern. Ziel ist es, mit dem Vergangenen Frieden zu schliessen. In den Therapien steht das Thema Verzeihen selten explizit im Vordergrund. Vielmehr geht es darum, einen akzeptierenden, mitfühlenden Umgang mit sich selbst zu finden.

Wie verändert sich die Fähigkeit zur Vergebung im Laufe des Lebens? Ich denke, es ist weniger eine Frage des Alters als eine der inneren Reife und persönlichen Entwicklung. Entscheidend ist, wie bereit man ist, sich selbst und das eigene Erleben zu reflektieren, und ob man die Fähigkeit entwickelt, bestimmte Dinge auch einfach loszulassen.

Welche Bedeutung hat das Vergeben für die Gesundheit und welche Folgen kann es haben, wenn man nicht verzeihen kann? Anhaltender Groll oder die Unfähigkeit, ein belastendes Thema loszulassen, kann zu chronischem Stress führen. Dieser kann sich wiederum negativ auf das vegetative Nervensystem und das Herz-Kreislauf-System auswirken. Mögliche Folgen sind Verbitterung, Körper-Stress-Symptome wie Schlafstörungen oder Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden – bis zu Depressionen. Vergebung kann eine tiefgreifende emotionale Entlastung bewirken. Sie hilft, mit Vergangenen abzuschliessen und weiterzugehen im Leben. Stress und stressbedingte Symptome können dadurch spürbar reduziert werden. Wichtig ist: Vergeben ist ein Akt der Selbstfürsorge, etwas, was man für sich tut und nicht für andere. Und es bedeutet nicht, das Verhalten der anderen Person gutzuheissen oder den erlebten Schmerz zu relativieren. Die damit empfundenen Gefühle bleiben gültig und dürfen Raum haben.

Warum fällt manchen Menschen das Vergeben so schwer? Der Prozess, etwas Schmerzhafte oder Ungerechtes, das einem zugestossen ist und über das man wenig Kontrolle hat, zu akzeptieren und das dann loszulassen, ist anspruchsvoll. Wir Menschen mögen es grundsätzlich nicht so sehr, Unsicherheiten auszuhalten. Manchmal besteht auch die Angst, dass der erlebte Schmerz an Bedeutung verliert, wenn man ihn loslässt.

Sich selbst zu vergeben, ist oft schwieriger, als anderen zu vergeben. Man schämt sich oder fühlt sich schuldig, wenn man einen Fehler gemacht hat. Viele Menschen haben einen starken inneren Kritiker und ein unbewusstes, oft sehr bewertendes Narrativ mit sich selbst.

Ist Vergeben lernbar? Ja, ich denke, das ist möglich. Vergeben zu können, setzt jedoch ein hohes Mass an Selbstreflexion voraus. Einerseits geht es darum, die eigenen Grenzen zu kennen und sich über die persönlichen Werte klarzuwerden. Zum anderen spielen Perspektivwechsel und die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzuversetzen, eine zentrale Rolle. Ein wesentlicher Schritt im Prozess ist die Bereitschaft zur sogenannten radikalen Akzeptanz – also das Geschehene anzunehmen, so schwer es auch gewesen sein mag, und sich bewusst zu machen, dass es nicht ungeschehen gemacht werden kann.

Können Frauen besser verzeihen als Männer? Meiner Ansicht nach hängt die Fähigkeit zu vergeben weniger vom Geschlecht ab als von der persönlichen Reife und inneren Haltung. Zwar zeigen sich in der Sozialisation nach wie vor Unterschiede – viele Frauen wachsen mit einer stärkeren Betonung auf Empathie und Beziehungsorientierung auf, während bei Männern oft Autonomie und Selbstbehauptung im Vordergrund stehen. Solche Prägungen können beeinflussen, wie jemand mit Konflikten und emotionalen Verletzungen umgeht. Letztlich ist Vergebung aber keine Frage des Geschlechts, sondern der individuellen Bereitschaft, sich auf diesen inneren Prozess einzulassen.



Diese Tipps und Rituale helfen beim Vergebungsprozess

Der erste Schritt ist, die Emotionen zuzulassen und achtsam wahrzunehmen, was hinter der Kränkung/ Verletzung steckt. Unterstützend für den Vergebungsprozess sind:

- Selbstreflexion und emotionale Achtsamkeit
- Fähigkeit zur klaren Abgrenzung und Selbstschutz
- Bereitschaft zur radikalen Akzeptanz des Geschehenen
- Selbstvergebung: ehrlicher, mitfühlender Blick auf die eigene Unvollkommenheit
- Empathische Haltung, ohne das Verhalten anderer zu entschuldigen
- Tagebuch schreiben. Das kann einen strukturierenden, beruhigenden Effekt haben.
- Der betroffenen Person einen Brief schreiben, ohne ihn tatsächlich abzuschicken

Wahl der SWICA-Delegierten

Die diesjährige Wahl der Delegierten ist abgeschlossen. Der Vereinsvorstand hat die durch Rücktritte entstandenen Vakanzen neu besetzen können.

Seit dem Erscheinen der ersten Ausgabe des SWICA-Kundenmagazins in diesem Jahr wurden zahlreiche Gespräche mit Versicherten geführt. Der Vereinsvorstand hat an der Delegiertenversammlung vom 21. Juni in Basel über den Wahlausgang informiert. Er bedankt sich bei den bisherigen und neuen Delegierten für ihre treue Unterstützung und freut sich auf den persönlichen Austausch während der kommenden Amtsperiode.

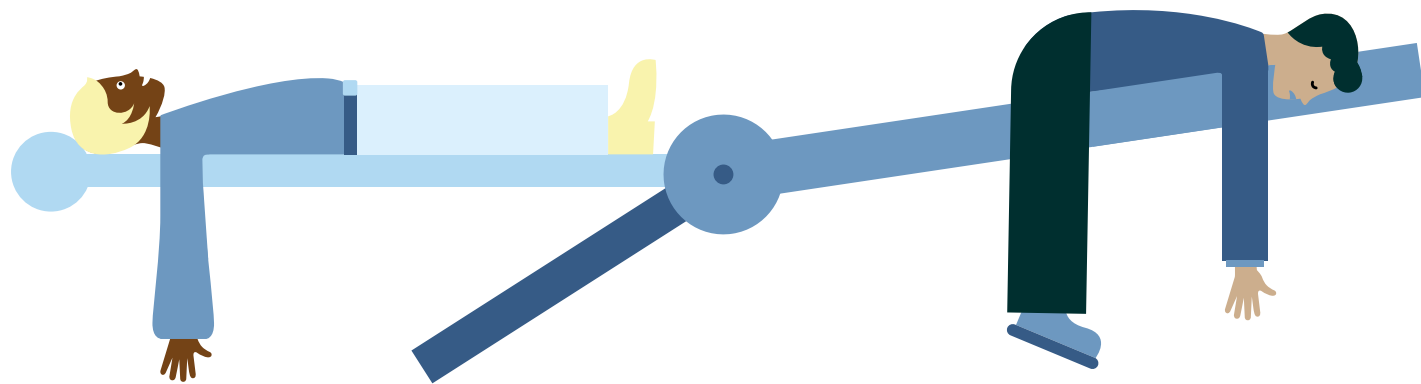
Marktregion / Delegierte	Gewählte Delegierte		
Basel 13	Ballmer Fabienne, Arboldswil Burri Christoph, Lausen Christ Matthias, Arlesheim Friedlin Thomas, Therwil Gogel-Suter Gabriela, Basel	Maass Patricia, Therwil Metzger Lucas, Binningen Moser Elea, Maisprach Renevey Matthias, Zeihen Roth Martin, Basel	Spichty Philipp, Aesch Stursberg Ueli, Basel Wenger Tanja, Sissach
Bellinzona 4	Baldi Mattia, Lostallo Caccia Giovanna, Minusio	Klaus Roberto, Tesserete	Garzoni Bianchi Paola, Castagnola
Bern 7	Buntschu Kurt, Belp Gubler Sven, Kehrsatz Hagmann Marc, Bern	Ivanovic Aleksandar, Kerzers Locher Bernhard, Zollbrück	Martel Rudi, Wengen Schertenleib Peter, Busswil
Lausanne 9	Caillet Alain, Renens Cappellaro Quellet Antonella, Neuchâtel Charlet Yves, Saint-Sulpice	Fournier Pascal, Alterswil Helbling André, Marly Martinez Robert, Bernex	Schmid Alfred, Saint-Prex Vittoz Yann, Saint-Sulpice Winkelmann Bernhard, Marly
Luzern 4*	Bärtschi Sandrine, Luzern Godel André, Baldegg	Kron Reto, Luzern Mühleis René, Altendorf	Nosetti Raphael, Brunnen
St. Gallen 13	Baumberger Monika, Herisau Deplazes Fabio, Mastrils Dörig Martin, Appenzell Schlatt Kammermann Philipp, Bütschwil Keller Felix, St. Gallen	Keller Manuel, Lüchingen Lehmann Lukas, Gams Majer Urs, Rheineck Nater Roger, Herisau	Schiegg Patrick, Henau Widmer Alex, Gossau Widmer Andreas, Wil Ziegler Daniel, Züberwangen
Winterthur 10	Albano Claudio, Tägerwil Bosshart Emanuel, Winterthur Hueske Ramona, Kreuzlingen Kärcher Claudia, Wiesendangen	Kienast Adrian, Dinhard Kuster Anwander Iris, Winterthur Muriset Pascal, Stetten	Wagner Erwin, Weinfelden Widler Marc, Roggwil Winghardt Patrick, Bottighofen
Zürich 20	Allemann Gabriel, Dällikon Arnold Claude, Maur Audemars Anita, Hinwil Dührkoop Tim, Küsnacht Eberhard Andreas, Bäch Elliscasis Sandra, Wetzikon Fischer Alois, Oberwil-Lieli	Furrer Daniel, Suhr Genna Raffaele, Volketswil Huggler Thomas, Küsnacht Kindermann Rahel, Zürich Mötteli Oliver, Dietikon Nietlispach Meinrad, Horw Paulus Pascal, Zürich	Stammach René, Zürich Steinkat Marc, Erlenbach Strittmatter Hans, Zürich Sutter Annelies, Schinznach Würgler Ruedi, Wittwil Z'Graggen Stefan, Ottenbach

* Überbestand an Delegierten aufgrund Überführung in neue Marktregionen.

Zeitumstellung: Fluch, Segen oder sinnvoller Kompromiss?

Am letzten Sonntag im Oktober erhält die Schweiz jene Stunde zurück, die ihr im Frühling gestohlen wurde. Ein Moment der Wiedergutmachung. Oder könnte man ganz einfach auf die Umstellung von der Sommer- auf die Winterzeit verzichten?

von Joëlle Soltysiak-Weidkuhn



Warum sie keine schlechte Erfindung ist

Die Zeitumstellung wurde eingeführt, um Energie zu sparen. Tatsächlich wird durch die bessere Ausnutzung des Tageslichts etwas weniger Strom verbraucht. Allerdings wird in den Monaten März, April und Oktober umso mehr geheizt.

Gebracht hat die Zeitumstellung vor allem eines: mehr Zeit, Freizeitaktivitäten nachzugehen und dabei Licht zu tanken, was sich positiv auf den Vitamin-D-Spiegel und die Psyche auswirkt.

Es mag sein, dass nicht alle die Zeitumstellung problemlos wegstecken. In der Regel dauert es jedoch nicht länger als zwei Wochen, bis sich der Körper wieder eingependelt hat. Was dann bleibt, sind die Vorteile der Sommerzeit.

Fakt ist aber auch: Eine dauerhafte Sommerzeit könnte sich im Winterhalbjahr – durch das Aufstehen und die Arbeit im Dunkeln – negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken.

Was die Zeitumstellung unsympathisch macht

Nicht alle stecken die Zeitumstellung einfach so weg. Schuld daran ist die innere Uhr. Wenn im Frühling die Zeiger eine Stunde vorgestellt werden, hinkt sie zunächst hinterher. Die Folge: ein Ungleichgewicht zwischen der biologischen Innenzeit und der sozialen Zeit. Dies sollte möglichst vermieden werden:

Die innere Uhr steuert mehr als nur den Schlaf-Wach-Rhythmus. Sie beeinflusst zentrale Körperprozesse wie Blutdruck, Stoffwechsel und sogar die Aktivität des Immunsystems. Durch die Zeitumstellung kann also einiges durcheinandergeraten – nicht ohne Folgen für die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Die Wissenschaft spricht sich gegen die Zeitumstellung und für eine dauerhafte Winterzeit aus. Denn der biologische Rhythmus folgt nicht der Sommerzeit. Vielmehr ticken Menschen im Takt der Winter- beziehungsweise Normalzeit.

Kundenzufriedenheit

SWICA punktet auch 2025 bei ihren Kundinnen und Kunden

Beim Krankenversicherungsvergleich 2025 von Comparis erhält SWICA die beste Bewertung der Branche. Schweizweit führend ist SWICA in den Bereichen Qualität und Service, Information und Transparenz, Touchpoints und Kontakt sowie bei der Gesamtzufriedenheit. Auch die AmPuls-Umfrage 2025 bestätigt, dass SWICA in Sachen Kundenzufriedenheit und Reputation sowie Angebot den Spitzenplatz belegt.

In der Kundenzufriedenheitsumfrage des Vergleichsportals bonus.ch erreicht SWICA ebenfalls den ersten Platz mit einer Gesamtnote von 5,3. In allen Teilbereichen – von der Vertragsabwicklung über die Leistungen bis zum Kundenservice – konnten wir uns durchgehend den Spitzenplatz sichern.

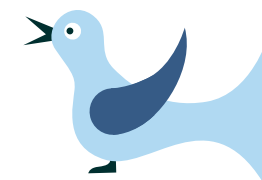


Zusammen mit Pink Cube: Brustkrebsprävention

Seit Jahren engagiert sich SWICA aktiv in der Brustkrebsprävention und unterstützt Initiativen wie Pink Ribbon Schweiz sowie neuerdings auch die Brustkrebsaufklärungsaktion Pink Cube. Der pinkfarbene Container von Pink Cube macht halt in diversen Schweizer Städten, um mit seiner Roadshow direkt über Brustkrebs, Prävention und Früherkennung aufzuklären. Besucherinnen und Besucher können eine kostenlose Beratung in Anspruch nehmen und eine Tastuntersuchung der Brust durchführen lassen.

Lesertipp

Der Schlüssel zum gesunden Älterwerden



Das Thema Longevity ist in aller Munde. Im Zuge der letzten Ausgabe des SWICA-Kundenmagazins haben Sie uns Ihre Geheimtipps für ein gesundes Älterwerden verraten. Weitere Tipps finden Sie in der Online-Version.

«Kleine soziale Begegnungen bewusst geniessen: Ein kurzes Gespräch mit der Nachbarin, ein freundliches Lächeln im Supermarkt – solche Momente stärken das seelische Wohlbefinden und wirken wie Vitamin für die Seele.»

Beatrice Schneider-Weber, Zumikon

Mitmachen und gewinnen — Scham ist ein Gefühl, das uns alle von klein auf begleitet. Wenn wir miterleben, wie jemand anderes in eine unangenehme Situation gerät, spüren wir oft eine sogenannte Fremdscham. Haben Sie Techniken oder Strategien entwickelt, um sich in solchen Momenten nicht vom Unbehagen überwältigen zu lassen? Senden Sie jetzt Ihren Tipp per E-Mail mit vollständiger Adresse an kundenmagazin@swica.ch. Wir belohnen jeden ausgewählten Tipp mit 100 Franken! Einsendeschluss ist der 7. November 2025.

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

Prämienrechner

Versicherung schnell und einfach online abschliessen

Ein Versicherungsverwechsel war noch nie so einfach: Im Prämienrechner können Sie eine individuelle Offerte für einen erstklassigen Schutz mit wenigen Klicks zusammenstellen und Ihre Grund- und Zusatzversicherung direkt online abschliessen. Den Prämienrechner finden Sie unter swica.ch/praemienrechner.

Werner Kübler



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. Die Kundenzufriedenheit ist für SWICA auch auf oberster strategischer Ebene ein zentrales Anliegen – und für diese trägt neuerdings Werner Kübler die Verantwortung. Er wurde Ende Juni von den SWICA-Delegierten in Basel zum neuen Verwaltungsratspräsidenten gewählt.

Nach 22 Jahren in der Spitalleitung des Universitätsspitals Basel hat Werner Kübler den Wechsel in die Krankenversicherungswelt vollzogen. Seine Erfahrung als Spitaldirektor will er dafür einsetzen, die konstruktive Zusammenarbeit zwischen allen Akteuren des Gesundheitswesens zu fördern.

Spitäler und Versicherungen haben sehr unterschiedliche Perspektiven auf das Gesundheitssystem. Was hat Sie zu diesem Rollenwechsel motiviert? Wir alle, Versicherungen, Ärzteschaft, Pfleger, Therapeutinnen, Spitäler, wollen das Beste für Patientinnen, Patienten und Prämienzahlende – für unsere ganze Bevölkerung. Doch in den letzten Jahren haben wir uns eher auseinandergelebt. Deshalb ist es wertvoll, die anderen Perspektiven besser zu verstehen. Ich hoffe, dass ich meinen Beitrag leisten kann, die konstruktive Zusammenarbeit der verschiedenen Akteure zu fördern.

Was sind die wichtigsten Aufgaben eines SWICA-Verwaltungsratspräsidenten? Meine Hauptaufgabe sehe ich darin, SWICA als lösungsorientierte und innovative Kraft weiter zu stärken und sie gemein-

sam mit dem Verwaltungsrat und der Geschäftsleitung erfolgreich durch die kommenden, anspruchsvollen Jahre im Schweizer Gesundheitswesen zu steuern.

Wohin wird die Reise in den nächsten Jahren gehen? Ich habe das Privileg, in eine von meinem Vorgänger Carlo Conti, vom Verwaltungsrat und von der Geschäftsleitung wirklich gut geführte Organisation einzutreten. In der Zukunft werden wir weiter in die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Patienten investieren und unsere Leistungen und Angebote verbessern. Es ist unser Ziel, beispielhaft aufzuzeigen, wie wir in einem wettbewerblichen System rascher zu guten Ideen und Lösungen kommen, als dies eine Einheitskasse je könnte.

Online-Version

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
Korrektorat und Druck: Stämpfli AG, Bern



Das Magazin wird in der Schweiz produziert.

Gemütliche Eleganz mit Panoramablick

Das Braunbär Hotel & Spa in Wengen ist ein bezau-berndes Refugium zu jeder Jahreszeit. Ob schneebedeckte Gipfel im Winter oder blühende Pfade im Sommer: Das Hotel bietet ein umfassendes Erlebnis, in dem Eleganz, Natur und Gastfreundschaft harmonisch aufeinandertreffen. Der Gutschein für zwei Personen umfasst:

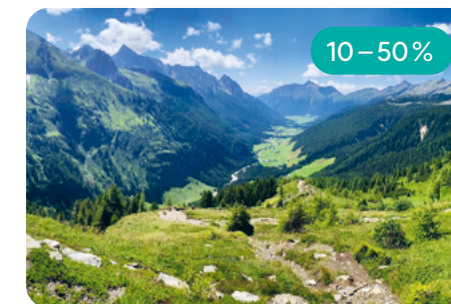
- zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück
- zwei Nachtessen (ohne Getränke)
- Cocktail
- Zugang zum NUXE-Spa mit Pool, Dampfbad und Aussensauna

Mitmachen und gewinnen — Versuchen Sie Ihr Glück und nehmen Sie am Wettbewerb teil. Mailen Sie Ihre Kontaktdaten mit dem Betreff «Braunbär» an wettbewerb-magazin@swica.ch. 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 7. November 2025.



Vorteilsangebote für einen gesunden Lebensstil

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



wandershop-schweiz.ch
Rüsten Sie sich mit Wanderzubehör, inspirierenden Wanderbüchern oder dem renommierten Wandermagazin SCHWEIZ aus. SWICA-Versicherte erhalten exklusiven Rabatt von 10 bis 50%
swica.ch/wandershop



Audio-Protect/Elacin
Audio Protect bietet verschiedene, sofort einsatzbereite Universal-Gehörschutzprodukte an. SWICA-Versicherte profitieren von 20% Rabatt auf ausgewählte Produkte.
swica.ch/audioprotect



isports
Als direkter Importeur der Marken «Tunturi, adidas Fitness, Reebok Fitness, Fluid Rower, Ironmaster und Inspire» bietet Ihnen isports AG das grösste Sortiment und den direkten Service dieser Marken in der Schweiz an. Bis 15.11.2025 erhalten SWICA-Versicherte 30% auf ausgewählte Tunturi-Fitnessgeräte.
swica.ch/isports

Weitere Vorteilsangebote finden Sie auf: swica.ch/active4life

Wandern im Herbst: So ist man sicher unterwegs



Wandern in der Natur hat viele Vorzüge: Sowohl Körper als auch Geist profitieren davon, in die Bergwelt einzutauchen. Die Bergwelt birgt jedoch auch Gefahren – gerade im Herbst. Die Benevita-App zeigt, worauf es zu achten gilt.