

SWICA

A man with a beard and blue eyes, wearing a blue button-down shirt, is blowing bubbles. He holds a small container of bubble gum in his left hand and a bubble wand in his right. Several colorful bubbles are floating around him against a dark, textured background with warm, golden light.

Ausgezeichnet

Persönliche Nähe, individuelle Unterstützung
und Lösungen, die überzeugen: Genau das erleben
SWICA-Versicherte jeden Tag.

Ihre Bedürfnisse weisen uns den Weg

Die Schweiz verfügt über eines der besten Gesundheitssysteme der Welt. Innovative Therapien und eine qualitativ hochstehende Versorgung sind in kaum einem anderen Land für derart weite Bevölkerungskreise verfügbar. Auch die Krankenversicherer sind hohen Standards verpflichtet und bearbeiten Kostengutsprachen, Leistungskontrollen und Rückvergütungen so effizient wie möglich. In einem derartigen Umfeld aus Kundensicht herauszuragen, ist alles andere als einfach. Dafür braucht es vor allem eines: Wir als SWICA fragen uns bei allen Entscheidungen immer zuerst, welche Bedürfnisse Sie als unsere Versicherten haben. Ob es um Beratung, Leistungsabwicklung, Präventionsangebote oder Kooperationen mit medizinischen Leistungserbringern geht: Sie stehen stets im Zentrum unserer Überlegungen. Dass diese Anstrengungen nicht unbemerkt bleiben, zeigen uns die regelmässigen Erhebungen von Vergleichsportalen und Umfrageinstituten. Egal, welchem Ranking man am meisten vertraut: Punkto Kundenzufriedenheit ist SWICA seit vielen Jahren und auch 2026 die Nummer 1. Im vorliegenden Magazin finden Sie zahlreiche Gründe, warum das so ist.

Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame Lektüre.



Dahinden

Dr. Reto Dahinden
CEO

Dossier: Ein Schritt voraus

Wie SWICA für Ihre Kundinnen und Kunden da ist
Seite 3

Favorit Start: das neue alternative Grundversicherungsmodell für digital Affine
Seite 6

Gemeinsam gegen hohe Kosten: Was wir tun und wie Sie sparen können
Seite 8

Debatte

Medizinprodukte aus dem Ausland: Soll die Krankenversicherung zahlen?
Seite 10

Gut zu wissen

Informative Kurznews über SWICA und neue Services von santé24
Seite 12

Lesertipp: jetzt die Farben des Herbstes geniessen
Seite 13

Angebote

Für einen tiefen, gesunden Schlaf
Seite 14

Wettbewerb

Seite 15

Saisontipps: Herbst

Seite 16

Momente, die den Unterschied machen

Auch in diesem Herbst versuchen die mehr als 30 Schweizer Krankenversicherer, neue Kundinnen und Kunden zu gewinnen.

Kritische Stimmen behaupten, dieser Wettbewerb sei Augenwischerei, weil das Angebot der obligatorischen Grundversicherung überall dasselbe sei. Doch SWICA-Versicherte wissen: Das ist nur die halbe Wahrheit. Die folgenden Beispiele zeigen, wo der Unterschied erlebbar wird.

Von Oliver Steimann

Kunden-
zufriedenheit
Nr. 1
swica.ch/nr1

Beratung, die Sie jederzeit erreicht
Was für ein Pech: Zwei Wochen Trekkingreise im Himalaja ohne Zwischenfälle, und dann bricht man sich am vorletzten Tag den Fuss. Nun wäre es gut, zu wissen, welche medizinischen Leistungen und Transportkosten von der Versicherung gedeckt sind. Aber leider ist es Samstag und in der Schweiz aufgrund der Zeitverschiebung noch mitten in der Nacht. «Genau für solche Momente sind wir da», erklärt Felix Gut, Leiter Kundenservice 7x24 bei SWICA. Er rät zwar, sich frühzeitig über die Deckung im Ausland zu informieren: «Die meisten Kundinnen und Kunden rufen zum Glück vor der Reise an, andere noch auf der Fahrt zum Flughafen.» Und für alle anderen ist sein Team auch morgens um zwei Uhr da, um eine korrekte Auskunft zu erteilen. «Wir sind rund um die Uhr erreichbar für ein Gespräch von Mensch zu Mensch», bestätigt Gut – ein Service, den so nur SWICA anbietet. [swica.ch/beratung](https://www.swica.ch/beratung)



Felix Gut

Leiter Kundenservice 7x24 bei SWICA



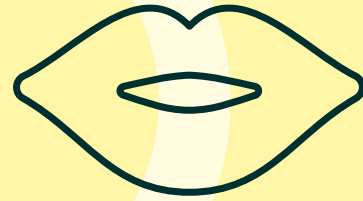
Stress verstehen und vorbeugen

Gemäss Bundesamt für Statistik fühlt sich heute rund jede vierte erwerbstätige Person in der Schweiz bei der Arbeit gestresst, rund die Hälfte davon gar emotional erschöpft. «Je früher man die Anzeichen erkennt und aktiv handelt, desto rascher lassen sich positive Veränderungen erzielen», erklärt Birgit Schmid, Leiterin Psychologie bei santé24. Doch das ist oft leichter gesagt als getan: Coachings gehen ins Geld, Therapieplätze sind rar. SWICA-Versicherte können jedoch auf eine niederschwellige, perfekt auf sie abgestimmte Alternative zurückgreifen: angeleitete Online-Selbsthilfetrainings. «Wer ein digitales Standardprogramm erwartet, durch das er sich einfach durchklicken muss, liegt falsch», so Schmid. «Die Anti-Stress-Trainings bestehen aus Online-Kursen und Übungen. Ein persönlicher Coach unterstützt bei der Bearbeitung.»

swica.ch/selbsthilfetrainings



Birgit Schmid
Leiterin Psychologie santé24



Christoph Bechstein
SWICA-Kunde

Medizinische Hilfe, wo immer Sie sind

Christoph Bechstein plant, mit seiner Familie für Ferien nach Österreich zu reisen. Doch schon beim Kofferpacken spürt er ein Kratzen im Hals, das ihn an eine frühere, starke Mandelentzündung erinnert. Kaum angekommen, tritt ein, was er befürchtet hat: Halsschmerzen, das Schlucken fällt ihm schwer, die Ohren schmerzen. Zu Hause würde er nun zum Arzt gehen, aber im Ausland? Bechstein will zuerst zurückzufahren, aber dann fällt ihm ein, dass er sein Telemedizingerät TytoHome im Reisegepäck hat. Er entscheidet sich deshalb für einen Anruf bei der SWICA-eigenen Onlinepraxis santé24. Dank des Messgeräts kann eine Ferndiagnose gestellt werden, und die ist eindeutig: Sofort in die nächste Notfallaufnahme!

Dort wird die Einschätzung bestätigt: Es handelt sich um einen Abszess im Rachenraum, und Christoph Bechstein muss Antibiotika einnehmen. «Was mir am meisten geholfen hat, war diese klare Empfehlung: Geh jetzt. Das nimmt einem die Unsicherheit», erklärt er rückblickend. Und er ist froh, dass SWICA alles Übrige unkompliziert im Hintergrund geregelt hat: Der administrative Aufwand blieb ihm erspart.

swica.ch/tyto

Wenn Körper und Psyche nach Hilfe rufen

Cornelia Schwarz konnte schlecht Nein sagen und half im Geschäft aus, wo sie nur konnte. So arbeitete sie mehrere Wochen zehn bis zwölf Stunden am Stück, bis jemand ausfiel und eine andere Person kündigte. Ihrem Körper und ihrer Psyche wurde es zu viel, und sie erlitt eine Erschöpfungsdepression. Sie suchte Hilfe und stiess bei ihrer Versicherung SWICA auf das Angebot des Care Managements. Dort wurde sie während eineinhalb Jahren von der hybriden Tagesklinik über administrative Fragen und die Begleitung aufs RAV bis zu ihrem beruflichen Wiedereinstieg unterstützt. «Dafür bin ich unglaublich dankbar», fasst sie rückblickend zusammen. Heute arbeitet sie in einem reduzierten Pensum und hat vor allem gelernt, besser auf sich selbst zu achten, denn: «Das Leben ist zu kurz, um Stress zu haben und nur zu arbeiten.»

swica.ch/caremanagement



Kili Liz Thomsen
SWICA-Kundin

An Ihrer Seite, wenn es schwierig wird
Kili Liz Thomsen plagen nach dem Absetzen der hormonellen Verhütung starke Unterleibsschmerzen. Mehrere gynäkologische Untersuchungen bringen keine eindeutige Erklärung. An einem Freitagabend, als die Schmerzen wieder zunehmen und niemand mehr erreichbar ist, ruft Kili die Onlinepraxis santé24 an. Sie folgt dem Rat und sucht den Notfall auf, wo klar wird, dass sie eine eingeblutete Eierstockzyste hat. Auch mit der Diagnose bleiben offene Fragen, die ihr in der gynäkologischen Sprechstunde von santé24 beantwortet werden. Seit ihrer Kindheit ist Kili bei SWICA versichert, und seit sie erwachsen ist, entscheidet sie sich jedes Jahr bewusst für SWICA. «Es sind viele kleine Dinge, die zusammen den Unterschied machen.» Wenn sie zurückblickt, bleibt ihr vor allem eines: das Gefühl, in einer schwierigen Situation begleitet worden zu sein.

swica.ch/sante24

Gut vorbereitet in die Reha

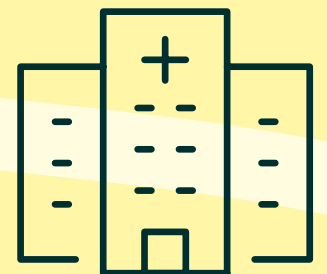
Spitalaufenthalte sind meist keine entspannte Erfahrung. Nach einem komplizierten Eingriff ist es umso wichtiger, unter fachkundiger Anleitung in einer Rehabilitationsklinik wieder zu Kräften zu kommen. «Wir sorgen dafür, dass dieser Übergang für die Patientinnen und Patienten so reibungslos wie möglich stattfindet», erklärt Esther Vogel, Leiterin Service Experience Leistungen bei SWICA. Anfang Juli wurde in der Ostschweiz gemeinsam mit den Akutspitälern HOCH und der Rehaklinik Valens das Projekt CuraPlus gestartet. Ziel ist es, durch die Vereinfachung des Kostengutspracheprozesses einen nahtlosen Übertritt in die Reha zu ermöglichen und einen effizienten Behandlungsverlauf sicherzustellen.



Esther Vogel
Leiterin Service Experience
Leistungen bei SWICA

Nach den positiven Erfahrungen in der Ostschweiz will SWICA deshalb zusammen mit ihren Premium-Partnern künftig auch in anderen Regionen den Behandlungspfad für ihre Kundinnen und Kunden effizienter gestalten.

swica.ch/premium-partner



Auf dem digitalen Weg schnell zur Lösung: neu mit Favorit Start

Flexibel, kundenfreundlich, digital: Das neue Grundversicherungsprodukt Favorit Start ist ab 2027 die Lösung für Versicherte, die digital affin sind und sich schlank durch das Gesundheitswesen führen lassen möchten.

Von Alexandra Sasidharan-Scherrer

Um den sich verändernden Kundenbedürfnissen, den steigenden Gesundheitskosten und dem demografischen Wandel gerecht zu werden, passen Krankenversicherer regelmässig ihr Produktportfolio an. Mit der Einführung des Krankenversicherungsgesetzes 1996 kamen die ersten Alternativmodelle (AVM) auf den Markt. Mit der Vorgabe der ersten Anlaufstelle sollen unnötige Doppeluntersuchungen oder Facharztbesuche vermieden werden.

Gemäss dem Branchenverband prio.swiss sind über 80 Prozent der Schweizer Bevölkerung in einem AVM versichert; bei SWICA sind es sogar 87,6 Prozent. Die daraus resultierenden Einsparungen werden den Versicherten jedes Jahr in Form eines Prämienrabatts zurückgegeben, den das Bundesamt für Gesundheit (BAG) bewilligen muss. Wie hoch die Rabatte bei den AVM von SWICA sind, sehen Sie in der Tabelle wie auch in der Prämienbeilage, die Ihrer neuen Police beiliegt, die sie im Oktober per Post oder online via mySWICA erhalten.



«Wer möglichst schlank durch den Patientenpfad geführt werden möchte, digital affin ist und wenig zum Arzt muss, für den ist das neue Produkt ideal.»

Jan Knechtle,
Senior Product Manager

Favorit-Modell	Prämienrabatt
Favorit Telmed	1 bis 17%
Favorit Medica	0 bis 11%
Favorit Casa	4 bis 16%
Favorit Multichoice	7 bis 23%
Favorit Santé	8 bis 22%
Favorit Medpharm	4 bis 23%
Favorit Bestcare	0 bis 17%
Favorit Start	0 bis 23%

SymptomCheck als erste Anlaufstelle
Der Anteil digitaler Produkte steigt auch im Krankenversicherungsbereich. Vor allem junge Versicherte möchten sich als Digital Natives mit wenigen Klicks im Gesundheitsdschungel zurechtfinden. Mit dem neuen Grundversicherungsprodukt Favorit Start werden die Versicherten primär digital begleitet und beraten. Das fängt mit dem SymptomCheck der Gesundheitsapp Benecura an, die anhand der beantworteten Fragen eine Empfehlung abgibt, die verbindlich ist. Die oder der Versicherte wird zur nächsten Anlaufstelle verwiesen, was eine Apotheke, die Onlinepraxis santé24, eine Gruppenpraxis wie beispielsweise Medbase oder eine Hausärztin respektive ein Hausarzt aus dem Online-Verzeichnis Expert Finder sein kann. Falls weitere Dienstleistungen von santé24 zur gestellten Frage passen, schlägt die App diese proaktiv vor – beispielsweise eine Kopfwehsprechstunde bei Migräne. Rechnungen und Abrechnungen werden digital über die mySWICA-App abgewickelt und die Prämie per E-Bill bezahlt.

Einfach angeleitet
«Wer möglichst schlank durch den Patientenpfad geführt werden möchte, digital affin ist und wenig zum Arzt muss, für den ist das neue Produkt ideal», ist Senior Product Manager Jan Knechtle überzeugt. Er hat bei der Ausarbeitung von Favorit Start mitgewirkt und freut sich, Personen, die noch wenig Berührungspunkte mit dem Gesundheitswesen aufweisen und einfach angeleitet werden möchten, eine entsprechende Möglichkeit bieten zu können. Mit dieser digitalen Lösung können bis zu 23 Prozent an Prämien gegenüber einem Standardmodell eingespart werden. Favorit Start wird in einigen ausgewählten Prämienregionen angeboten. Das neue Produkt ist in den entsprechenden Regionen im Prämienrechner anwählbar. swica.ch/start

Benecura

In der medizinischen App Benecura werden verschiedene Services angeboten: Unter anderem der von Ärztinnen und Ärzten entwickelte digitale SymptomCheck, der eine individuelle Empfehlung abgibt, das Gesundheitsdossier, das Ihre Dokumente sicher aufbewahrt, und der VorsorgeCheck, der sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen empfiehlt.



Expert Finder

Finden Sie in unseren umfassenden Verzeichnissen ein geeignetes Spital, kompetente Ärztinnen und Ärzte, komplementärtherapeutisches sowie psychotherapeutisches Fachpersonal oder eine Apotheke in Ihrer Nähe. Erfahren Sie zudem, welche Fitnesscenter, Kursleitenden, Tanzangebote und Kletterhallen SWICA unterstützt.



mySWICA

Das mySWICA-Kundenportal fasst alles Wissenswerte rund um Ihre Krankenversicherung digital zusammen. Sie können jederzeit darauf zugreifen und aktuelle Informationen zu einer Leistungs- oder Prämienabrechnung abfragen, Rechnungen einreichen, den Restbetrag der Franchise einsehen oder mit dem SWICA-Kundenservice in Kontakt treten.



Gemeinsam gegen hohe Kosten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie direkt bei Ihrer Prämie und Ihren Gesundheitskosten sparen können. Zudem setzen wir uns mit zahlreichen Massnahmen für tiefere Kosten im Gesundheitswesen ein.

Von Gioia Wetter

Was können Sie tun?

Tipp 1

Alternativ- statt Standardmodell

Die alternativen Grundversicherungsmodelle von SWICA weisen eine tiefere Prämie als das Standardmodell aus. Sie bieten je nach Präferenz eine unterschiedliche Erstanlaufstelle an. Der Leistungsumfang bleibt identisch.

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

Tipp 2

Höhere Franchise wählen

Die Franchise ist (zusammen mit dem Selbstbehalt) Ihr jährlicher Anteil an den Behandlungskosten. Wenn Sie die Franchise erhöhen, können Sie bei der Grundversicherungsprämie bei einer Jahresfranchise von 2500 Franken bis zu 1540 Franken pro Jahr sparen.

Wichtig: Erhöhen Sie die Franchise nur, wenn Sie selten in ärztliche Behandlung müssen, sonst lohnt es sich nicht. Den Betrag der gewählten Franchise und den maximalen Selbstbehalt von 700 Franken sollten Sie für den Ernstfall verfügbar haben.

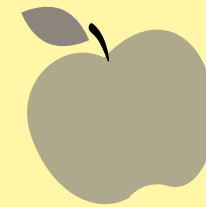
[swica.ch/optimieren](https://www.swica.ch/optimieren)

Tipp 3

Mit der Gesundheit punkten

Mit der Benevita-App von SWICA profitieren Sie gleich doppelt: Zum einen investieren Sie in Ihre Gesundheit – und damit lässt sich bekanntlich am meisten sparen. Die App motiviert mit Challenges zu mehr Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannung. Zum anderen gibt es für abgeschlossene Challenges Punkte, die Sie gegen Prämienrabatte auf Zusatzversicherungen oder Produktrabatte einlösen können.

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

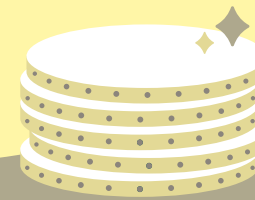


Tipp 4

Die Onlinepraxis nutzen

Die Onlinepraxis santé24 steht Versicherten mit einem Favorit-Modell bei gesundheitlichen Beschwerden kostenlos zur Verfügung. Sie erhalten eine medizinische Beratung und nach Möglichkeit auch eine fundierte Diagnose sowie bei Bedarf ein Rezept, eine Verordnung oder eine andere Behandlung.

[swica.ch/sante24](https://www.swica.ch/sante24)



Was tut SWICA?

Qualität vor Quantität

Zusammen mit zahlreichen Gesundheitspartnern wie Spitälern, Ärztenetzen, Apotheken und unserer innovativen Onlinepraxis santé24 setzen wir uns für ein Gesundheitssystem ein, das die Qualität und nicht die Quantität einer Behandlung belohnt. Verschiedene Projekte, Partnerschaften und Initiativen verbessern die Gesundheit und senken die Kosten nachhaltig.

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

Für angemessene Tarife

Wir verhandeln regelmässig angemessene Tarife mit Spitälern, Ärzten und weiteren Gesundheitsdienstleistern, um die Prämien möglichst tief zu halten.

Ihre Gesundheit im Fokus

Prävention verhindert langfristig hohe Gesundheitskosten. Deshalb unterstützen wir unsere Versicherten umfassend bei ihrer Gesundheitsförderung: individuell durch grosszügige Beiträge zu gesunden Aktivitäten oder Check-ups, indem wir Sportverbände fördern und uns für zahlreiche Sportveranstaltungen wie den OCHSNER SPORT Zürich Marathon oder die Wanderevents «Vom See zum Berg» engagieren.

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

Rechnungen kontrollieren

SWICA kontrolliert jährlich über 13 Millionen Rechnungen. Dank eines konsequenten Rechnungs-Checks sparen wir jährlich rund 500 Millionen Franken. Die Rückmeldungen von Versicherten zu fehlerhaften Rechnungen tragen viel zu diesen Einsparungen bei.

Alle Spartipps finden Sie online:



Hintergrund

Sabine Burgener
Leiterin Customer Experience
Management



Zufriedenheit beginnt beim Zuhören

SWICA zählt seit vielen Jahren zu den Krankenversicherungen mit der höchsten Kundenzufriedenheit in der Schweiz. Das freut mich sehr – doch für mich ist diese Auszeichnung kein Ziel, sondern ein Auftrag. Denn die Erwartungen unserer Kundinnen und Kunden verändern sich ständig. Was heute noch überzeugt, kann morgen bereits selbstverständlich sein.

Deshalb höre ich genau hin, auch bei kritischen Rückmeldungen. Neulich erzählte mir eine Mitarbeiterin von einem Anruf, bei dem eine Kundin kurz vor einem Spitalaufenthalt völlig verunsichert war. Ein ruhiges, geduldiges Gespräch nahm ihr die Angst. Gerade solche Geschichten bleiben mir in Erinnerung. Sie zeigen mir, was unseren Kundinnen und Kunden wirklich wichtig ist. Und diese Momente verdeutlichen mir: Zufriedenheit entsteht nicht in grossen Kampagnen, sondern in kleinen, oft unscheinbaren Begegnungen zwischen Menschen – zwischen Ihnen und uns.

Ob aus Befragungen, Gesprächen oder digitalem Feedback – jede Rückmeldung unserer Kundinnen und Kunden hilft uns dabei, einfacher, verständlicher und schneller zu werden. Gerade wenn es um die eigene Gesundheit geht, zählen Verlässlichkeit und persönliche Unterstützung mehr als jedes Hochglanzversprechen.

Mein Anspruch ist es, Menschen mit echter Wertschätzung zu begleiten, ihnen Orientierung zu geben und komplexe Gesundheits- und Versicherungsthemen verständlich zu machen, unabhängig davon, über welchen Kanal sie mit uns in Kontakt treten. Denn Vertrauen entsteht nicht von heute auf morgen, sondern wächst mit jeder einzelnen positiven Erfahrung.

Gemeinsam arbeiten wir jeden Tag daran, diesem Vertrauen gerecht zu werden – mit Wertschätzung, Orientierung und persönlicher Unterstützung.

Medizinprodukte aus dem Ausland: Wer zahlt?

Viele medizinische Hilfsmittel und Verbrauchsmaterialien wie Krücken oder Blutzuckertests werden heute nur vergütet, wenn sie im Inland gekauft werden. Wer diese im Ausland erwirbt, trägt die Kosten selbst. Das will der Bundesrat nun ändern und bringt einen entsprechenden Vorschlag ins Parlament.

Von Oliver Steimann



Es wäre eine naheliegende Einsparmöglichkeit, von der die Schweiz bisher nichts wissen wollte: Produkte von der Mittel- und Gegenständeliste (MiGeL) des Bundes können von der obligatorischen Grundversicherung nur bezahlt werden, wenn sie im Inland gekauft wurden. Das gilt auch dann, wenn ein Produkt im europäischen Ausland zu einem deutlich tieferen Preis beschafft werden könnte.

Lockerung nur für private Einkäufe

2023 gab die Schweiz 727 Millionen Franken für MiGeL-Produkte aus – eine Summe, die seither noch gewachsen sein dürfte. Für einen Teil der Liste, die rund die Hälfte der Gesamtkosten ausmacht, will der Bundesrat die Regeln nun lockern. Wer dasselbe Medizinprodukt innerhalb des Europäischen Wirtschaftsraums (EWR) privat zu einem günstigeren Preis einkauft, soll es künftig über seine Krankenversicherung abrechnen können. Betroffen wären vor allem medizinische Verbrauchsmaterialien. Von der Neuerung erhofft sich der Bund, dass sie Kosten einspart und den Wettbewerb fördert.

Vorerst nur eine befristete Einführung

Allerdings will man in Bern nichts überstürzen. Der Bund will sich die Möglichkeit offenhalten, die Änderung nur befristet einzuführen, um die Regeln nach einer ersten Auswertung nötigenfalls wieder anzupassen. Die Schweizer Hersteller und Importeure von Medizinprodukten sind selbstredend wenig begeistert von den bundesrätlichen Vorschlägen. Begrüsst werden diese hingegen vom Krankenversicherungsverband prio.swiss. Pro oder kontra? Beide Seiten nehmen hier Stellung.



Marco Romano,
Stellvertretender Direktor
prio.swiss



Carina Schaller,
Leiterin Public Affairs Swiss Medtech,
Mitglied der Geschäftsleitung

Pro

Wahlfreiheit, die im Alltag ankommt

Die geplante Vergütung ausgewählter Medizinprodukte aus Europa beseitigt eine unnötige und patientenunfreundliche Hürde. Wer im Ausland ein günstigeres Standardprodukt aus der Mittel- und Gegenständeliste (MiGeL) findet, soll es ebenfalls abrechnen dürfen. Für Produkte mit geringem Beratungsbedarf ist das pragmatisch und patientennah. Grenzüberschreitende Einkäufe gehören in der Schweiz zum Alltag, gerade für Menschen mit kleinem Budget und bei starken Preisunterschieden.

Nehmen wir eine Diabetespatientin aus Lugano, die nach Como fährt. Ihre Blutzucker-Teststreifen sind dort in der Apotheke erhältlich – gleichwertig oder sogar identisch und deutlich günstiger. Sie kann sie heute schon selbst dort kaufen – neu würde sie diese auch rückerstattet bekommen.

Wenn Qualität und Vergütung klar und unbürokratisch geregelt sind, profitieren davon nicht nur die Patientin, sondern auch die Prämienzahlerinnen und Prämienzahler: Laut Bundesrat fällt von den Kosten für Medizinprodukte (2023: 727 Millionen Franken) rund die Hälfte unter die neue Regelung. Ein hübsches Kostendämpfungspotenzial und eine Chance, über die Preise in der Schweiz nachzudenken.

Kontra

Odyssee ins Leere

«Kaufen Sie Ihr Medizinprodukt günstig im Ausland» – was einfach klingt, wird in der Realität zu einem komplizierten Unterfangen. Das beginnt damit, dass Ihr Arzt oder Ihre Ärztin bei der Verordnung eines Produkts prüfen muss, ob dieses die Voraussetzungen für den Kauf im EWR erfüllt. Ist das zu dem Zeitpunkt der Fall – der Bund behält sich nämlich vor, die Liste dieser Produkte laufend anzupassen –, müssen Sie Ihre Krankenversicherung kontaktieren und nachfragen, an welchen Verkaufsstellen im Ausland Sie das Produkt beziehen dürfen. Denn Ihre Versicherung entscheidet, mit welchen Verkaufsstellen sie einen sogenannten Abgabevertrag abschliesst.

Nach dem Kauf geht die Odyssee weiter. Sie müssen bei der Versicherung nicht nur den Beleg einreichen, sondern auch den aktuellen Wechselkurs angeben und mitteilen, ob Ihnen die Mehrwertsteuer zurückerstattet wurde. Wenn Sie das alles erledigt haben, erhalten Sie hoffentlich Ihr Geld zurück. Gleichzeitig sollen Sie mit dem «günstigeren» Kauf im Ausland die Krankenversicherung entlastet haben – eine Illusion. Mögliche Einsparungen werden bis dahin durch übermässige Bürokratie längst wieder zunichtegemacht.

Über jede Phase der Schwangerschaft informiert sein

Werdende Eltern erhalten neu für jede Phase der Schwangerschaft einen Newsletter. Dieser enthält praxisnahe Tipps zu Gesundheit, Vorsorge und Wohlbefinden, aber auch Empfehlungen von Gynäkologinnen und Gynäkologen.

Jetzt für den SWICA-Schwangerschaftsnewsletter anmelden:



SWICA überzeugt erneut mit höchster Kundenzufriedenheit

2026 erreicht SWICA erneut die höchste Kundenzufriedenheit: Das bestätigen die diesjährigen Kundenzufriedenheitsumfragen von K-Tipp, dem Marktforschungsinstitut AmPuls und der unabhängigen Portale Comparis, bonus.ch und moneyland.ch. Im Krankenversicherungsvergleich von Comparis erhält SWICA die beste Branchenbewertung. Wir punkten schweizweit insbesondere in den Bereichen Qualität und Service, Information und Transparenz, Touchpoints und Kontakt sowie bei der Gesamtzufriedenheit. Die AmPuls-Umfrage 2026 bestätigt zudem unsere Spitzenposition punkto Kundenzufriedenheit, Reputation und Angebot.

Herzlichen Dank! Wir freuen uns sehr über die Anerkennung unserer Bemühungen durch unsere Kundinnen und Kunden. [swica.ch/kundenzufriedenheit](https://www.swica.ch/kundenzufriedenheit)



Nahtloses Kundenerlebnis mit der mySWICA-App

Für ein früheres und nahtloses digitales Kundenerlebnis können Neukunden bereits nach Erhalt der Aufnahmebestätigung ihr SWICA-Konto erstellen und vor Versicherungsbeginn auf die mySWICA-App zugreifen.

swica.ch/myswica

Zusammenschluss von Compassana und Well

Compassana und Well, die beiden grössten Online-Gesundheitsplattformen der Schweiz, schliessen sich zusammen. Mit dieser Fusion werden die Stärken der beiden bisherigen Anbieter vereint, damit die Nutzung für die Versicherten noch einfacher und attraktiver wird. An der neuen Gesellschaft sind sowohl Krankenversicherer als auch medizinische Leistungserbringer beteiligt. Die künftige gemeinsame App soll eine ideale Ergänzung zum digitalen Gesundheitsdossier des Bundes werden.

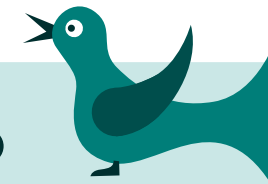
ANNA: Mehr Sicherheit nach einem stationären Aufenthalt

Nach einem stationären Aufenthalt stellt die Rückkehr in den Alltag für viele Betroffene aufgrund psychischer Beschwerden eine Herausforderung dar. ANNA (adaptive niederschwellige Nachsorge), das neue Angebot von santé24, hilft, Schritt für Schritt wieder Stabilität zu finden.

Jetzt Beratung anfordern:



Lesertipp



Kaum eine Jahreszeit setzt die Natur so eindrucksvoll in Szene wie der Herbst. Lassen Sie sich deshalb von unseren Leserinnen und Lesern inspirieren. Sie wissen, wo sich die Farben des Herbstes am besten geniessen lassen.

«Der Herbst im Engadin wirkt, als hätte jemand die Landschaft mit flüssigem Gold überzogen. Die Lärchen, die den Sommer über sattgrün waren, leuchten plötzlich in allen Schattierungen: von gelb über goldig bis hin zu kupferfarben. Es ist ein Anblick, der zugleich ruhig und überwältigend ist – als würde die Natur ein letztes, prachtvolles Fest feiern, bevor der Winter einzieht. Mitte Oktober erreicht die herbstliche Farbenpracht im Engadin in der Regel ihren Höhepunkt: Tiefblauer Himmel, schneebedeckte Gipfel und leuchtend goldene Lärchen sorgen für einen spektakulären Kontrast. Man muss dieses Naturschauspiel einfach selbst erlebt haben – es bleibt unvergesslich. Versprochen!»

Leandra Heid, Arisdorf

«Es gibt nichts Schöneres, als die herrlichen Farbtöne zu bewundern, während man über die Waldwege des Jorat in Le Chalet-à-Gobet spaziert. Die vielfältige Vegetation und das Licht, das mit ihr spielt, bieten ein äusserst harmonisches Schauspiel. Die Wege sind mit Laub bedeckt, das dieser Palette aus Ocker-, Rot- und Kupfertönen eine besondere Note verleiht. Hier kann man diese schöne Jahreszeit – geprägt von Sanftheit, Wärme und dem Wunsch, mit sich selbst und der Natur um uns herum in Einklang zu kommen – vollumfänglich geniessen.»

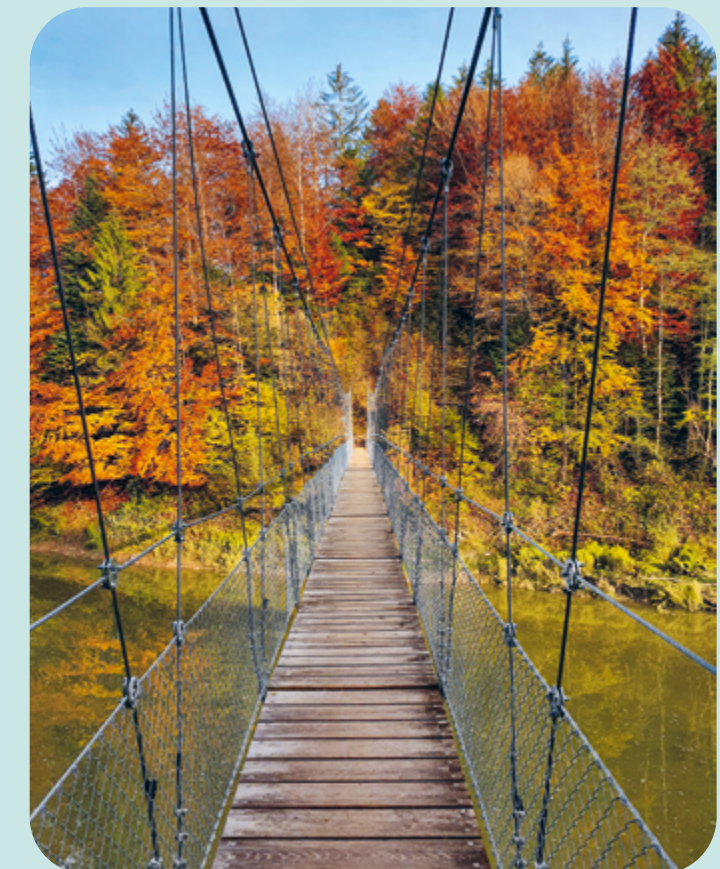
Zhara Semmache, Lausanne

«Für mich lassen sich die Düfte und Farben des Herbstes am besten in der Region Lavaux zwischen Lausanne und Montreux geniessen.»

Renata Cecconi, Clarens

«Am besten kann man die Farben des Herbstes bei einer Wanderung in der Jaunbachschlucht (Gruyère) geniessen.»

Astrid Steinmann, Binningen



Mitmachen und gewinnen: Digitale Werkzeuge wie Suchmaschinen oder KI-Tools sind aus dem Alltag kaum mehr wegzudenken. Welche Rolle spielen diese für Sie bei Gesundheits- und Lebensthemen? 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 6. November 2026.

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

Für einen gesunden, tiefen Schlaf



Besser schlafen mit santé24

Schlafen Sie regelmässig schlecht ein? SWICA-Versicherte profitieren bei der Onlinepraxis santé24 von persönlichen Coaching Calls und wissenschaftlich geprüften Online-Selbsthilfe-Trainings. Bei Verdacht auf Schlafapnoe hilft die kontaktlose Schlafanalyse von Sleepiz. Das Screening-Gerät zeichnet den Schlaf über mehrere Nächte auf und liefert eine zuverlässige Grundlage für weitere Untersuchungen. swica.ch/schlafen

54 Jahre schlaflos, dann kam Hilfe

54 Jahre lang fand Pierre Köver keinen erholsamen Schlaf. Er versuchte dieses und jenes, aber nichts davon verbesserte seinen Zustand. Und so dachte er irgendwann, dass das normal sei, bis er per Zufall auf das Angebot von santé24 stiess. Im begleiteten Online-Training lernte er, seinen Schlaf besser zu verstehen und gezielt zu beeinflussen.



Wie Pierre seinen Schlaf zurückgewonnen hat, lesen Sie im Erfahrungsbericht:



Hype oder Gesundheitsrisiko?

Sleepy Girl Mocktail, Neck-Swinging oder Melatonin-Spray: In sozialen Medien kursieren unter dem Hashtag «Sleepmaxxing» zahlreiche Empfehlungen für einen erholsamen Schlaf. Nicht alles davon ist sinnvoll, manches sogar problematisch. Wer seinen Schlaf nachhaltig verbessern möchte, sollte sich an wissenschaftlich fundierten Informationen orientieren. swica.ch/schlaf Tipps

Online-Version

Lesen Sie die kompletten 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

f @ y in

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.

Im Herzen der Walliser Alpen entspannen

Mitten im Eringertal (Val d'Hérens) gelegen, bietet das Dent Blanche Resort einen aussergewöhnlichen Blick auf die majestätischen Gipfel des Dent Blanche und des Matterhorns. Das moderne und luxuriöse Hotel verfügt über ein elegantes Spa mit Sauna, Erlebnisduschen und einem Freibad. Das Resort ist am Fusse der Pisten des Skigebiets 4 Vallées gelegen und somit der ideale Ort für einen Skiurlaub.

Der Gutschein für zwei Personen umfasst:

- Zwei Übernachtungen im Doppelzimmer (23.12. bis 03.01., 05.02. bis 07.03 und 01.08. ausgenommen)
- Halbpension (Frühstück und Abendessen ohne Getränke)
- Zugang zum Spa-Bereich
- Parkplatz

Versuchen Sie Ihr Glück und nehmen Sie am Wettbewerb teil. Scannen Sie dazu den QR-Code oder geben Sie unter swica.ch/mitmachen Ihre Kontaktdaten an. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich per Post oder per E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Einsendeschluss ist der 6. November 2026.



Jetzt QR-Code scannen und teilnehmen

Vorteilsangebote für einen gesunden Lebensstil



8%

Bei Medikamenten sparen

8 Prozent Rabatt auf Generika und weitere exklusive Vorteile für SWICA-Versicherte bei der Online-Apotheke Zur Rose. Jetzt entdecken: swica.ch/zurrose



10%

Mineralheilbad St. Margrethen

10 Prozent Rabatt auf das Package «Auszeit zum Ausspannen» im Mineralheilbad St. Margrethen. Gönnen Sie sich jetzt eine Pause vom Alltag: swica.ch/de/mineralheilbad



20%

Cardada Cimetta

20 Prozent Rabatt auf Fahrten mit der Luftseilbahn Cardada und dem Sessellift Cimetta. Erkundigen Sie jetzt den Hausberg von Locarno: swica.ch/cardada

Weitere Vorteilsangebote finden Sie auf: swica.ch/active4life

Saisontipps: Herbst



Rezept

Vegetarische Kürbisquiche

Rezept von Fabia Lardi, Mitglied der Schweizer Junioren-Kochnationalmannschaft (4 Personen)



Teig

- 250g Mehl
- 100g Butter
- 6g Salz
- 120ml Wasser

Guss

- 300g Milch
- 60g Mehl
- 500g Kürbis (Hokkaido oder Butternuss)
- 4 Eier und 1 Eigelb
- 1 Prise Zimt, 2 Prisen Sternanis, 1 Prise Salz

So wird's gemacht:

1. Für den Teig Mehl, Butter und Salz in eine Schüssel geben und vermischen, bis die Masse eine sandige Konsistenz hat. Das Wasser hinzufügen, alles kurz zu einem Teig kneten und ruhen lassen.
2. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden, auf einem Blech verteilen und im Ofen bei 160 Grad rösten, bis er goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Den gerösteten Kürbis zusammen mit Milch, Eiern, Eigelb und den Gewürzen in einem Mixer zerkleinern, bis eine glatte Masse entsteht. Das Mehl dazugeben und alles gründlich mischen.
4. Den Teig auswallen und in einer Kuchenform auslegen. Die Masse hineinfüllen und die Quiche im Ofen zuerst 15 Minuten bei 140 bis 150 Grad und danach weitere 15 Minuten bei 160 Grad Umluft backen.

Tipp

Drei Tipps gegen den Herbstblues

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken. Doch der Herbst ist besser als sein Ruf: Wer ihn bewusst nutzt, kann Licht, Genuss und Ruhe für das eigene Wohlbefinden gewinnen.

1. Vitamin D tanken

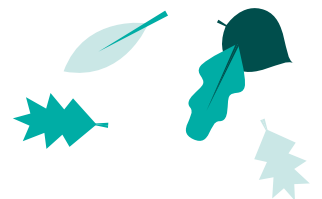
Ausgedehnte Spaziergänge in der Natur helfen, Vitamin D zu tanken und die Stimmung zu heben.

2. Nährstoffreiche Herbstküche

Kürbis, Pilze, Marroni, Äpfel und Wurzelgemüse bringen neben Vielfalt, Genuss und wertvollen Nährstoffen auch einen Farbtupfer auf den Teller.

3. Zeit für Selbstfürsorge

Wenn die Tage kürzer werden, kann sich das auf die Stimmung auswirken. Im Wohlfühlpulli ein gutes Buch lesen oder ein ausgiebiges Bad nehmen: Selbstfürsorge und Selbstliebe helfen, die eigene Psyche zu stärken.



Psychologische Beratung und professionelle Unterstützung finden Sie bei der Onlinepraxis **santé24**:



Mehr Tipps zu Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden finden Sie in der **Benevita-App**:

