

AKTUELL

DIE KUNDENZEITSCHRIFT VON SWICA | FEBRUAR 06 | NR.1

Interview mit
CVP-Ständerat
Bruno Frick 4

Haben Sie Anrecht
auf eine Prämien-
verbilligung? 8

Kinesiologie –
Balance von Körper,
Geist und Seele 16

Aufstieg geschafft!

Ab sofort in der Champions League ...

Wir haben die Besten sowie das Beste zweier bestandener Firmen zum Traumteam vereint: The Best of VS/H and AZ Print. Der zentral gelegene Gebäudekomplex ist das neue Stadion unserer Spitzenleistungen. Auch in Ihren Reihen spielen wir gerne mit. Von der Beratung über Design, Vorstufe, Druck, Distribution bis zu den kompletten Verlagsdienstleistungen.

**The Best of ... Für Zeitschriften
und andere periodische Publikationen**

VOGT-SCHILD / DRUCK

print- & publishing-services

Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
CH-4552 Derendingen
Telefon +41 (0)58 330 11 11
info@vsdruck.ch
www.vsdruck.ch



Aktion
Set 2-teilig
Fr. 100.-
statt Fr. 198.-

2-teiliges Set

Fr. 100.- statt Fr. 198.-
zum Velofahren, Nordic Walking,
Joggen oder Langlaufen.

- **Trägerhose** aus Lycra
- Atmungsaktiv
- Wärmeisolierend
- Flauschige Innenseite schützt vor Wind und Kälte
- **Allround Gilet**
- Extrem leicht
- Wasserabweisend
- Winddicht
- Atmungsaktiv
- Praktische Seitentaschen

Ladenverkauf bei Radsport Gerber AG, Oftringen

Ausfüllen und in frankiertem Couvert an folgende Adresse schicken:
BMS Handels AG, Luzernerstrasse 38, 4665 Oftringen,
Tel. 062 797 76 69 Fax 062 797 92 11

BESTELLCOUPON

Bestellung: Bitte senden Sie mir die unten angegebene Anzahl Sets:
Umtausch möglich.

- Grösse:
- S ca. 55 Kg/160-170 cm
 - M ca. 65 Kg/168-175 cm
 - L ca. 75 Kg/175-180 cm
 - XL ca. 80 Kg/180-185 cm
 - XXL ca. 85 Kg/185 cm +

- Set - H05**
Anzahl:
- à Fr. 100.-
 - à Fr. 100.-
 - à Fr. 100.-
 - à Fr. 100.-
 - à Fr. 100.-

Farbe: Gilet rot blau

Senden Sie mir gegen Rechnung (10 Tage netto)
Zuzüglich Fr. 7.- anteilige Versand- und Verpackungskosten

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____ Dat.: _____



WAHLFREIHEIT
UND GEZIELTER WETTBEWERB

INTERVIEW 4
Bruno Frick, Schwyzer CVP-Ständerat,
zur Spitalfinanzierung

LANDDIENST 6
60 Jahre Landdienst

PRÄMIENVERBILLIGUNG 8
Prüfen Sie, ob Sie Anrecht auf eine
individuelle Prämienverbilligung haben

KUNDENPORTRÄT 10
Wir sind SWICA,
weil Sicherheit Vertrauenssache ist

MEDIKAMENTE 12
Generika: Wie Sie ohne Risiko
bei Medikamenten sparen können

EU-VERSICHERTENKARTE 14
Die SWICA-MEDICARD
ist ab März 2006 europäisch

ABSENZMANAGEMENT 15
Den Firmenkunden Lösungen im Bereich
Absenzmanagement aufzeigen

MEDIZIN 16
Kinesiologie – Balance von Körper,
Geist und Seele

LESERANGEBOT 18
Vergünstigte Mountainbike-
Fahrtechnikurse für SWICA-Kunden

KURSANGEBOT/LESERBRIEF 19
Vorträge und Kurse in den
Gesundheitszentren / Leserbrief

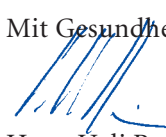
Wer gesund ist, dem erscheinen die Krankenversicherungsprämien mehrheitlich zu hoch. Wer krank ist, setzt die Priorität auf eine optimale Medizin, die Kostenfolgen sind für ihn zweitrangig. Diese unterschiedlichen Interessen sind einer der Hauptgründe, weshalb sich das eidgenössische Parlament seit Jahren sehr schwer tut, geeignete gesetzliche Rahmenbedingungen für richtige Verhaltensanreize für alle Beteiligten im schweizerischen Gesundheitswesen zu schaffen.

Aufgrund des immer grösser werdenden Kostendrucks sah sich Bundesrat Couchepin im letzten Jahr genötigt, verschiedene Massnahmen zu ergreifen: Aufhebung der Leistungspflicht für mehrere komplementärmedizinische Leistungen, höherer Selbstbehalt für Originalpräparate, wenn Generika zur Verfügung stehen, Reduktion der Labortarife in Arztpraxen und der Preise gewisser Hilfsmittel. Je nach Interessenlage werden die einen oder anderen Massnahmen befürwortet oder abgelehnt. Eines ist jedoch sicher: Diese Symptombekämpfung kann nicht zu einer Problemlösung führen.

Viel zielführender wäre es, die längst überfälligen Korrekturen im Krankenversicherungsgesetz vorzunehmen. Bereits im März wird der Ständerat Gelegenheit haben, im Rahmen der Diskussion zur leistungsbezogenen Spitalfinanzierung sowie zur Optimierung des Risikoausgleichs dafür zu sorgen, dass für die Leistungserbringer und Krankenversicherer die Anreize künftig so gesetzt werden, dass auch für sie die optimale medizinische Versorgung der Patienten in den Vordergrund rückt. Die Leistungserbringer und Krankenversicherer sollen sich nach einheitlichen, leistungsorientierten und preislich vergleichbaren Angeboten wettbewerblich messen müssen und sich nicht wie heute auf lukrative Einzelsegmente ausrichten können.

Letztlich soll es aber dem einzelnen Konsumenten mit Kostenfolgen überlassen werden, ob er sich für eine freie oder eingeschränkte Arzt- und Spitalwahl und einen tiefen oder hohen Selbstbehalt entscheidet. Nur richtige wettbewerbliche Verhaltensanreize für alle Beteiligten schaffen geeignete Rahmenbedingungen, um auch in Zukunft eine qualitativ hoch stehende und trotzdem finanzierbare Gesundheitsversorgung für die gesamte Bevölkerung zu gewährleisten.

Mit Gesundheitsgrüssen



Hans-Ueli Regius, Generaldirektor

«DIE SPITALFINANZIERUNG MUSS TRANSPARENT UND EFFIZIENT WERDEN»

SWICA-Verwaltungsrat Bruno Frick ist Schwyzer CVP-Ständerat und Mitglied der ständerätlichen Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit (SGK). AKTUELL sprach mit ihm über die Neuorganisation der Spitalfinanzierung, welche nach etlichen Verzögerungen – zusammen mit der Verbesserung des Risikoausgleichs – in der Frühjahrs-session 2006 behandelt werden soll.

Die Spitäler bilden mit einem Kostenvolumen von über CHF 7 Mia. nicht nur den grössten, sondern auch den am stärksten wachsenden Kostenfaktor in der Krankenversicherung. Was läuft falsch?

Bruno Frick: Ein Teil der Kostensteigerung ist in den Ansprüchen der Patienten und ihrer Angehörigen – der berechtigte Wunsch nach bestmöglicher Behandlung! – und in der immer besseren und teureren Untersuchungs- und Behandlungstechnik begründet.

Ein zweiter und ebenso wichtiger Grund liegt im heutigen System der Spitalfinanzierung. Die Krankenversicherungen tragen über 50 % der Kosten, haben aber zu wenig Einfluss darauf. Die Anreize sind falsch gesetzt. Mehrere Akteure teilen sich die Aufgaben, ohne dass einer für das Ganze verantwortlich ist: Die Kantone bauen in der Regel die Spitäler. Kantonsangestellte, aussenstehende Ärzte und andere Leistungserbringer betreiben sie zu Lasten

der Kantone. Die Krankenversicherer zahlen die Hälfte, ohne gross Einfluss nehmen zu können. Das kann auf die Dauer nicht gut gehen.

Haben wir in der Schweiz zu viele Spitäler?

Obwohl beispielsweise die Kantone Bern und Zürich Spitäler schliessen, sind noch zu viele Spitalbetten vorhanden. Grundlagen für Leistungsvergleiche fehlen aber noch weitgehend. Ein gesunder Wettbewerb zu Gunsten der Patienten findet deshalb noch zu wenig statt. Eine Folge davon ist, dass Spitäler oft ihre Patienten zu hohen Preisen kurze Zeit stationär behandeln, wo ambulant möglich wäre – eben um Tagespauschalen von bis zu CHF 1000.– zu generieren.

Weshalb stiess der erste Modellvorschlag der SGK bei den Kantonen noch auf heftigen Widerstand?

Wir wollten die ambulanten und statio-

nären Kosten gesamthaft erfassen. Daran hätten die Kantone einen Beitrag leisten müssen, den sie heute für das ganze Gesundheitswesen aufbringen. Das wären im Schnitt 30 %. Doch die Gesundheitsdirektoren der Kantone liefen Sturm! Sie fürchteten um ihren Einfluss, weil sie den ambulanten Bereich im Gegensatz zum Spitalbereich nicht steuern können. Die Krankenversicherer wären neben den Kantonen ein gestärkter Partner geworden – zu Gunsten der Versicherten! Wie weit die Kantone künftig mitmachen, hängt vom neuen Modell ab.

Wie sieht der konkrete Vorschlag aus, der in der Frühlingssession beraten wird?

Er ist noch nicht ganz ausgereift. Wahrscheinlich können wir die Kantone nicht verpflichten, sich generell – auch an den ambulanten Kosten – zu beteiligen. Leider. Dafür werden Fallpauschalen für die ganze Schweiz verbindlich. Und die Planungs-



pflicht der Kantone wird verstärkt, um die Überzahl an Betten abzubauen. Wo ein Spital der kantonalen Planung entspricht, müssen die Kantone auch die Leistungen abgelten. Dies alles mit 2 bis 3 Jahren Anpassungsfrist.

Welche Auswirkung hat die neue Spitalfinanzierung auf die einzelnen Versicherten?

Wir wollen eine hohe Pflege- und Behandlungsqualität für die ganze Bevölkerung. Diese wird heute unnötig verteuert, weil zu viele in der Finanzierung mitwirken und niemand richtig verantwortlich ist. Die neue Spitalfinanzierung sieht den Wechsel auf das «Monistische System» vor. Das heisst: Einer ist für die Finanzierung verantwortlich und hat die Pflicht, die Kosten möglichst tief zu halten. Am besten können dies die Krankenversicherer. Im Ergebnis bringt dies für alle hohe Qualität zu möglichst günstigen Prämien.

Weshalb tut sich das Parlament in Sachen KVG-Revision so schwer?

Die Sache ist sehr komplex. Wer unten schraubt, kann im Voraus oft nicht wissen, was oben rauskommt. Zudem hat das Departement Couchepin keinen Vorschlag unterbreitet, der uns griffig genug gewesen wäre. So hat sich die Kommission selber an die Arbeit gemacht, ist aber gleichzeitig an ihre Grenzen gestossen: Wir sind auf Fachleute des Bundes angewiesen, diese aber sind ihrem Bundesrat verpflichtet und stehen in einem Loyalitätskonflikt. Zudem

fehlen dem Parlament die Möglichkeiten, mit den Beteiligten (Krankenversicherer, Kantone, Ärzte usw.) echt zu verhandeln. Und der Zeitaufwand übersteigt die Möglichkeiten des Parlamentes. Derart komplexe Gesetze kann das Parlament nicht selber erarbeiten. Wo uns ein Vorschlag in den grossen Zügen nicht überzeugt, müssen wir ihn mit klaren Vorgaben an den Bundesrat zurückweisen, anstatt die Arbeit an seiner Stelle mit der Verwaltung leisten zu wollen.

Was halten Sie von der Bildung einer Einheitskasse?

Nichts! Mehrere Kassen, die untereinander im Wettbewerb stehen, bringen für ihre Patienten viel mehr Vorteile als ein Bundes-Einheitsmoloch mit einem Mega-Verwaltungsapparat für fast acht Millionen Menschen. Wir dürfen nicht vergessen, dass alle Krankenversicherungen im obligatorischen Bereich nicht gewinnorientiert sind. Sie arbeiten für ihre Kunden!

Was bereitet Ihnen persönlich am meisten Sorgen, wenn Sie an das schweizerische Gesundheitswesen denken?

Dass die grossen und dringend nötigen Neuerungen nicht vorankommen: Spitalfinanzierung, besserer Risikoausgleich, Vertragsfreiheit bei den Leistungserbringern, attraktive alternative Versicherungsmodelle. Hier ist SWICA führend, doch beim Bund schleppt es sich zu langsam dahin.

Bei SWICA haben viele Kunden eines der drei alternativen Versicherungsmodelle gewählt. Was halten Sie von alternativen Versicherungsmodellen?

Alternative Versicherungsmodelle sind der einzige wirkliche Anreiz für die Versicherten und Patienten, Eigenverantwortung wahrzunehmen und Kosten zu senken. Leistungserbringer und Patienten sparen gemeinsam Kosten. Der Bund wird auch von SWICA lernen können – ihre Modelle sind überzeugend.

Was ist Ihr Wunsch und was sind Ihre Erwartungen an die Krankenversicherer?

Oft wird in Bern behauptet, es seien zu viele Exponenten der Krankenversicherer im Parlament. Das ist falsch. Für mich sind die Krankenversicherer die besten Patientenvertreter. Denn sie dürfen – wie bereits erwähnt – keinen Gewinn erzielen. Ihr Interesse sind bestmögliche Bedingungen und Zufriedenheit für ihre Kunden, und dies im Wettbewerb mit den anderen. Ich wünsche mir weiterhin, dass die Versicherer echte Konsumentenvertreter bleiben und gegenüber dem Bund stark auftreten.

War dies auch Ihr Motiv, Einsitz in den Verwaltungsrat der SWICA Gesundheitsorganisation zu nehmen?

Ja, denn meines Erachtens ist es wichtig, dass Gesundheitspolitiker auch die Praxis und die Front kennen. So wird die Politik nicht noch komplizierter, sondern bleibt realitäts- und volksnah.



CVP-Ständerat **Bruno Frick** vertritt den Kanton Schwyz seit 1991 im Bundeshaus. Im Jahr 2005 bekleidete er das Amt des Ständeratspräsidenten. Seit 2004 ist er Vize-Präsident der CVP Schweiz und gehört unter anderem der parlamentarischen Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit (SGK) an. Bruno Frick ist verheiratet, Vater eines 15-jährigen Sohns, 52 Jahre alt und wohnt in Einsiedeln.

DER LANDDIENST BIETET MEHR ALS STALLGERUCH UND SCHWIELEN AN DEN HÄNDEN

Seit der Gründung vor 60 Jahren fördert der Landdienst die Mitarbeit junger Menschen auf Bauernhöfen. Zehntausende haben seither nicht nur Landluft geschnuppert, sondern auch in Haus und Stall mit angepackt. Vor zwei Jahren stand der Landdienst erstmals vor der Situation, dass es mehr Jugendliche als Plätze gab. Dank dem Engagement neuer Bauernfamilien konnte aber der Engpass fast vollumfänglich überbrückt werden.

Teenager bleiben in der Regel am Morgen gerne etwas länger liegen. Ganz besonders in den Ferien. Bewegung an der frischen Luft ist vielen ein Graus. Viel lieber hocken sie vor dem Computer. Sie chatten, schreiben SMS oder laden Musikdateien runter. Doch halt! Auch in Zeiten von Hip-Hop, Computergames und Chatrooms verspüren immer mehr Jugendliche Lust auf das Landleben.

Andere Höhepunkte

Das Kontrastprogramm zu langweiligen Ferien in den eigenen vier Wänden sieht dann so aus: Aufstehen in der Morgendämmerung, Strohhallen laden, Ställe ausmisten, Tiere füttern, Früchte und Obst ernten, im Haus der Bauernfamilie das Geschirr abwaschen, putzen und auf kleine Kinder aufpassen. Dass der Landdienst kein Ferienlager ist, wird schnell klar. Doch was ist es, was jährlich gegen 3000 Jugendliche dazu veranlasst, sich für einen Landdienst anzumelden? Der Lohn (siehe Kasten) dürfte kaum der Auslöser sein. Wer sich für einen Landdienst entscheidet, erlebt andere Höhepunkte. Zum Beispiel das Strahlen in den Augen der Bauernkinder beim Geschichtenerzählen, die ersten Melkversuche oder vielleicht sogar einen Einsatz als «Geburtshelfer», wenn die Kuh beim Kalben Probleme hat. Der Landdienst ist ein Ferienangebot, das 14- bis 25-Jährigen nicht nur viele Highlights, sondern erstaunlich viel Verantwortung, Spass und Bestätigung zu bieten hat.



Karin Saccon, Geschäftsführerin Landdienst

Frau Saccon, waren Sie auch im Landdienst?

Karin Saccon: Ja, ich war im Kanton Genf im Landdienst. Für mich war Genf bis dahin ein typischer Stadt-Kanton und ich konnte damals kaum glauben, dass es dort auch Bauernhöfe hat. Hier schnupperte ich das erste Mal Landluft: Stall ausmisten, Melkmaschine putzen, kochen, Kühe in den Stall bringen, Reben stutzen. Gleichzeitig erprobte ich mein Schulfranzösisch in der Praxis. Ich erlebte drei spannende, abwechslungsreiche Wochen, an die ich heute noch sehr gerne zurückdenke.

Eignet sich der Landdienst sowohl für Mädchen als auch für Knaben?

Ja. Der Landdienst eignet sich für Mädchen und Knaben. Wir haben viele Mädchen, die bei ihrer Anmeldung den Wunsch äussern, Kleinkinder zu betreuen. Auch dominiert

bei den Mädchen der Einsatz in Haushalt und Garten, nicht die Stall- und Feldarbeiten. Die Mädchen sind in der Regel vielseitiger einsetzbar als die Knaben. Wir versuchen, die Wünsche wenn immer möglich zu erfüllen. So kann durchaus auch ein Knabe Kinder hüten oder aber ein Mädchen im Stall mithelfen.

Vor zwei Jahren haben erstmals nicht alle Jugendlichen, die in den Landdienst gehen wollten, einen Platz gefunden. Wo liegen die Gründe?

Einerseits hatten wir in den letzten Jahren mehr Anfragen vonseiten der Jugendlichen, die gerne in den Ferien arbeiten wollen. Wegen der schlechten Wirtschaftslage sind Ferienjobs in der Privatwirtschaft selten geworden. Ein Landdienst-Einsatz ist dabei oft eine gern gesehene Alternative. Andererseits werden die Möglichkeiten, Jugendliche aufzunehmen und genügend zu betreuen, durch den stetigen Rückgang der Haupterwerbsbetriebe zunehmend eingeschränkt. Wir haben im 2005 den Schwerpunkt unserer Öffentlichkeitsarbeit auf die Gewinnung neuer Landdienst-Gastfamilien gelegt. Dank dem Engagement neuer Bauernfamilien konnte der vor zwei Jahren entstandene Engpass überbrückt werden. Angebot und Nachfrage hängen auch stark von der Saison ab. Die Nachfrage nach Einsatzplätzen zu Beginn der Sommerferien ist jeweils so gross, dass im Juli zu wenige vorhanden sind, um alle Jugendlichen zu beschäftigen. Im September

hingegen könnten zahlreiche Gastfamilien noch weitere Jugendliche aufnehmen. In den meisten Kantonen beginnt zu dieser Zeit aber wieder die Schule.

Inwieweit können Sie Wünsche nach dem Einsatzort berücksichtigen?

Wir versuchen, die Wünsche der Jugendlichen nach Möglichkeit zu erfüllen. In allen Regionen der Schweiz hat es Bauernfamilien, die Jugendliche aufnehmen. Für einen Einsatz in der Westschweiz und im Tessin müssen die Jugendlichen jedoch mindestens 16 Jahre alt sein, weil eine gewisse Reife sowie entsprechende Fremdsprachenkenntnisse Voraussetzung sind. Die Nachfrage nach Einsätzen in anderssprachigen Gebieten ist jedes Jahr sehr gross, deshalb können wir hier nicht immer einen Platz garantieren.

Was passiert, wenn während des Einsatzes Probleme auftauchen, die nicht mit der Gastfamilie bereinigt werden können? An wen können sich die Jugendlichen wenden?

Wenn Probleme auftauchen, ist es wichtig, dass man zuerst mit der Gastfamilie

spricht. So lässt sich eigentlich schon vieles lösen. Tauchen aber Schwierigkeiten auf, die nicht mit der Gastfamilie bereinigt werden können, helfen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Vermittlungsstellen weiter. Oft treten Probleme zu Beginn des Einsatzes auf, vielleicht weil die Erwartungen anders waren oder weil einfach alles viel zu fremd ist. Wir empfehlen den Jugendlichen, etwas Durchhaltewillen zu zeigen; nach drei Tagen sieht es dann oft ganz anders aus.

Wie ist der Landdienst organisiert?

Wir arbeiten mit 21 Vermittlungsstellen zusammen, die in der ganzen Schweiz bei den bäuerlichen Organisationen oder den kantonalen Verwaltungen angegliedert sind. Die dezentrale Struktur erlaubt den engen Kontakt zu den Bauernfamilien.

Wie finanziert sich der Landdienst?

Jugendliche und Bauernfamilien bezahlen für die Vermittlung eine Anmeldegebühr. Diese ist bewusst tief gehalten, damit alle Interessierten teilnehmen können. Bund, Kantone und bäuerliche Organisationen

Der Landdienst wurde 1946 gegründet. Er vermittelt Jugendliche zwischen 14 und 25 Jahren aus der ganzen Schweiz, aber auch aus EU-Ländern für freiwillige Arbeitseinsätze auf Bauernhöfen. Der Zweck des gemeinnützigen Vereins ist der Brückenschlag zwischen Stadt und Land, zwischen den Regionen und zwischen Konsumenten und Produzenten. In der Regel gehen die Jugendlichen im Sommer in den Landdienst. Dann beträgt die Mindestdauer zwei Wochen. Während der Herbst- und Frühlingsferien kann der Einsatz auch nur eine Woche dauern. Die «Landdienstler» bekommen Kost und Logis sowie als Taschengeld je nach Alter zwischen CHF 12.– und CHF 20.– pro Arbeitstag. Auskünfte sind erhältlich unter www.landdienst.ch oder bei der Landdienst-Zentralstelle, Archstrasse 2, 8401 Winterthur, Telefon 052 264 00 30, admin@landdienst.ch

helfen mit, den Landdienst zu finanzieren. Die restlichen Mittel werden durch wohlwollende Gönner/innen aufgebracht.



Jedes Jahr nutzen rund 3000 Jugendliche und über 1200 Bauernfamilien das Angebot des Landdienstes.

PRÜFEN SIE, OB SIE ANRECHT AUF EINE INDIVIDUELLE PRÄMIENVERBILLIGUNG HABEN!

Für viele Versicherte sind die Krankenversicherungsprämien zu einer starken finanziellen Belastung geworden. Gemäss Krankenversicherungsgesetz (KVG) haben Personen, welche in bescheidenen finanziellen Verhältnissen leben, Anspruch auf Prämienverbilligung. SWICA empfiehlt Familien und Einzelpersonen mit niedrigem Einkommen abzuklären, ob sie Anrecht auf Prämienverbilligung haben. Meist ist dafür die Wohngemeinde die richtige Auskunftsstelle.

Der Anspruch auf Prämienverbilligung und ihre Höhe hängen von Einkommen und Vermögen einer Person oder Familie ab. Als Basis dienen die Daten des Steueramtes. Deshalb führt die Prämienverbilligung zu einer einkommens- und vermögensabhängigen Prämie in der obligatorischen Krankenversicherung.

Je nach Kanton wird die Krankenversicherungsprämie direkt oder indirekt verbilligt. In einigen Kantonen müssen die Einwohner selber abklären, ob sie Anrecht auf Prämienverbilligung haben, während in anderen Kantonen die Beträge automatisch ausbezahlt werden. Zudem gibt es auch noch Mischformen zwischen der direkten und der indirekten Variante.

Indirekte Prämienverbilligung

Bei der indirekten Prämienverbilligung erfolgt die Auszahlung an die Versicherten.

Ihre Anlaufstelle

Wenden Sie sich direkt an die für Sie zuständige Anlaufstelle in Ihrem Wohnkanton. Weiterführende Informationen finden Sie auch im Merkblatt 6.07 «Obligatorische Krankenversicherung – Individuelle Prämienverbilligung», welches Sie kostenlos bei den AHV-Ausgleichskassen und deren Zweigstellen (Adresse siehe letzte Seite im Telefonbuch) beziehen können. Sie finden das Merkblatt auch auf den Internetseiten www.ausgleichskasse.ch oder www.ahv.ch.



Zum Beispiel via Reduktion der Steuerrechnung. So in den Kantonen AI, AR, BL, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SZ, TG und UR.

In der Regel erfolgt die Reduktion aber erst, nachdem die erste Prämienrechnung für das betreffende Jahr fällig ist. Das heisst, dass der Versicherte zu Beginn des Jahres die volle Prämie bezahlen muss, bis er zu einem späteren Zeitpunkt die Prämienverbilligung ausbezahlt bekommt. Dies führt zu einer unregelmässigen Belastung des Budgets des Versicherten.

Direkte Prämienverbilligung

Bei der direkten Prämienverbilligung erfolgt eine Meldung des Kantons an die Krankenversicherungen. Diese reduzieren die Prämienrechnung der berechtigten Versicherten. So in den Kantonen AG, BE, BS, FR, GE, JU, NE, SG, SO, TI, VD, VS, ZG und ZH.

Leider erfolgen die Auszahlungen der Kantone in der Regel zu spät. Doch sind die Folgen für den Versicherten meist nicht spürbar. Bis auf wenige Ausnahmen (siehe

Tabelle auf der Seite 9) melden die Kantone SWICA die Berechtigten bis Ende Jahr, damit der Versicherte bereits eine reduzierte Prämienrechnung für das kommende Jahr erhält. In diesen Fällen wird die Prämienverbilligung von SWICA vorgeschossen, bis der Kanton die Auszahlung an SWICA vorgenommen hat. Diese Variante sichert den wirklichen Zweck der Prämienverbilligung, indem diese direkt von den Prämien in Abzug gebracht wird und somit der Versicherte eine reduzierte Prämienrechnung bekommt und sein Budget entlasten kann.

In Kantonen, welche SWICA die berechtigten Personen erst unterjährig melden, kann die Prämienverbilligung erst nach Erhalt der definitiven Vollzugsmeldung des Kantons abgezogen werden. Bereits erhaltene Bruttoprämierechnungen müssen deshalb vom Versicherten vorgängig beglichen werden. Restgutschriften, die Ende Jahr noch übrig bleiben, werden den Prämien des folgenden Jahres gutgeschrieben.

Kt.	Auskunftsstelle	Auszahlung durch	Termin der Auszahlung	Meldefrist	Wie vorgehen?
AG	Gemeindezweigstelle der SVA Aargau Ihrer Wohngemeinde oder SVA Aargau, Kyburgerstrasse 15, Postfach 5001 Aarau, Tel. 062 836 81 81	SWICA	ab Anfang Jahr	Ende Mai des Vorjahres	Das Antragsformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt oder kann bei der AHV-Zweigstelle der Gemeinde verlangt werden.
AI	Gesundheits- und Sozialdepartement AI Gesundheitsamt, Marktgasse 10 d 9050 Appenzell, Tel. 071 788 94 52	Kanton	Verrechnung mit ausstehenden Steuern	keine	Die Berechtigung wird durch den Kanton automatisch festgestellt.
AR	Ausgleichskasse Appenzell A.Rh., Kasernenstr. 4 9100 Herisau, Tel. 071 354 51 51	Ausgleichskasse	ab April	Ende Dezember	Das Antragsformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt oder kann bei der AHV-Zweigstelle der Gemeinde verlangt werden.
BE	Amt für Sozialversicherung und Stiftungsaufsicht Abt. Prämienverbilligung und Obligatorium Forelstrasse 1, 3072 Ostermündigen Tel. 0844 800 884 (Ortsarif)	SWICA	laufend	keine	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird mit Ausnahme von einigen Fällen automatisch ermittelt.
BL	Sozialversicherungsanstalt Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung, Hauptstrasse 109 4102 Binningen, Tel. 061 425 24 00	Kanton	laufend	keine	Das Antragsformular wird den Berechtigten automatisch zugestellt.
BS	Amt für Sozialbeiträge Grenzacherstrasse 62, Postfach, 4005 Basel Tel. 061 267 86 65/66	SWICA	laufend	keine	Einmalige Antragstellung durch den Versicherten an das Amt für Sozialbeiträge; danach müssen nur noch Veränderungen der persönlichen und finanziellen Verhältnisse gemeldet werden.
FR	Ausgleichskasse des Kantons Freiburg Postfach, 1762 Givisiez, Tel. 026 305 52 52	SWICA	laufend	keine	Das Antragsformular kann bei jeder Gemeinde verlangt werden.
GE	Service de l'assurance maladie Rte de Frontenex 62, 1207 Genève Tel. 022 327 65 30	SWICA	laufend	keine	Das Antragsformular wird den Berechtigten automatisch zugestellt.
GL	Kantonale Ausgleichskasse Zwinglistrasse 6, 8750 Glarus Tel. 055 646 68 73 oder 055 646 68 76	Kanton oder SWICA	1. Rate: Ende März 2. Rate: Ende September	Ende August des Vorjahres	Das Antragsformular wird den Berechtigten zugestellt oder kann bei der AHV-Zweigstelle der Gemeinde verlangt werden.
GR	Ausgleichskasse des Kantons Graubünden Ottostrasse 24, Postfach, 7001 Chur Tel. 081 257 41 11	Kanton	ab Ende März	Ende Dezember	Das Antragsformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt. Es kann bei der AHV-Zweigstelle oder unter www.sva.gr.ch bezogen werden.
JU	Caisse de compensation du canton du Jura Rue Bel-Air 3, 2350 Saignelégier Tel. 032 952 11 11	SWICA	laufend	Ende Dezember	Das Antragsformular wird durch den Kanton automatisch zugestellt oder kann bei der AHV-Zweigstelle der Gemeinde oder unter www.caisseavsjura.ch verlangt werden.
LU	Ausgleichskasse Luzern, Postfach 6000 Luzern 15, Tel. 041 375 05 05 www.ahvluzern.ch	Ausgleichskasse	laufend	Ende April	Es werden nur jene Personen mit einem Gesuchsformular automatisch bedient, die in den vergangenen zwei Jahren ein Gesuch eingereicht haben. Weitere Gesuchsformulare können bei der AHV-Zweigstelle des Wohnortes oder der Ausgleichskasse Luzern bezogen werden. Zudem ist ein Ausdruck der Gesuchsformulare und Merkblätter im Internet möglich.
NE	Service cantonal de l'assurance-maladie Faubourg de l'Hôpital 3, 2001 Neuchâtel Tel. 032 889 66 30	SWICA	laufend	keine	Das Antragsformular kann beim Service cantonal de l'assurance-maladie verlangt werden.
NW	Ausgleichskasse Nidwalden Postfach, 6371 Stans, Tel. 041 618 51 04	Ausgleichskasse	ab September	Ende August	Das Antragsformular kann bei der Gemeinde oder bei der Ausgleichskasse verlangt werden (www.ausgleichskasse.ch).
OW	Kanton Obwalden, Prämienverbilligung KV Postfach 1564, 6061 Sarnen Tel. 041 666 63 05	Kanton	laufend	Ende Mai	Berechtigte werden vom Kanton ermittelt und erhalten rechtzeitig ein Antragsformular zugestellt. Alle übrigen Personen, die einen Anspruch auf Prämienverbilligung geltend machen wollen, können sich bei der zuständigen Wohngemeinde erkundigen und die Gesuchsunterlagen verlangen.
SG	AHV-Zweigstellen der Wohnsitzgemeinde oder SVA St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen Tel. 071 282 66 33 www.svasg.ch	SWICA	ab Juni	31. 3. Aus wichtigen Gründen kann die Einreichfrist bis 31.12. verlängert werden.	Das Antragsformular wird den voraussichtlich Anspruchsberechtigten bis Ende Januar automatisch zugestellt. Auf der Webseite www.svasg.ch besteht die Möglichkeit, den allfälligen Anspruch auf Prämienverbilligung selbst zu berechnen. Personen, die einen Anspruch auf Prämienverbilligung geltend machen wollen, können bei der AHV-Zweigstelle der Wohnsitzgemeinde eine Anmeldung beantragen.
SH	Ausgleichskasse Schaffhausen, Oberstadt 9 8200 Schaffhausen, Tel. 052 632 61 11	Kanton	laufend	Ende September	Das Antragsformular wird den Berechtigten automatisch zugestellt.
SO	Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116, 4501 Solothurn Tel. 032 686 22 09	SWICA	laufend	Ende Juli	Das Antragsformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt. Für Informationen wenden Sie sich an die kantonale Ausgleichskasse.
SZ	Ausgleichskasse Schwyz, Abteilung übertragene Aufgaben, Postfach 53, 6431 Schwyz Tel. 041 819 04 25	Kanton	ab März	Ende April	Das Antragsformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt. Wer kein Antragsformular erhalten hat, kann dieses bei der AHV-Zweigstelle der Gemeinde beziehen.
TG	Wohnsitzgemeinde	Kanton	ab Juni	Ende Dezember	Das Antragsformular wird den Berechtigten automatisch zugestellt.
TI	Ufficio dell'assicurazione malattia Via Ghiringhelli 15a, 6501 Bellinzona Tel. 091 821 93 11	SWICA	laufend	Ende Dezember	Das Antragsformular wird den Berechtigten automatisch zugestellt. Wer kein Antragsformular erhalten hat, kann dieses bei der Gemeinde verlangen.
UR	Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4, 6460 Altdorf Tel. 041 875 22 42	Kanton	laufend	Ende April	Das Antragsformular wird den Berechtigten automatisch zugestellt. Personen, die einen Anspruch auf Prämienverbilligung geltend machen wollen, können die Gesuchsunterlagen bei der Wohnsitzgemeinde verlangen.
VD	Organe cantonal de contrôle de l'assurance-maladie, Case postale 9716 1001 Lausanne, Tel. 021 348 29 11	SWICA	laufend	keine	Das Antragsformular kann beim Service d'assurances sociales der Gemeinde verlangt werden.
VS	Ausgleichskasse des Kantons Wallis Av. Pratiferi 22, 1951 Sion Tel. 027 324 91 11	SWICA	ab Mai	Ende Dezember	Die Subventionsentscheidung wird den Berechtigten automatisch zugestellt.
ZG	Ausgleichskasse Kanton Zug Baarerstrasse 11, 6304 Zug Tel. 041 728 32 30	SWICA	laufend	Ende April	Das Antragsformular wird den Berechtigten automatisch zugestellt. Wer keines erhalten hat, kann das Antragsformular bei der Gemeindestelle beziehen.
ZH	SVA Kanton Zürich, IPV, Röntgenstrasse 17 8005 Zürich, Tel. 044 448 50 00	SWICA	ab Januar	keine	Das Antragsformular wird den Berechtigten automatisch zugestellt.

Die Angaben gelten für das Jahr 2006 und stammen von den jeweiligen kantonalen Stellen.

Angaben ohne Gewähr, Stand Januar 2006

WIR SIND SWICA, WEIL SICHERHEIT VERTRAUENSsache IST

Über 980 000 Menschen vertrauen SWICA. Jedes Jahr entscheiden sich viele tausend Kunden neu für unser Unternehmen. Bei einem starken Partner aufgehoben zu sein, ist oft ausschlaggebend. Für manche steht das attraktive Preis-Leistungs-Verhältnis im Vordergrund, andere wiederum wählen SWICA wegen der hohen Dienstleistungsqualität. **AKTUELL** wollte von Familie Gubser aus St. Gallen erfahren, weshalb sie sich für SWICA entschieden hat.

Seit wann sind Sie bei SWICA versichert und weshalb haben Sie sich für unser Unternehmen entschieden?

Paul Gubser: Wir sind seit Januar 2003 bei SWICA versichert, weil das Angebot sehr gut zu unserem Lebensstil passt und wir gleichzeitig umfassend versichert sind.

Was verstehen Sie darunter?

Paul Gubser: Wir sind überzeugt, dass wir durch unsere Lebensgewohnheiten viel dazu beitragen können, gesund zu bleiben. Als ausgebildeter Sportlehrer weiss ich, wie stark die eigene Gesundheit davon abhängt, ob man sich genügend und regelmässig

bewegt und wie man sich ernährt. Das SWICA-Angebot passt optimal zu uns, weil es Prävention fördert und Eigenverantwortung mit Prämienvorteilen belohnt.

Trotz aller Vorsorge besteht aber immer die Möglichkeit, ernsthaft krank zu werden. SWICA schützt uns zuverlässig vor den finanziellen Folgen von Unfall und Krankheit und verschafft uns Zugang zu bester Medizin.

Welche Leistungen sind Ihnen besonders wichtig?

Ruth Gubser: Sollte uns eine schlimme Krankheit bedrohen, wollen wir ohne

Wartezeiten von den kompetentesten Ärzten und in einem Spital unserer Wahl behandelt werden. Unsere halbprivate Spitalversicherung ermöglicht uns das. Zudem bietet sie uns den Komfort eines Zweibettzimmers und die individuelle Betreuung durch spezialisiertes Pflegepersonal.

Weiter ist uns wichtig, dass wir uns mit natürlichen Heilmethoden behandeln lassen können. Wir haben uns deshalb für das Versicherungsmodell FAVORIT HMO entschieden, mit dem wir uns den Zugang zum Gesundheitszentrum sichern*. Dort arbeiten Schul- und Alternativmediziner Hand in Hand.



Ruth und Paul Gubser: «Das SWICA-Angebot passt optimal zu uns, weil es Prävention fördert und Eigenverantwortung belohnt.»

Krankheit kennt kein Alter

Gelegentlich wird SWICA mit der Meinung junger Leute konfrontiert, dass Krankheit für sie kein Thema und gut versichert zu sein uninteressant sei. Das Beispiel eines 20-jährigen Versicherten mit einer seltenen Stoffwechselkrankheit verdeutlicht, wie wichtig guter Schutz ist. Das für die erfolgreiche Therapie notwendige Medikament wird vom Hersteller wegen der hohen Kosten in der Schweiz nicht registriert und deshalb nicht von der Grundversicherung bezahlt. SWICA sorgt mit COMPLETA TOP dafür, dass der Patient von den Kosten von über CHF 10 000.– weitgehend verschont bleibt. Es gehört für SWICA leider zum Alltag, mit schweren Krankheiten junger Menschen konfrontiert zu werden. Sprechen Sie mit unseren Fachleuten vor Ort über Ihren individuellen Versicherungsschutz.

Und nicht zuletzt war es uns wichtig, das grosse finanzielle Risiko zu versichern, das Zahnstellungskorrekturen oder andere unvorhersehbare Ereignisse mit sich bringen. Der SWICA-Kundenberater hat uns optimale Lösungen vorgeschlagen.

Sie haben also Beratung vor Ort in Anspruch genommen. Wie empfinden Sie den persönlichen Kontakt?

Paul Gubser: Der Kundenberater ist sehr gut auf unsere Bedürfnisse eingegangen und hat uns kompetent und verständlich beraten. Zudem hat er mir aufgezeigt, dass SWICA für mich als Unternehmer und auch für meine Kunden weitere Vorteile bietet.

Was sind das für Vorteile?

Ich betreibe das Fitnesscenter TREV-X und betreue dort mit 39 Angestellten über 1400 Kunden. SWICA engagiert sich ja sehr stark in der Gesundheitsförderung. Kunden, die bei uns vom umfassenden Angebot (Individualtraining, Gruppenkurse, Sauna) Gebrauch machen, erhalten von



Familie Gubser im eigenen Fitnesscenter TREV-X in St. Gallen

SWICA bis zu CHF 500.– an die Kosten vergütet. Je nach Versicherungsdeckung sogar bis CHF 800.–. Zudem ist TREV-X bei SWICA kollektiv versichert. Das heisst, dass meine Mitarbeitenden bei den Zusatzversicherungen von Vorzugskonditionen profitieren können. Dasselbe gilt für meine aktiv trainierenden Kunden.

SWICA scheint in vielen Ihrer Lebensbereiche präsent zu sein. Was ist, kurz zusammengefasst, das Wichtigste für Sie?

Ruth Gubser: Für uns ist entscheidend, dass wir mit SWICA einen Partner haben, auf den wir uns 100%-ig verlassen können

und der uns langfristig die nötige Sicherheit bieten kann.

Familie Gubser, wir danken herzlich für dieses Gespräch.

* Anmerkung der Redaktion:

Die umfassenden Leistungen der Gesundheitszentren sind offen für alle Versicherten, unabhängig vom gewählten Grundversicherungsmodell.

GENERIKA: WIE SIE OHNE RISIKO BEI MEDIKAMENTEN SPAREN KÖNNEN

Für jede versicherte Person wurden 2004 in der obligatorischen Grundversicherung durchschnittlich für CHF 2595.– medizinische Leistungen erbracht. Medikamente machten mit CHF 555.– den drittgrössten Anteil aus. Im Jahr 2000 betragen diese Kosten noch CHF 401.–. Wer also konsequent Generika bevorzugt, hilft Gesundheitskosten zu reduzieren und profitiert ebenfalls.

Bringt eine Pharmafirma ein neues Medikament auf den Markt, ist dieses Arzneimittel rund 15 Jahre lang patentgeschützt. Erst nach Ablauf der Frist kann ein Generikum, also ein wirkstoffgleiches Medikament, auf den Markt gebracht werden. Generika enthalten somit in der Praxis erprobte Wirkstoffe, deren Wirksamkeit und Sicherheit bekannt sind. Generika bieten noch einen weiteren entscheidenden Vorteil: Sie müssen mindestens 25–30% günstiger sein als das entsprechende Originalpräparat.

Beispiele von Originalmedikamenten, für welche ab 2005 Generika erhältlich sind:

Originalmedikament	Anwendungsgebiet
Accupro®	Bluthochdruck
Accuretic®	Bluthochdruck
Beloc® Zok	Bluthochdruck
Klacid®	Antibiotikum
Lamisil®	Pilzinfektion
Norvasc®	Bluthochdruck
Selipran®	Erhöhte Blutfettwerte
Stilnox®	Schlafmittel
Torem®	Diuretikum
Zestoretic®	Bluthochdruck
Zoloff®	Depression

Innerhalb einer Wirkstoffgruppe befinden sich Originalpräparate, von denen es Generika gibt, und Originale, von denen es noch keine Generika gibt. Oft sind diese Präparate untereinander austauschbar. Fragen Sie Ihren Arzt, ob von der gleichen Wirkstoffgruppe ein Wirkstoff als Generikum erhältlich ist und ob Sie auf dieses wechseln können.



Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach Generika.

Zahlreiche neue Generika

Im vergangenen Jahr kamen sehr viele umsatzstarke Wirkstoffe von bewährten Medikamenten als Generika auf den Schweizer Markt (siehe Tabelle). Bis 2010 läuft der Patentschutz von über 30 weiteren umsatzstarken Produkten ab. Es werden also noch mehr Generika auf den Markt kom-

men und für ein grosses Einsparpotenzial sorgen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach Generika.

Förderung der Generika im Medikamentendirektversand

SWICA und die Versandapotheke «Zur Rose», unser Partner im Medikamenten-

DIE SWICA-MEDICARD IST AB MÄRZ 2006 EUROPÄISCH

Anfangs März erhalten alle SWICA-Versicherten mit einer obligatorischen Krankenpflegeversicherung die neue Versichertenkarte per Post zugestellt. Die Karte ist rückseitig als Europäische Versicherungskarte gestaltet. Die Vorderseite enthält weiterhin die wichtigsten Informationen wie die SWICA-Notrufnummer und -Kontaktadresse. Die Karte bietet Vorteile beim Medikamentenkauf und bei Notfallbehandlungen im Ausland.

Auf der Vorderseite der neuen Karte finden Sie Informationen wie die SWICA-Notrufnummer, unter welcher Sie rund um die Uhr Hilfe bei allen medizinischen Problemen im Ausland anfordern können. Zudem steht darauf auch Ihre Kontaktadresse für alle Fragen zu Ihrem Versicherungsschutz oder zum Einsatz Ihrer Versicherungskarte.

Der Magnetstreifen auf der Kartenrückseite erleichtert den Umgang zwischen Ihnen, den Leistungserbringern und SWICA. Apotheken zum Beispiel können die Versicherungsdeckung der Karteninhaber prüfen und damit die Kosten für versicherte Medikamente SWICA direkt in Rechnung stellen.

Die Kartenrückseite gilt als Europäische Versicherungskarte. Sie ermöglicht es, sich während eines vorübergehenden Aufent-

halts in EU- und EFTA-Staaten (s. Kasten) in Notfällen zu Lasten der Krankenversicherung behandeln zu lassen. Ausserhalb der EU bzw. EFTA und bei Unklarheiten bezüglich Ihrer Versicherungsdeckung können Sie sich weiterhin via SWICA-Notrufnummer (+41 [0]44 655 11 99) an uns wenden.

Das Wichtigste in Kürze

Die neue Karte erhalten alle Versicherten mit einer obligatorischen Krankenpflegeversicherung bei SWICA mit Wohnsitz in der Schweiz oder im Fürstentum Liechtenstein bis Anfang März 2006 automatisch zugestellt.

Auf dem Magnetstreifen sind weder Gesundheitsdaten noch Informationen zu Ihrer Person gespeichert!

Versicherte ohne Grundversicherung bei SWICA erhalten die Karte von ihrem Grundversicherer zugestellt.

Die Europäische Versicherungskarte ersetzt das Formular E111. Wenn Sie vor Mitte März 2006 in Ländern der EU bzw. der EFTA verreisen, können Sie das Über-



gangsformular bestellen. Sie erhalten es über die Gratisnummer 0800 80 90 80 oder via www.swica.ch.

Für alle SWICA-Kundinnen und -Kunden gilt weiterhin, dass sie sich jederzeit an die SWICA-Notrufzentrale wenden können, wenn im Ausland medizinische Probleme oder Schwierigkeiten beim Einsatz der neuen Versicherungskarte auftreten.

Wichtige Informationen für Auslandreisende

Bei Notfällen im Ausland sind die Leistungen aus der Grundversicherung limitiert. Mit COMPLETA TOP versichern Sie sich umfassend: Behandlungs- und Repatriierungskosten sind weltweit voll gedeckt und Rettungstransporte sind bis CHF 50 000.– pro Jahr versichert. Versicherten ohne Zusatzversicherung empfehlen wir deshalb dringend, den Versicherungsschutz vor Auslandsaufenthalt mit unseren Fachleuten zu besprechen.

EU-Staaten sind:

Belgien, Dänemark, Deutschland, Estland*, Finnland, Frankreich, Griechenland, Grossbritannien, Irland, Italien, Lettland*, Litauen*, Luxemburg, Malta*, Niederlande, Österreich, Polen*, Portugal, Schweden, Slowakei*, Slowenien*, Spanien, Tschechien*, Ungarn*, Zypern*

EFTA-Staaten sind:

Island, Liechtenstein, Norwegen

* In diesen Staaten wird die Europäische Versicherungskarte vermutlich im Laufe dieses Jahres akzeptiert.

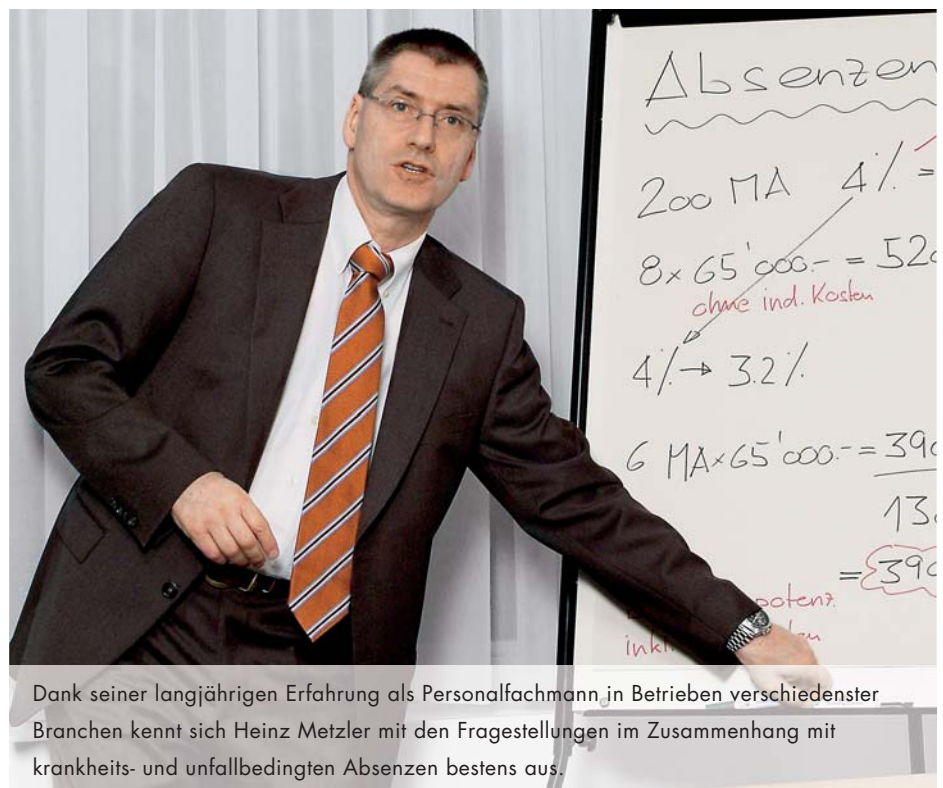
DEN FIRMENKUNDEN LÖSUNGEN IM BEREICH ABSENZMANAGEMENT AUFZEIGEN

Mit einem konsequenten Absenzmanagement und der Betreuung von erkrankten und verunfallten Mitarbeitern erhöhen sich nicht nur die Chancen der beruflichen Wiedereingliederung, sondern es können auch Invalidisierungen verhindert werden. Als Leiter Absenzmanagement berät und unterstützt Heinz Metzler die Personalchefs von Unternehmenskunden in allen Fragen, die im Zusammenhang mit krankheits- und unfallbedingten Absenzen stehen.

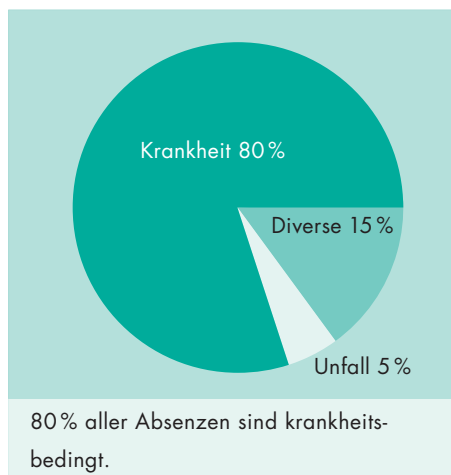
«Eines wollen kranke Menschen eigentlich alle», erklärt Heinz Metzler. «Alle wollen möglichst rasch wieder gesund werden. Und (fast) alle wollen auch im Arbeitsprozess und im sozialen Umfeld integriert bleiben. Leider ist dies aber nicht immer möglich. Umso mehr muss es das Ziel sein, dass sämtliche Chancen auf Wiedereingliederung optimal genutzt werden. In diesem Bereich können unsere Kunden auf die professionelle Unterstützung unserer mittlerweile 49 Care Manager/innen zählen.

Präventive Wirkung

Meine Herausforderung als Leiter Absenzmanagement sehe ich vor allem im präventiven Bereich. Ich zeige den Unternehmen Wege auf, wie sie die Absenzquote senken und die betriebliche Gesundheitsförderung verbessern können. Der Schlüssel zur



Absenzgründe



Vermeidung von Langzeitabsenzen liegt denn auch im Management der Kurzzeitabsenzen. Deshalb ist ein effizientes Absenzbeziehungsweise Anwesenheitsmanagement sehr wichtig. Zudem bieten mir die Absenzdaten die Grundlagen, um mit der Personal- oder Unternehmensleitung die Ursachen der Fehlzeiten zu analysieren, Lösungen zu diskutieren und entsprechende Massnahmen zu veranlassen.

Rückführungsgespräche

Ein Punkt ist dabei von ganz zentraler Bedeutung. Was im privaten Familienumfeld

der Normalfall ist, nämlich dass man sich nach dem Befinden erkundigt, wenn jemand erkrankt ist, sollte auch im Betrieb gelten! Was einfach klingt, ist in der Hektik des Berufsalltages oft sehr anspruchsvoll. Deshalb gehört es auch zu meiner Aufgabe, Führungskräfte für Anerkennungs- oder Rückführungsgespräche zu schulen. Denn die Art und Weise, wie diese Gespräche geführt werden, ist entscheidend dafür, dass Absenz- respektive Anwesenheitsmanagement nicht einfach mit Kontrolle, sondern mit Betreuung gleichgesetzt wird.»

KINESIOLOGIE – BALANCE VON KÖRPER, GEIST UND SEELE

Der altgriechische Begriff «Kinesiologie» bedeutet «Lehre von der Bewegung». Ziel dieser Therapie ist es, die Körperenergien zu aktivieren und das physische, seelische und geistige Gleichgewicht zu erhalten oder wiederherzustellen. Dabei werden stressende Faktoren aufgespürt und Blockaden gelöst. So fällt es leichter, auch in belastenden Situationen ruhig zu bleiben, klare Gedanken zu fassen und optimal zu kommunizieren.

Die Kinesiologie vereint Wissen verschiedener westlicher und asiatischer Heilmethoden, unter anderem aus den Bereichen Chiropraktik, Ernährungs- und Bewegungslehre, Neurologie, Psychologie, Akupressur und Meridianlehre. Der in diesem Zusammenhang verwendete Begriff Energie ist deshalb auch nicht im physikalischen Sinne zu verstehen, sondern im Sinn der ostasiatischen Heilkunde. Im Weiteren bedeutet «Gesundheit» in der chinesischen Medizin die Fähigkeit des Menschen, die innere Harmonie aufrechtzuerhalten – ein wichtiger Grundsatz in der Kinesiologie.

Blockaden überwinden

Das Leben bringt immer wieder schwierige Situationen mit sich. Krankheiten, Streit, Prüfungsangst und so weiter stellen eine beachtliche emotionale Herausforderung dar. Reaktionen wie Angst, Aggression, Depression, Erstarrung, Rückzug, Flucht sind die Folge. In diesem Zustand von negativem Stress fällt es schwer, klare Gedanken und Entscheidungen zu treffen, zu lernen oder optimal zu kommunizieren. Durch eine Kinesiologiebehandlung kann die gestaute Energie wieder zum Fließen gebracht werden. Die Kinesi-

Kinesiologie wird in folgenden Gesundheitszentren angeboten:

Basel, Freie Strasse 35
Telefon 061 264 33 33
Wil SG, Friedtalweg 18
Telefon 071 913 54 00
Zürich-Oerlikon, Baumackerstrasse 46
Telefon 044 315 75 75

Adressen für weitere Informationen:

Schweizerischer Berufsverband
der Kinesiologinnen und Kinesiologen
Wattstrasse 3, 8050 Zürich
Telefon 044 310 75 15
www.kinesiologie-ch.ch

Berufsverband für Kinesiologie
Leimenstrasse 13, 4051 Basel
Telefon 061 971 75 16, www.iask.ch



Der Muskeltest: Ein wichtiges Diagnosemittel, um Blockaden zu erkennen und zu lösen.

ologie unterstützt den Selbstheilungsprozess und fördert die Übernahme von Eigenverantwortung: Die Klientin/der Klient deckt hinderliche Verhaltensmuster auf und arbeitet an deren Umwandlung ins Positive.

Der Muskeltest

Die Kinesiologie geht davon aus, dass der Körper seine Bedürfnisse und Probleme selbst am besten kennt. Um mit dem Körper zu kommunizieren, wird der Muskeltest angewendet. Die Therapeutin/der Therapeut übt dabei leichten, gezielten Druck

auf verschiedene Muskeln aus (meist an Arm oder Bein). Ein energetisch gut versorgter Muskel kann diesem sanften Druck standhalten. Ein energetisch blockierter Muskel gibt nach. Die «Muskelantwort» läuft über Schaltstellen im Gehirn.

Ausbalancieren

Der Muskeltest zeigt auch, womit die blockierte Energie am besten wieder zum Fließen gebracht wird. Dadurch ist die Therapie individuell abgestimmt. Zum Balancieren verwenden die Therapeuten

Farben, Klänge, Bachblüten, aber auch Methoden wie Akupressur, Reflexzonenmassage und Entspannungstechniken.

Anwendung

Das Anwendungsgebiet der Kinesiologie ist breit: Kinesiologie kann sowohl bei Stresssituationen in Schule, Beruf und Familie helfen als auch bei körperlichen Beschwerden (Allergien, Schlafstörungen, Migräne, Schmerzen etc.). Nebenwirkungen sind keine bekannt. Kinesiologie ersetzt jedoch bei ernsthaften Beschwerden keinesfalls

die Abklärung durch einen Arzt. Behandlungen können parallel zu jeder anderen Therapieart erfolgen. Bei Babys und Kindern erfolgt die Anwendung in Zusammenarbeit mit der Bezugsperson.

Kostenübernahme

Beiträge an kinesiologische Behandlungen werden aus der Zusatzversicherung vergütet. Erkundigen Sie sich vor dem Therapiebeginn, ob der von Ihnen gewählte Therapeut bei SWICA anerkannt ist.



Bei Lern- und Denkblockaden: Die Überkreuzbewegung von Armen und Beinen fördert die Zusammenarbeit von linker und rechter Hirnhälfte und damit klares Denken. Zu Ihrer Lieblingsmusik macht die Übung doppelten Spass! (Beatrice Crottogini-Raschle, Gesundheitszentrum Wil)

VORTRÄGE UND KURSE IN DEN GESUNDHEITZENTREN

Unsere Gesundheitszentren bieten regelmässig Kurse und Vorträge an, die allen Interessierten offen stehen. Für die Vorträge ist keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist frei. Bei den Kursen wird eine Gebühr erhoben. Detaillierte Informationen erhalten Sie in den jeweiligen Zentren.

Gesundheitszentrum Basel				
Freie Strasse 35, 4001 Basel, Telefon 061 264 33 33, basel@gesundheitszentren.ch				
Vortrag	Thema	Datum	Zeit	Referent/in
	Ernährung und praktische Kochtipps, nicht nur für Diabetiker	Dienstag, 21. März	17.00 Uhr*	Brigitte Fülleman, dipl. Ernährungsberaterin

Gesundheitszentrum St. Gallen				
Vadianstrasse 26, 9000 St. Gallen, Telefon 071 226 82 82, st.gallen@gesundheitszentren.ch				
Vorträge	Thema	Datum	Zeit	Referent/in
	Psyche und Sport	Mittwoch, 29. März	19.30 Uhr*	Dr. med. Beat Knechtle, Arzt für Allg. Medizin
	Krebs und Ernährung	Dienstag, 30. Mai	19.30 Uhr*	Sandra Tibisch und Gertrud Fassbind, dipl. Ernährungsberaterinnen
Kurse	Thema	Datum	Zeit	Referent/in
	Rückenschule Kosten: CHF 190.– (inkl. Skript)	Dienstags: vom 25. April bis 23. Mai	18.45 – 20.15 Uhr (5 x 90 Minuten)	Michaela Fink, dipl. Physiotherapeutin, Medau Gymnastiklehrerin
Für den Kurs ist eine Anmeldung erforderlich. Die Kursausschreibung und das Anmeldeformular sind im Gesundheitszentrum St. Gallen erhältlich.				

Gesundheitszentrum Wil	
Friedtalweg 18, 9500 Wil, Telefon 071 913 54 00, wil@gesundheitszentren.ch	
Kurse	Thema
	Es finden immer wieder Qi-Gong- und Nordic-Walking-Kurse statt. Bei genügend grosser Nachfrage werden zusätzlich Beckenbodenkurse durchgeführt.

Gesundheitszentrum Zürich				
Baumackerstrasse 46, 8050 Zürich-Oerlikon, Telefon 044 315 75 75, zuerich@gesundheitszentren.ch				
Vortrag	Thema	Datum	Zeit	Referent/in
	Sport und Ernährung	Donnerstag, 16. März	18.00 Uhr*	Dr. med. Cornelia Feusi und Dr. med. Dominik Klamp

* Dauer: ca. 1,5 Stunden (inklusive Diskussion)

Ein grosses Dankeschön

Im letzten Jahr musste ich mich einer grösseren Operation unterziehen. Gewiss gibt es viel ernstere Krankheiten und Interventionen als das Einsetzen einer Hüftprothese, aber für mich bedeutete es einen erstmaligen grösseren Eingriff.

Der behandelnde Arzt war überaus kompetent, im Spital ging alles gut und die Fortschritte, die ich seit der Operation mache, sind sehr positiv. Bei diesem ganzen Erlebnis hat mich SWICA in jeder Hinsicht beispielhaft unterstützt. Erlauben Sie mir, Ihnen ein grosses Dankeschön auszusprechen. Alle Dienstleistungen einer guten Krankenversicherung sind in optimaler Weise erbracht worden. Die Rechnungen wurden beglichen und bei Fragen im Zusammenhang mit der Operation wurde ich gut beraten.

Stellen Sie sich vor, beim Empfang in der Reha-Klinik in Gunten wurde ich an der Rezeption mit den Worten empfangen, die Gutsprache von Seiten der Krankenkasse sei eingetroffen und ich müsse mir da keine Sorgen machen. So kann man gar nicht anders als wieder ganz gesund werden!

H.G. aus Boll

Ihre Meinung interessiert uns!

Schreiben Sie an:

SWICA Gesundheitsorganisation

Redaktion AKTUELL

Römerstrasse 38

8401 Winterthur

pr@swica.ch

IHRER GESUNDHEIT UND FITNESS ZULIEBE

Spezialangebote für die Versicherten der SWICA und die Leserinnen und Leser des Magazins AKTUELL



Ergometer CARDIO PLUS*

nur **498.-**

Drehzahlunabhängiges, wattgesteuertes Trainingsgerät mit Keilriemenantrieb und Wirbelstrombremse für effizientes, komfortables und ambitioniertes Cardio-Fitness-Training. In 16 Stufen über den Computer steuerbarer Tretwiderstand (max. 350 Watt). Computer mit extra grosser LCD-Anzeige (Distanz, Zeit, Puls, Geschwindigkeit, CA-Energieverbrauch, BMI-Berechnung, BMR, Körperfettmessung, Fitnessnote 1-6, etc.). 12 Trainingsprogramme inkl. Watt-/Pulsmessung, 4 Herzfrequenzprogramme, 1 individuelles und manuelles Programm. Im Lenker integrierte Handpulsmessung plus zusätzlich unabhängiges Empfangsteil für Herzfrequenzsender. 9 kg Schwungrad. Belastbarkeit: 150 kg. Bedienungsanleitung in d. 2 Jahre Garantie.

Inkl. persönliche Datenchips für 4 verschiedene Benutzer mit namentlicher Erfassung.

*Für optimales therapeutisches Herz-Kreislauf-Training geeignet!

Intensiv Klopfmassagergerät ITM

statt 149.- **119.-**

Mit zuschaltbarem Infrarotlicht. Zur Auflockerung, Entspannung und Durchblutungsförderung der Muskulatur durch intensive, tiefenwirkende, wohltuende Klopfmassage (stufenlos regulierbar). Wirkungsvoll zur Lockerung von Verspannungen und Verkrampfungen und zur Erwärmung des Gewebes. Ohne Kraftaufwand können Schultern, Rücken, Beine oder sogar die Fusssohlen bequem massiert werden. Bedienungsanleitung in d, f, i, e. 3 Jahre Garantie.



Herzfrequenz-Messgerät OMNI

statt 169.- **129.-**

EKG-genaue Pulsabnehmer mit Sender, elastischem Gurt und Velohalterung. Topmodell mit 21 Funktionen: Puls, Zeit, Datum, Wecker, Stoppuhr, Herzfrequenz, Kalorien-/Fettverbrennungszähler, Erholungszeitfunktion, optischer und akustischer Grenzwertalarm, Hintergrundbeleuchtung, u.v.m. Wasserdicht. Batterie leicht wechselbar. Bedienungsanleitung d, f, i, e. 2 Jahre Garantie.



Wander-/Trekkingstöcke CARBOTEC ANTISHOCK

statt 149.- **98.-**

3-teiliger Wander- und Trekkingstock «Carbotec Antishock» aus hochwertiger Aluminium-Edelstahllegierung F 63 mit Antishock-System und Karbid-Spitze, ergonomisch geformte Griffe mit breiter, verstellbarer Komfort-Halteschlaufe, äusserst stabiles Modell, hohe Bruchsicherheit, verstellbar 69 bis 140 cm, Farbe: schwarz/blau/alu. Made in Italy. 2 Jahre Garantie.



Outdoor-/Funktionsjacke PLATINUM 4 IN 1

statt 498.- **198.-**

Hochwertige, himalayaerprobte, für höchste Ansprüche konzipierte Outdoorjacke (4-Jahreszeiten) mit herausnehmbarem, beidseitig tragbarem Innenfleece (450g/m²) und allen technischen Raffinessen: hergestellt aus atmungsaktiver, 100% wind- und wasserdichter, 2-lagiger HIMATEX-Membrane und aus besonders reiss- und abriebfestem RipStop-Obermaterial; Wassersäule: 12'000 mm, Atmungsaktivität: 5'000 mvt (g/m²/24h); 1 Reissverschluss (RV) Brust-Innentasche, 4 RV-Aussentaschen, 4 Fleecetaschen; Cool-System: Belüftung durch RV- und Klettöffnung in der Achselhöhle; verstell- und abnehmbare, im Kragen einrollbare Kapuze; Ärmelabschluss mit Klett verstellbar; wasserfest verschweisste Nähte; Saum- und Taillenkordele; Made in Nepal by HIMALAYA OUTDOOR®

7 Farben: gelb, orange, rot, olivegrün, blau, grau, schwarz. Grössen: S, M, L, XL, XXL



Outdoor-/Funktionshose 2 IN 1

statt 249.- **129.-**

Leichte Funktionshose aus atmungsaktiver, 100% wind- und wasserdichter, 2-lagiger SherpaTex-Membrane und aus besonders reiss- und abriebfestem RipStop-Obermaterial; Wassersäule: 12'000 mm, Atmungsaktivität: 5'000 mvt (g/m²/24h); Durchgehender seitlicher Reissverschluss (RV), Halbbelastbund mit Klett verstellbar. 2 RV-Taschen. Kantenschutz. Passend zur 4 in 1-Jacke. Made in Nepal by HIMALAYA OUTDOOR®. Farbe: schwarz. Grössen: S, M, L, XL, XXL



Trekking-/Outdoorschuh HI-TEC

statt 149.- **98.-**

Leichter Adventure-Outdoorschuh für Wandern, Trekking und Freizeit mit gutem Halt dank hohem Schaft. Feinstes, wasserfestes Nubuk-Oberleder mit atmungsfähigem Einsatz aus Nylonmesh. Spezielle, den ganzen Fuss umfassende orthopädische Schnürung mit Schnellverschluss. Auswechselbare, anatomisch geformte Innensohle. EVA-Zwischensohle mit hervorragenden Dämpfungseigenschaften, auch auf extrem steinigem Untergrund, für einen leichten und federnden Auftritt. Äusserst abriebfest. Karbon-Gummisohle mit griffigem Sohlenprofil.

Grössen: 42, 42 1/2, 43, 43 1/2, 44, 44 1/2, 45, 46, 47



Sportbrille EXPLORER ClimaControl

statt 298.- **149.-**

GRATIS: 1 optischer Einsatz für Korrekturgläser + 3 Gläserpaare (Wert 125.-). Perfekt sitzende, hochfunktionelle Wechselgläser-Sportbrille aus extrem leichtem, flexiblem und temperaturbeständigem Hightech-Material. 2x3 Gläserpaare (smoke, orange, clear) für extreme Lichtverhältnisse wie Gletscher, Schnee, Wasser, Nebel und Dämmerung. Das Auge optimal umschliessende, stark gewölbte Filtergläser mit verzerrungsfreier Sicht. 100% UVA, B und C-Schutz. Einfacher und schneller Gläserwechsel. Zweistufige Einstellung der Nasenauflage. Abnehmbares Stirn-/Schweisspolster. Verstell- und abnehmbares Brillenband. Anti-Fog ClimaControl Belüftungstechnologie. Inkl. Mikrofasertuch, Hardcasebox, Made in Taiwan by OMLIN® Opticals. Farben: silver, alu-orange, matt black, dark blue.



Artikel / Grösse / Farbe	Menge	Preis	Adresse	SWICA 02/06
			Name/Vorname	
			Strasse	
			PLZ/Ort	
			Telefon	
			Datum/Unterschrift	

Bestellungen: CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel, Flughafenstrasse 235, Postfach, 4025 Basel.
Telefon 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch
 Preis- und Modelländerungen vorbehalten. Preise inkl. MwSt., zuzüglich Versandkosten.
 Lieferung solange Vorrat.

Besuchen Sie unsere «Careshop» Verkaufsgeschäfte:

- 4052 Basel, Lautengartenstr. 23, Tel. 061 227 92 75
 Mo-Do 10.00 - 18.00 Uhr • Fr 10.00 - 16.00 Uhr • Sa geschlossen
- 3380 Wangen a.A., Vorstadt 4, Tel. 032 621 92 91
 Mo-Fr 8.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 17.30 Uhr • Sa 10.00 - 15.00 Uhr