



**Blick auf die
Wechselbilanz per
1. Januar 2026**

| Seite 6

**Hautgeflüster:
Wie die Haut mit
uns kommuniziert**

| Seiten 4–5

**Einladung zur
133. General-
versammlung**

| Seite 6

AQTUELL ¹/₂₆

Kundennews 1, Februar 2026



Liebe Leserin, lieber Leser

Dank geringerer OKP-Prämienanpassungen als im Vorjahr wechselten per 1. Januar 2026 weniger Mitglieder den Versicherer als erwartet. Mit rund 61'400 OKP-Versicherten starten wir stabil und im Rahmen der Vorgaben des Verwaltungsrats ins neue Geschäftsjahr. Unser Dank gilt allen Versicherten, die uns nach wie vor ihr Vertrauen schenken.

Vertrauen ist auch ein zentrales Thema an unserer 133. Generalversammlung, zu der ich Sie herzlich einlade. Am 8. Mai 2026 blicken wir gemeinsam auf das Geschäftsjahr 2025 zurück und richten den Fokus auf die Weiterentwicklung von Aquilana.

So erreichen Sie uns

Unser Kundendienst beantwortet Ihre Fragen unter **+41 56 203 44 22** (Montag – Freitag, 8.00 – 16.30 Uhr) oder über kundendienst@aquilana.ch. Oder nutzen Sie die Nachrichtenfunktion im Kundenportal unter www.myaquilana.ch.

Folgen Sie uns



Impressum

Herausgeber

Aquilana Versicherungen, Baden

Konzept und Gestaltung

visavis Kommunikation AG

Übersetzung

Inter-Translations SA

Korrektorat

sprach-art

Druck

Köpflipartners AG

Gesamtauflage

39'600 Exemplare

Erscheinungsweise

3× jährlich in de, fr, it, en

Nächste Ausgabe: Juni 2026

Mit der wohlverdienten Pensionierung von René Planzer, unserem langjährigen GL-Mitglied und Leiter Leistungen, sowie mit dem Abgang unseres Leiters Finanzen/EDV, Daniel Brühwiler, ändert sich die Zusammensetzung in der Geschäftsleitung per 1. Januar 2026. Die Nachfolge konnte erfreulicherweise intern gelöst werden. Damit stärken wir Kontinuität, Fachkompetenz und eine nachhaltige Führung.

Auch digital dürfen wir erneut stolz sein: In der IFZ Digital Insurance Experience 2025 zählt Aquilana auch dieses Jahr zu den bestbewerteten Krankenversicherern. Diese Auszeichnung bestärkt uns darin, nutzerfreundliche digitale Services weiter auszubauen.

In dieser Ausgabe von **AQTUELL** widmen wir uns zudem einem Thema, das uns alle betrifft: unserer Haut. Der redaktionelle Beitrag zeigt, wie aufmerksames Zuhören und präventive Pflege einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten können – und gibt praktische Tipps für den Alltag.

2026 führen wir wieder unsere Kundenumfrage durch. Ihre Rückmeldungen sind für uns von grossem Wert und helfen, Aquilana gezielt weiterzuentwickeln. Wir danken Ihnen bereits jetzt für Ihre Inputs.

Ich wünsche Ihnen eine informative und anregende Lektüre.

Herzlich

Werner Stoller
Geschäftsführer

Hinweis für Ihre Steuererklärung 2025

Wir haben Ihnen Ende Januar die **Zusammenstellung der Prämien- und Gesundheitskosten 2025** für Sie und Ihre Familienangehörigen zugestellt. Sie umfasst alle abgerechneten Krankheits- und Unfallkosten (falls Unfall mitversichert). Nach dem 31. Dezember 2025 verarbeitete Rechnungen und Rückforderungsbelege können erst in der Zusammenstellung 2026 berücksichtigt werden. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Praktisch über myAquilana

Ihre wichtigsten Dokumente einschliesslich des Steuernachweises finden Sie digital in der myAquilana App oder im myAquilana Kundenportal.

Für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Studie IFZ Digital Insurance Experience 2025

Aquilana erneut top bewertet

In der IFZ Digital Insurance Experience 2025 zählt Aquilana erstmals über alle zehn Kategorien hinweg zu den sechs besten Krankenversicherern der Schweiz. Besonders erfreulich: Wir erreichen den 1. Platz in der Kategorie Cyber Security und den 2. Platz in der Kategorie Website. Auch in den Bereichen Online-Abschluss (5. Platz) und Online-Services (6. Platz) gehört Aquilana zu den führenden Krankenversicherern.

Die Auszeichnungen bestärken uns darin, unseren digitalen Weg weiterzugehen – mit Services, die einfach, sicher und intuitiv sind, und mit einer persönlichen Betreuung, auf die Sie sich verlassen können. Ein herzliches Dankeschön an unser Team und unsere Partner für diesen gemeinsamen Erfolg!



Mehr zur Kundenzufriedenheit bei Aquilana unter www.aquilana.ch/ueber-aquilana/kundenzufriedenheit

Kundenumfrage 2026

Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit uns

Alle zwei Jahre führen wir unsere Kundenumfrage durch, um zu erfahren, wie zufrieden unsere Versicherten mit Aquilana sind und wo wir uns weiter verbessern können. In Kürze laden wir 2'000 zufällig ausgewählte Versicherte per E-Mail zur Teilnahme ein.

Wenn Sie eine Einladung erhalten, freuen wir uns sehr über Ihr Feedback. Jede Rückmeldung hilft uns, unsere Dienstleistungen gezielt weiterzuentwickeln – für Sie und alle Aquilana-Versicherten.

Als Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmenden ein Wochenende für zwei Personen mit Halbpension im Hotel Collinetta ***Superior in Ascona-Moscia.

Vielen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung!

Aquilana weiterempfehlen lohnt sich

Als Kundin oder Kunde kennen Sie unsere Stärken. Wenn Sie mit Aquilana gute Erfahrungen machen, freuen wir uns über geteilte Freude: Empfehlen Sie uns an Freunde oder Bekannte weiter und sichern Sie sich eine Prämie für jede erfolgreiche Empfehlung mit Neuabschluss.

So einfach gehts:

Kontakt online erfassen – Aquilana kümmert sich um den Rest.



Alle Informationen und Voraussetzungen zum Empfehlungsprogramm finden Sie unter www.aquilana.ch/aquilana-empfehlen-und-profitieren

Darsteller/-innen gesucht für Aquilana-Imagekampagne

Für die neue Imagekampagne ist Aquilana auf der Suche nach interessierten Menschen aus der Region Aargau/Zürich, die ihre Geschichte als versicherte Person vor der Kamera erzählen möchten. Die Kampagne wird unterschiedliche Lebensphasen und persönliche Momente der Versicherten einfangen.



Jetzt informieren und bewerben unter www.aquilana.ch/darstellungsuche



Hautgeflüster

Wie die Haut mit uns kommuniziert

Unsere Haut spricht ständig mit uns – und wer ihre Sprache versteht, kann sie stärken, schützen und gesund halten.

Mit etwa zwei Quadratmetern Fläche ist die Haut unser grösstes Organ. Tag für Tag sendet sie uns Botschaften: über unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und die Einflüsse, denen wir ausgesetzt sind. Doch verstehen wir auch, was sie uns sagen will?

Das Hochleistungsorgan stellt sich vor

Die Haut ist weit mehr als eine schützende Hülle. Sie ist ein komplexes Organ, das uns am Leben hält. Aus drei Schichten aufgebaut – Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut –, erfüllt sie täglich lebenswichtige Aufgaben.

Die Oberhaut ist der Schutzschild: Ihre äusserste Schicht, die Hornhaut, passt sich den Anforderungen an. An stark beanspruchten Stellen wie den Fusssohlen wird sie dicker – die Haut antwortet auf Belastung. Melaninbildende Zellen funken SOS-Signale und verdunkeln die Haut, wenn zu viel UV-Strahlung droht.

In der Lederhaut wird es lebendig: Hier fliesst Blut, werden Fette und Schweiß produziert, hier sitzen Tausende Nervenendigungen, die uns zuflüstern: «Vorsicht, heiss!» oder «Mmh, das fühlt sich gut an.» Die Haut spricht durch Berührung, durch Temperatur, durch Schmerz.

Die Unterhaut schliesslich polstert und wärmt – ein stiller Partner, der im Hintergrund arbeitet. Dieses ausgeklügelte System kommuniziert ununterbrochen mit uns.

Wenn die Haut Alarm schlägt

Unsere Haut kommuniziert viel: Rötungen rufen «Achtung, Reizung!», Juckreiz bedeutet oft «Mir fehlt Feuchtigkeit» oder «Ich reagiere allergisch», schuppige Stellen signalisieren «Meine Barriere ist geschwächt». Diese Nachrichten sind keine Störgeräusche – sie sind präzise Hinweise, die wir ernst nehmen sollten.

Besonders kommunikativ wird die Haut, wenn es um innere Prozesse geht. Stress? Die Haut zeigt es sofort – sie baut Stresshormone ab und wird fahler, gereizter, anfälliger. Schlafmangel lässt sie müde aussehen, unausgewogene Ernährung kann Entzündungen fördern. Die Haut ist ehrlich: Sie verrät, wie wir leben.

«Unregelmässige oder wachsende Pigmentflecken, neue raue Stellen an sonnenexponierten Arealen und nicht heilende Wunden werden häufig unterschätzt. Auch chronischer Juckreiz oder plötzlich auftretende Rötungen werden oft zu lange beobachtet statt abgeklärt.»

**Christian Greis, MBA Dr. med. –
Universitätsspital Zürich**

Das Anti-Aging-Mittel Nr. 1

Sonnenschutz ist die wirksamste Massnahme gegen vorzeitige Hautalterung. Dermatologen empfehlen:

- Täglich Lichtschutzfaktor 50 auf Gesicht, Hals, Dekolleté und Hände auftragen
- In ausreichender Menge: Eine 100-ml-Tube sollte innerhalb von zwei Wochen aufgebraucht sein
- Gilt das ganze Jahr hindurch – auch im Winter
- Ausnahme: Babys und Kleinkinder (hier eher Schatten und schützende Kleidung)

Die Haut im Lauf der Zeit – von jung bis reif

Die Sprache der Haut verändert sich im Lauf des Lebens. Wer versteht, wie sie sich in verschiedenen Lebensphasen verhält, kann sie besser pflegen und unterstützen. Gleichzeitig gilt: Jede Haut ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Bei Unsicherheiten oder plötzlich auftretenden Hautveränderungen lohnt sich immer, zur Abklärung eine Fachperson beizuziehen.



Baby und erste Lebensjahre: Schon bei Babys zeigt sich, wie verletzlich die Haut sein kann. Sie ist deutlich dünner, produziert kaum Talg und reagiert sensibel auf Reize. Es braucht Jahre, bis die Hautbarriere vollständig ausgereift ist. Gerade im ersten Lebensjahr verzichtet man besser auf Sonnenschutzmittel und setzt stattdessen auf schützende Kleidung und kurze Aufenthalte im Freien.



Pubertät: Mit Beginn der Pubertät verschieben Hormone das Gleichgewicht: Die Talgdrüsen arbeiten auf Hochtouren, was oft zu Pickeln führt. Aggressive Produkte verschlimmern die Situation meist. Eine sanfte, regelmässige Reinigung und leichte Feuchtigkeitspflege reichen aus. Wer jetzt eine bewusste Routine entwickelt, schafft eine gute Grundlage für später.



Zwanziger und Dreissiger: In dieser Phase ist die Haut meist robust und strahlt jugendliche Frische aus. Dennoch setzen erste Alterungsprozesse ein: Die Feuchtigkeitsproduktion nimmt ab, Kollagen baut sich allmählich ab. Jetzt lohnt sich Prävention durch regelmässigen Sonnenschutz, antioxidantenreiche Pflege und eine Reinigung, die die Hautbarriere respektiert.



Ab Mitte dreissig: Die Zellerneuerung verlangsamt sich, Linien und erste Fältchen werden sichtbarer. Viele stellen fest, dass ihre bisherige Routine nicht mehr ausreicht. Wirkstoffe wie Retinol, Ceramide oder Niacinamid können helfen. Sonnenschutz empfiehlt sich als fester Bestandteil der Morgenroutine – auch im Winter.



Reife Haut ab Mitte fünfzig: Die Haut wird dünner, trockener und verliert an Elastizität, da die natürliche Talgproduktion spürbar nachlässt. Reichhaltige Pflege hilft, Feuchtigkeit zu bewahren. Auch in diesem Alter bleibt Sonnenschutz entscheidend – eine regelmässige Kontrolle durch Fachpersonen kann neue oder veränderte Hautstellen frühzeitig abklären.

Hautalterung beginnt früher, als viele vermuten – biologisch bereits ab Mitte zwanzig. Doch bis zu 80% der sichtbaren Hautalterung gehen auf UV-Licht zurück. Neben der genetischen Veranlagung sind es Umwelteinflüsse, Stress, Schlaf und Ernährung, die sie stark prägen. Das zeigt gleichzeitig, wie wichtig eine wirksame Prävention ist.

Ein kurzer Schnelltest

1. Wie fühlt sich Ihre Haut nach der Reinigung an?

- Angenehm erfrischt → Sie und Ihre Haut verstehen sich gut.
- Gespannt und trocken → Zu aggressive Reinigung oder zu wenig Feuchtigkeit.
- Fettig nach kurzer Zeit → Eventuell zu reichhaltige Produkte.

2. Wann haben Sie Ihr letztes Sonnenschutzmittel aufgebraucht?

- Vor zwei Wochen → Perfekt!
- Vor Monaten → Zu sparsame Anwendung!

3. Passen Sie Ihre Hautpflege den Jahreszeiten an?

- Ja → Sehr gut! Die Haut braucht im Winter eine andere Pflege als im Sommer.
- Nein → Probieren Sie es – die Haut wird sich dankbar zeigen.



Weitere Infos zum Thema Haut finden Sie hier:
www.aquilana.ch/blog/hautgefluester

Blick auf die Wechselbilanz per 1. Januar 2026

Per 1. Januar 2026 verzeichnete Aquilana im Bereich der obligatorischen Grundversicherung erneut einen Rückgang des Versichertenbestands. Zum Stichtag zählten wir rund 61'400 Versicherte, was einem Rückgang von rund 7% gegenüber dem Vorjahr (66'000) entspricht.

Diese Entwicklung ist das Resultat einer erneut geplanten und notwendigen Prämienanpassung, mit der wir die finanzielle Stabilität und die langfristige Tragfähigkeit der Grundversicherung gewährleisten. Gleichzeitig spiegelt sie das anhaltend anspruchsvolle Marktumfeld wider: Es ist geprägt von hoher Sensibilität gegenüber Preisunterschieden.

Kantonale Bestandesentwicklung in der Grundversicherung im Überblick

- **Aargau:** ca. 43'900 Versicherte (Vorjahr: 46'700)
- **Zürich:** ca. 8'500 Versicherte (Vorjahr: 8'800)
- **Bern:** ca. 2'200 Versicherte (Vorjahr: 3'300)

Trotz rückläufiger Zahlen ist Aquilana in ihrem Stammkanton weiterhin stark positioniert: In der Standardversicherung zählen unsere Prämien zu den günstigeren Angeboten im oberen Drittel. Im Hausarztmodell CASAMED belegt Aquilana im kantonalen Vergleich sogar Rang 6 (für Erwachsene ab 26 Jahren, Franchise CHF 300.–, mit Unfalldeckung).

Unverändert steht Aquilana für Verlässlichkeit, Qualität und persönlichen Service. Die hohe Kundenzufriedenheit, zahlreiche Auszeichnungen und der kontinuierliche Fokus auf die Werte, die uns wichtig sind, unterstreichen unser Engagement – auch in anspruchsvollen Phasen.

Unser besonderer Dank gilt allen treuen Versicherten sowie unseren Mitarbeitenden für ihren täglichen Einsatz. Gleichzeitig begrüßen wir per 1. Januar 2026 rund 600 Neukundinnen und -kunden – herzlich willkommen bei Aquilana!

Der Risikoausgleich: Fairness und Solidarität in der Grundversicherung

In der Schweizer Grundversicherung (obligatorische Krankenpflege-Versicherung, OKP) gilt das Prinzip der Einheitsprämie. Das bedeutet: Alle Personen der gleichen Altersgruppe und Region zahlen beim selben Krankenver-

sicherer für das gleiche Modell dieselbe Prämie – unabhängig von ihrem persönlichen Gesundheitsrisiko. Statt die Kosten nach dem individuellen Krankheitsrisiko zu berechnen, basiert das System auf Solidarität. Damit dieser faire Wettbewerb jedoch funktioniert und keine Kasse benachteiligt wird, weil sie viele kranke Menschen versichert, gibt es im Hintergrund einen entscheidenden Mechanismus: den Risikoausgleich.

Warum ist das wichtig?

Ohne diesen Mechanismus hätten die Versicherer einen grossen Anreiz, nur «gute Risiken» (junge, gesunde Personen) anzuwerben und Menschen mit hohem Behandlungsbedarf zu meiden. Der Risikoausgleich verhindert diese sogenannte **Risikoselektion**. Stattdessen müssen sich die Versicherer über die Qualität und Effizienz ihrer Leistungen profilieren, was letztlich allen Versicherten zugutekommt.



Weitere Infos zum Risikoausgleich finden Sie hier:
www.aquilana.ch/kurzmeldung/risikoausgleich

133. Generalversammlung Aquilana Versicherungen

Ihre Teilnahme freut uns!

Die ordentliche Generalversammlung findet am **Freitag, 8. Mai 2026**, um 17.00 Uhr im Kongresszentrum «Trafo» in Baden statt (Saalöffnung 16.30 Uhr). Die Traktandenliste entnehmen Sie der beiliegenden Einladungskarte.

Unser Geschäftsbericht 2025 steht ab Mitte März 2026 zur Verfügung und bietet Ihnen einen transparenten Überblick über das Geschäftsjahr und die finanzielle Entwicklung von Aquilana.



Anmeldung und Bestellung des Geschäftsberichts 2025

Bitte melden Sie sich bis spätestens **7. April 2026** (statutarische Anmeldefrist) zur Generalversammlung an, damit Sie das Stimm- und Wahlrecht ausüben können. Ihre Anmeldung können Sie bequem online unter www.aquilana.ch oder mit dem beiliegenden Antworttalon vornehmen. Über die gleiche Plattform können Sie zudem den Geschäftsbericht 2025 bestellen.

Wichtiger Hinweis zum Nachtessen

Falls Sie nach Ihrer Anmeldung doch nicht am Nachtessen teilnehmen können, informieren Sie uns bitte **frühzeitig** via E-Mail an info@aquilana.ch oder telefonisch unter 056 203 44 44. Damit helfen Sie uns bei der Planung und wir beugen einer **Lebensmittelverschwendung** vor.



Melden Sie sich online via QR-Code zur Generalversammlung an.

Personelle Weichenstellung in der Geschäftsleitung per 1. Januar 2026

Neue Organisationsstruktur ab 1. Januar 2026

Aquilana stellt die Geschäftsleitung per Anfang 2026 neu auf. Der Verwaltungsrat setzt dabei bewusst auf erfahrene interne Führungskräfte – ein klares Bekenntnis zu Kontinuität, Stabilität und zum langjährig aufgebauten Know-how im Unternehmen.

Wie wir Ihnen in der Oktober-Ausgabe 2025 berichteten, war Oliver Waeckerlin ursprünglich für die Nachfolge unseres langjährigen Leiters Leistungen, René Planzer, nominiert. Durch das Ausscheiden von Daniel Brühwiler, Leiter Finanzen/EDV, ergab sich jedoch eine neue Situation.



Von links nach rechts: Oliver Waeckerlin, Ertan Karahan, Werner Stoller und Peter Odermatt

Der Verwaltungsrat hat die Ressortverteilung per 1. Januar 2026 überprüft und dabei in enger Rücksprache mit Oliver Waeckerlin entschieden, seine Expertise neu im Bereich Finanzen/EDV einzusetzen. Wir freuen uns, dass wir mit dieser einvernehmlichen Lösung die Kontinuität in unserer Führung sicherstellen können. Die Nachfolge von René Planzer als Leiter Leistungen wird neu durch Peter Odermatt wahrgenommen.

Beide Führungskräfte verfügen über umfassendes Fachwissen und kennen Aquilana bestens.

Sie ergänzen die bestehende Geschäftsleitung mit Geschäftsführer Werner Stoller und Ertan Karahan, Leiter Marketing/Verkauf und stellvertretender Geschäftsführer.

Damit setzt Aquilana die langfristige Nachfolgeplanung konsequent fort und stellt auch in Zukunft eine stabile und kompetente Führung sicher.



Buchtipps

Dr. Yael Adler, «Haut nah: Alles über unser grösstes Organ»

Die Dermatologin Dr. Yael Adler bietet einen lebendigen Blick auf unser grösstes Organ: die Haut. Verständlich und ohne Tabus erklärt sie Pflege, Alterung, Allergien, Krankheiten und wie die Ernährung die Haut beeinflusst. Dazu gibt es praktische Rezepturen für selbst gemachte Pflegeprodukte – ein fundierter, unterhaltsamer Hautratgeber.



Weitere Infos finden Sie hier:
www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/A1059474660

Wie pflegen wir die Haut richtig?

Hautpflege ist wie ein gutes Gespräch: Es geht ums Zuhören. Die Haut sagt uns genau, was sie braucht.

Hydration (innen und aussen)

Trinken Sie genug? Dann antwortet Ihre Haut mit Geschmeidigkeit. Rückfettende Pflege mit wenig Duftstoffen unterstützt sie von aussen.

Ernährung

Omega-3, Antioxidantien, ausreichend Proteine – die Haut dankt es mit Strahlen. Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel hingegen lassen sie verstummen oder rebellieren.

Bewegung

Durchblutung ist der Schlüssel. Wer sich bewegt, hält auch die Aktivität der Haut lebendig.

Schlaf und Stress

Nachts regeneriert sich die Haut – wer ihr diese Zeit nimmt, bekommt direkt eine Antwort. Auch Stressmanagement (Bewegung, Pausen, Atemtechniken) wirkt sich positiv auf Ihre Haut aus.

Reinigung

Morgens und abends reinigen, um Feinstaub, Dieselpartikel und Pollen zu entfernen – diese Partikel beschleunigen die Hautalterung. Am besten mit hautfreundlichen Waschlotionen (Syndets).

Sonnenschutz – an 365 Tagen

UV-Strahlung ist der lauteste Störsender in der Kommunikation mit unserer Haut. Täglich Lichtschutzfaktor 50 auf Gesicht, Hals, Dekolleté und Hände auftragen ist das Anti-Aging-Mittel Nummer 1. Eine 100-ml-Tube sollte in zwei Wochen aufgebraucht sein.



Gut versorgt – für Sie und Ihre Haut

Ihre Haut sagt viel über Ihr Wohlbefinden aus. Damit Sie gut versorgt sind, übernimmt Aquilana im Rahmen der Grundversicherung (KVG) die Kosten für medizinisch notwendige dermatologische Untersuchungen und Behandlungen – zum Beispiel bei auffälligen Muttermalen, chronischen Hauterkrankungen oder zur Abklärung anderer Veränderungen.

Haben Sie Fragen zur Kostenübernahme oder möchten Sie sicher sein, wie Ihre Behandlung eingestuft wird? Wir beraten Sie gerne – online, telefonisch oder persönlich.



Kontaktieren Sie uns.
Über unser Kontaktformular oder
direkt via +41 56 203 44 44.

Mythen-Check

«Viel hilft viel»

Falsch! Die Haut besitzt eigene Selbstreinigungsmechanismen, die durch übertriebene Reinigung oder zu viele Produkte gestört werden können.

«Natürliche Produkte sind immer besser»

Nicht zwingend. Auch Naturprodukte können Allergien auslösen. Wichtig ist die Verträglichkeit.

«Nur im Sommer brauche ich Sonnenschutz»

Irrtum! UV-Strahlung wirkt ganzjährig – die Haut erinnert uns täglich daran.

Beilage: Einladung zur Generalversammlung