



**Prämien-
entwicklung 2027**
| Seite 3

**Gesundheit verstehen,
gesund entscheiden**
| Seiten 4–5

**Das ändert sich ab
1. Januar 2027**
| Seite 6

AQTUELL ³/₂₆

Kundennews 3, Oktober 2026



Liebe Leserin, lieber Leser

Nach der positiven finanziellen Entwicklung 2025 mit einem Ertragsüberschuss verfügt Aquilana wieder über eine gestärkte Solvenzquote – eine solide Basis für unsere rund 61'500 Grundversicherten und unseren eigenständigen, persönlichen Service.

Die Gesundheitskosten in der Schweiz steigen weiter, auch für 2027 wird mit einem deutlichen Wachstum gerechnet. Diese Entwicklung wirkt sich auch auf die Prämien aus. In unseren Stammkantonen Aargau und Zürich sowie im Kanton Bern erhöhen wir die Prämien für 2027 um jeweils 4%. Je nach Tarif bewegen sich die Anpassungen insgesamt zwischen 0% und 8%.

Erfreulicher sieht es bei unseren Zusatzversicherungen aus: Dank der positiven Schadenentwicklung senken wir die Prämien der Spitalpflege-Versicherung Leistungsstufe Privat (SV/P) für Erwachsene ab 26 Jahren um rund 6%.

Besonders freut mich, dass Aquilana auch 2026 mehrfach für ihre hohe Kundenzufriedenheit und ihr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis ausgezeichnet wurde – für uns ist das Anerkennung und Ansporn zugleich, Ihnen weiterhin einen verlässlichen und persönlichen Service zu bieten. Dazu trägt nicht zuletzt die per Anfang 2026 neu formierte Geschäftsleitung bei: Oliver Wackerlin (Finanzen/EDV) und Peter Odermatt (Leistungen) treiben gemeinsam mit der Gesamtgeschäftsleitung die strategische Modernisierung von Aquilana voran, um Ihnen auch künftig erstklassige Dienstleistungen zu bieten.

Wissen hilft, gute Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen. Deshalb widmen wir uns in dieser Ausgabe dem Thema Gesundheitskompetenz und zeigen Ihnen, wie Sie sich am besten über Ihre Gesundheit informieren können.

Ich danke Ihnen herzlich für Ihr Vertrauen und wünsche Ihnen eine informative Lektüre.

Herzlich

Werner Stoller
Geschäftsführer

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

Korrektur

sprach-art

Druck

Köpflipartners AG

Gesamtauflage

39'300 Exemplare

Erscheinungsweise

3× jährlich in de, fr, it, en

Nächste Ausgabe: Februar 2027

KLIMANEUTRAL | In der Schweiz
produziert und kompensiert.
100% rezykliertes Altpapier, FSC- und
Blauer-Engel-zertifiziert.

Warum die Gesundheitskosten weiter steigen

Das Kostenmonitoring des Bundesamts für Gesundheit (BAG) weist für das zweite Quartal 2026 ein Wachstum von nur 0,4 % aus – dieser tiefe Wert täuscht jedoch: Er ist auf Abrechnungsverzögerungen durch die Einführung des neuen Tarifsystems TARDOC zurückzuführen, nicht auf eine echte Kostensenkung.

Die Konjunkturforschungsstelle der ETH Zürich (KOF) geht in ihrer gesamtschweizerischen OKP-Kostenprognose von einer leichten Abschwächung des Kostenwachstums in der OKP aus, es bleibt mit **4,5 % im Jahr 2026** und **4,0 % im Jahr 2027** pro versicherte Person jedoch weiterhin hoch. Eine versicherte Person verursachte in den letzten zwölf Monaten weiterhin durchschnittliche Kosten von **CHF 4'834.–**, das sind CHF 21.– mehr als im Vorjahr. Besonders stark wachsen die Kosten bei Spitex-Leistungen (+14,9 %), Psychotherapie (+10,9 %) und Physiotherapie (+7,2 %). Hauptgrund ist weniger der Preis als die Menge: Behandlungen werden häufiger in Anspruch genommen, unter anderem wegen des medizinischen Fortschritts.

Was das für Ihre Prämie bedeutet

Die Prämien sind das Spiegelbild dieser Kostenentwicklung. In den meisten Kantonen bewegen sich die Anpassungen auf Basis der Standardversicherung (Erwachsene ab 26 Jahren, mit Unfalldeckung und der ordentlichen Jahresfranchise von CHF 300.–) zwischen 3 % und 6 %. Besonders erfreulich: In den Kantonen **Genf und Wallis** sowie für unsere Versicherten in sieben **EU-Ländern** und **England** können wir für 2027 eine **Tarifnullrunde** anbieten. In den Kantonen **Jura und Neuenburg** führen hingegen überproportionale Kostenentwicklungen zu einer Erhöhung von **rund 8 %**. In unseren Stammkantonen **Aargau und Zürich** wird die Grundversicherung um **rund 4 %** erhöht.

Die Prämien für die Einzel-Taggeldversicherung nach KVG bleiben 2027 unverändert. In den drei Bündner Prämienregionen steigen die OKP-Tarife um 5,5 % und in beiden Tessiner Prämienregionen erfolgt eine Anpassung von 5 %. Wie stark sich Ihre persönliche Prämie ändert, hängt von Wohnkanton, Prämienregion, Alter, Franchise, Versicherungsmodell, Unfallein- oder -ausschluss sowie allfälligen Rabattanpassungen ab.

Gute Nachrichten bei den Zusatzversicherungen

Hier bleiben die Prämien für 2027 mehrheitlich stabil. Aufgrund einer **positiven Schadenentwicklung bei der Spitalpflege-Versicherung Leistungsstufe Privat (SV/P)** können wir für Erwachsene ab 26 Jahren sogar eine **Tarifreduktion** von **rund 6 %** anbieten. Bei allen weiteren Zusatzversicherungen wie Krankenpflege-Versicherung PLUS und TOP oder Zahnpflege-Versicherung bleiben die Tarife für 2027 unverändert. Eine Tarifierhöhung Ihrer persönlichen Prämie erfolgt in den Zusatzversicherungen einzig dann, wenn Sie aufgrund Ihres Jahrgangs in eine neue Altersgruppe wechseln.

Ihre persönliche Versicherungspolice für das Jahr 2027 liegt dieser Ausgabe von **AQTUELL** bei.

Kündigungsfristen

Zusatzversicherungen nach VVG

Die ordentliche Kündigungsfrist bei den Zusatzversicherungen ist bereits per 30. September 2026 abgelaufen. Daher können die Zusatzversicherungen per 31. Dezember 2026 nur noch im Fall einer Tarifierhöhung gekündigt werden. Dies bedarf der schriftlichen Form mit Posteingang bis spätestens 30. November 2026. Bitte beachten Sie, dass ab dem 65. Altersjahr eine Versicherungsrückstufung definitiv und unwiderruflich gültig sein wird.

Grundversicherungen nach KVG

Falls Sie einen Versichererwechsel im Rahmen der Grundversicherung vorsehen, muss Ihre Kündigung bis spätestens 30. November 2026 bei Aquilana eingegangen sein. Sie können Ihre Kündigung auch online über unseren Webservice einreichen. Ein Wechsel des Versicherers ist jedoch nur möglich, wenn bei Aquilana bis zum Austrittstermin keine Zahlungsausstände (weder Prämien noch Kostenbeteiligungen) bestehen.

Zusammenstellung für Ihre Steuererklärung

Für Ihre nächste Steuererklärung erhalten Sie bis spätestens Mitte Februar 2027 automatisch eine Zusammenstellung Ihrer Prämien- und Gesundheitskosten für das Jahr 2026.



Gesundheit verstehen, gesund entscheiden

Gesundheitsinformationen sind heute nur wenige Klicks entfernt. Doch welche sind wirklich verlässlich? Gesundheitskompetenz hilft dabei, Informationen richtig einzuordnen und gute Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen. In dieser Ausgabe von AQTUELL erhalten Sie hilfreiche Tipps, wie Sie Sicherheit rund um Ihre Gesundheit erhalten.

Kopfschmerzen seit einigen Tagen, eine neue Diagnose, ein auffälliger Laborwert – viele Menschen greifen heute als Erstes zum Smartphone. Innert Sekunden erscheinen unzählige Suchergebnisse, Videos auf Social Media, Erfahrungsberichte, Podcasts oder Antworten von KI-Anwendungen. Gesundheitsinformationen waren noch nie so leicht zugänglich wie heute.

Gleichzeitig wird es immer schwieriger, den Überblick zu behalten. Welche Informationen sind wissenschaftlich fundiert? Welche beruhen auf persönlichen Erfahrungen? Und wann ist es sinnvoll, eine Ärztin oder einen Arzt beizuziehen? Damit wir diese Informationen einordnen und verarbeiten können, braucht es Gesundheitskompetenz.

Was bedeutet Gesundheitskompetenz?

Gesundheitskompetenz bedeutet mehr, als möglichst viel über Krankheiten zu wissen. Sie beschreibt die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, kritisch zu beurteilen und daraus fundierte Entscheidungen für die eigene Gesundheit abzuleiten.

Diese Kompetenz wenden wir im Alltag ständig an: wenn wir Beschwerden einordnen, Behandlungsmöglichkeiten vergleichen oder entscheiden, welcher Information wir Vertrauen schenken.

Gesundheitskompetenz bedeutet dabei nicht, alles alleine wissen oder entscheiden zu müssen. Im Gegenteil: Sie hilft dabei, Fragen zu stellen, Unsicherheiten anzusprechen und gemeinsam mit Gesundheitsfachpersonen Entscheidungen zu treffen, die der individuellen Situation entsprechen.

Gesundheitskompetenz in vier Schritten

finden

verstehen

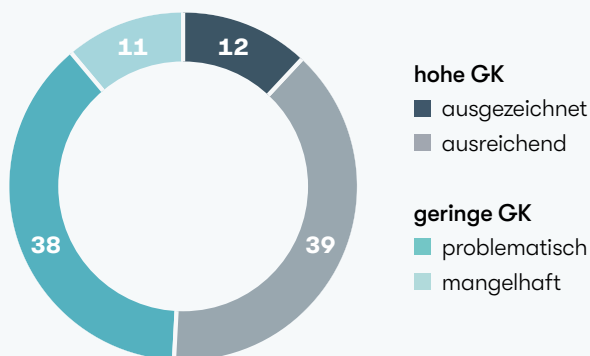
beurteilen

entscheiden

Was die Zahlen zeigen

Wie gross die Herausforderung tatsächlich ist, zeigt der Health Literacy Survey Schweiz 2019–2021 (HSL_{19–21}-CH) deutlich. Die im Auftrag des BAG durchgeführte Studie untersucht die Gesundheitskompetenz (GK) der Schweizer Bevölkerung. Dabei wird klar: 49% der Schweizerinnen und Schweizer berichten von häufigen Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen – ein leicht höherer Wert als im internationalen Durchschnitt (46%).

Generelle Gesundheitskompetenz (HSL₁₉₋₂₁-CH)



Besonders aufschlussreich: Es ist selten das Finden von Informationen, das Mühe bereitet. Schwierig wird es vor allem bei der Beurteilung:

- **46 %** der Schweizer Bevölkerung fällt es schwer, Vor- und Nachteile verschiedener Behandlungsmöglichkeiten abzuwägen.
- **45 %** tun sich schwer damit, aufgrund von Medienberichten zu entscheiden, wie sie sich vor Krankheiten schützen können.
- **66 %** – also zwei von drei Personen – wissen nicht genau, wie vertrauenswürdig eine online gefundene Information ist.
- **63 %** können nur schwer einschätzen, ob hinter einer Information kommerzielle Interessen stehen.

Wie stärken wir unsere Gesundheitskompetenz?

Die gute Nachricht zuerst: Gesundheitskompetenz ist keine feste Grösse, sondern lässt sich gezielt stärken – bei jedem Menschen, in jedem Alter. Die Verantwortung dafür liegt aber nicht allein bei Ihnen. Bund, Kantone, Fachpersonen und Unternehmen im Gesundheitswesen – auch wir von Aquilana – sind gleichermassen gefordert, einfachen Zugang zu verständlichen Informationen zu schaffen.

Für uns bedeutet das konkret: verständliche Sprache statt Fachchinesisch, transparente Informationen zu Leistungen und Kosten sowie Ansprechpersonen, die sich Zeit für Ihre Fragen nehmen. Gesundheitskompetenz entsteht nicht im Alleingang, sondern im Austausch zwischen Ihnen, Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und Gesundheitspartnern wie Ihrer Apotheke und Ihrer Krankenversicherung.

Gleichzeitig können auch Sie selbst einiges tun, um Ihre Gesundheitskompetenz im Alltag zu stärken:



Bereiten Sie sich auf Ihre Arztbesuche vor.

Wie? Das erklären wir Ihnen gerne auf der Rückseite des **AQTUELL**.



Ihre Apotheke ist bei Medikamentenfragen oder kleineren Beschwerden oft die schnellste Anlaufstelle für eine fachkundige Einschätzung.



Via **Medgate App** erreichen Sie zudem **rund um die Uhr** eine **medizinische Fachperson** am Telefon oder via Chat. Dies ist praktisch, um Beschwerden rasch einzuordnen und zu entscheiden, ob ein Arztbesuch nötig ist. Das Angebot ist Teil des Grundversicherungsmodells SMARTMED von Aquilana.



Informieren Sie sich über Gesundheitsthemen.

Verlassen Sie sich dabei auf geprüfte Schweizer Quellen. Eine Liste verlässlicher Quellen finden Sie auf der Rückseite dieser Ausgabe.



Sprechen Sie über Ihre Gesundheit.

Der Austausch mit Familie, Freunden oder Fachpersonen hilft, Informationen einzuordnen und Unsicherheiten abzubauen. Immer mehr gehören dabei auch künstliche Intelligenz und Social Media zum Alltag. Beide können hilfreich sein – aber eben nur mit einer gesunden Portion Vorsicht.

Woran erkenne ich verlässliche Informationen?

Fragen Sie sich:

- ✓ Wer veröffentlicht die Information?
- ✓ Werden wissenschaftliche Quellen genannt?
- ✓ Stimmen mehrere unabhängige Fachstellen überein?
- ✓ Ist die Information aktuell?
- ✓ Werden Wunderheilungen versprochen oder Produkte verkauft?

Beim Beantworten dieser Fragen kristallisiert sich heraus, ob die Information vertrauenswürdig ist.

Gesundheitskompetenz bedeutet letztlich nicht, auf jede Frage sofort eine Antwort zu kennen. Sie bedeutet, zu wissen, wo man verlässliche Informationen findet, wann man kritisch hinterfragen sollte und mit wem man Gesundheitsentscheidungen gemeinsam trifft.



Weitere Infos zum Thema **Gesundheitskompetenz** finden Sie hier:
www.aquilana.ch/blog/gesundheitskompetenz

Das ändert sich ab 1. Januar 2027

1. Obligatorische Krankenpflege-Versicherung

Rabatte bei den alternativen Versicherungsmodellen CASAMED und SMARTMED

Im Modell CASAMED für die Prämienregionen im Kanton Zürich (Franchise CHF 300.–) erhöhen wir den Rabatt von 10% auf 11%. Im Modell SMARTMED steigt der Rabatt in der höchsten Franchise in den Kantonen Aargau und Bern von bisher 14,5% auf 15%.

Versicherte mit Jahrgang 2001 und 2008

Versicherte, die ihr 18. Altersjahr vollendet haben, werden per 1. Januar 2027 in die Prämienstufe der 19- bis 25-jährigen Erwachsenen umgeteilt. Damit entfällt der bisherige Kinderrabatt. Gleichzeitig erfolgt bei einer Versicherung mit wählbarer Franchise automatisch eine Umteilung in die entsprechende Franchisestufe für Erwachsene. Bis zum 25. Altersjahr gewähren wir jedoch allen Versicherten einen Jugendrabatt, sodass die Prämie 26% unter der Erwachsenenprämie liegt.

Mit der Vollendung des 25. Altersjahres entfällt gemäss Krankenversicherungsgesetz (KVG) der Jugendrabatt, und die Umteilung in die Erwachsenenprämie ab dem 26. Altersjahr erfolgt dadurch automatisch.

Für eine günstigere Prämie empfehlen wir unseren Versicherten in der herkömmlichen Versicherungsform mit den Jahrgängen 2001 und 2008, eine Erhöhung ihrer Jahresfranchise oder einen Wechsel in ein alternatives Versicherungsmodell (CASAMED oder SMARTMED) in Betracht zu ziehen. Zudem raten wir unseren jüngeren Versicherten, die in Ausbildung sind oder am Anfang ihrer Karriere stehen, einen allfälligen Anspruch auf **kantonale Prämienverbilligung** bei der zuständigen Stelle prüfen zu lassen.

Versicherte mit Jahrgang 1961

Mit dem Erreichen des ordentlichen AHV-Alters beginnt ein neuer Lebensabschnitt – auch in versicherungstechnischer Hinsicht. Grundsätzlich wird für alle Versicherten in der Grundversicherung beim Eintritt ins AHV-Alter automatisch die obligatorische Unfalldeckung eingeschlossen. Die betroffenen Personen werden vorgängig schriftlich darüber informiert. Bei Versicherten, die nach Erreichen des ordentlichen AHV-Alters bereits im laufenden Jahr einen Nachweis über ihre Weiterbeschäftigung erbracht haben, bleibt die Unfalldeckung in der Grundversicherung bis längstens Ende Kalenderjahr sistiert. Dieser Nachweis ist bis zur definitiven Pensionierung jährlich zu erneuern und uns vor Beginn des Folgejahres zuzustellen. Bei Versicherten, die per 1. Januar 2027 eine berufliche Tätigkeit nachweisen, wird der Unfalleinschluss wieder aufgehoben.

2. Zusatzversicherungen

Altersgruppenwechsel bei den Zusatzversicherungen

Aufgrund Ihres aktuellen Alters kann per 1. Januar 2027, je nach Jahrgang und abgeschlossener Zusatzversicherung, eine Umteilung in eine höhere Tarif-Altersgruppe erfolgen. Dies betrifft die Zusatzversicherungen PLUS, TOP, Zahnpflege (Stufen I und II), Spitalpflege (allgemeine, halbprivate und private Abteilung) sowie die Kapitalversicherungen UTI und KTI. Die genauen Angaben zu Ihrem Produkt sind zusammen mit der monatlichen Prämie auf Ihrer Police ersichtlich.

3. Attraktive Sparmöglichkeiten

Ein erster Schritt zum Sparen beginnt mit einer bedarfsorientierten, kompetenten Beratung. So lassen sich Doppel- und/oder Überversicherungen vermeiden.



Kontaktieren Sie unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater, um Ihr Prämienbudget effektiv zu entlasten, oder prüfen Sie die Sparmöglichkeiten auf unserer Website.

4. Diverses

Umweltabgabe 2027

In der Beilage finden Sie Ihre persönliche Police und das Merkblatt Umweltabgaben, das vom Bundesamt für Umwelt (BAFU) herausgegeben wurde. 2027 werden unseren Grundversicherten mit Wohnsitz in der Schweiz CHF 57.– (pro Monat: CHF 4.75) aus den Erträgen der Umweltabgaben (CO₂-Abgabe und VOC-Lenkungsabgabe) zurückgezahlt. Dieser Betrag wird mit Ihrer Grundversicherungsprämie verrechnet, wie Sie Ihrer Versicherungspolice entnehmen können.

Versicherungspolice 2027

Ihre persönliche Versicherungsprämie ist auf der beiliegenden, ab 1. Januar 2027 gültigen Versicherungspolice ersichtlich. Bitte prüfen Sie diese genau und teilen Sie uns allfällige Berichtigungen umgehend mit. Gleichzeitig bitten wir Sie, Ihre persönliche Versicherungspolice stets gut aufzubewahren, falls Sie das Dokument später z. B. als Nachweis für den Bezug allfälliger Prämienverbilligungsbeiträge benötigen sollten. Besten Dank!

Änderungsfrist bis 30. November 2026

Möchten Sie per 1. Januar 2027 eine Anpassung Ihrer bestehenden Versicherungsdeckung vornehmen (z. B. Franchise ändern, die Unfalldeckung in der Grundversicherung ein- oder ausschliessen, zu einem anderen Versicherungsmodell wechseln), bitten wir Sie, uns Ihre Änderungswünsche umgehend schriftlich mitzuteilen – spätestens jedoch bis 30. November 2026. Oder nehmen Sie dies einfach und bequem selbst online vor auf www.aquilana.ch → **SERVICE** oder alternativ über Ihren **myAquilana-Account**.

Versicherte, die ihre Zahlungsperiodizität ändern und dadurch von einem Skonto profitieren möchten, bitten wir infolge vorschüssigen Prämieninkassos, uns dies ebenfalls bis spätestens 30. November 2026 mitzuteilen.

Verwaltungsrat – Nachfolgeplanung für die GV 2027

Infolge des Rücktritts von Hans Rudolf Matter (geb. 1952), langjähriges VR-Mitglied und Aktuar, auf die Generalversammlung (GV) 2027 hat der Verwaltungsrat (VR) mit externer Unterstützung eine geeignete Nachfolge mit Erfahrung im Krankenversicherungsbereich gesucht.

Der Verwaltungsrat freut sich, der GV vom 21. Mai 2027 Frau Verena Nold (geb. 1962), mag. oec. HSG, zur Wahl vorzuschlagen. Als ehemalige Direktorin des Branchenverbandes santésuisse bringt sie fundiertes Branchenwissen mit und ist eine wertvolle Ergänzung für den Verwaltungsrat. Die Wählbarkeit muss noch vom BAG bestätigt werden. Im Sinne einer Einführung in das Gremium wird Frau Nold bereits ab Oktober 2026 mit beratender Stimme an den VR-Sitzungen teilnehmen.



Medientipp

SRF-Sendung «Puls» – verständlich und fundiert

Wer sich regelmässig über Gesundheitsthemen informieren möchte, findet bei SRF in der Sendung «Puls» sorgfältig recherchierte Beiträge zu aktuellen medizinischen Fragestellungen. Fachpersonen ordnen neue Erkenntnisse verständlich ein und zeigen Chancen sowie Grenzen von Behandlungen auf – ohne Sensationslust oder Werbeversprechen.



Mehr Informationen:
www.srf.ch/sendungen/puls

Ausgezeichnete Qualität: Aquilana gehört zu den Besten 2026

Gleich drei unabhängige Vergleichsportale und Testinstitute bestätigen: Aquilana überzeugt mit erstklassigem Service und einem optimalen Preis-Leistungs-Verhältnis.

1. Platz Zufriedenheitsumfrage von bonus.ch

In der nationalen Zufriedenheitsumfrage von bonus.ch haben über 5'500 Teilnehmende ihre Krankenkasse bewertet. Mit der **Gesamtnote 5,4 («gut»)** belegt Aquilana den ersten Platz im nationalen Ranking der Kundenzufriedenheit. Besonders freuen wir uns auch über weitere Bestnoten von jeweils 5,4 in den Unterkategorien Vertragsabwicklung, Bearbeitung der Leistungen sowie Kundenservice.



Zweifacher Champion beim Schweizer Institut für Qualitätstests (SIQT)

Im Rahmen der Studie «Schweizer Branchenmonitor 2026» durfte Aquilana gleich zwei bedeutende Titel entgegennehmen:

• Kunden-Champion 2026:

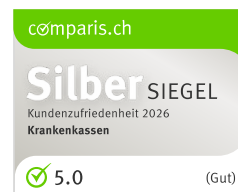
Diese branchenübergreifende Auszeichnung erhielten wir für unser **herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis**.

• Branchen-Champion 2026:

In der Kategorie **Spitalversicherungen** belegt Aquilana einen Spitzenplatz im Bereich Preis-Leistung.

Silber-Siegel von comparis.ch

Auch beim grössten Schweizer Online-Vergleichsdienst comparis.ch wurde unsere Leistung in der Grundversicherung gewürdigt. Basierend auf einer Befragung von 4'500 Personen erhielt Aquilana die **Note 5,0** und wurde dafür mit dem begehrten **Silber-Siegel** für die Kundenzufriedenheit ausgezeichnet.



Wir danken Ihnen herzlich für das uns entgegengebrachte Vertrauen und setzen alles daran, für Sie auch in Zukunft ein verlässlicher Partner in allen Gesundheitsfragen zu sein.



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

Gut vorbereitet zum Arzttermin

Ein Arztbesuch dauert oft nur wenige Minuten. Genau das macht es manchmal schwierig, alles Wichtige anzusprechen. Mit ein wenig Vorbereitung holen Sie das Beste aus diesem Gespräch heraus und können gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die richtigen Entscheidungen treffen.

Vor dem Termin

Es lohnt sich, wenn Sie sich vor dem Termin ein paar Minuten Zeit nehmen. Überlegen Sie sich:

- Welche Beschwerden haben Sie genau?
- Seit wann bestehen sie, und wann treten sie auf – eher morgens, abends, bei Belastung?
- Was lindert sie, was verschlimmert sie?

Notieren Sie sich Ihre Fragen. Im Gespräch selbst geht das schnell mal vergessen, besonders wenn man aufgeregt ist. Schreiben Sie ausserdem alle Medikamente auf, die Sie regelmässig einnehmen. Dazu zählen auch frei verkäufliche Präparate, pflanzliche Mittel oder Nahrungsergänzungsmittel.

Packen Sie ausserdem die wichtigen Unterlagen ein: Versichertenkarte, falls nötig frühere Befunde, den Impfausweis oder auch Blutdruck- und Blutzuckerwerte, falls Sie diese regelmässig messen. Brauchen Sie eine Brille oder ein Hörgerät? Denken Sie auch daran.



Übrigens:

Sie müssen nicht allein hingehen. Eine Vertrauensperson (Partner/Partnerin, Tochter/Sohn oder ein guter Freund) kann Ihnen helfen, Fragen zu stellen oder sich Notizen zu machen. Vier Ohren hören oft mehr als zwei.

Während des Gesprächs

- Beschreiben Sie Ihre Beschwerden so konkret wie möglich. Das hilft Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, schneller die richtige Spur aufzunehmen.
- Sind Sie nicht sicher, ob Sie alles verstanden haben? Sagen Sie dem Arzt oder der Ärztin in Ihren Worten, was Sie verstanden haben. Oder trauen Sie sich nachzufragen. Wichtig ist, dass Sie alle Informationen verstehen.
- Lassen Sie sich bei wichtigen Entscheidungen ruhig Zeit. Sie müssen nicht alles am gleichen Tag entscheiden. Oft reicht es, in Ruhe darüber nachzudenken oder sich mit jemandem auszutauschen, bevor Sie sich festlegen. Gute Ärztinnen und Ärzte beziehen Sie gerne aktiv mit ein, wenn Sie das wünschen.

Nach dem Termin

Lesen Sie die erhaltenen Informationen noch einmal in Ruhe durch: Am besten möglichst bald, solange alles noch frisch ist. Haben Sie ein neues Medikament erhalten? Dann klären Sie offene Fragen früh – in der Apotheke oder telefonisch in der Praxis, bevor Sie es einnehmen. Ist Ihnen später doch noch eine wichtige Frage eingefallen? Kein Problem: Ein kurzer Anruf in der Praxis ist meist möglich und völlig in Ordnung.

Verlässliche Informationen

Nicht jede Information aus dem Internet passt zu Ihrer persönlichen Situation. Verlassen Sie sich bei gesundheitlichen Entscheidungen lieber auf seriöse Quellen und auf die Einschätzung von Fachpersonen, die Ihre Geschichte kennen.

Verlässliche Informationen finden Sie zum Beispiel bei:

- Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- prevention.ch
- Gesundheitsförderung Schweiz
- Krebsliga Schweiz
- Lungenliga Schweiz
- Schweizerische Herzstiftung
- SRF «Puls»

Beilagen: Versicherungspolice(n) 2027, Merkblatt BAFU