



**Hohe Beteiligung
an der GV vom
26. Mai 2023**

| Seite 6

**Freiheit unter
den Sohlen –
die Faszination des
Barfusslaufens**

| Seiten 4–5

**Jahresrechnung
2022 – gute Resultate
trotz schwierigem
Umfeld**

| Seite 6

AQTUELL ²/₂₃

Kundennews 2, Juni 2023



Liebe Leserin, lieber Leser

Das vergangene Geschäftsjahr stand ganz im Zeichen von Neuerungen und der Weiterentwicklung unseres Unternehmens, über die wir in unseren Ausgaben des Kundenmagazins **AQTUELL** sowie auf unserer Website in Form von Kurz- oder Medienmitteilungen regelmässig berichtet haben. Auch der Rekordzuwachs an Versicherten in der Grundversicherung über den Jahreswechsel wird in die Geschichte von Aquilana eingehen. Dank der soliden Finanzlage und der grossen Erfahrung in den leitenden Gremien sind wir gut gerüstet, um uns den bevorstehenden Herausforderungen zu stellen.

In Anbetracht des wirtschaftlich und politisch herausfordernden Umfelds kann das finanzielle Ergebnis des Geschäftsjahrs 2022 als sehr gut bezeichnet werden, obwohl die Kosten in der Grundversicherung weiterhin stark ansteigen. Das finanzielle Fundament von Aquilana ist nach wie vor sehr solide und wird es uns ermöglichen, auch in Zukunft in eine nachhaltige Unternehmensentwicklung zu investieren.

Mit dem unerwartet starken Kundenwachstum ist auch eine Aufstockung des Personalbestands einhergegangen. Der Anstieg auf rund 69'700 Grundversicherte hat zudem zu einer Rekordbeteiligung an der diesjährigen Generalversammlung vom 26. Mai geführt. Mit ihren deutlichen Voten unterstrichen die Anwesenden eindrücklich ihr Vertrauen in die Arbeit unserer leitenden Organe.

Anfang März konnten wir die neue und helle Kundenzone in unserem Geschäftssitz an der Bruggerstrasse in Baden eröffnen und setzen damit nicht nur ein Zeichen der Kundennähe, sondern auch für persönliche Beratung – denn die Digitalisierung ersetzt nicht den direkten Kundenkontakt. Sie können sicher sein, dass wir Sie als unsere geschätzten Kunden auch in Zukunft bestmöglich betreuen werden. Wir bedanken uns bei allen unseren Versicherten für das uns entgegengebrachte Vertrauen. Ein besonderer Dank gilt auch allen unseren Mitarbeitenden für ihren ausserordentlichen Einsatz sowie für die Flexibilität und Leistungsbereitschaft in diesem äusserst anspruchsvollen Umfeld.

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

visàvis AG Kommunikationsnetzwerk

Übersetzung

Inter-Translations SA

Korrektorat

sprach-art

Druck

Köpfflipartners AG

Gesamtauflage

44'700 Exemplare

Erscheinungsweise

3× jährlich in de, fr, it, en

Nächste Ausgabe: Oktober 2023

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

Prämien Zusatzversicherungen 2024

Wie jedes Jahr teilen wir unseren Versicherten die neuen Prämien für die Grund- und Zusatzversicherungen spätestens im Oktober mit. Das Prämien genehmigungsverfahren und die gesetzlichen Regelungen sehen vor, die neuen Prämien bis zu deren Veröffentlichung durch die Aufsichtsbehörden nicht bekannt zu geben.

Im Hinblick auf das kommende Jahr ist vorgesehen, die bereits per 2023 erneuerten AVB infolge der regulatorischen Anforderungen punktuell in der neuen Ausgabe 2024 zu überarbeiten. Über die neuen Prämien 2024 sowie der wichtigsten AVB-Neuerungen erfahren Sie mehr in der Oktober-Ausgabe von **AQTUELL**.

Wechseln Sie jetzt Ihre Zusatzversicherungen zu Aquilana

Veränderungen im Leben erfordern flexible Versicherungslösungen. Reduzieren Sie Ihre Gesundheitsausgaben durch eine höhere Kostenbeteiligung und erhalten Sie mit unseren Zusatzversicherungen gleichzeitig mehr Wahlfreiheit, Qualität und Komfort. Der Abschluss von Zusatzversicherungen ist bei gutem Gesundheitszustand jederzeit bis zum 65. Altersjahr möglich. Während laufender Behandlungen oder bei einem erhöhten Risiko aufgrund des aktuellen Gesundheitszustands ist der Abschluss von Zusatzversicherungen erschwert oder nicht möglich.

Führen Sie Ihre Zusatzversicherungen bei einem anderen Krankenversicherer oder haben Sie keine Zusatzversicherungen? Dann empfehlen wir Ihnen, mit uns Kontakt aufzunehmen, wir beraten Sie gerne. Profitieren Sie von den einzigartigen Leistungen unserer Zusatzversicherungen und von unseren Wechselservices. Wir begleiten Sie von der Beratung und vom Versicherungsabschluss bis hin zur administrativen Abwicklung des gewünschten Versichererwechsels zu Aquilana. Entscheiden Sie sich für das Angebot, das am besten zu Ihren Bedürfnissen und Ihrem Budget passt. Prüfen Sie jetzt Ihre Vorteile mit unseren Zusatzversicherungen und kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches persönliches Gespräch. Der gesetzliche Leistungskatalog ist begrenzt und zahlt nur für Leistungen, die «das Mass des Notwendigen» nicht überschreiten. Vermeiden Sie Versicherungslücken und schützen Sie sich mit unseren Zusatzversicherungen vor hohen Zuzahlungen.



Weitere Infos zu unseren Zusatzversicherungen finden Sie hier: www.aquilana.ch/versicherungen/zusatzversicherungen

Bei Zusatzversicherungen gelten andere Kündigungsfristen

Im Gegensatz zur obligatorischen Krankenpflegeversicherung ist die Vertragsdauer bei den Zusatzversicherungen je nach Krankenversicherer unterschiedlich. Die meisten Versicherer, so auch Aquilana, sehen in den Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) eine Mindestversicherungsdauer von einem Jahr mit stillschweigender Verlängerung um ein weiteres Jahr vor. Die ordentliche Kündigung durch die versicherte Person kann nach ununterbrochener einjähriger Versicherungsdauer unter Einhaltung einer Frist von drei Monaten jeweils auf Ende des Kalenderjahres erfolgen. Auf unserer Website können im Download-Bereich die geltenden Kündigungstermine in einem Merkblatt eingesehen werden. Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, die Aufhebung von freiwilligen Zusatzversicherungen sehr genau zu bedenken. Eine fundierte Prüfung von Vor- und Nachteilen ist bei einem beabsichtigten Wechsel des Versicherers ohnehin stets angezeigt, und im Bereich Zusatzversicherungen gilt dies umso mehr. Denn eine spätere Wiederaufnahme in die Versicherung ist in keinem Fall garantiert (neue Gesundheitsprüfung/ Altersobergrenze/Vorbehalt/Ablehnung). Zudem bietet Ihnen unsere Kundenberatung eine jederzeit kompetente Beratungsqualität, gerade auch dann, wenn es um Fragen der persönlichen Prämienoptimierung geht. Denn auch bei Aquilana gibt es Prämiensparmöglichkeiten. Bitte kontaktieren Sie uns, wir geben Ihnen gerne weitere Auskünfte.

Buchtipps

Ausgehend von seiner eigenen Geschichte erzählt der Autor, wie er seinen Schmerzen beim Joggen auf die Schliche gekommen ist, seinen Laufstil verändert und seinen Füßen mehr Aufmerksamkeit geschenkt hat. Das Buch beschreibt anhand von Übungen und Fallbeispielen seine eigens entwickelte Freilauf-Methode und motiviert zum Mitmachen.



Emanuel Bohlander: Schmerzfrei laufen. Mit gesunden Füßen entspannt unterwegs. Kneipp Verlag 2023.



Für weitere Infos QR-Code scannen.



Barfuss

Über ein vernachlässigtes Körperteil, ohne das nichts geht

Es ist Sommer und viele von uns schauen mit leichter Verwunderung auf dieses fremd wirkende Körperteil: ihre Füße. Das ganze Jahr über eingesperrt in Socken und Schuhen, dürfen sie für kurze Zeit etwas öfter an die frische Luft. Dabei hätten sie viel mehr Aufmerksamkeit verdient. Denn sie tragen uns zuverlässig durchs Leben und haben dabei einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Schuhe aus und los. Über trockene Grasstoppeln, die schmerzhaft in die Fusssohlen stechen, zu einem rauen Felsabschnitt und dann möglichst schnell durch den brennend heißen Sand, unbeholfen stapfend und hüpfend. Danach wird der Grund unter den Füßen wieder fester, beim Gehen schmatzt der feuchte Sand zwischen den Zehen – und endlich umspülen kühle Wellen die Knöchel.

Dieser erste Gang über den Strand zum Meer: ein Feuerwerk an Sinneseindrücken. Zumindest barfuss. Wer hingegen Schuhe trägt, spürt wenig bis nichts und muss sich nachher dennoch den Sand aus Schuhen und Socken klopfen.

Sicher unterwegs

Schon Leonardo da Vinci war sich bewusst: «Der Fuss ist ein technisches Wunderwerk.» 26 Knochen, 20 Muskeln, mehr als 30 Gelenke, zahlreiche Sehnen und Bänder, rund 1'700 Sinneszellen. Ein Viertel aller Knochen des menschlichen Körpers befindet sich in den Füßen. Obwohl viele davon nur kleine Knöchelchen sind, ist es nicht nur eine komplexe, sondern auch eine äusserst starke und belastbare Konstruktion. Man schätzt, dass ein Mensch ungefähr 3,5 Millionen Schritte pro Jahr macht und uns unsere Füße drei- bis viermal im Leben rund um die Erde tragen. Dabei lastet ein enormes Gewicht auf ihnen: bis zu 2'500 Tonnen pro Tag, abhängig

von Körpergewicht und Bewegungsintensität. Beim Joggen beispielsweise müssen die Füße bei jedem Schritt das zwei- bis dreifache Körpergewicht tragen.

«Unsere Füße sind unser Fundament, unsere Erdung, und trotzdem schenken wir ihnen kaum Beachtung», so Roman Gull. Der Fusstrainer bietet schweizweit Kurse an und weiss, wie wichtig die Füße für die Gesundheit sind. Stabilität und Gleichgewicht sind zu einem grossen Teil das Verdienst der Füße. Sie leiten dem Gehirn Informationen zum Untergrund weiter: ein wackliger Stein beim Wandern, unebener Waldboden, glitschige Steine am Flussufer. Blitzschnell können sich Haltung und Körperspannung dank der zusammenhängenden Muskelkette, die den ganzen Körper durchzieht, anpassen. Durch die ständige Massage der Fusssohlen wird zudem die Durchblutung gefördert und der Stoffwechsel angeregt, was sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken kann. Die Lehre der Fussreflexzonen geht gar davon aus, dass sich über bestimmte Bereiche am Fuss verschiedene Organe und Körperstellen gezielt stimulieren lassen.

Schuhe – Schutz oder Krux?

Besonders effizient funktioniert das alles natürlich barfuss. Trotzdem stecken unsere Füße die meiste Zeit in Socken und Schuhen. Seit Tausenden von Jahren schützt der Mensch seine Füße auf diese Weise vor Kälte und Verletzungen. Waren es am Anfang noch einfache Lappen, die um die Füße gebunden wurden, trug die Gletschermumie Ötzi bereits clever konstruierte Lederschuhe mit einer Polsterung aus Heu.

Heute pressen wir unsere Füße in Schuhe, die modischen Strömungen unterworfen sind und von einem problematischen Schönheitsideal dominiert werden. «Immer wieder

sehe ich, wie viele Leute zu kurze und zu enge Schuhe tragen», sagt Roman Gull. «Aber beim Abrollen streckt sich der Fuss und die Zehen brauchen genügend Platz.» Heikel sind auch Absätze und die sogenannte Sprengung – das heisst, wenn der Schuh im vorderen Bereich nicht flach auf dem Boden aufliegt. Beides führt zu einer unnatürlichen Druckverteilung im Fuss und verändert die Körperstatik. Gull erklärt: «Bereits ein Absatz von einem Zentimeter bringt einen 1 Meter 80 grossen Erwachsenen auf Kopfhöhe um 5 bis 6 Zentimeter aus dem Lot, was der Körper ausgleichen muss.» Mögliche Folgen: überlastete Gelenke, Kniebeschwerden, Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen. «Ausserdem nehmen die Schuhe ihren Trägern oft zu viel Arbeit ab», führt Roman Gull weiter aus. «Sie stützen und federn und lassen dabei die natürliche Muskulatur des Fusses verkümmern.»

Grosser Zeh mit grosser Bedeutung

Für die Balance und das Körpergefühl besonders wichtig ist der grosse Zeh. Allerdings wird der Begriff Hallux, eigentlich die lateinische Bezeichnung für den grossen Zeh, heute meist im Zusammenhang mit einer häufigen Fehlstellung verwendet: dem Hallux valgus. Das zeigt, wie es um unsere Füsse steht. Von Knick-, Senk-, Platt- oder Spreizfüssen bis zum Fersensporn – Fussprobleme sind weit verbreitet. Beim Hallux valgus weicht der grosse Zeh zur Fussmitte aus und überlappt im Extremfall sogar die zweite Zehe. Dadurch kann der grosse Zeh einen viel geringeren Anteil der Körperlast übernehmen und der Stand wird instabiler.

«Idealerweise liegt der grosse Zeh in gerader Linie mit Fussinnenkante und Ferse», so Gull. Bei indigenen Völkern, die keine Schuhe tragen, gibt es kaum Fehlstellungen. Ebenso kommen 98 Prozent aller Kinder mit gesunden Füssen zur Welt. Doch im Kindergartenalter zeigen sich bei einer Mehrheit bereits erste Ansätze von Fehlstellungen.

Zurück zu barfuss

Deshalb heisst es: raus aus Schuhen und Finken – selbst Socken engen die Füsse ein. Gleichzeitig mahnt Roman Gull zur Vorsicht: «Jahrzehnte in schlecht sitzenden Schuhen lassen sich nicht von heute auf morgen rückgängig



machen. Es braucht Zeit und Training, bis ein Fuss wieder über seine natürliche Stärke verfügt.» Zuerst sollten die Füsse mobilisiert, gelöst und gedehnt werden. Danach kann man mit einfachen Kräftigungsübungen und Zehenyoga beginnen (siehe Seite 8). Auch Barfuss-Schuhe allein machen kranke Füsse nicht wieder gesund. Gleich wie bei normalem Schuhwerk ist bei Barfuss-Schuhen unbedingt auf die richtige Grösse und einen korrekten Sitz zu achten. Eine professionelle Beratung ist deshalb dem Onlinekauf vorzuziehen. Die Umstellung sollte ebenfalls langsam erfolgen.

«Es ist nie zu spät, um mit Fusstraining zu beginnen!», ist Roman Gull überzeugt. Auch für Leute mit einer Fehlstellung oder wenn jemand orthopädische Einlagen trägt, lohnt es sich, die Füsse beweglicher zu machen und die Muskulatur aufzubauen. Einzig Diabetikern rät der Fusstrainer, nur in kontrollierter Umgebung barfuss zu laufen, um kein Verletzungsrisiko einzugehen. Für alle anderen gilt: «Der beste Barfussweg beginnt gleich vor der eigenen Haustür.» Und sei es nur einmal am Tag bis zum Briefkasten.

Achtung, Kinderfüsse!

Einen Spielraum von 12 Millimeter in der Länge sollten alle Schuhe aufweisen, ganz gleich ob bei Erwachsenen oder Kindern. Im Alter von 3 bis 6 Jahren wachsen die Füsse allerdings bis zu einem Millimeter pro Monat. Es ist deshalb wichtig, dass Eltern laufend ein Auge auf die Schuhe ihrer Kinder haben. Gemäss dem österreichischen Sportwissenschaftler Wieland Kinz trägt die Mehrheit der Kinder zu kleine Schuhe. Das hat Folgen. So konnte der Experte für Kinderfüsse nachweisen, dass zu kurze Schuhe bereits bei unseren Kleinsten zu Schäden führen. Ihre Füsse sind in den ersten Lebensjahren noch weich wie Gummi, die Knochen bilden sich nach und nach vollständig aus. Erst mit rund 14 Jahren ist dieser Prozess abgeschlossen. Dadurch sind Kinderfüsse besonders anfällig für Schäden durch unpassende Schuhe.

Am besten sind Kinder deshalb möglichst oft barfuss unterwegs. Bei Säuglingen kann man häufig auch die Socken weglassen, sie fühlen sich mit nackten Füsschen sowieso am wohlsten. Beim Erkunden der Welt spielen die Füsse auf jeder Entwicklungsstufe eine zentrale Rolle, vom Drehen übers Krabbeln bis zum Aufstehen und Laufen – und barfuss geht das alles einfach am besten.

Mehr Infos zu Kinderfüssen, Tipps zum Schuhkauf, Vorträge sowie ein simples Messgerät, das den Kauf von passenden Schuhen auch für Eltern endlich kinderleicht macht, auf:

www.freilaufen.ch
www.kinderfuesse.com

Hohe Beteiligung an der 130. Generalversammlung

Die Generalversammlung vom 26. Mai 2023 im Kongresszentrum Trafo in Baden hat uns eine hohe Beteiligung von rund 613 Mitgliedern und Gästen beschert. Aufgrund der hohen Anmeldungen mussten wir kurzfristig reagieren und die Platzverhältnisse entsprechend anpassen. Im zusätzlich gemieteten Kinosaal konnte die Generalversammlung über eine digitale Liveübertragung mitverfolgt werden.

In seinem Eröffnungsreferat unter dem Titel «Wachstum in der Krankenversicherung: Fluch oder Segen?» ging Verwaltungsratspräsident Dieter Boesch auf die Vorteile eines starken Kundenwachstums ein, wie Aquilana es per 1. Januar 2023 erlebt hat, aber auch auf die damit verbundenen Risiken. Er erläuterte, welche Auswirkungen diese Situation auf die Organisation und die Finanzen, aber auch auf die Struktur der Versicherungsgemeinschaft und somit auf den gesamtschweizerischen Risikoausgleich hat. Für unsere Versicherten hat dies aber keine negativen Folgen: Bei einer weiteren Prämienanpassung besteht immer die Option, den Krankenversicherer erneut zu wechseln. Aquilana ist weiterhin kerngesund, wird nicht zum Billiganbieter und bleibt eigenständig.

Da der langjährige Vizepräsident Josef Schuler auf die diesjährige Generalversammlung hin seinen Rücktritt erklärt hat, musste eine geeignete Nachfolgelösung gefunden werden. In der Person von Prof. Dr. iur. Agnes Leu aus Scuol/GR, die das anspruchsvolle Anforderungsprofil bestens abdeckt, wurde für die restliche Amtszeit bis 2025 eine kompetente, erfahrene Persönlichkeit als neue Verwaltungsrätin gewählt. Herzliche Gratulation!

Dieses Jahr sind fristgemäss keine Anträge seitens der Mitglieder eingegangen. Die Behandlung der Sachgeschäfte verlief in einem ruhigen, konstruktiven Rahmen. Der Jahres- und Lagebericht 2022 sowie die Jahresrechnung 2022 wurden mit grossem Interesse zur Kenntnis genommen und mit überwältigender Mehrheit verabschiedet. Auch das Mandat der unabhängigen externen Revisionsstelle, PricewaterhouseCoopers AG, Zürich, wurde im Sinn des Verwaltungsratsantrags wieder bestätigt. Mit ihren deutlichen Voten unterstrichen die Anwesenden eindrücklich ihr grosses Vertrauen in die Arbeit der leitenden Organe.

Die nächste Generalversammlung findet am 24. Mai 2024 um 17 Uhr wiederum im «Trafo» in Baden statt.



Jahresrechnung 2022 – gute Resultate trotz schwierigem Umfeld

Aquilana konnte ihre Position als vertrauenswürdiger Krankenversicherer im vergangenen Jahr festigen – trotz des wirtschaftlich anspruchsvollen Umfelds, der bereits unterjährig stark gestiegenen Versicherungszahlen in der Grundversicherung und der wieder in die Höhe schnellen Gesundheitskosten. Die Prämieinnahmen lagen gegenüber dem Vorjahr um 6,2 Prozent höher und erreichten CHF 183,5 Mio. Die Netto-Versicherungsleistungen in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung stiegen um 4,6 Prozent auf CHF 187,3 Mio. Das Ergebnis aus Kapitalanlagen fiel mit einer Minusrendite von 3,85 Prozent deutlich schlechter aus als im Vorjahr. Die Verwaltungskosten sind mit 6,6 Prozent des gesamten Prämienolls (KVG + VVG) leicht gestiegen. Aquilana gehört damit weiterhin zu den Klassenbesten im nationalen Konkurrenzvergleich. Das Eigenkapital von CHF 119 Mio. ist beinahe gleich hoch geblieben wie im Vorjahr, es liegt um lediglich CHF 0,9 Mio. tiefer. Unter dem Strich resultierte ein finanzielles Ergebnis mit einem Aufwandüberschuss von CHF 0,9 Mio. Dieses Resultat darf in Anbetracht des schwierigen Umfelds als sehr gut bezeichnet werden.

Die Bilanzsumme stieg um 0,7 Prozent auf CHF 397,8 Mio. Die Rückstellungen und Reserven machen wie im Vorjahr rund 94 Prozent der Bilanzsumme aus. Der Ertrag aus dem Risikoausgleich beträgt CHF 15,4 Mio., was gegenüber dem Vorjahr einer Zunahme von CHF 0,5 Mio. entspricht. Diese lässt sich durch die unterjährig veränderte Bestandesstruktur (+16 Prozent) erklären. Der Betriebsaufwand stieg im Geschäftsjahr 2022 erneut an und betrug CHF 13,1 Mio. Die Zunahme von 7,4 Prozent gegenüber dem Vorjahr ist primär auf den höheren Personalaufwand sowie auf die gestiegenen Ausgaben im Bereich IT zurückzuführen. Diese Zahlen sind ein deutlicher Beweis dafür, dass Aquilana finanziell nach wie vor kerngesund ist.

Dank konsequenter Kostenkontrolle konnten im Geschäftsjahr 2022 Einsparungen von rund CHF 3,1 Mio. erzielt werden.

Ausgehend vom Versichertenbestand per 1. Januar 2022 von 39'195 Grundversicherten konnte Aquilana unterjährig einen deutlichen Zuwachs auf 45'456 Grundversicherte verzeichnen. Aufgrund der hohen Wechselbereitschaft, des neu lancierten digitalen alternativen Versicherungsmodells SMARTMED sowie der sehr guten Prämienpositionierung – primär in den Kantonen AG, BE und TI – hat Aquilana über den Jahreswechsel 2022/23 deutlich an Neukunden hinzugewonnen. Per 1. Januar 2023

verzeichnete Aquilana den mit Abstand grössten Zuwachs an Grundversicherten in ihrer Geschichte und zählt neu rund 69'700 Versicherte in der Grundversicherung. Einen wesentlichen Beitrag zu diesem Wachstum hat das neue alternative Versicherungsmodell SMARTMED geleistet. In dieser Versicherungsform zählen wir rund 10'600 Versicherte. Ein wachsendes Kostenbewusstsein und der Wunsch nach einem persönlichen Kontakt zum Medizinalpersonal zeigen jedoch eine ungebrochene Nachfrage nach dem Hausarztmodell. Hier sind bei Aquilana per 1. Januar 2023 rund 30'800 Personen versichert, 12'800 mehr als im Vorjahr. Der Anteil der Versicherten mit wählbarer Franchise beträgt in der Grundversicherung rund 50 Prozent und hat sich gegenüber dem Vorjahr infolge der neuen Bestandesstruktur um 12 Prozent erhöht.

Aquilana SMARTMED – Abrechnung der medizinischen Leistungen durch Medgate

Per 1. Januar 2023 haben sich 10'600 Versicherte bzw. 15,3 Prozent aller Grundversicherten für das neu lancierte Versicherungsmodell Aquilana SMARTMED entschieden. Nebst einer übersichtlichen Landingpage haben wir für unsere Versicherten umfassende Informationen sowie Merkblätter in vier Sprachen erstellt, die sie jederzeit auf unserer Produktseite abrufen können.

Weiter haben wir alle Aquilana-SMARTMED-Versicherten im Dezember 2022 und Ende März 2023 per E-Mail über die geltenden Besonderheiten zu diesem neuartigen Modell informiert. Aquilana SMARTMED unterscheidet sich im Vergleich zu den herkömmlichen Telemedizinmodellen durch folgende Merkmale:



Erste Anlaufstelle durch KI-Triage

Effiziente digitale Triage nach Telemedizin (Video, Telefon, Chat) oder ggf. Realkonsultation durch Nutzung der Medgate-App



Telemedizinische Konsultation

Medizinische Beratung und Behandlung via Video, Telefon oder Chat durch Medgate-Ärzte nach erfolgter KI-Triage in der Medgate-App



Realkonsultation

Wahl des Leistungserbringers (z. B. Hausarzt) ist nur dann möglich, wenn die KI-Triage dies im vorliegenden Fall tatsächlich auch empfiehlt



Spezialistenkonsultation

Auswahl im Rahmen von Medgate Partner Network, www.medgatepartnernetwork.ch



Spitallaufenthalt und Operation +41 61 551 01 88

Vor einem planbaren stationären Spitalaufenthalt oder einer Operation ist die Dienstleistung von BetterDoc zu beanspruchen



TARMED-Verrechnung

Sämtliche medizinischen Beratungen und Behandlungen im Inland durch Medgate-Ärzte via Video, Telefon oder Chat werden für SMARTMED-Versicherte nach TARMED abgerechnet und unterstehen der gesetzlichen Kostenbeteiligung (Jahresfranchise und Selbstbehalt)

Rechnungsstellung der erbrachten medizinischen Leistungen von Medgate

Die ambulanten und stationären Behandlungen werden grundsätzlich über die anerkannten Tarife (z. B. TARMED) abgerechnet. Dasselbe gilt auch für die medizinischen Multichannel-Behandlungen und -Beratungen via Chat, Video oder Telefon durch die Ärztinnen und Ärzte von Medgate. Auch diese werden nach TARMED abgerechnet und unterstehen der gesetzlichen Kostenbeteiligung (Jahresfranchise und Selbstbehalt). Grundsätzlich sind die von Medgate erbrachten Leistungen günstiger als ein physischer Arztbesuch. Allerdings gibt es bei einer ärztlichen Konsultation über Medgate mittels App Zuschläge gemäss TARMED-Tarifen, wenn die ärztliche Behandlung ausserhalb der üblichen Konsultationszeiten erbracht wird.

Medgate stellt ihre Rechnungen im Rahmen eines standardisierten Prozesses aus. Dabei erhalten die Patientinnen und Patienten allgemeine Angaben zu Tarifen und anfallenden Zuschlägen. Die Rechnungsstellung erfolgt direkt an Aquilana – SMARTMED-Versicherte erhalten von Medgate keine Rechnungskopie, sondern lediglich eine Leistungsabrechnung von Aquilana. Medgate prüft derzeit eine Anpassung des Prozesses, sodass Aquilana-Versicherte künftig dank einer Rechnungskopie die erhaltenen Leistungen überprüfen können. Bei Fragen oder Beanstandungen zu einer Rechnung mit Leistungen von Medgate oder bei sonstigen administrativen Anliegen können sich SMARTMED-Versicherte zu Bürozeiten kostenlos direkt an Medgate wenden (+41 61 377 88 28 oder über die Medgate App).



Informieren Sie sich jetzt:

www.aquilana.ch/versicherungen/grundversicherungen/smartmed

Zehenyoga

So machen Sie Ihre Füsse fit

Toega setzt sich zusammen aus Toe – englisch für «der Zeh» – und Yoga. Zehenyoga kräftigt die Füsse und fördert ihre Beweglichkeit. Das hilft bei Fehlstellungen und verbessert die Körperhaltung. Im Alter sind starke Füsse ein wichtiger Teil der Sturzprophylaxe. Gehen Sie möglichst viel barfuss und bauen Sie die Übungen in Ihren Alltag ein, etwa in die Morgenroutine oder wenn Sie vor dem Fernseher sitzen. Schon zehn Minuten pro Tag machen einen grossen Unterschied!

1. Mobilisieren

Nehmen Sie einen Fuss in Ihre Hände, kneten und massieren Sie ihn. Ziehen Sie alle Zehen auseinander oder fädeln Sie Ihre Finger in die Zehenzwischenräume ein und wringen Sie den ganzen Fuss aus. Das geht am einfachsten, wenn Sie beim linken Fuss die rechte Hand nehmen und umgekehrt. Am Anfang spüren Sie vielleicht Blockaden oder sogar Schmerzen – seien Sie feinfühlig, mit jedem Tag werden Ihre Füsse freier und beweglicher.

2. Kräftigen

Zehenstand

Stehen Sie parallel und gehen Sie langsam für fünf Sekunden auf die Zehen und wieder runter. Sie können den Zehenstand variieren, indem Sie gleichzeitig einen kleinen Ball oder ein Buch zwischen Ihren Fersen einklemmen. Durch die veränderte Fussstellung aktivieren Sie weitere Muskeln.

Einbeinstand

Stehen Sie möglichst entspannt auf einem Bein. Achten Sie darauf, die Schultern locker zu lassen und normal zu atmen. Fortgeschrittene können dabei die Augen schliessen oder gleichzeitig Zähne putzen.

Grosse Zehen

Versuchen Sie, Ihre grossen Zehen anzuheben, während die restlichen Zehen locker auf dem Boden aufliegen (nicht krallen!). Danach probieren Sie die Übung umgekehrt: Die grossen Zehen auf dem Boden lassen und die

anderen Zehen anheben. Sollten Sie Mühe haben, die grossen Zehen einzeln anzusteuern, hilft ein körperfremder Reiz: Streicheln Sie dazu Ihren Zeh mit einem Stift, Lineal oder ähnlichem. Damit unterstützen Sie Ihren Körper, die motorische Steuerung ausfindig zu machen. Und sollte die Bewegung anfangs kaum sichtbar sein: Seien Sie geduldig und bleiben Sie dran!

3. Dehnen

Stellen Sie sich so auf eine Treppe, dass die Ferse eines Beins in der Luft hängt und nur der Fussballen die Stufe berührt. Nun dehnen Sie die Wadenmuskulatur und die Achillessehne, indem Sie das Bein aktiv strecken und nach unten stossen.



Kurse und Beratung

Für alle, die noch mehr Inspiration oder Anleitung für Fussfitness haben möchten: Roman Gull bietet neben Einzelcoaching verschiedene Gruppenkurse im Aargau und im Thurgau an, zudem hält er Vorträge zum Thema «Glückliche Kinderfüsse». Er unterrichtet nach der Freilauf-Methode, die gezieltes Fussstraining mit Achtsamkeitsübungen und dem Aufenthalt in der freien Natur vereint, um neben den Füssen die Körperwahrnehmung ganz allgemein zu stärken.

www.freilaufen.ch