



**Kostenprognosen
OKP 2023 und 2024**
| Seite 3

**Die Prämien
folgen der Kosten-
entwicklung**
| Seiten 3–4

**Gute Nacht!
Tipps zum Schlafen**
| Seite 8

AQTUELL ³/₂₃

Kundennews 3, Oktober 2023



Liebe Leserin, lieber Leser

Zuerst die Nachricht über zu erwartende Mietzinserhöhungen, dann die Meldung über den beträchtlichen Anstieg bei den Stromkosten und zuletzt noch die Information vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) über die deutlich ansteigenden Prämien in der gesetzlichen Krankenversicherung: ein Herbst mit vielen Hiobsbotschaften. Vielen Versicherten, insbesondere Familien, bleibt ein schmerzhafter Griff ins Portemonnaie nicht erspart, umso mehr wegen der Kumulation der genannten Faktoren. Die Prämienexplosion in der Krankenversicherung widerspiegelt dabei in erster Linie die stark ansteigenden Gesundheitskosten. Allein im Jahr 2021 sind die Ausgaben für die Gesundheitskosten in der Schweiz auf 86 Milliarden Schweizer Franken gewachsen, das entspricht einem Wachstum von 5,9%. Rund 36 Milliarden der gesamten Schweizer Gesundheitskosten werden von der Grundversicherung gedeckt. Die steigenden Prämien sind leider eine unvermeidliche Folge des kontinuierlichen Anstiegs der Gesundheitskosten. Bedauerlicherweise konnte die Aufwärtsspirale bis heute nicht mit einer nachhaltigen kostendämmenden Wirkung verhindert werden. Gefordert sind alle Akteure, insbesondere die politischen Entscheidungsträger, denn sie beeinflussen die Spielregeln im Gesundheitswesen und in der sozialen Krankenversicherung wesentlich.

Das Kostenwachstum wird auch bei Aquilana Spuren hinterlassen. Aufgrund unserer soliden finanziellen Basis sind wir jedoch in der Lage, dies tragen zu können. Sie können sich auch in Zukunft auf Aquilana als fairen und wettbewerbsfähigen Partner verlassen. Haben Sie Fragen zu Ihrer aktuellen Versicherungslösung oder möchten Sie mehr wissen über Sparmöglichkeiten? Wir zeigen Ihnen gerne auf, welche Möglichkeiten Sie haben, sei es mit dem Wechsel in ein alternatives Versicherungsmodell oder mit der Anpassung Ihrer Franchise.

In dieser Ausgabe von **AQTUELL** informieren wir Sie nebst der Prämienentwicklung per 1. Januar 2024 auch über die hervorragenden Ergebnisse in der Benchmark-Studie von AmPuls, über unsere Top-Bewertungen auf Vergleichsportalen und über weitere wichtige Neuigkeiten. Ich wünsche Ihnen eine angenehme 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

visàvis AG Kommunikationsnetzwerk

Übersetzung

Inter-Translations SA

Korrektorat

sprach-art

Druck

Köpflipartners AG

Gesamtauflage

45'400 Exemplare

Erscheinungsweise

3× jährlich in de, fr, it, en

Nächste Ausgabe: Februar 2024

Kostenprognosen OKP 2023 und 2024

Für viele Schweizerinnen und Schweizer stellen die Gesundheitsausgaben eine grosse Last dar. Seit der Einführung des Krankenversicherungsgesetzes im Jahr 1996 haben sich die Kosten in der Grundversicherung mehr als verdoppelt. Die Gesundheitskosten steigen seit Jahren schneller als die Löhne und das Bruttoinlandprodukt. Diese Entkoppelung der Wachstumsraten führt dazu, dass die Gesundheitsausgaben das persönliche Budget der Prämienzahlerinnen und Prämienzahler immer stärker belasten. Nach mehreren Jahren stabiler Prämienentwicklung hat sich das Blatt bereits letztes Jahr gewendet. Und dieser Trend setzt sich auch in diesem Jahr fort. Laut santésuisse, der Branchenorganisation der Schweizer Krankenversicherer, sind die Kosten der Grundversicherung im ersten Halbjahr 2023 deutlich gestiegen, und zwar in nahezu allen Leistungsbereichen. Ein Blick auf die verschiedenen Leistungserbringer zeigt, dass die Kosten für Physiotherapie bis Mitte 2023 um 10% zugenommen haben. Auch im stationären Bereich gibt es besorgniserregende Entwicklungen, obwohl immer mehr Operationen ambulant und ohne Spitalübernachtung durchgeführt werden (+7%). Während die Kosten in Pflegeheimen fast stabil geblieben sind, verzeichnen die Ausgaben für Spitex und Medikamente einen starken Anstieg (+5%). Seit Juli 2022 dürfen Psychotherapeuten mit psychologischer Grundausbildung eigenständig über die Grundversicherung abrechnen, ohne sich bei einem Psychiater anstellen lassen zu müssen. Dies hat mit fast 6000 Psychotherapeuten nicht nur zu einem erweiterten Angebot geführt, sondern auch zu einem drastischen Kostenanstieg von etwa 60% der psychotherapeutischen Behandlungen. Zusammen mit den rund 3000 frei praktizierenden Psychiatern gibt es mittlerweile rund 9000 Therapeuten für psychisch Erkrankte. Die Konjunkturforschungsstelle der ETH Zürich (KOF) prognostiziert in ihrer letzten im Juni 2023 veröffentlichten Studie für das Jahr 2023 eine Erhöhung der kantonalen Pro-Kopf-OKP-Kosten von durchschnittlich 2,2% bis 6,4%, wobei je nach Kanton für den oberen Wert bis zu 9,9% vorausgesagt werden. Für das Jahr 2024 schätzt die KOF die kantonalen Wachstumsraten auf einen Mittelwert zwischen 1,9% und 6,1%. Der obere Wert der Wachstumsprognose beträgt je nach Kanton 9,8%.

Die Prämien folgen der Kostenentwicklung

Die Tarifrunden in der Grundversicherung von 2019 bis 2022 waren landesweit zweifellos die kostengünstigsten. Dennoch reichten die Prämien nicht immer aus, um die

tatsächlichen Kosten der Grundversicherung zu decken. Die Lücken mussten mit den Reserven aufgefangen werden. Die Krankenversicherer haben einen wesentlichen Beitrag geleistet, um Prämiensteigerungen zu vermeiden und sogar Senkungen zu ermöglichen. Auf politischen Wunsch und vor dem Hintergrund der schwierigen Corona-Zeiten haben die Krankenversicherer einen Teil ihrer Reserven abgebaut, um die Versicherten bestmöglich zu unterstützen. Zusammen mit der Kostenentwicklung, dem Reservenabbau sowie dem herausfordernden Umfeld an den Finanzmärkten sind die Solvenzquoten der Krankenversicherer deutlich zurückgegangen. Die Gesundheitskosten sind auch in diesem Jahr signifikant gestiegen. Bekanntlich sind die Prämien das Spiegelbild der Kosten. Dies wird bedauerlicherweise für Steuer- und Prämienzahler in der Prämienrunde 2024 schmerzlich spürbar sein. Damit die Versicherer im kommenden Jahr eine ausgeglichene Rechnung haben, ist eine kostendeckende Prämienhöhung zwingend, nicht zuletzt auch, um spätere, noch höhere Prämien sprünge zu vermeiden. Ein weiterer Reservenabbau hätte für die einzelnen Krankenversicherer eine finanzielle Schiefelage zur Folge. Die starken Prämienanpassungen in der obligatorischen Krankenpflege-Versicherung (OKP) sind auch bei unserer Kasse per 1. Januar 2024 unvermeidbar. Aquilana verfügt über einen soliden Finanzhaushalt (Reserven und Rückstellungen). Dieses stabile Fundament gilt es auch im Interesse unserer Versicherten langfristig zu erhalten. Denn nur eine gesunde Kasse kann ihren unternehmerischen Handlungsspielraum verantwortungsbewusst und kundengerichtet wahrnehmen sowie ihre Leistungsverpflichtungen gegenüber Versicherten und Partnern korrekt und pünktlich erfüllen.

OKP-Prämien Schweiz 2024

Die Prognosen über erhebliche Tarifierhöhungen in der Grundversicherung per 2024 haben sich weitgehend bestätigt. Mit Blick auf das kommende Jahr steht fest, dass infolge der stark ansteigenden Kostenentwicklung, der Risikostruktur des Versichertenbestandes und der massgebenden aufsichtsrechtlichen Vorgaben durch das BAG im Rahmen des Prämien genehmigungsverfahrens die Grundversicherungsprämien branchenweit hoch ausfallen werden. Bis zum 31. Juli mussten die Krankenversicherer, einschliesslich Aquilana, ihre Prämien für das Jahr 2024 dem BAG einreichen. Je nach Tarifregion müssen auch unsere Versicherten deutlich tiefer in den Geldbeutel greifen. Unsere Tarifeingabe und somit die Prämien in der Grundversicherung (OKP/CASAMED/SMARTMED), gültig ab 1. Januar 2024, wurden durch die Aufsichtsbehörde geprüft: Sie hat die Prämienanpassungen genehmigt und zum Teil sogar in dieser Höhe auch gefordert. Die

Bandbreite der Tarifierpassung in der OKP für eine erwachsene Person ab dem 26. Altersjahr mit einer Jahresfranchise von CHF 300.– mit Unfalldeckung liegt zwischen **0%** und **12%**. **Die prozentualen bzw. frankenmässigen Auswirkungen auf die persönliche Prämien-situation unserer Versicherten sind abhängig von Wohnkanton, Tarifregion, Alter, Jahresfranchise, gewähltem Versicherungsmodell, Unfallein- oder -ausschluss sowie von allfälligen Rabattkürzungen in den besonderen Versicherungsformen.** Demnach können die effektiven Prämien erhöhungen individuell noch stärker ausfallen als die in der Tabelle aufgeführten Prämienveränderungen.

Prämienveränderung	Kantone / Tarifregionen
0%	GL, TG
4%	JU
4,5%	UR
5%	BS, NW, SO
6%	GE, NE, ZH
6,5%	GR, VD
7%	ZG
8%	SH
8,5%	AG
9%	AR, AI, BL, FR, LU, OW, SZ, VS
9,5%	BE Tarifregion 1
10%	SG
10,5%	BE Tarifregionen 2 und 3
12%	TI

Prämienanpassungen der obligatorischen Krankenpflege-Versicherung für Erwachsene ab 26. Altersjahr mit einer Mindestfranchise von CHF 300.– p. a. und mit Unfalldeckung

Prämien 2024 Einzel-Taggeldversicherung nach KVG

Die Prämien für die freiwillige Taggeldversicherung (Salärausfallversicherung) bleiben für das neue Jahr abermals stabil.

OKP-Prämien EU 2024

Unsere OKP-Versicherten mit Wohnsitz in Frankreich, Grossbritannien, Italien, den Niederlanden, Portugal und Spanien erfahren eine Tarifnullrunde. Die OKP-Prämie für unsere in Deutschland wohnhaften Versicherten erhöht sich um 8% und jene für Versicherte mit Wohnsitz in Österreich um 4%, dies auf der Tarifbasis für Erwachsene ab dem 26. Altersjahr mit Unfalldeckung und ordentlicher Jahresfranchise von CHF 300.–.

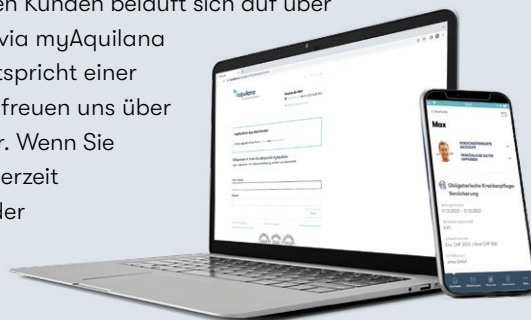
Prämien 2024 Zusatzversicherungen: Tarif-Nullrunde

Erfreuliche Nachrichten gibt es für unsere Zusatzversicherten. Die Tarife für unsere Versicherungsprodukte nach VVG bleiben von einer allgemeinen teuerungsbedingten Erhöhung verschont. Prämienanpassungen erfolgen nur im Fall eines altersbedingten Wechsels in eine neue Tarifstufe. Das Preis-Leistungs-Verhältnis bei unseren ambulanten (PLUS, TOP, Zahnpflegeversicherung Stufen I und II) und stationären Zusatzversicherungen (allgemeine, halbprivate und private Abteilung) bleibt somit äusserst attraktiv.

myAquilana App und Kundenportal – Verbesserung der Bedienerfreundlichkeit

Ende Jahr erfährt myAquilana ein weiteres Update mit dem Ziel, die Bedienerfreundlichkeit iOS- und Android-konform zu gestalten. Wir arbeiten an funktionalen Verbesserungen und werden unsere myAquilana Nutzerinnen und Nutzer zu gegebener Zeit informieren.

Insgesamt zählen wir zurzeit rund 23'900 registrierte myAquilana Nutzerinnen und Nutzer, die Anzahl der digitalisierten Kunden beläuft sich auf über 36'200 Versicherte (Anzahl Versicherte, die aktuell via myAquilana Kundenportal oder App verwaltet werden). Dies entspricht einer Digitalisierungsquote von beachtlichen 51,5%. Wir freuen uns über diesen Vertrauensspruch und bedanken uns dafür. Wenn Sie myAquilana noch nicht nutzen, können Sie sich jederzeit auf www.myaquilana.ch oder mit dem Download der myAquilana App registrieren.



Kundenzufriedenheit und Gesamtimage – Bestnoten für Aquilana

Ob beim Marktforschungsinstitut AmPuls Market Research AG, bei comparis.ch, bonus.ch oder anlässlich der eigenen Kundenbefragungen – Aquilana wurde auch dieses Jahr mehrfach ausgezeichnet.

Wir sind sehr stolz darauf, dass Aquilana im Rahmen der Benchmark-Studie zum Krankenversicherungs-Tracking 2023 des unabhängigen Luzerner Marktforschungsinstituts AmPuls gleich zwei Podestplätze errungen hat, und zwar den 1. Platz in der Kundenzufriedenheit und den 2. Platz im Gesamtimage. Auch bei der Betrachtung der Detailergebnisse nimmt Aquilana eine führende Stellung ein und setzt damit in vielen Bereichen den Benchmark.

Wie bereits 2022 erhält Aquilana bei der von comparis.ch jährlich durchgeführten Zufriedenheitsumfrage auch dieses Jahr erfreulicherweise die Höchstnote von 5,2 und beansprucht somit den 1. Platz. Auch bei der Umfrage des Vergleichsportals bonus.ch hat Aquilana einen Podestplatz erhalten.

Diese Anerkennungen bestätigen unser kontinuierliches Engagement, unseren Kunden die bestmögliche Erfahrung zu bieten. Wir sind äusserst dankbar für das Vertrauen von über 70'000 Versicherten und die engagierte Unterstützung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Gemeinsam machen wir den Unterschied!



Weitere Infos zum Thema Kundenzufriedenheit finden Sie hier: www.aquilana.ch/ueber-aquilana/kundenzufriedenheit



Schlaf: stilles Lebenselixier

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Doch immer mehr Menschen klagen über Schlafprobleme. Das hat Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit.

Es braucht die Ruhe der Nacht, damit wir am Tag funktionieren. «Während des Schlafs sind wir nicht mit neuem Input von aussen konfrontiert», erklärt Christine Blume, Schlafforscherin am Zentrum für Chronobiologie der Universität Basel. Kaum Sinneseindrücke, weniger Krankheitserreger, keine kognitiven oder motorischen Aufgaben. «Eine ideale Situation, um Ressourcen aufzufüllen für Prozesse, die im Wachzustand einwandfrei laufen müssen.» Schlaf ist kein passiver Zustand, wie lange Zeit gedacht wurde. Im Gegenteil, während wir schlummern, werden Wachstumshormone freigesetzt, Gewebeschäden repariert, Entzündungen bekämpft und die Immunabwehr wird gestärkt. Zudem reinigt sich das Gehirn von Stoffwechselprodukten, die sich im Wachzustand ansammeln. Auch für eine nachhaltige Gedächtnisbildung ist die Nachtruhe essenziell.

Guter Schlaf gilt neben Bewegung und Ernährung als entscheidender Gesundheitsfaktor. Die meisten Menschen brauchen zwischen sieben und neun Stunden Schlaf. Wer von sich behauptet, mit vier Stunden auszukommen, gehört entweder zu einer ganz kleinen Minderheit oder irrt sich gewaltig. Studien legen nahe, dass Erwachsene, die rund acht Stunden schlafen, am längsten leben.

Doch was tun, wenn man Nacht für Nacht wach liegt? **Schlaf Tipps** von Schlaftherapeutin Christine Blume finden Sie auf **Seite 8**.



Erhellendes aus dem Reich des Schlafs von Wissenschaftsjournalistin Ilka Knigge und Schlafforscherin Dr. Christine Blume: www.deutschlandfunknova.de/podcasts/landingpage/ueber-schlafen

Das ändert sich ab 1. Januar 2024

Obligatorische Krankenpflege-Versicherung

Rabattbegrenzung bei besonderen Versicherungsformen (Wahlfranchisen und alternative Versicherungsmodelle)

Die Prämienermässigung bei Wahlfranchisen in Kombination mit eingeschränkter Wahl des Leistungserbringers untersteht präzisen gesetzlichen Vorschriften, die bei der Prämienfestlegung eingehalten werden müssen. Der maximal zulässige Rabatt für Wahlfranchisen gilt auch innerhalb der gewählten Versicherungsform. Bei der Berechnung der Rabatte für die alternativen Versicherungsmodelle (CASAMED und SMARTMED) müssen darüber hinaus weitere Vorgaben beachtet werden, insbesondere die Einhaltung des durchschnittlichen Wertes über alle Franchisestufen und Kantone. Dies hat zur Folge, dass die Rabatte insbesondere für das Versicherungsmodell SMARTMED per 1. Januar 2024 je nach Wahlfranchise reduziert werden mussten.

Kinderrabatt 0 bis 18 Jahre

Der Prämienrabatt für Kinder bis zum vollendeten 18. Altersjahr beträgt weiterhin 78% des Erwachsenentarifs und bleibt unverändert bestehen. Auch der Familienrabatt von 50% der Kinderprämie ab dem dritten Kind in der gleichen Familie bleibt weiterhin bestehen.

Versicherte mit Jahrgang 1998 und 2005

Versicherte, die ihr 18. Altersjahr vollendet haben, werden per 1. Januar 2024 in die Prämienstufe der 19- bis 25-jährigen Erwachsenen umgeteilt. Damit entfällt der bisherige Kinderrabatt. Gleichzeitig erfolgt im Fall 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 ihre Prämie 26% unter der Erwachsenenprämie liegt.

Mit der Vollendung des 25. Altersjahres kann den jugendlichen Versicherten gemäss Krankenversicherungsgesetz (KVG) kein Jugendrabatt mehr gewährt werden. Daher erfolgt die Umteilung in die Erwachsenenprämie ab dem 26. Altersjahr.

Für eine günstigere Prämie empfehlen wir unseren Versicherten mit den Jahrgängen 1998 und 2005, eine Erhöhung ihrer Jahresfranchise oder einen Wechsel von der herkömmlichen Versicherungsform in ein anderes Versicherungsmodell (CASAMED oder SMARTMED) in Betracht zu ziehen.

Versicherte mit Jahrgang 1958 und 1959

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 einmal zu erneuern und uns vor Beginn des Folgejahres zuzustellen. Bei Versicherten, die per 1. Januar 2024 eine berufliche Tätigkeit nachweisen, wird der Unfalleinschluss wieder aufgehoben.

Neue Ausgabe der Versicherungsbedingungen für die Grundversicherung (AVB KVG, Ausgabe 2024)

Mit dem Inkrafttreten des totalrevidierten Datenschutzgesetzes für natürliche Personen in der Schweiz per 1. September 2023 wurden die AVB KVG in der neuen Ausgabe 2024 mit dem neuen Artikel G2 Abs. 1 und Abs. 2 Datenschutz erweitert. Darin wird unter anderem der Bearbeitungszweck der Personendaten festgehalten. Durch den Einschub des neuen Artikels hat sich die Nummerierung für die nachfolgenden Bestimmungen von bisher G2 bis G5 auf G3 bis G6 geändert.

Bei der Gewährung des Familienrabatts ab dem dritten Kind musste bisher ein Elternteil bei Aquilana versichert sein. Diese Abhängigkeit wurde im Art. E3 Abs. 1 nun aufgehoben. Der Familienrabatt ab dem dritten Kind wird demnach neu auch dann gewährt, wenn kein Elternteil bei Aquilana versichert ist.

Bei den Ergänzenden Bedingungen CASAMED und SMARTMED wurden die Erwähnungen zum Datenschutz in den Art. M1, S1 Abs. 1 und 4 entweder gestrichen oder es wurden inhaltliche Ergänzungen vorgenommen. Die neue Ausgabe der AVB kann unter www.aquilana.ch → **SERVICE** → **Bestimmungen & Formulare** abgerufen werden.

Zusatzversicherungen

Neue Ausgabe der Versicherungsbedingungen für die Krankenpflege-Zusatzversicherungen (AVB Ausgabe 2024 und AVB Ausgabe 2015, revidierte Version 2024)

Auch die Versicherungsbedingungen für die Zusatzversicherungen wurden infolge des neuen Datenschutzgesetzes angepasst und erscheinen per 1. Januar 2024 in der neuen Ausgabe.

Die AVB Ausgabe 2015 (revidierte Version 2024) bzw. die AVB Ausgabe 2024 werden im Januar 2024 für Sie automatisch in Kraft treten, sofern Sie nicht die Beibehaltung der bisherigen AVB-Fassung ausdrücklich verlangen. Für Versicherte, die ihre Zusatzversicherungen gemäss den AVB Ausgabe 2015 (revidierte Version 2023) führen,

sind per 1. Januar 2024 die AVB Ausgabe 2015 (revidierte Version 2024) massgebend. Und für Versicherte, die ihre Zusatzversicherungen gemäss den AVB Ausgabe 2023 führen, sind per 1. Januar 2024 die AVB Ausgabe 2024 massgebend. Die jeweilige neue Ausgabe kann unter www.aquilana.ch → **SERVICE** → **Bestimmungen & Formulare** abgerufen werden. Nachfolgend eine Übersicht der betreffenden Änderungen:

Änderung	AVB Ausgabe 2015 (revidierte Version 2024)	AVB Ausgabe 2024
Ergänzung Titelbezeichnung mit Datenschutz		Kundeninformation nach VVG / Datenschutz
Inhaltliche Ergänzung des Bearbeitungszwecks von Personendaten		Ziffer 9 Kundeninformation nach VVG / Datenschutz
Inhaltliche Anpassungen und Präzisierungen zur Datenerfassung und -bearbeitung		Art. 32 Abs. 1 und Abs. 2
Neuer Absatz mit Hinweis auf die Datenschutzerklärung auf www.aquilana.ch/datenschutz		Art. 32 Abs. 3
Titeländerung von «Datenerfassung und -bearbeitung» auf «Datenschutz» verbunden mit umfassenden inhaltlichen Anpassungen und Informationen zum Umgang mit Personendaten	Art. 33 Abs. 1 und Abs. 2	

Altersgruppenwechsel bei den Zusatzversicherungen

Aufgrund Ihres effektiven Lebensalters kann per 1. Januar 2024 je nach Jahrgang und der abgeschlossenen 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) und die Kapitalversicherungen UTI und KTI. Die genauen Angaben zum Produkt sind zusammen mit der monatlichen Prämie auf Ihrer Police ersichtlich.

Attraktive Sparmöglichkeiten

Ein erster Sparschritt beginnt mit einer bedarfsorientierten, kompetenten Beratung. So lassen sich Doppel- und/oder Überversicherungen vermeiden. Kontaktieren Sie unsere Kundenberaterinnen und -berater, um Ihr Prämienbudget effektiv zu entlasten, oder prüfen Sie die Sparmöglichkeiten auf unserer Website.



Weitere Infos zu unseren Sparmöglichkeiten finden Sie hier: www.aquilana.ch/praemien-sparen

Diverses

Umweltabgabe 2024

In der Beilage finden Sie Ihre persönliche Police und das Merkblatt Umweltabgaben, das vom Bundesamt für Umwelt (BAFU) herausgegeben wurde. 2024 werden unseren Versicherten mit Wohnsitz in der Schweiz CHF 64.20 (pro

Monat: CHF 5.35) 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 2024

Ihre persönliche Versicherungsprämie ist auf der beiliegenden, ab 1. Januar 2024 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 2023

Möchten Sie per 1. Januar 2024 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 2023. 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 grosszügigen Skonto profitieren möchten, bitten wir infolge vorschüssigen Prämieninkassos, uns dies ebenfalls bis spätestens 30. November 2023 mitzuteilen.

Kündigungsfristen

Die ordentliche Kündigungsfrist bei den Zusatzversicherungen ist bereits per 30. September 2023 abgelaufen. Daher können die Zusatzversicherungen per 31. Dezember 2023 nur noch im Fall einer Tarifanpassung gekündigt werden. Dies bedarf der schriftlichen Form mit Posteingang bis spätestens 30. November 2023. Bitte beachten Sie, dass ab dem 65. Altersjahr eine Versicherungsrückstufung definitiv und unwiderruflich gültig sein wird.

Falls Sie einen Versichererwechsel im Rahmen der Grundversicherung vorsehen, muss Ihre schriftliche Kündigung bis spätestens 30. November 2023 bei uns eingetroffen sein. Ein Kassenwechsel ist zudem aus rechtlichen Gründen nur dann zulässig, wenn bei Aquilana keine Zahlungsausstände (weder Prämien noch Kostenbeteiligungen) bestehen.

Zusammenstellung für Ihre Steuererklärung

Für Ihre nächste Steuererklärung erhalten Sie bis spätestens Mitte Februar 2024 automatisch eine Zusammenstellung Ihrer Prämien- und Gesundheitskosten für das Jahr 2023.

Gute Nacht!

Mit diesen Tipps schlafen Sie tief und fest

Wie man sich bettet, so schläft man. Wer schnell einschlafen, gut durchschlafen und ausgeruht aufwachen möchte, kümmert sich am besten bereits tagsüber um seine Nachtruhe. Schlaftherapeutin Christine Blume weiss, wie Sie am Abend sanft einschlummern und was bei Schlafproblemen hilft.

Am Vormittag – Tageslicht tanken

Ein Spaziergang an der frischen Luft, zu Fuss zur Arbeit oder ein Mittagessen in der Sonne hebt nicht nur die Stimmung, sondern verbessert auch den Schlaf. Verbringen Sie mindestens eine halbe Stunde draussen – am besten in Kombination mit Bewegung.

Am Nachmittag – Schlafen vermeiden

Ein Powernap am Nachmittag mag erholsam sein, fällt das Nickerchen jedoch zu lang aus, kann es mehr schaden als nützen. Jetzt heisst es Schlafdruck aufbauen, wenn Sie nachts nicht wach liegen wollen.

Ab 16 Uhr – Kein Koffein

Wer Mühe mit dem Einschlafen hat, verzichtet ab dem späteren Nachmittag besser auf koffeinhaltige Getränke. Wer nur wenig Kaffee trinkt, reagiert unter Umständen besonders empfindlich auf Koffein und schränkt seinen Konsum bereits früher am Tag ein. Ausprobieren geht über studieren.

Am Abend – Bleiben Sie «trocken»

Alkohol kann zwar beim Einschlafen helfen, erschwert jedoch das Durchschlafen. Was zuerst entspannt, stresst den Körper später in der Nacht: Alkohol erhöht die Herzrate, ist harntreibend und macht den Schlaf instabil.

1 bis 2 Stunden vor dem Schlafengehen – Einschlafritual

Schalten Sie Laptop, Mobiltelefon und Fernseher aus und kreieren Sie Ihr ganz persönliches Abendritual: Trinken Sie eine Tasse Kräutertee mit Baldrian, Melisse oder Hopfen. Meditieren, ein warmes Bad oder Tagebuch schreiben helfen, den Tag hinter sich zu lassen und den Körper auf die bevorstehende Nachtruhe einzustimmen.

Ab ins Bett – Regelmässigkeit

Sind Sie eher eine Lerche und gehen gern früh zu Bett oder eine Eule und machen die Nacht zum Tag? Finden Sie Ihren persönlichen Rhythmus. Legen Sie sich jeden Tag möglichst zur gleichen Zeit schlafen und stehen Sie zur selben Zeit auf –

am besten auch am Wochenende. Aber noch wichtiger: Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind!

In der Nacht – Aufstehen statt Schäfchen zählen

Falls Sie nicht einschlafen können oder in der Nacht aufwachen, bleiben Sie nicht im Bett liegen! Stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich mit etwas Ruhigem, bis Sie sich wieder müde fühlen, etwa mit Lesen oder Malen.

Bei Schlafstörungen – Wenn es trotz allem nicht klappt

Ein- und Durchschlafstörungen sind gut behandelbar. Können körperliche Ursachen ausgeschlossen werden, wird in der Regel eine kognitive Verhaltenstherapie verordnet. Schlafmittel gehören unbedingt in fachkundige Hände. Wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Ihnen der Schlaf mehr Sorgen denn Erholung bereitet.



Online-Schlaftherapie

Die auf der Basis bewährter verhaltenstherapeutischer Strategien entwickelte Online-Schlaftherapie KSM SOMNET hilft bei chronischen Schlafbeschwerden – und das ganz einfach in den eigenen vier Wänden.



Weitere Infos finden Sie hier:
[www.zurzachcare.ch/schlafmedizin/
online-schlaftherapie](http://www.zurzachcare.ch/schlafmedizin/online-schlaftherapie)

Beilagen: Versicherungspolice(n) 2024, Merkblatt BAFU