



**Einladung zur  
131. General-  
versammlung**  
| Seite 3

**Licht und sein  
Einfluss auf unsere  
Lebensqualität**  
| Seiten 4–5

**Blick auf die  
Wechselbilanz per  
1. Januar 2024**  
| Seite 6

# AQTUELL <sup>1</sup>/<sub>24</sub>

Kundennews 1, Februar 2024



## Liebe Leserin, lieber Leser

Im vergangenen Herbst erlebten wir einen historischen Anstieg der Krankenversicherungsprämien um durchschnittlich 8,7%. Auch Aquilana blieb von diesem Trend nicht verschont. Trotz Tarifierungsanpassungen, die weit über dem Schweizer Durchschnitt liegen, wurden wir von einem weiteren signifikanten Wechselverhalten überrascht: Per 1. Januar 2024 verzeichnen wir einen Nettozuwachs von rund 19'000 Grundversicherten, wodurch unser Gesamtbestand auf über 88'000 Versicherte gestiegen ist – das entspricht einem Wachstum von rund 26% gegenüber dem Vorjahr!

Dieses rasante Wachstum hat auch Folgen für unseren Finanzhaushalt: Ein vorübergehender Rückgang der Solvenzquote und erhöhte Risikoausgleichszahlungen stellen uns vor finanzielle Herausforderungen. Trotz der zu erwartenden negativen Jahresabschlüsse für 2023 und 2024 wird Aquilana dies aber verkraften können. Um den finanziellen Auswirkungen entgegenzuwirken, wird es jedoch unvermeidlich sein, die Tarife in der Grundversicherung ab nächstem Jahr entsprechend zu korrigieren. Wir sind zuversichtlich, dass dies zu einer nachhaltigen finanziellen Stabilität führen wird.

Unsere Mitarbeitenden haben in einem weiteren arbeitsintensiven Herbst ihr Engagement unter Beweis gestellt, dafür geht ein herzliches Dankeschön an das ganze Aquilana-Team! Auch im neuen Jahr stehen wir weiterhin fest an der Seite unserer Kunden, um ihnen optimale Versicherungslösungen und einen qualitativ hochwertigen Service zu bieten.

Gerne lade ich Sie zur diesjährigen ordentlichen Generalversammlung von Aquilana am Freitag, 24. Mai 2024, im Kongresszentrum «Trafo» in Baden ein. Wir freuen uns, Sie über unsere Aktivitäten im vergangenen Jahr zu informieren und uns mit Ihnen auszutauschen.

In dieser Ausgabe von **AQTUELL** finden Sie nebst den einleitend erwähnten Themen auch weitere wichtige Informationen. Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung.

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](mailto:kundendienst@aquilana.ch). Oder nutzen Sie die Nachrichtenfunktion im Kundenportal unter [www.myaquilana.ch](http://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

Köpplipartners AG

#### Gesamtauflage

55'800 Exemplare

#### Erscheinungsweise

3× jährlich in de, fr, it, en

Nächste Ausgabe: Juni 2024

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

## 131. Generalversammlung Aquilana Versicherungen – Ihre Teilnahme freut uns!

Die diesjährige ordentliche Generalversammlung findet am Freitag, 24. Mai 2024, 17.00 Uhr (Saalöffnung 16.30 Uhr), im Kongresszentrum «Trafo» in Baden statt. Die Traktandenliste entnehmen Sie der beiliegenden Einladungskarte.

Unser Geschäftsbericht 2023, der Mitte März 2024 verfügbar ist, informiert Sie umfassend und transparent über das Unternehmensgeschehen und die finanzielle Situation von Aquilana.

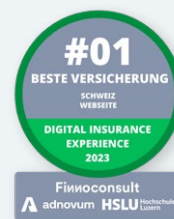
Ihre Anmeldung für die Generalversammlung bis spätestens 24. April 2024 (statutarische Anmeldefrist) und die Bestellung des Geschäftsberichts können Sie mit dem frankierten Antworttalon in der Einladungskarte oder einfach und bequem auch online auf [www.aquilana.ch](http://www.aquilana.ch) vornehmen.



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

**Wichtiger Hinweis:** Sollten Sie sich nach der Anmeldung zur Generalversammlung entscheiden, doch nicht am Nachtessen teilzunehmen, bitten wir Sie höflich, uns umgehend per E-Mail an [info@aquilana.ch](mailto:info@aquilana.ch) oder telefonisch unter 056 203 44 44 zu informieren. Diese Mitteilung ist für uns äusserst hilfreich, da sie eine präzisere Planung der Veranstaltung ermöglicht und Lebensmittelverschwendung vermeidet.

## Digital Insurance Experience 2023 – Aquilana erhält erneut eine Auszeichnung



Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu dürfen, dass Aquilana auch im Jahr 2023 erneut zu den Top-Performern in der Studie IFZ Digital Insurance Experience zählt. Die Ergebnisse der zweiten Studie des Instituts für Finanzdienstleistungen Zug IFZ der Hochschule Luzern, die in Zusammenarbeit mit Finnoconsult und Adnovum entstand, liegen seit Ende November 2023 vor. Die Studie gibt exklusive Einblicke in die Qualität der Online-Auftritte von Schweizer Versicherern (Privat- und Krankenversicherer).

Im Vergleich zu den 46 untersuchten Versicherern steht Aquilana unter den Top-15-Versicherungen. In der Kategorie Website, die über die fünf betrachteten Kriterien hinweg die meisten Punkte erzielt hat, geht Aquilana zudem als Gewinnerin hervor. Die Webpräsenz von Aquilana zeichnet sich insbesondere durch eine schlüssige und überzeugende Benutzeroberfläche aus, die Design, Navigation und emotionale Ansprache perfekt vereint.

In der Kategorie Online-Vertrieb beansprucht Aquilana den dritten Platz in der Rangliste. Mit unserem klaren und übersichtlichen Prämienrechner zeichnen wir uns vor allem durch die äusserst hohe Qualität der Beschreibungen und die ausführlichen sowie leicht verständlichen Erklärungen der Versicherungsbedingungen aus.

Darüber hinaus figuriert Aquilana unter den Top-Performern in den Kategorien Customer Loyalty, Mobile Apps, Online-Services und Cybersicherheit.





# Die helle Freude

## Licht und seine Wirkung aufs Wohlbefinden

**Februar, der letzte Wintermonat. Noch dauert es eine Weile, bis wir nicht mehr im Dunkeln aufstehen und bereits nachmittags die Strassenlaternen leuchten. Kälte, Nebel, grauer Himmel und vor allem die winterliche Dunkelheit können belastend sein und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Woran das liegt und was Sie dagegen tun können, lesen Sie hier.**

### Licht und die innere Uhr

Tageslicht, also das durch die Erdatmosphäre gefilterte Sonnenlicht, ist die wichtigste Lichtquelle für das Leben auf der Erde. Unser Auge kann Licht von 1 bis über 100'000 Lux wahrnehmen. Im unteren Bereich dieser Skala liegt der Übergang zum Nachtsehen, in dem wir keine Farben wahrnehmen können. 100'000 Lux entsprechen dem Licht an einem wolkenlosen Sommertag.

Tageslicht enthält Licht verschiedener elektromagnetischer Wellenlängen, die von der Sonne ausgestrahlt werden. Das Lichtspektrum, das den Regenbogenfarben entspricht, reicht von kurzen Wellenlängen (Blautöne) bis zu längeren Wellenlängen (Rottöne) und ergibt zusammen das weisse Licht, das wir tagsüber wahrnehmen. Im Lauf des Tages verändert sich die Intensität des Tageslichts mit dem Einfallswinkel des Sonnenlichts auf die Erde von der Dämmerung über den Mittag bis zum Sonnenuntergang.

Tageslicht beeinflusst die Stoffwechselforgänge im menschlichen Körper genauso wie die in der Tier- und Pflanzenwelt. Auch unsere innere Uhr orientiert sich daran. Sie steuert nicht nur unseren Schlaf-Wach-Zyklus, sondern auch zahlreiche biologische Prozesse wie die Körpertemperatur, die

Hormonproduktion und die Stoffwechselaktivität. Wenn die innere Uhr durch den Mangel an Tageslicht aus der Balance gerät, können Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Gesundheitsprobleme auftreten.

### Licht und Laune

Modernes Leben, insbesondere in urbaner Umgebung, spielt sich überwiegend in Innenräumen ab, nahezu unabhängig vom Tageslicht – erst recht im Winter und bei schlechtem Wetter. Von der Wohnung nehmen wir den Aufzug in die Tiefgarage, steigen ins Auto und gehen im besten Fall noch das kurze Stück vom Parkplatz zum Zielort. Im Winter erhöht auch die ÖV-Nutzung die Tageslichtdosis nicht wesentlich, wenn man im Dunkeln aus dem Haus geht und bei Nacht wieder heimkommt. «Bei andauernder geringer Lichtintensität wird das Schlafhormon Melatonin nicht nur nachts, sondern auch tagsüber vermehrt ausgeschüttet», sagt Prof. Dr. Dr. Matthias J. Müller, Ärztlicher Direktor und Medizinischer Geschäftsführer der Oberberg Gruppe. «Fehlt die Unterdrückung der Ausschüttung durch intensives Licht, ist Melatonin am Tag in zu hoher Konzentration vorhanden. Dann reagiert der Mensch mit Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit.» Das viele Melatonin wirkt sich auch auf die Produktion von Glückshormonen aus, wie Prof. Müller erklärt: «Um Melatonin herzustellen, wird die Aminosäure Tryptophan stärker verbraucht und steht dadurch in geringerem Umfang für die Bildung des Neurotransmitters Serotonin zur Verfügung. Serotonin, das für psychische Ausgeglichenheit und positive Stimmung sorgen kann, fehlt dem Gehirn dann, was zu Mutlosigkeit und Reizbarkeit führen kann.»

Die dunkle Jahreszeit kann die Stimmung bis hin zur Winterdepression drücken, im Fachjargon als saisonal abhängige Depression (SAD) bezeichnet. Von einer Winterdepression spricht man, wenn die Krankheitsphasen wiederholt auftreten und im Sommerhalbjahr weitgehend verschwinden. Betroffene fühlen sich oft schon im Spätherbst niedergeschlagen, energie- und antriebslos und würden am liebsten den ganzen Tag im Bett bleiben. Anders als saisonunabhängige Depressionen bringt eine Winterdepression oft auch Heisshunger auf Kohlenhydrate mit sich, der gern mit Süssigkeiten gestillt wird. Vereinfacht ausgedrückt, versucht der Körper so, die durch den Lichtmangel gehemmte Produktion von Glückshormonen mit dem Konsum von Zucker zu kompensieren.

## Lichtblicke

Die gute Nachricht: Schon wenig Tageslicht kann sich positiv auswirken.

### Rausgehen

Verbringen Sie auch bei bedecktem Himmel regelmässig eine halbe bis eine ganze Stunde im Freien: Nutzen Sie z. B. die Mittagspause für einen Spaziergang oder ziehen Sie sich warm an, setzen Sie sich mit einer Tasse Tee und der Zeitung auf den Balkon – und tanken Sie Licht.

### Aktiv werden

Kommen Sie in Bewegung! Gehen Sie stramm spazieren, spielen Sie Fangen mit den Kindern, steigen Sie aufs Rad oder gehen Sie joggen. So bringen Sie den Stoffwechsel und die Produktion von Glückshormonen zusätzlich auf Trab.

### Lichtduschen

Wenn Rausgehen und Aktivsein nicht möglich sind oder nicht ausreichen, kann eine Lichttherapie helfen. Das helle Licht einer Lichtdusche sorgt dafür, dass die innere Uhr in ihren Takt zurückfindet und sich der Serotoninspiegel wieder erhöht. Die Stimmung hebt sich oft bereits nach ein bis zwei Wochen. Eine Lichttherapie kann auch vorbeugend zum Einsatz kommen. Die tragbaren Tischleuchten sind mit einer Intensität von 2'500 bis 10'000 Lux erhältlich und können während der Wintermonate täglich angewendet werden. Die Behandlung erfolgt idealerweise nicht zu spät am Tag, da sie sonst Einschlafstörungen verursachen kann. Die Dauer der Behandlung kann bis zu zwei Stunden betragen und ist, wie der zu beachtende Mindestabstand zur Leuchte, vom Modell abhängig. Bei einer saisonal abhängigen Depression beteiligt sich Aquilana mit bis zu CHF 300.– an den Anschaffungskosten einer geeigneten Lampe für eine ärztlich verordnete Lichttherapie. Die Kostenübernahme erfolgt zulasten der Grundversicherung (abzüglich gesetzliche Kostenbeteiligung). Lassen Sie sich vor einer Lichttherapie von Ihrem Arzt beraten, besonders wenn gesundheitliche Einschränkungen wie zum Beispiel Augenprobleme oder Diabetes vorliegen. «Wenn der Alltag stark beeinträchtigt ist, sollte man nicht

zu lange warten, sondern professionelle Hilfe in Anspruch nehmen», so Prof. Dr. med. Katharina Stegmayer, stv. Direktorin der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD). «So kann man andere Ursachen wie eine Schilddrüsenunterfunktion ausschliessen und abklären, ob es sich tatsächlich um eine saisonale Depression handelt.»

## Licht und Vitamin D

Auch zur Bildung von Vitamin D benötigt der Körper Tageslicht. Eine gute Versorgung mit Vitamin D unterstützt die Konzentrationsfähigkeit, eine ausgeglichene Stimmung und trägt zu einem funktionierenden Immunsystem bei. Mehr noch: «Vitamin D unterstützt den Calciumstoffwechsel und stärkt die Knochen. Zudem hat Vitamin D einen direkten Effekt auf die Muskulatur und reduziert damit das Sturzrisiko. Etwa 50% der gesamten Bevölkerung und 80% der älteren Patientinnen und Patienten mit Hüftbruch weisen einen Vitamin-D-Mangel auf», so das Unispital Zürich auf seiner Website. «Im 65. Lebensjahr stürzt jede dritte Person mindestens einmal. In der 9. Lebensdekade haben bereits eine von drei Frauen und einer von sechs Männern einen Hüftbruch erlitten. Vitamin D hat ein belegtes Potenzial, das Älterwerden ohne Sturz und Bruch zu unterstützen, und dies kostengünstig und in einer einfachen Handhabung.»

Um ausreichend Vitamin D zu bilden, braucht es hierzu-lande laut dem «Faktenblatt Vitamin D» des BAG an einem Sommermorgen oder -nachmittag bis zu einer halben Stunde Sonnenschein, im Frühling und Herbst gar bis zu einer Stunde. In der Mittagssonne erfolgt die Vitamin-D-Bildung zwar schneller, es besteht aber auch ein grösseres Sonnenbrandrisiko – besonders bei heller Haut, zumal Sonnencreme die Bildung von Vitamin D behindert. Vom Spätherbst bis zum Frühlingsbeginn ist die Strahlung der Sonne in unseren Breiten zu schwach für eine ausreichende Vitamin-D-Bildung über die Haut. Da wir über die Nahrung nur wenig Vitamin D aufnehmen, kann die Einnahme als Tabletten oder Tropfen daher gerade für ältere Personen sinnvoll sein. Bezüglich der benötigten Dosierung lassen Sie sich individuell beraten.

## Produkttest

Planen Sie, sich eine Tageslichtlampe anzuschaffen? Der «Kassensturz» hat vor einiger Zeit Tageslichtlampen getestet und drei für gut befunden.



Scannen Sie den QR-Code für weitere Infos und den gesamten Bericht.

## Blick auf die Wechselbilanz per 1. Januar 2024

Nach einem deutlichen Wachstum der Prämien für 2023 setzte sich die Kostenentwicklung im vergangenen Jahr unvermindert fort, was zu einem starken Anstieg der Prämien in der Krankenversicherungsbranche auch für das Jahr 2024 führte. Ein schweizweiter durchschnittlicher Prämienanstieg von 8,7% zum 1. Januar 2024 markierte einen historischen Anstieg und bewirkte nach 2023 erneut ein signifikantes Wechselverhalten der Versicherten. Trotz Tarifanpassungen in der Grundversicherung von bis zu 12% (Tarifbasis für eine erwachsene Person ab dem 26. Altersjahr mit einer Jahresfranchise von CHF 300.– mit Unfalldeckung) blieb auch Aquilana von den Veränderungen im Kundenverhalten nicht unberührt. Im Folgenden werfen wir einen Blick auf das erneute starke Kundenzuwachstum bei Aquilana.

Bereits während des Jahres verzeichnete Aquilana im Versichertenbestand in der Grundversicherung einen Zuwachs von rund 2'000 Versicherten und zählte per 31. Dezember 2023 rund 72'000 Grundversicherte. Die unterjährige Bestandesentwicklung ist primär auf Personen im Asylbereich, Zuzüge aus dem Ausland und Geburten zurückzuführen.

Insgesamt rund 20'000 Personen wechselten per 1. Januar 2024 ihre Grundversicherung zu Aquilana (Vorjahr 25'400). Wir verzeichnen primär ein Wachstum im Kanton Aargau (+14'800), gefolgt vom Kanton Bern (+1'400). Zuwachs haben wir ebenfalls in den Kantonen Waadt (+280) und Zürich (+80) erhalten. Im Kanton Tessin blieb der Bestand stabil. Im Kanton Aargau zählen wir nun mehr als 58'000 Grundversicherte, was zwei Dritteln unseres Gesamtbestands entspricht. Die Altersverteilung der Neukunden erstreckt sich mit Ausnahme der Kinder (0–18 Jahre) erfreulicherweise in einem guten Verhältnis über alle Altersgruppen hinweg. 80% der Neukunden haben das Hausarztmodell CASAMED abgeschlossen und 17% haben sich für das digitale Grundversicherungsmodell SMART-MED entschieden. Die Austrittsquote beträgt rund 6% (ca. 4'000 Austritte). Der Gesamtbestand in der Grundversicherung per 1. Januar 2024 liegt bei rund 88'000 Versicherten, was gegenüber dem Vorjahr einem Wachstum von rund 26% entspricht.

Trotz eines weiteren sehr arbeitsintensiven Herbstes konnten wir dank des Engagements unserer Mitarbeitenden, einschliesslich externer Unterstützung, die Kundenzufriedenheit mehrheitlich aufrechterhalten. Wir entschuldigen uns für eventuelle Verzögerungen und danken für Ihr Verständnis.

Als Aquilana-Kundin oder -Kunde dürfen Sie sich weiterhin auf optimale Versicherungslösungen und ein qualita-

tiv hochwertiges Beratungs- und Serviceangebot verlassen. Wir freuen uns auf ein weiteres Jahr des Vertrauens und der Zusammenarbeit.

## Ausblick: Wachstum, aber auch finanzielle Hürden

Gerne informieren wir Sie über die aktuellen Entwicklungen und Herausforderungen, die unser Unternehmen aufgrund des erneuten aussergewöhnlichen Wachstums erfährt.

Wir werden unseren Personalbestand organisatorisch um etwa sechs Personen erweitern, um auch in Zukunft unseren zeitnahen Service in der gewohnten Qualität bieten zu können. Das Verwaltungskostenbudget für 2024 wurde auf Basis der vorliegenden Erkenntnisse ebenfalls überarbeitet.

Von 2016 bis 2021 war der Versichertenbestand in der Grundversicherung rückläufig, blieb jedoch insgesamt mit knapp 40'000 Versicherten stabil. Zum 1. Januar 2021 lag der Bestand bei etwa 38'400 Versicherten, zum 1. Januar 2022 bei rund 39'200. In den letzten Jahren erlebten wir jedoch ein noch nie da gewesenes Wachstum. Zum 1. Januar 2024 haben wir im Vorjahresvergleich erneut eine ausserordentliche Zunahme verzeichnet: Der Versichertenbestand in der Grundversicherung beläuft sich nun auf über 88'000 Versicherte.

Aquilana konnte in den letzten Jahren stets exzellente Finanzkennzahlen im Bereich KVG und VVG vorweisen. Das starke Wachstum bringt jedoch auch finanzielle Herausforderungen mit sich.

Aufgrund der Erfahrungswerte der letzten Jahre sowie der klaren Erwartungshaltung der Politik bzw. der Aufsichtsbehörde hat Aquilana per 1. Januar 2023 bewusst in verschiedenen Kantonen moderate Prämienhöhungen beschlossen. Rückblickend lagen unsere Prämienanpassungen teilweise sogar unter dem Durchschnitt vieler Mitbewerber – wir haben damit rote Zahlen beim Jahresabschluss 2022 bzw. 2023 in Kauf genommen.

Das starke Wachstum aufgrund der vielen Neukunden führt bei Aquilana zu einer deutlich sinkenden Solvenzquote, was wegen fehlender Reserven vorübergehend eine Verringerung der finanziellen Substanz nach sich zieht. Damit einhergehend steigen neben dem Rückstellungsbedarf auch die Abgaben an den Risikoausgleich. Wir gehen deshalb davon aus, dass die Jahresabschlüsse 2023 und 2024 negativ sein werden. Aquilana wird dies zwar verkraften können, wird aber in Bezug auf die

Finanzkennzahlen wachsam sein, um die Liquidität jederzeit sicherzustellen.

Diese im Grundsatz erfreuliche Entwicklung des Versichertenbestandes wird jedoch die Budgetierung der nächsten Tarifrunde per 1. Januar 2025 entscheidend beeinflussen und höhere Tarife erfordern. Nur so können wir sicherstellen, dass die Reserven steigen respektive die Solvenzquote verbessert werden kann.

## myAquilana App und Kundenportal: Update in Vorbereitung

In unserer letzten Ausgabe der Kundennews **AQTUELL** haben wir darauf hingewiesen, dass myAquilana bis Ende 2023 ein weiteres Update erhalten wird, um die Bedienerfreundlichkeit gemäss den Standards von iOS und Android zu verbessern. Aufgrund einiger technischer Herausforderungen konnte das geplante Update nicht wie vorgesehen durchgeführt werden. Voraussichtlich werden die Neuerungen nun gegen Ende des ersten Quartals 2024 umgesetzt. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Geduld.

## Hinweis für Ihre Steuererklärung 2024

Wie gewohnt, möchten wir Sie in der Februar-Ausgabe von **AQTUELL** über wichtige Informationen bezüglich Ihrer Steuererklärung informieren.

Ende Januar senden wir unseren Versicherten jeweils eine detaillierte Übersicht über die im vergangenen Jahr bezahlten Prämien sowie über eventuell für sie und ihre Familienangehörigen abgerechnete Krankheits- und Unfallkosten (sofern Unfall mitversichert). Diese Aufstellung für den Zeitraum vom 1. Januar bis 31. Dezember 2023 soll ihnen das Ausfüllen ihrer Steuererklärung erleichtern.

Bitte beachten Sie, dass Rechnungen und Rückforderungsbelege, die nach dem 31. Dezember 2023 verarbeitet werden, erst in der Zusammenstellung für das Jahr 2024 berücksichtigt werden können. Wir danken für Ihr Verständnis.

Um ihnen den Zugang zu ihren Dokumenten zu erleichtern, bieten wir unseren Kunden die Möglichkeit, ihre häufigsten Dokumente, einschliesslich des Steuernachweises, über myAquilana ausschliesslich in elektronischer

Form zu erhalten. Daher bitten wir unsere bereits registrierten myAquilana Kunden, die genannte Zusammenstellung für ihre Steuererklärung bei Bedarf auszudrucken.

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.



## Gesundheitstipp: Schlaf – das stille Lebenselixier

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Doch immer mehr Menschen klagen über Schlafprobleme. Das hat nicht nur Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden, sondern auch auf ihre Gesundheit. Denn in der Ruhe des Schlafs liegt eine ganz besondere Kraft.

Entdecken Sie mehr über die Bedeutung des Schlafs und erhalten Sie wertvolle Tipps, um Ihre Schlafqualität zu verbessern. **So werden Sie tief und fest schlafen.**



Scannen Sie einfach den QR-Code oder besuchen Sie unsere Landingpage [www.aquilana.ch/schlafen](http://www.aquilana.ch/schlafen).

### Weitere Empfehlungen für Ihre Gesundheit

- **Buchtipp:** «Warum wir schlafen» von Albrecht Vorster. Ein informatives Buch, das den aktuellen Forschungsstand mit Alltagssituationen und Erkenntnissen aus dem Tierreich verbindet.
- **Podcast:** «Über Schlafen» – spannende Geschichten und Details aus dem Reich des Schlafs von Wissenschaftsjournalistin Ilka Knigge und Schlafforscherin Dr. Christine Blume.

Blieben Sie gesund und gönnen Sie sich einen erholsamen Schlaf!

# Keine Lust, rauszugehen?

Mit diesen Tipps fällt es ein bisschen leichter

## Ziehen Sie sich richtig an

Banal, aber essenziell: Vermeiden Sie es, zu frieren. Warm, wind- und wasserdicht sollten vor allem Jacke und Schuhe sein. Handschuhe, Mütze und Schal schaden auch nicht.

## Übertreiben Sie es nicht

Es muss nicht gleich jeden Tag eine ganze Stunde sein – jede Minute zählt. Gehen Sie lieber kürzer und dafür regelmässig raus.

## Spazieren und telefonieren

Freunde und Verwandte warten schon länger auf Ihren Anruf? Nutzen Sie Ihren regelmässigen Spaziergang für Telefonate und pflegen Sie so ganz nebenbei Ihre sozialen Kontakte.

## Haben Sie Spass

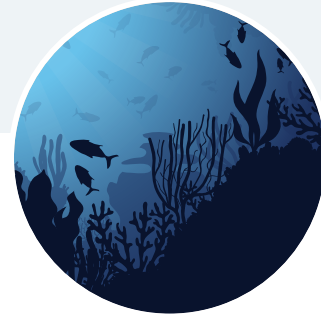
Verwandeln Sie das Lichttanken in eine Entdeckungstour, z.B. mit Geocaching, einem Foxtrail oder mit einem Audio-Städteguide.

## Von Polarfüchsen und Schneehasen

In den Polarregionen nehmen Tageslicht und Dunkelheit in der Übergangszeit pro Tag teilweise um 30 Minuten zu bzw. ab. Die sich ändernden Lichtverhältnisse beeinflussen auch bei den Tieren die Melatoninkonzentration und geben so u. a. den Startschuss für den Fellwechsel. Polarfüchse, Schneehasen, Hermeline und andere Tiere sind im Sommer meist grau oder braun, im Winter dagegen weiss. Die verschiedenen Arten einer Region wechseln nahezu zeitgleich ihre Farbe und tragen ihr Wintergefieder oder ihren Winterpelz auch über einen ähnlich langen Zeitraum. Der Fellwechsel dient neben der Tarnung auch der Thermoregulation, denn pigmentloses Haar ist breiter, enthält mehr luftgefüllte Kammern und isoliert dadurch besser.

## Belohnen Sie sich

Kehren Sie in einem gemütlichen Café ein oder gönnen Sie sich nach dem Heimkommen eine heisse Schokolade oder eine Folge Ihrer Lieblingsserie auf dem Sofa.



## Von Glühwürmchen und Fischen

Sonnenlicht gelangt ungefähr 900 Meter tief ins Wasser, danach herrscht Dunkelheit. Leben gibt es in der Tiefsee trotzdem. Ihre Bewohner haben verschiedene Strategien entwickelt, mit wenig oder auch ganz ohne Licht auszukommen.

Die Augen des Koloss-Kalmars zum Beispiel haben die Grösse von Fussbällen, um Restlicht optimal ausnutzen zu können. Auch in der vermeintlich absoluten Dunkelheit der Tiefen lohnt es sich, sehen zu können: Man geht davon aus, dass 90% der Organismen in der Dunkelzone (unter 1'000 Meter) biolumineszent sind, d. h. selbst Licht erzeugen können. Dieses Licht dient oft dazu, einen Partner anzulocken – ähnlich wie bei Glühwürmchen – oder Beute zu machen. Der wohl prominenteste selbstleuchtende Tiefenbewohner ist sicher der Anglerfisch, der mit einem strahlenden Fortsatz am Kopf seine Opfer direkt vor sein Maul lockt.



Weitere Infos finden Sie hier:  
[www.planet-wissen.de/natur/tiere\\_im\\_wasser/tiere\\_der\\_tiefsee](http://www.planet-wissen.de/natur/tiere_im_wasser/tiere_der_tiefsee)

Beilage: Einladung zur Generalversammlung