



**Wie Sie mit
Allergien besser
umgehen können**

| Seite 4–5

**131. Generalversamm-
lung – deutlicher
Vertrauenszuspruch**

| Seite 6

**Jahresrechnung
2023 – starkes
Wachstum beeinflusst
das Ergebnis**

| Seite 6

AQTUELL ²/₂₄

Kundennews 2, Juni 2024



Liebe Leserin, lieber Leser

Ein weiteres Jahr voller Herausforderungen und Erfolge neigt sich dem Halbjahresende zu, und wir blicken auf wichtige Ereignisse und Entwicklungen zurück, die Aquilana weiter voranbringen. In dieser Ausgabe des **AQTUELL** möchten wir einige dieser Schlüsselmomente mit Ihnen teilen.

Unsere jährlich stattfindende Generalversammlung im Trafo Baden erfreute sich auch dieses Jahr grosser Beliebtheit. Die hohe Teilnehmerzahl am 24. Mai zeigt erneut das starke Interesse am Werdegang unseres Unternehmens. Die Annahme aller Anträge des Verwaltungsrates unterstreicht das Vertrauen in die Gremien von Aquilana. Die Versammlung bot zudem Gelegenheit, die Herausforderungen des vergangenen Jahres zu reflektieren und Zukunftswegweiser zu stellen.

Wir freuen uns auch, über die Fortschritte in unserem digitalen Serviceangebot zu berichten, das wir auf Grundlage Ihrer Rückmeldungen und der Ergebnisse unserer Kundenbefragungen weiter optimieren. Besonders stolz sind wir auf die bevorstehende Einführung der neuen physischen und virtuellen Versichertenkarte, die unseren Versicherten ohne Grundversicherung einen noch besseren Service bieten wird.

Das finanzielle Ergebnis für das Geschäftsjahr 2023 wurde erneut durch starkes und unerwartetes Kundenwachstum beeinflusst. Unsere soliden Reserven ermöglichen es uns, diese Situation erfolgreich zu bewältigen und weiterhin in die Qualität unserer Dienstleistungen zu investieren sowie den Marktherausforderungen effektiv zu begegnen.

Darüber hinaus sind wir stolz darauf, Ihnen mitteilen zu können, dass Aquilana in der jüngsten Kundenservice-Auszeichnung von Blick und Statista hervorragend abgeschnitten hat, was unsere kontinuierlichen Bemühungen unterstreicht, Ihnen erstklassigen Service zu bieten.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung. Gemeinsam schaffen wir es, Aquilana als starken und zuverlässigen Partner in der Krankenversicherung weiterzuentwickeln.

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 Kommunikation AG

Übersetzung

Inter-Translation SA

Korrektorat

SprachWeberei AG

Druck

Köpfflipartners AG

Gesamtauflage

56'000 Exemplare

Erscheinungsweise

3× jährlich in de, fr, it, en

Nächste Ausgabe: Oktober 2024

Prämien Zusatzversicherungen 2025

Die neuen Prämien für Grund- und Zusatzversicherungen teilen wir unseren Versicherten jährlich im Oktober mit. Aufgrund von rechtlichen Bestimmungen zum Prämien-genehmigungsverfahren dürfen die Prämien für die Grundversicherung erst nach deren Freigabe durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) öffentlich gemacht werden. Im Gegensatz dazu können die Prämien für die Zusatzversicherungen bereits kommuniziert werden, wenn keine Prämien erhöhungen vorgesehen sind. Für 2025 ist, vorbehaltlich einer Intervention durch die Aufsichts-behörde, grundsätzlich keine Erhöhung der Prämien für die Krankenpflege-Versicherungen PLUS, TOP, Spital- und Zahnpflege-Versicherungen geplant.

Wechseln Sie Ihre Zusatzversicherungen zu Aquilana

Veränderungen im Leben erfordern flexible Versicherungs-lösungen. Unsere Zusatzversicherungen bieten Ihnen mehr Wahlfreiheit und Komfort, schliessen Versicherungslücken und schützen Sie vor hohen Zu-zahlungen. Der Versicherungsabschluss ist bis zum 65. Lebensjahr möglich, solange Ihr Gesundheitszu-stand dies zulässt.

Haben Sie Ihre Zusatzversicherungen derzeit bei einem anderen Anbieter oder benötigen Sie ein Upgrade? Über-prüfen Sie Ihre Optionen und kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Beratungsgespräch. Erfahren Sie mehr über die Vorteile eines Wechsels zu Aquilana.



Alle Informationen zu unseren Zusatz-versicherungen finden Sie hier: www.aquilana.ch/versicherungen/zusatzversicherungen

Kündigungsfristen bei den Zusatzversicherungen

Im Unterschied zur obligatorischen Krankenpflege-Ver-sicherung (OKP) sind die Vertragsbedingungen und Kündigungsfristen bei den Zusatzversicherungen je nach Anbieter anders. Bei Aquilana beträgt die Mindestver-tragslaufzeit ein Jahr, mit automatischer Verlängerung um jeweils ein weiteres Jahr, falls nicht gekündigt wird. Die ordentliche Kündigung ist nach einem Jahr ununter-brochener Versicherungsdauer möglich und muss mit einer Frist von drei Monaten zum Jahresende erfolgen. Wir empfehlen, die Entscheidung zur Kündigung einer

Zusatzversicherung sorgfältig zu prüfen. Ein Versiche-rungswechsel sollte immer gut überlegt sein, da eine Wiederaufnahme nicht garantiert ist. Dies kann durch verschiedene Faktoren wie Ihren Gesundheitszustand, eine Altersgrenze oder vorherige Erkrankungen beein-flusst werden. Für detaillierte Informationen zu Kündi-gungsterminen und -modalitäten besuchen Sie bitte den Download-Bereich auf unserer Website. Unsere Kunden-beratung ist jederzeit bereit, Sie umfassend zu beraten und Ihnen Möglichkeiten zur Prämienoptimierung aufzu-zeigen. Kontaktieren Sie uns gern für weitere Auskünfte und eine persönliche Beratung.



Scannen Sie den QR-Code, um direkt zum Download-Bereich zu gelangen.

Erweiterung des digitalen Serviceangebots

Zur Verbesserung der digitalen Nutzererfahrung unserer Versicherten bauen wir unser Dienstleistungsangebot basierend auf Kundenrückmeldungen und Erkennt-nissen aus Umfragen und Studien weiter aus. Folgende Neuerungen dürfen Sie bis Ende dieses Jahres von uns erwarten:

- **Visuelle Neuerung des Online-Versicherungsabschlusses für Ferien- und Reiseversicherungen**, geplant bis spätestens Q3 2024.
- **Einführung der physischen und virtuellen VWG-Versichertenkarte für Zusatzversicherte ohne Grundversicherung** (Krankenpflege PLUS und/oder Spitalpflege-Versicherung aller Leistungsstufen), ge-plant für Ende Q4 2024.
- **Erweiterung des Website-Angebots um eine Online-Kündigungsoption**, die den Kündigungsprozess für die Grundversicherung ab Ende Q3 2024 vereinfachen wird.
- **Kontinuierliche Verbesserungen von myAquilana** sind durch regelmässige Updates (Q2, Q3 und Q4) ge-währleistet. Nach dem grösseren Update im März wur-den bereits einige Fehlerbehebungen durchgeführt. Wir empfehlen Ihnen, Ihre App regelmässig auf die neueste Version zu aktualisieren, um von allen Verbes-serungen zu profitieren und ein optimales Nutzungs-erlebnis zu geniessen.

Wir sind stets bestrebt, die digitale Präsenz von Aquila-na kontinuierlich zu verbessern, um Ihnen ein optimales Kundenerlebnis zu bieten.



Allergien

Wenn das Immunsystem mit Kanonen auf Spatzen schießt

Die Sonne scheint vom hellblauen Himmel, kleine weisse Wölkchen ziehen vorüber, die leichte Brise duftet nach frischem Heu, Bienen und Hummeln summen geschäftig über bunte Wiesen mit wippenden Gräsern – was idyllisch klingen mag, ist für viele von uns inzwischen leider eine Schreckensvorstellung: Rund 20% der Schweizerinnen und Schweizer sind heute allergisch auf Pollen, davon 70% auf Gräser. Damit ist der sogenannte Heuschnupfen die am weitesten verbreitete Allergieform. Allergien nehmen insgesamt zu und sind heute eine der häufigsten chronischen Krankheiten. Warum ist das so und was kann helfen, die Beschwerden einzudämmen?

Allergieauslöser

Eine Allergie entsteht, wenn das Immunsystem sich mit einer Abwehrreaktion gegen eigentlich harmlose Stoffe richtet. Diese Stoffe nennt man Allergene. Werden sie eingeatmet, über die Nahrung aufgenommen oder berührt, reagiert das Immunsystem sensibler Personen überempfindlich und verursacht Symptome wie Schnupfen, Juckreiz, Schwellungen oder Ausschlag.

Im Alltag sind wir ständig umgeben von Allergenen. Allen voran von den Pollen in der Atemluft. Besonders häufig reagieren wir auf Pollen von Gräsern (Wiesen-Lieschgras, Knäuelgras, Englisches Raygras), Bäumen (Hasel, Erle, Esche, Birke, Hagebuche, Eiche) und Kräutern (Beifuss, Traubenkraut). Fast genauso unvermeidlich ist der Kontakt mit Hausstaubmilben. Ausserdem kommen wir mit Tierhaaren in Berührung, nehmen Nüsse, Kuhmilch, Hühnerei, Fisch, Soja oder Weizen zu uns, atmen Schimmelpilzsporen ein, streifen Handschuhe aus Latex über oder tragen Schmuck aus nickelhaltigem Metall. Auch Insektengift und Medikamente können Allergien auslösen. Das höchste Allergiepotenzial haben Pollen, theoretisch kann jedoch jeder Stoff Allergiesymptome verursachen.

Oft liegen mehrere Allergien gleichzeitig vor. Manche bestehen ganzjährig (Hausstauballergie), andere sind saisonal beschränkt wie z. B. die Pollenallergie. Vor allem Pollenallergiker*innen reagieren zudem oft auch sensibel auf bestimmte Nahrungsmittel. Diese sogenannte Kreuzreaktion entsteht, weil die Pollenallergene eine ähnliche Struktur haben wie Allergene in Obst, Gemüse oder Nüssen. So sind z. B. rund 70% der Personen mit Birkenpollenallergie auch auf Nüsse und Kernobst allergisch.

Häufigkeit und Ursachen von Allergien

Um 1900 waren Allergien noch eine absolute Randerscheinung: Weniger als 1% der Bevölkerung war betroffen. Heute leiden in der Schweiz laut dem Swiss Medical Forum rund 20% an Allergien. Auch im Kindesalter treten Allergien immer häufiger auf. Die Zahlen aus der Schweiz zeigen dieselbe Tendenz wie in anderen Ländern Europas, Australien und Nordamerika. Forscher*innen nehmen an, dass bis im Jahr 2050 jede zweite Person in unseren Breiten an einer Allergie leiden wird.



Warum Allergien so stark zugenommen haben, hat vermutlich mehrere Gründe

Zu viel Hygiene

Angenommen wird u. a., dass unser immer besser werdender Hygienestandard die Entstehung von Allergien begünstigt. Unser Immunsystem ist, vereinfacht gesagt, weniger gefordert und reagiert inzwischen auch auf ungefährliche Substanzen sensibel. Dazu passt, dass Allergien gerade in Ländern mit hohem Lebensstandard auf dem Vormarsch sind.

Klimawandel

Durch die Klimaerwärmung beginnen Blütezeiten früher, fallen üppiger aus und dauern länger als noch vor einigen Jahren. Die Pollenbelastung steigt. Zudem siedeln sich leichter Neophyten an, also nicht heimische Pflanzen, darunter zum Teil hochallergene Kandidaten wie die mit dem Beifuss verwandte Ambrosia.

Umweltverschmutzung

Allergene heften sich leicht an Feinstaubpartikel an. So gelangen sie tiefer in die Atemwege und werden gleichzeitig aggressiver in ihrer Wirkung. Das könnte auch ein Grund für die Häufung von Allergien bei der Stadtbevölkerung sein.

Vielleicht ist es doch nur ein Infekt?

Ständig eine verstopfte Nase oder Hustenreiz? Ist es eine hartnäckige Erkältung oder steckt eine Allergie dahinter? Im Zweifel findet Ihr Arzt oder Ihre Ärztin das mithilfe einer gründlichen Anamnese und verschiedener Tests heraus. Je nach Allergen kommen Haut-, Blut- oder Provokationstests zum Einsatz. Ist der auslösende Stoff identifiziert, können sinnvolle Massnahmen zur Prävention, zur Therapie und zur Vermeidung ergriffen werden.

Tipp

Bei Schnupfen kann der Schnupfentest auf www.aha.ch erste Anhaltspunkte geben. Die Plattform des Allergiezentrum Schweiz bietet zudem umfassende weiterführende Infos und Wissenswertes zu verschiedenen Allergien und Intoleranzen für Betroffene und Fachpersonen.



Scannen Sie den QR-Code, um zum Schnupfentest zu gelangen.

Was hilft?

Die erste Massnahme liegt auf der Hand: Meiden Sie den Stoff, auf den Sie allergisch sind. Das ist allerdings oft leichter gesagt als getan, gerade bei so allgegenwärtigen Allergenen wie Milbenkot oder Pollen.

Sinnvoll ist, akute Allergiesymptome medikamentös zu lindern, damit keine dauerhafte Verschlechterung eintritt. Denn unbehandelt kann z. B. aus einem allergischen Husten eine chronische Entzündung der Bronchien und mit der Zeit Asthma entstehen. Nasensprays, Augentropfen, Tabletten oder Tropfen zum Einnehmen sind mit verschiedenen Wirkstoffen im Angebot. Von Betroffenen wird berichtet, dass auch komplementärmedizinische Therapien wie Akupunktur oder Homöopathie Symptome lindern können. Im Idealfall beginnen Sie die medikamentöse Behandlung einige Tage vor Beginn der Pollensaison und setzen sie fort, bis keine allergieauslösenden Pollen mehr in der Luft sind. Infos zur Pollenbelastung erhalten Sie z. B. über eine Pollen-App.

Ursächlich gegen Allergien vorgehen kann man bisher nur mit einer Desensibilisierung bzw. einer allergenspezifischen Immuntherapie, die besonders bei jüngeren Personen Erfolg verspricht. Diese Behandlung erstreckt sich über drei bis fünf Jahre. Nachdem das Allergen ausgetestet wurde, verabreichen Fachärztinnen und Fachärzte in bestimmten Abständen steigende Dosierungen der Pollenallergene per Spritze, Tabletten oder Tropfen. So soll der Körper Schritt für Schritt an das Allergen gewöhnt werden und einen immunologischen Schutz aufbauen, der weitere allergische Reaktionen reduziert oder sogar verhindert.

Welche Therapieform geeignet ist, sollte individuell mit einer Fachperson geklärt werden.

Kann man Allergien vorbeugen?

Noch ist nicht abschliessend geklärt, wie Allergien entstehen und was sie verhindern kann. Von bestimmten Massnahmen verspricht man sich aber eine Senkung des Risikos. So wird u. a. empfohlen, Tabakrauch zu meiden und Feinstaub- und Schimmelpilzbelastungen so gering wie möglich zu halten. Doch auch in der Kindesentwicklung können vorbeugende Massnahmen getroffen werden: Ab dem fünften Lebensmonat wird zusätzlich zum Stillen zur schrittweisen Einführung von Beikost geraten (unter Berücksichtigung der geltenden Empfehlungen von www.kinderandentisch.ch). Indem das Kind möglichst viele verschiedene Nahrungsmittel kennenlernt, soll das Allergie- und Asthmarisiko gesenkt werden. Auch interessant: Laut einer Veröffentlichung unter Mitwirkung des Inselspitals gibt es keine Belege dafür, dass Impfungen das Auftreten von Allergien fördern, umgekehrt aber Hinweise darauf, dass Impfen das Allergierisiko senken kann.

Rekordhohe Teilnahme an der 131. Generalversammlung und ein Vertrauensbeweis gegenüber den Anträgen des Verwaltungsrates

Die 131. Generalversammlung der Aquilana Versicherungen fand am 24. Mai 2024 im Trafo in Baden statt, mit einer beeindruckenden Beteiligung von rund 740 Mitgliedern und Gästen. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl wurde die Versammlung, wie im Vorjahr, zusätzlich im Kinosaal elektronisch 1:1 übertragen, um alle Platzanforderungen zu erfüllen.

Verwaltungsratspräsident Dieter Boesch eröffnete die Versammlung mit seinem Referat «Die künftigen Herausforderungen für Aquilana Versicherungen». Er betonte die aktuelle Kostenentwicklung im Gesundheitswesen, die politische Veränderungen fordert. Boesch warnte vor einer möglichen Wiederaufnahme der Debatte über eine Einheitskasse und plädierte mit Blick ins Ausland stattdessen für Lösungen innerhalb der bestehenden gesetzlichen Rahmenbedingungen. Dies erfordere eine gezielte Reduzierung der gesetzlich vorgeschriebenen Leistungen und eine stärkere Eigenverantwortung der Versicherten. Speziell begrüsst wurden Ständerat Peter Hegglin, Präsident RVK und VR santésuisse, sowie Regierungsrat Dr. Markus Dieth, Landammann des Kantons Aargau.

Seitens der Mitglieder sind fristgemäss keine Anträge eingegangen. Die Behandlung der Sachgeschäfte verlief in einem ruhigen und konstruktiven Rahmen. Der detaillierte und visuell ansprechende Jahres- und Lagebericht 2023 sowie die transparente und aussagefähige Jahresrechnung 2023 wurden mit grossem Interesse zur Kenntnis genommen und mit überwältigender Mehrheit verabschiedet. Die Décharge wurde erteilt, und das Mandat der unabhängigen externen Revisionsstelle, PricewaterhouseCoopers AG, Zürich, wurde gemäss Antrag des Verwaltungsrates bestätigt. Die Mitglieder unterstrichen mit ihren deutlichen Voten das grosse Vertrauen in die Führung der Organisation.

Die nächste ordentliche Generalversammlung ist für den 23. Mai 2025 wiederum im Trafo in Baden angesetzt.



Jahresrechnung 2023 – starkes Wachstum beeinflusst das Ergebnis negativ

Trotz der Herausforderungen durch unser anhaltendes Kundenwachstum bleibt Aquilana ein engagierter Partner in der Krankenversicherung. Der markante Zuwachs an Neukundinnen und Neukunden zum 1. Januar 2023 erhöhte den Versichertenbestand um rund 58%, was zu einem beeindruckenden Prämienvolumen von CHF 271,2 Mio. führte – ein Anstieg von 47,8% im Vergleich zum Vorjahr.

Mit diesem Wachstum sind jedoch gestiegene Verpflichtungen verbunden. Die Nettoleistungen erhöhten sich um 34% auf CHF 251,0 Mio. Der Aufwandüberschuss von CHF 27,0 Mio. reflektiert vor allem die massiv erhöhten Abgaben in den Risikoausgleich und die Notwendigkeit, weitere Schadenrückstellungen und Reserven zu bilden, insbesondere in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP).

Trotz des negativen Ergebnisses in der OKP konnten wir dank einer Rendite von 4,6% bei den Kapitalanlagen einige finanzielle Herausforderungen mildern. Diese Erfolge sind hauptsächlich auf unsere gut diversifizierten Anlagen in Aktien und Immobilienfonds zurückzuführen.

Die Verwaltungskosten (KVG und VVG) stiegen im Kontext des starken Wachstums auf CHF 15,8 Mio., was jedoch eine deutliche Verbesserung des Verwaltungskostensatzes auf 5,6% gegenüber dem Vorjahr (2022 = 6,6%) darstellt. Diese Effizienzverbesserungen sind wesentlich, um die Wirtschaftlichkeit unseres Betriebs langfristig zu sichern.



Weitere Infos finden Sie hier:
www.aquilana.ch/medienmitteilung/rekordwachstum-bei-aquilana---eine-herausforderung

Aquilana bewahrt finanzielle Stabilität trotz markantem Kundenwachstum

Das Jahr 2023 war geprägt von Rekordwachstum und der fortwährenden Bemühung, die Qualität und die Effizienz unseres Services zu steigern. Trotz eines anspruchsvollen Jahres hat Aquilana ihre Fähigkeit bewiesen, sich dynamisch anzupassen und dabei das Wohl der Versicherten stets in den Mittelpunkt zu stellen. «Wachstum in der Krankenversicherung ist nicht unbedingt

erstrebenswert, da die Solvenz mit steigenden Versicherungszahlen kurzfristig sinkt», so Verwaltungsratspräsident Dieter Boesch. Der Verwaltungsrat und die Geschäftsleitung von Aquilana werden die finanzielle Situation und insbesondere die Liquidität sorgfältig überwachen.

Durch konsequente Kostenkontrolle wurden im Berichtsjahr Einsparungen von rund CHF 3,2 Mio. erzielt, was die Effizienz und das Engagement von Aquilana in einem herausfordernden wirtschaftlichen Umfeld unterstreicht.

Ausblick

Dank dem erneut starken Kundenwachstum zum 1. Januar 2024 wird das Prämienvolumen nochmals deutlich ansteigen. Neu dürfen wir nahezu 89'000 OKP-Versicherte betreuen. Bezüglich der Leistungskosten erwarten wir für 2024 eine leichte Reduktion pro versicherter Person im Vergleich zu 2023. Allerdings werden der Bedarf an Rückstellungen sowie die Belastung durch den Risikoausgleich weiterhin zunehmen. Daher prognostizieren wir auch für das Geschäftsjahr 2024 ein negatives Ergebnis. Bei den Kapitalanlagen sind wir jedoch verhalten optimistisch und erwarten eine positive Rendite.

Auszeichnung Kundenservice

In einer bemerkenswerten Kooperation haben Blick und Statista die Spitzenreiter im Schweizer Kundenservice für das Jahr 2024 ausgezeichnet.

Aquilana Versicherungen wurde für ihr Engagement gewürdigt und erlangte den 3. Platz bei den Top-Kundenservice-Auszeichnungen. Dieser Erfolg unterstreicht die zentrale Rolle unseres Kundenservices, von der Grundversicherung bis zu massgeschneiderten Zusatzleistungen. Bei Aquilana sind die Versicherten mehr als nur eine Nummer; sie sind ein geschätzter Teil unserer Gemeinschaft, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt. Wir danken unseren Kundinnen und Kunden für ihr Vertrauen, das den Grundstein unseres Erfolgs bildet. Ebenso gebührt ein riesiges Lob unseren Mitarbeitenden, ohne deren Hingabe und Einsatz dieser Erfolg nicht möglich gewesen wäre. Die Kundenzufriedenheit bleibt ein Schlüsselfaktor für unseren Erfolg.



Benchmarkstudien: Reputation von Versicherungen und Krankenkassen in der Schweiz 2024

Wir freuen uns, mitteilen zu können, dass Aquilana ein beeindruckendes Reputationsprofil in der neuesten Studie von swissreputation.group GmbH für Versicherungen und Krankenkassen im Jahr 2024 aufweist. Trotz unserer bescheidenen Sichtbarkeit werden die Qualität und die Positivität unserer Medienpräsenz hoch geschätzt. Dies zeugt von unserem Engagement, exzellenten Service und hohen Wert für unsere Mitglieder und die Versichertengemeinschaft zu bieten. Mehr Informationen finden Sie auf der Website von swissreputation.group.



Weitere Infos finden Sie hier:
www.swissreputation.group/de/studien/versicherungen-und-krankenkassen-2024/

14. Kundenumfrage Aquilana – hohe Beteiligung und erfreuliche Ergebnisse

Im Frühjahr haben wir eine umfangreiche Online-Kundenumfrage bei rund 2'000 Aquilana-Kundinnen und -Kunden durchgeführt, um die Zufriedenheit unserer Versicherten in Erfahrung zu bringen. Insgesamt haben 474 Kundinnen und Kunden an der Umfrage teilgenommen und ihre Meinungen und Erfahrungen mit uns geteilt. Diese Rückmeldungen, einschliesslich der Beurteilungen, Benotungen und Verbesserungsvorschläge sowie kritischer Anmerkungen, haben uns wertvolle Einblicke in die Bedürfnisse und Erwartungen unserer Versicherten gegeben. Wir bedanken uns herzlich bei allen teilnehmenden Versicherten für das entgegengebrachte Vertrauen und die Offenheit.

Schlüsselergebnisse der Kundenumfrage 2024

Aquilana erreichte eine Spitzenbewertung von 8,6 in der Gesamtzufriedenheit auf einer Skala von 0 bis 10. Die Weiterempfehlungsbereitschaft unserer Versicherten, bewertet mit 8,5 Punkten, unterstreicht ebenfalls das hohe Vertrauen in unsere Dienstleistungen. Auch bei den Detailbewertungen erhielt Aquilana hohe Vertrauenszusprüche. Diese herausragenden Ergebnisse motivieren uns, unseren Kundinnen und Kunden auch in Zukunft einen kompetenten und zuverlässigen Service zu bieten.



Für weitere Informationen zur Kundenumfrage 2024: www.aquilana.ch/ueber-aquilana/kundenzufriedenheit

Die Pollen austricksen

9 Tipps für weniger Allergiestress

Die Nase läuft, die Augen tränen und sind entzündet, dazu Juckreiz, auch in den Ohren und am Gaumen, und oft reagiert auch die Haut. Pollenallergiker*innen haben es zurzeit nicht leicht. Hier einige Tipps, die Ihnen hoffentlich helfen, besser durch die Pollensaison zu kommen:

Informieren Sie sich über den Pollenflug

Planen Sie Outdoor-Aktivitäten mithilfe von Pollen-Apps. So sind Sie auf dem Laufenden darüber, wo und wann die Pollenkonzentration besonders hoch ist, und können diese zeitlich und örtlich vermeiden.

Lüften Sie richtig

Mit kurzem Stosslüften halten Sie die Pollen bestmöglich aus Ihrer Wohnung. Achten Sie dabei auf eine möglichst geringe Pollenkonzentration, die Sie mittels Pollen-App beobachten können. Wenn es eine Weile geregnet hat (ab 30 Minuten), sinkt die Pollenkonzentration und es kann länger gelüftet werden. Auch Pollenschutzgitter an den Fenstern können helfen.

Schützen Sie Ihre Augen

Tragen Sie im Freien eine Sonnenbrille mit enganliegendem Rahmen, um die Augen vor Pollen zu schützen und Reizungen zu verringern.

Nutzen Sie Nasenspülungen

Wenn Sie von draussen kommen und vor dem Schlafengehen kann eine Nasenspülung helfen, Allergiesymptome zu reduzieren, weil mit der isotonischen Kochsalzlösung Pollen von den Schleimhäuten gespült werden.

Abends Haare waschen

Waschen Sie sich vor dem Schlafengehen die Pollen aus dem Haar. So vermeiden Sie Pollen auf dem Kissen und entsprechend unruhige Nächte.

Trocknen Sie Ihre Wäsche drinnen

Auch auf Kleidungsstücken setzen sich Pollen ab. Daher verzichten Sie bei Pollenflug besser darauf, Wäsche im Freien zu trocknen oder zu lüften.

Verwenden Sie Luftreiniger

Die Pollenbelastung in Ihrem Zuhause lässt sich mit Luftreinigern mit HEPA-Filtern reduzieren. Im Schlafzimmer aufgestellt, kann der Filter für einen besseren Schlaf in der Allergiezeit sorgen. Regelmässige Wartung nicht vergessen.

Fahren Sie mit Klimaanlage

Schalten Sie die Klimaanlage im Auto ein und stellen Sie die Lüftung auf Umluft, um das Eindringen von Pollen zu minimieren.

Nehmen Sie entsprechende Medikamente

Die regelmässige Einnahme von Antihistaminika oder anderer allergiehemmender Medikamente erleichtert die typischen Allergiesymptome spürbar. Lassen Sie sich bei der Auswahl des Medikaments von einer Fachperson beraten.

Wir wünschen Ihnen eine möglichst unbeschwerte Pollensaison.



App-Tipp

Pollen-News

Die App vom aha! Allergiezentrum Schweiz informiert Sie in Echtzeit über die Pollenbelastung im Land. Sie sehen live, wie stark das akute Aufkommen unterschiedlicher Pollenarten an der von Ihnen ausgewählten Messstation ist, und finden auch Prognosen für die nächsten Tage. Die Polleninformationen stammen vom Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie MeteoSchweiz. Ausserdem auf der App: wichtige Tipps zum Umgang mit Pollenallergie und Angebote vom aha! Allergiezentrum Schweiz.



Weitere Infos finden Sie hier:
www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/angebote/infothek/app-pollen-news