



**Prämienanstieg
2025: Das müssen
Sie wissen**
| Seiten 3–4

**Gesundheitskosten:
Entwicklung und
Prognose**
| Seite 3

**Stressbewältigung
im Herbst: Tipps**
| Seite 8

AQTUELL ³/₂₄

Kundennews 3, Oktober 2024



Liebe Leserin, lieber Leser

Die steigenden Gesundheitskosten und die damit verbundenen Prämienanpassungen in der Grundversicherung sind in diesem Jahr wiederum ein zentrales Thema, das uns alle betrifft. In einigen Kantonen müssen überdurchschnittlich hohe Anpassungen vorgenommen werden, um den steigenden Ausgaben insbesondere im Risikoausgleich gerecht zu werden. Diese Entwicklungen stellen auch uns bei Aquilana vor grosse Herausforderungen.

Als verantwortungsbewusster Versicherer ist es unsere oberste Priorität, die finanzielle Stabilität von Aquilana zu gewährleisten. Das starke Bestandeswachstum der letzten zwei Jahre in der Grundversicherung wird auch in diesem Jahr zu einem negativen Ergebnis führen. Dies müssen wir nun entschlossen in den Griff bekommen, deshalb legen wir grossen Wert darauf, weiteres Wachstum zu vermeiden und mit gezielten Massnahmen die Balance zwischen notwendigen Prämienanpassungen und langfristiger Stabilität wiederherzustellen.

Dank unserer nach wie vor soliden finanziellen Basis sind wir in der Lage, die Auswirkungen dieser Herausforderungen abzufedern und gleichzeitig unsere Verpflichtungen Ihnen gegenüber vollumfänglich zu erfüllen. Dabei ist es unser Ziel, unterjährige Prämienanpassungen zu vermeiden, um unseren Versicherten Planungssicherheit und Stabilität zu bieten.

In dieser Ausgabe des **AQTUELL** möchten wir Sie ausführlich über die Hintergründe dieser Entwicklungen informieren und Ihnen mit der beiliegenden Versicherungspolice Ihre persönliche Prämie für 2025 mitteilen. Zudem erfahren Sie auch mehr über die wichtigsten Änderungen und die fortlaufende Digitalisierung unserer Angebote. Darüber hinaus widmen wir uns in einem redaktionellen Beitrag der Stressbewältigung – mit praktischen Tipps und Strategien, um gestärkt durch die dunklere Jahreszeit zu gehen.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und arbeiten daran, die finanzielle Belastung für unsere Versicherten gering zu halten und gleichzeitig die Stabilität von Aquilana zu sichern.

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

sprach-art

Druck

Köpflipartners AG

Gesamtauflage

57'000 Exemplare

Erscheinungsweise

3× jährlich in de, fr, it, en

Nächste Ausgabe: Februar 2025

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

Kostenprognosen OKP 2024 und 2025

Gemäss der Medienmitteilung der Konjunkturforschungsstelle der ETH Zürich (KOF) vom 7. November 2023 werden die Gesundheitsausgaben im Prognosezeitraum 2022 bis 2025 weiter wachsen. Laut Bundesamt für Statistik (BFS) stiegen die Gesundheitskosten im Jahr 2022 um 2,5% auf CHF 91,5 Mrd. Die wichtigsten Leistungserbringer waren Spitäler (CHF 32,6 Mrd.), sozialmedizinische Einrichtungen (CHF 14,5 Mrd.) und Arztpraxen (CHF 13,7 Mrd.). Insgesamt gaben Privathaushalte monatlich CHF 526.– pro Person für Gesundheitsaufwendungen aus, einschliesslich Krankenkassenprämien, Selbstbehalten und selbst gekaufter Gesundheitsgüter. Allerdings fiel der Anstieg geringer aus als in den vorangegangenen fünf Jahren (+3,2%). Unter Berücksichtigung der Teuerung im Jahr 2022 und einer Inflation von 2,8% wurde das Gesundheitswesen real betrachtet teurer. Laut BFS-Daten entfielen 52% der Gesundheitskosten auf Personen ab 61 Jahren. Mit Ausnahme der Altersklassen 0 bis 10 Jahre und 56 bis 75 Jahre waren die Gesundheitskosten für Frauen mit 55% höher als jene für Männer. Die KOF-Prognose erwartet für das Jahr 2024 Gesundheitsausgaben von CHF 95,3 Mrd. (+3,6%) und für 2025 einen Anstieg auf CHF 98,4 Mrd. (+3,2%). Im Jahr 2023 sind die Gesundheitskosten laut santésuisse um 6% gestiegen, was das stärkste Kostenwachstum seit zehn Jahren darstellt. Die Gesamtkosten in der Grundversicherung belaufen sich damit auf über CHF 40 Mrd. Die Kostenentwicklung in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) ist nicht nur für den Krankenkassenverband besorgniserregend, sondern laut der Marktstudie «Brand Indicator Switzerland» auch die grösste Sorge der Schweizer Bevölkerung. Alle Geschlechter, Landesteile und Alterssegmente teilen diese Sorgen gleichermassen. Trotz des ausgezeichneten Gesundheitssystems der Schweiz bleibt die Kostendämpfung eine Daueraufgabe, die nicht nur die Politik betrifft, sondern auch die Kantone (z. B. bei der Spitalplanung im Rahmen des Trends «ambulant vor stationär») und alle anderen Akteure im Gesundheitswesen.

Steigende Kosten und starkes Kundenwachstum führen zu deutlich höheren Prämien

Die starken Nachholeffekte nach der Pandemie sowie die gestiegenen Gesundheitskosten durch vermehrte Arztbesuche, mehr ambulante Spitalleistungen, teurere Medikamente und eine Zunahme bei der psychologischen Psychotherapie (auch infolge des Systemwechsels vom Delegations- zum Anordnungsmodell), in der Physiotherapie und in der Pflege haben dazu geführt, dass

die Krankenkassenprämien 2024 im Mittel um 8,7% und damit so stark wie seit über zehn Jahren nicht mehr gestiegen sind. Leider werden die Gesundheitskosten auch 2024 und 2025 weiter steigen und die Krankenkassenprämien 2025 erheblich beeinflussen.

Wie bereits 2022 verzeichnete Aquilana auch im Herbst 2023 einen starken Wachstumsschub, der sich jeweils auf das Folgejahr auswirkte. Auch unter Berücksichtigung des unterjährigen Wachstums verzeichnete Aquilana über den Jahreswechsel hinweg einen mutationsbereinigten Zuwachs von rund 19'000 Personen in der Grundversicherung (Herbst 2022: 23'359). Per 1. Januar 2024 zählte Aquilana insgesamt 88'656 Grundversicherte (per 1. Januar 2023: 69'699). Dieses Wachstum bringt auch zeitverzögert erhöhte Verpflichtungen mit sich. Die Nettoleistungen 2023 stiegen um 34%, was zu einem negativen Geschäftsergebnis von CHF 27,0 Mio. führte. Dieser Verlust ist vor allem auf die massiv gestiegenen Abgaben in den Risikoausgleich sowie auf die Notwendigkeit zurückzuführen, zusätzliche Schadendrückstellungen zu bilden, insbesondere im Bereich OKP, um die finanzielle Sicherheit und die Erfüllung der Solvenzquote zu gewährleisten. Diese Entwicklung wird sich auch 2024 deutlich fortsetzen und wir erwarten erneut ein negatives Ergebnis. Aus diesem Grund sehen wir uns gezwungen, unsere Prämien in der Grundversicherung vor allem in den Kantonen Aargau, Bern, Glarus, Jura, Tessin, Thurgau, Wallis und Zürich im zweistelligen Bereich zu erhöhen.

OKP-Prämien Schweiz 2025

Mit Blick auf das kommende Jahr steht fest, dass die stark steigenden Gesundheitskosten, die Risikostruktur des Versichertenbestands und die massgeblichen aufsichtsrechtlichen Vorgaben des Bundesamts für Gesundheit (BAG) im Rahmen des Prämien genehmigungsverfahrens zu hohen Prämien in der Grundversicherung führen werden. Um in diesem schwierigen Umfeld die finanzielle Stabilität von Aquilana zu wahren, die Mindestanforderungen an die Solvenzquote zu erfüllen sowie die künftigen Abgaben in den Risikoausgleich sicherzustellen, war eine deutliche Korrektur bei den Prämien unerlässlich. Bis zum 31. Juli mussten die Krankenversicherer, einschliesslich Aquilana, ihre Prämien für das Jahr 2025 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 2025, wurden durch die Aufsichtsbehörde geprüft. Sie hat die Prämienanpassungen genehmigt und zum Teil sogar in dieser Höhe auch gefordert. Die Bandbreite der Tarifeingabe in der OKP für eine erwachsene Person ab dem 26. Altersjahr mit einer Jahresfranchise von CHF 300.– mit Unfalldeckung liegt zwischen 4% und 13%.

Die prozentualen bzw. frankenmässigen Auswirkungen auf die persönliche Prämiensituation unserer Versicherten sind abhängig von Wohnkanton, Tarifregion, Alter, Jahresfranchise, gewähltem Versicherungsmodell, Unfällein- oder -ausschluss sowie von allfälligen Rabattekürzungen in den besonderen Versicherungsformen.

Prämien 2025 Einzel-Taggeldversicherung nach KVG

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

OKP-Prämien EU 2025

Unsere OKP-Versicherten mit Wohnsitz in Frankreich, Grossbritannien, Italien, den Niederlanden und Spanien profitieren von einer Tarifnullrunde. Die OKP-Prämien für Versicherte in Deutschland steigen um 12%, während in Österreich mit einer Tarifierhöhung von 15% und in Portugal von 10% gerechnet werden muss. Diese Anpassungen basieren auf dem Tarif für Erwachsene ab dem 26. Altersjahr mit Unfalldeckung und ordentlicher Jahresfranchise von CHF 300.–.

Prämien 2025 Zusatzversicherungen

Erfreuliche Nachrichten für unsere Privatversicherten in der Spitalpflege-Versicherung (SV/P). Per 1. Januar 2025 werden die Prämien für alle Altersgruppen um rund 5% gesenkt. Bei allen übrigen Zusatzversicherungen bleiben die Prämien 2025 unverändert. Damit entgehen unsere Tarife für Versicherungsprodukte nach VVG einer allgemeinen, leistungsbedingten Erhöhung. Prämienanpassungen erfolgen nur bei einem altersbedingten Wechsel in eine neue Tarifstufe. Das Preis-Leistungs-Verhältnis unserer ambulanten (PLUS, TOP, Zahnpflegeversicherung Stufen I und II) und stationären Zusatzversicherungen (allgemeine, halbprivate und private Abteilung) bleibt damit weiterhin äusserst attraktiv.

Das Schweizer Institut für Qualitätstests (SIQT) hat Aquilana 2024 im Bereich «Preis/Leistung» gleich zweimal ausgezeichnet. Die Spitalzusatzversicherung belegte im Branchenvergleich den ersten Platz. Zudem wurde Aquilana unter 1630 Unternehmen aus 150 Branchen für ein herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis hervorgehoben.

Bundesrat reguliert Versicherungsvermittler und verbietet unerwünschte Anrufe

Der Bundesrat hat am 14. August 2024 beschlossen, ab dem 1. September 2024 die telefonische Kaltakquise durch Versicherungsvermittler zu verbieten und die Entschädigung für Vermittler strenger zu regulieren. Zudem wurde die Branchenvereinbarung für verbindlich erklärt, die klare

Vorgaben für Vermittlertätigkeiten festlegt. Diese Massnahmen sollen den Schutz der Konsumenten erhöhen und die Transparenz im Versicherungsmarkt verbessern. Verstösse gegen diese Regelungen können zu empfindlichen Geldstrafen führen.

Aquilana distanziert sich von Telefonwerbung

Bei Aquilana begrüssen wir diesen Schritt des Bundesrats, da wir bereits seit jeher auf aggressive Werbemethoden verzichten. Im Gegensatz zu vielen anderen Krankenversicherern setzen wir ausschliesslich auf Direktvertrieb durch eigene Mitarbeitende und arbeiten nicht mit Vermittlern, Maklern oder Callcentern zusammen. Wir distanzieren uns klar von unerwünschter Telefonwerbung und Hausbesuchen und zahlen keine Provisionen für solche Aktivitäten. Stattdessen setzen wir auf transparente und faire Kundenberatung, die sich an unseren unternehmerischen Grundwerten orientiert. Wenn Sie dennoch unerwünschte Anrufe erhalten, empfehlen wir Ihnen, diese abzuweisen und keine persönlichen Informationen weiterzugeben.



Weitere Infos finden Sie auf unserer Website:
www.aquilana.ch/ueber-aquilana/kundenzufriedenheit/ihre-vorteile

Grundsatzentscheid: TARMED wird durch TARDOC und Pauschaltarife ersetzt

Der Bundesrat hat zwei neue Arzttarife genehmigt: Ab Januar 2026 wird der veraltete Ärztetarif TARMED durch das neue Tarifsystem TARDOC sowie erste Pauschaltarife abgelöst, was die Kostenverrechnung zeitgemässer und transparenter gestalten soll. Während Patientinnen und Patienten beim Arztbesuch kaum Veränderungen spüren werden, soll der neue Tarif die Verrechnung an die heutige Realität anpassen und verhindern, dass die Gesundheitskosten ungerechtfertigt ansteigen.



Stress

Wie können wir besser damit umgehen?

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Herausforderungen oder Bedrohungen. In kleinen Mengen kann er durchaus motivierend sein. Heute liegt der Fokus jedoch häufig auf dem negativen, krankmachenden Stress. In unserer modernen Welt erleben wir zunehmend Belastungen aufgrund von schnellen Lebensrhythmen und konstantem Leistungsdruck. Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn die Tage kürzer und dunkler werden, steigt das Stresslevel häufig an.

In dieser Ausgabe des AQTUELL erhalten Sie hilfreiche Tipps zur Stressbewältigung – damit Sie sich rundum wohlfühlen können.

Was stresst die Schweiz?

Ein länger andauerndes Ungleichgewicht zwischen Belastungen und verfügbaren Ressourcen wird auf www.stressnostress.ch als Stress definiert. Eine Studie von Schweiz Tourismus aus dem Jahr 2019 ergab, dass 75 % der Befragten ihren Job als Hauptstressfaktor nennen. An zweiter Stelle steht die ständige Erreichbarkeit, gefolgt vom Druck, dynamisch und erfolgreich wirken zu müssen oder mit den neuesten Technologien Schritt zu halten. Der Job-Stress-Index 2022 zeigt, dass über 30 % der Erwerbstätigen in der Schweiz emotional erschöpft sind – ein deutlicher Anstieg im Vergleich zu den Vorjahren. Die Pandemie, eine höhere Arbeitsintensität und grössere Herausforderungen im Homeoffice haben diese Belastungen verstärkt, was die Wirtschaft jährlich rund CHF 6,5 Mrd. kostet. Neben arbeitsbedingtem Stress tragen auch private Sorgen, wie finanzielle Probleme und familiäre Konflikte, erheblich zum Gesamtstress bei. Fehlende Zeit für Erholung und soziale Kontakte verschärfen die Situation zusätzlich. Dieser Stress beeinträchtigt nicht nur die körperliche und psychische Gesundheit, sondern auch die Lebensqualität.

So zeigt sich Stress

Zu viel Stress kann sich durch eine Vielzahl von Symptomen bemerkbar machen, die sowohl körperlicher als auch emotionaler Natur sein können.

Körperliche Anzeichen umfassen Kopfschmerzen, Magenprobleme, Schlafstörungen, Herzklopfen und allgemeine Erschöpfung. Die Art und Intensität dieser Symptome können von Person zu Person variieren und sind oft von individuellen Faktoren abhängig.

Emotionale Anzeichen können als erhöhte Reizbarkeit, Angstzustände, Konzentrationsprobleme und Depressionen auftreten. Auch Verhaltensänderungen wie sozialer Rückzug, vermehrter Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen sowie nachlassende Leistungsfähigkeit sind typische Symptome von Stress.

Es ist wichtig, solche Symptome frühzeitig bei sich selbst und bei anderen zu erkennen und rechtzeitig geeignete Massnahmen zur Stressbewältigung zu ergreifen, um langfristige Schäden zu vermeiden. Auf der Rückseite dieser Ausgabe finden Sie nützliche Tipps zum Stressabbau, die Ihnen helfen können, sich wieder wohler zu fühlen.

Machen Sie den Check!

Finden Sie auf der Seite www.stressnostress.ch heraus, wie gestresst Sie sind.



Scannen Sie den QR-Code, um zum Online-Stress-Check zu gelangen.

Das ändert sich ab 1. Januar 2025

Obligatorische Krankenpflege-Versicherung

Rabattanpassung bei der obligatorischen Krankenpflegeversicherung SMARTMED

Die Prämienermässigung bei Wahlfranchisen in Kombination mit einer eingeschränkten Wahl des Leistungserbringers unterliegt strengen gesetzlichen Vorschriften, die bei der Prämienfestlegung berücksichtigt 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 zudem weitere Vorgaben eingehalten werden, insbesondere die Einhaltung des durchschnittlichen Wertes über alle Franchisestufen und Kantone. **Dies führt dazu, dass die Rabatte für das Versicherungsmodell SMARTMED per 1. Januar 2025 in den Kantonen Aargau, Bern, Tessin und Waadt von bisher 15 % auf 14 % reduziert werden mussten.**

Reduktion Kinderrabatt 0 bis 18 Jahre

Der **Prämienrabatt für Kinder** bis zum vollendeten 18. Altersjahr **wurde um 1 % auf 77 % reduziert**. Der Familienrabatt von 50 % der Kinderprämie ab dem dritten Kind in derselben Familie bleibt weiterhin unverändert bestehen.

Versicherte mit Jahrgang 1999 und 2006

Versicherte, die ihr 18. Altersjahr vollendet haben, werden per 1. Januar 2025 in die Prämienstufe der 19- bis 25-jährigen Erwachsenen umgeteilt. Damit entfällt der bisherige Kinderrabatt. Gleichzeitig erfolgt bei einer Versicherung mit wählbarer Franchise automatisch eine Umteilung in die entsprechende Franchisestufe für Erwachsene. Bis zum 25. Altersjahr gewähren wir jedoch allen Versicherten einen Jugendrabatt, sodass die Prämie 26 % unter der Erwachsenenprämie liegt.

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

Für eine günstigere Prämie empfehlen wir unseren Versicherten mit den Jahrgängen 1999 und 2006, eine Erhöhung ihrer Jahresfranchise oder einen Wechsel in ein alternatives Versicherungsmodell (CASAMED oder SMARTMED) in Betracht zu ziehen.

Versicherte mit Jahrgang 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 be-

troffenen Personen werden vorgängig schriftlich darüber informiert. Bei Versicherten, die nach Erreichen des ordentlichen AHV-Alters bereits im laufenden Jahr einen Nachweis über ihre Weiterbeschäftigung erbracht haben, bleibt die Unfalldeckung in der Grundversicherung bis längstens Ende Kalenderjahr sistiert. Dieser Nachweis ist bis zur definitiven Pensionierung jährlich zu erneuern und uns vor Beginn des Folgejahres zuzustellen. Bei Versicherten, die per 1. Januar 2025 eine berufliche Tätigkeit nachweisen, wird der Unfalleinschluss wieder aufgehoben.

Zusatzversicherungen

Altersgruppenwechsel bei den Zusatzversicherungen

Aufgrund Ihres aktuellen Alters kann per 1. Januar 2025, je nach Jahrgang und abgeschlossener Zusatzversicherung, eine Umteilung in eine höhere Tarif-Altersgruppe erfolgen. Dies betrifft die Zusatzversicherungen PLUS, TOP, Zahnpflege (Stufen I und II), Spitalpflege (allgemeine, halbprivate und private Abteilung) sowie die Kapitalversicherungen UTI und KTI. Die genauen Angaben zu Ihrem Produkt sind zusammen mit der monatlichen Prämie auf Ihrer Police ersichtlich.

Attraktive Sparmöglichkeiten

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



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

Diverses

Umweltabgabe 2025

In der Beilage finden Sie Ihre persönliche Police und das Merkblatt Umweltabgaben, das vom Bundesamt für Umwelt (BAFU) herausgegeben wurde. 2025 werden unseren Versicherten mit Wohnsitz in der Schweiz CHF 61.80 (pro Monat: CHF 5.15) 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 2025

Ihre persönliche Versicherungsprämie ist auf der beiliegenden, ab 1. Januar 2025 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 auf-

zubewahren, für den Fall, dass Sie das Dokument später z. B. als Nachweis für den Bezug allfälliger Prämienverbilligungsbeiträge benötigen sollten. Besten Dank!

Änderungsfrist bis 30. November 2024

Möchten Sie per 1. Januar 2025 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 2024. Oder nehmen Sie dies einfach und bequem selbst online vor auf www.aquilana.ch → **SERVICE** oder alternativ über Ihren **myAquilana Account**. Versicherte, die ihre Zahlungsperiodizität ändern und dadurch von einem Skonto profitieren möchten, bitten wir infolge vorschüssigen Prämieninkassos, uns dies ebenfalls bis spätestens 30. November 2024 mitzuteilen.

Kündigungsfrist – Zusatzversicherungen nach VVG

Die ordentliche Kündigungsfrist bei den Zusatzversicherungen ist bereits per 30. September 2024 abgelaufen. Daher können die Zusatzversicherungen per 31. Dezember 2024 nur noch im Fall einer Tarifanpassung gekündigt werden. Dies bedarf der schriftlichen Form mit Posteingang bis spätestens 30. November 2024. Bitte beachten Sie, dass ab dem 65. Altersjahr eine Versicherungsrückstufung definitiv und unwiderruflich gültig sein wird.

Kündigungsfrist – Grundversicherungen nach KVG

Falls Sie einen Versichererwechsel im Rahmen der Grundversicherung vorsehen, muss Ihre Kündigung bis spätestens 30. November 2024 bei Aquilana eingegangen sein. Neu können Sie Ihre Kündigung auch bequem online über unseren Webservice einreichen. Ein Versichererwechsel ist jedoch nur möglich, wenn bei Aquilana bis zum Austrittstermin keine Zahlungsausstände (weder Prämien noch Kostenbeteiligungen) bestehen.

Zusammenstellung für Ihre Steuererklärung

Für Ihre nächste Steuererklärung erhalten Sie bis spätestens Mitte Februar 2025 automatisch eine Zusammenstellung Ihrer Prämien- sowie Gesundheitskosten für das Jahr 2024.

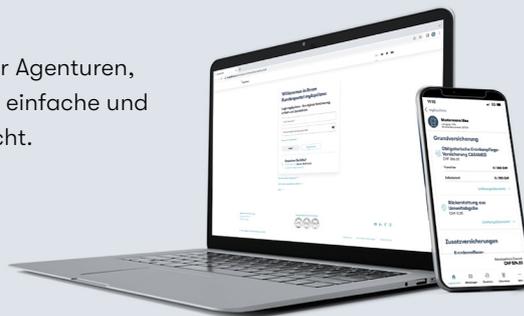
Aquilana erweitert digitalen Service: Kündigungsprozess jetzt online verfügbar

Der Kündigungsprozess für Ihre Versicherung wurde digitalisiert. Ob bei einem Wegzug ins Ausland, für eine Todesfallmeldung oder zur Kündigung der Grundversicherung infolge eines Versichererwechsels: Alle diese Prozesse können Sie nun bequem online erledigen. Dank des neuen Webservices für diese Prozesse sind schriftliche Kündigungen nicht mehr erforderlich und Sie erhalten sofort eine Sendebestätigung Ihrer Online-Kündigung. Dies spart nicht nur Zeit, sondern sorgt auch für eine sichere und unkomplizierte Abwicklung.

Zusätzlich haben wir einen speziellen Uploadprozess für Agenturen, Beistandschaften und Sozialämter eingeführt, der eine einfache und sichere Einreichung von Kündigungsschreiben ermöglicht.



Weitere Infos zum Thema Kündigung finden Sie hier: www.aquilana.ch/kuendigung



Dem Stress einen Schritt voraus

Zehn Tipps zur Stressbewältigung im Alltag

Mit diesen Tipps und Strategien können Sie gestärkt durch die dunklere Jahreszeit gehen und Ihre mentale Gesundheit aktiv fördern.

Bewegung in den Alltag integrieren

Regelmässige körperliche Aktivität wie Spaziergänge, Yoga oder Fitnessübungen helfen, Stresshormone abzubauen und Ihre Stimmung zu verbessern. Ein kurzer Spaziergang in der Natur kann Wunder wirken.

Dankbarkeitspraxis

Schreiben Sie täglich drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Dies lenkt den Fokus auf das Positive und ermöglicht Ihnen, Ihre aktuelle Situation für einen kurzen Moment bewusst zu reflektieren.

Weitblick

Lösen Sie Ihren Blick vom Bildschirm, egal ob Smartphone oder Computer. Lassen Sie Ihren Blick in die Weite schweifen und suchen Sie den am weitesten entfernten Punkt, den Sie mit blossen Auge sehen können. Was können Sie in Ihrer Umgebung entdecken?

Digitale Entgiftung

Reduzieren Sie Ihre Bildschirmzeit und gönnen Sie sich regelmässige Pausen von digitalen Geräten. Dies hilft, den Geist zu beruhigen und Stress zu reduzieren.

Atemübungen

Einfache Atemübungen wie die 4-7-8-Methode können helfen, das Nervensystem zu beruhigen. Atmen Sie vier Sekunden ein, halten Sie den Atem sieben Sekunden an und atmen Sie dann acht Sekunden lang aus.

Gesunde Ernährung

Auch wenn Fast-Food im ersten Moment verlockend erscheinen mag, trägt eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten wesentlich mehr zur körperlichen Gesundheit bei und kann helfen, Stress abzubauen.

Zeitmanagement

Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Pendenzen. Starten Sie mit der unangenehmsten Aufgabe, danach fallen alle anderen leichter. Nehmen Sie sich Ihre Auf-

gaben in Etappen vor – Sie müssen nicht gleich das Matterhorn erklimmen. Der schönste Teil: das Abhaken von Aufgaben auf Ihrer persönlichen Checkliste.

Entspannung auf Knopfdruck

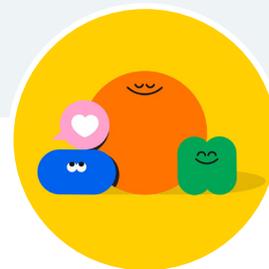
Der «Notfallknopf» befindet sich in der Mitte Ihrer Handfläche. Drücken Sie mit Ihrem Daumen kräftig auf diesen Punkt – solange es angenehm ist. Wechseln Sie dann die Hand.

Soziale Kontakte pflegen

Auch in der kalten Jahreszeit sind soziale Interaktionen wichtig. Verbringen Sie Zeit mit Freunden oder Familie, um positive Energie zu tanken und Unterstützung zu erhalten.

Schlafroutine etablieren

Achten Sie auf regelmässige Schlafenszeiten und schaffen Sie eine entspannende Schlafumgebung. Ausreichend Schlaf ist entscheidend für die Stressbewältigung und Ihr allgemeines Wohlbefinden.



App-Tipp

Headspace bietet geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Die App ist besonders hilfreich, um kurze Pausen zur Entspannung zu nutzen.



Erhältlich im AppStore
oder bei Google Play

Beilagen: Versicherungspolice(n) 2025, Merkblatt BAFU