

Oktober
2022



Steigende Gesundheitskosten

Wie Sympany den Prämienanstieg bremst
und wie Sie Prämien sparen können

Update.

Bald kommt Ihre neue Police



Ende September gab der Bundesrat die Krankenkassenprämien bekannt. Noch diesen Monat erhalten Sie Ihre Police fürs kommende Jahr.

Die Gesundheitskosten sind in der Schweiz viel stärker angestiegen als erwartet. Welche Faktoren die Prämien dieses Jahr beeinflusst haben, erfahren Sie unter www.sympany.ch/praemie

› **Tipps zum Prämiensparen**
finden Sie unter:
www.sympany.ch/sparen

Warum ändern sich Prämien?

Die Prämien der Grundversicherung aller Krankenkassen werden jedes Jahr vom Bund geprüft. Sie müssen kostendeckend sein und basieren auf den erwarteten Gesundheitskosten:

www.sympany.ch/gesundheitskosten

Umweltabgaben – was ist das?

Jedes Jahr erhalten Sie Geld aus den Erträgen der Umweltabgaben (CO₂-Abgabe und VOC-Abgabe) zurückgezahlt. Dieser Betrag wird mit Ihrer Prämie verrechnet.

Hintergründe erfahren Sie unter:
www.sympany.ch/umweltabgabe

Doppelt sparen



Gleiche Wirkung zu geringerem Preis

Generika können Sie vertrauen: Swissmedic, die Schweizerische Zulassungs- und Aufsichtsbehörde für Arzneimittel und Medizinprodukte, bewilligt Generika nur, wenn sie gleich wirksam und sicher sind wie die Originale.

Generika sind nicht nur günstiger als Original-Medikamente – auch der Selbstbehalt ist niedriger.

Generika sind Nachfolge-Medikamente. Sie dürfen erst verkauft werden, wenn der Patentschutz der Originale abgelaufen ist. Da Generika nicht komplett neu erforscht werden müssen, sind die Produktionskosten niedriger. Generika sind so 20 bis 70 Prozent günstiger als die Originale.

Und auch der Selbstbehalt ist viel geringer. Während er bei den Originalen meist bei 20 Prozent liegt, beträgt er bei Generika nur 10 Prozent. Günstiger Preis und ein niedriger Selbstbehalt – mit Generika sparen Sie gleich doppelt.

Sparbeispiel*

	Original	Generikum
Medikamentenkosten pro Jahr	CHF 600.–	CHF 180.–
Selbstbehalt	20 %	10 %
Ihre Kosten (bei ausgeschöpfter Franchise)	CHF 120.–	CHF 18.–
Ersparnis gegenüber Original		85 %

* Beispiel mit Originalen, deren Selbstbehalt 20 % beträgt, und Generika, die 70 % günstiger sind als die entsprechenden Originale. Unter der Annahme, dass die Franchise bereits ausgeschöpft ist.

Mit Sympany zusätzlich sparen

Sympany Versicherte erhalten bei der Online-Apotheke *zur Rose* 5 Prozent Rabatt auf Generika und profitieren von vielen weiteren Vorteilen:
www.zurrose.ch/sympany

Selbstverständlich können Sie Ihre Medikamente weiterhin in Ihrer Arztpraxis oder in der stationären Apotheke beziehen.

Als Grenzgänger bestens versichert



Bei Sympany sind Grenzgängerinnen und Grenzgänger länderübergreifend geschützt: in der Schweiz und in ihrem Wohnland.

Schon seit 1996 können Sie sich als Grenzgängerin oder Grenzgänger auf Sympany verlassen. Wir haben die längste Erfahrung und das grösste Know-how. Dank eigenem Service-Center nur für Grenzgänger sind Sie bei uns gut betreut.

Ihre Vorteile:

- Bei gesundheitlichen Beschwerden können Sie sich in der Schweiz oder im Wohnland behandeln lassen.
- Mit der Grenzgänger-Versicherung euroline geniessen Sie freie Arztwahl in der Schweiz. Bei Bedarf können Sie eine Facharztpraxis direkt aufsuchen.
- Sie sind in beiden Ländern versichert. In Frankreich bei der CMU, in Deutschland wählen Sie Ihre gesetzliche Krankenversicherung selbst.

► Offerte gefällt? Fragen?

www.sympany.ch/grenzgaenger



Weitersagen lohnt sich: Empfehlen Sie uns weiter und wir belohnen Sie!

Kunden werben Kunden: Das zahlt sich aus!

Sie sind begeistert von Sympany? Erhalten Sie bares Geld für jede Person, die dank Ihrer Empfehlung eine Grenzgänger-Versicherung bei Sympany abschliesst!

Empfehlen Sie uns Ihren Verwandten, Bekannten oder in Ihrem Freundeskreis. Jede erfolgreiche Vermittlung zahlt sich aus: Sie erhalten CHF 50.- für jede Grenzgängerin und jeden Grenzgänger.*

► Weiterempfehlen unter:
www.sympany.ch/euroline-weiterempfehlung



**Jetzt
mitmachen!**

* Teilnahmebedingungen unter www.sympany.ch/euroline-weiterempfehlung

Ein Hoch auf den Beckenboden

Seine Gewebe- und Muskelschichten halten unsere Organe im Bauchraum fest und Blase und Darm dicht. Er trägt viel zu unserem Wohlbefinden bei. Mit ein wenig Übung bleibt er lange stabil.



Bei Frauen sorgt der Beckenboden dafür, dass Blase, Gebärmutter, Scheide und Darm in der richtigen Position bleiben. Schwangerschaft und Geburt oder Übergewicht, aber auch das Alter lassen den Beckenboden allmählich erschlaffen.

Wie zeigt sich eine Beckenbodenschwäche?

Zu Beginn entwickelt sich oft eine leichte Harninkontinenz, die mit gezieltem Training aber gut zu behandeln ist. In schwereren Fällen können sich Gebärmutter, Blase oder Darm absenken. Eine Harn- oder sogar Stuhlinkontinenz droht.

Beckenbodenübung für zu Hause oder unterwegs:

- Mit gespreizten Beinen aufrecht stehen, beide Hände auf den Po legen.
- Das Zentrum des Beckenbodens nach oben und innen ziehen, währenddessen ausatmen. Die Po-muskeln bleiben stets entspannt. Dies mit den Händen überprüfen. Ohne Handauflegen ist die Übung auch ausser Haus bestens geeignet.

Trainingsgerät für einen starken Beckenboden

Mit einem Beckenbodentrainer mit Erfolgskontrolle via App trainiert es sich ganz spielerisch. Haben Sie eine ambulante Zusatzversicherung bei Sympany, beteiligen wir uns auf ärztliche Verschreibung an den Kosten.

➤ Mehr zum Thema: www.sympany.ch/beckenboden



Auch Männer haben einen Beckenboden

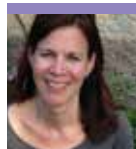
Der Beckenboden stützt die Organe im Bauchraum. Er besteht aus Gewebe- und Muskelschichten und umschliesst bei Männern die Harnröhre und den Darmausgang.

Die Bedeutung dieser Muskeln wird von Männern oft unterschätzt. Bei Inkontinenz infolge einer Prostata-Operation oder bei Erektionsstörungen spielt der Beckenboden jedoch eine wichtige Rolle.

Ein gezieltes Training lohnt sich. Diese Übung kann jedermann gut in den Alltag integrieren:

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl mit harter Sitzfläche; die Beine parallel auf dem Boden, die Hände flach auf dem Unterbauch. Atmen Sie tief in Ihren Bauch.
- Beim Ausatmen versuchen Sie, den Penis Richtung Bauchnabel zu ziehen. So spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an. Achten Sie auf entspannte Gesäss- und Bauchmuskeln.
- Beim nächsten Einatmen den Beckenboden wieder entspannen
- Übung zehnmal wiederholen

Regelmässiges Üben kann nach ein paar Wochen zu Verbesserungen führen. Bei anhaltenden Beschwerden empfiehlt sich der Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt.



Von Brigitte Stucki-Fleischli, Physiotherapeutin und dipl. Homöopathin in Reinach (BL)

Neuer Look. Klarer Fokus.

Neues Logo, neue Farben – Sympany hat einen frischen Auftritt.

Vieles ist neu, aber nicht alles:

Wir sind die Krankenversicherung, die mit Service und Leistungen punktet.

› Informationen zu unserem neuen Markenauftritt unter:
www.sympany.ch/marke

+41 58 262 42 00
www.sympany.ch

