

LIFELINE

DAS INFORMATIONSBLATT DER SAEKK

ONEDAY®-Coachings
Orientierung für den eigenen Weg -
exklusiv für SAEKK-Mitglieder.

Neuanfängerin
Hausärztin und VR-Präsidentin medIX
Christine Rebmann im Porträt.

#2 November 2025

PSYCHIATER UND UMWELTPIONIER

BERTRAND PICCARD

IM INTERVIEW

«Miteinander teilen, voneinander lernen»

Liebe Mitglieder der SAEKK,
 liebe Versicherte der EGK,
 geschätzte Partnerinnen, Partner und Interessierte

Die erste Ausgabe unseres Informationsblattes vom Juli dieses Jahres hat uns mit vielen positiven Rückmeldungen überwältigt. Diese ermutigende Resonanz spornt uns an, die zweite Ausgabe mindestens ebenso interessant und informativ zu gestalten.

Herzlich willkommen heissen möchte ich die Versicherten der EGK, die «Lifeline» zum ersten Mal erhalten.

Was Sie in der zweiten Ausgabe von «Lifeline» erwartet? Eine eindrückliche und emotionale Lebensgeschichte eines Mitglieds der SAEKK, die «unter die Haut geht», ein Interview zwischen Himmel und Erde, Informationen zu unseren neuen Produkten sowie Angebote zur Prävention und Fortbildung.

Mit «Lifeline» möchten wir Ihnen nicht nur Lesestoff liefern. Unser Ziel ist es, Sie an der SAEKK-Gemeinschaft teilhaben zu lassen – weil wir überzeugt sind, dass man von den Erfahrungen anderer lernen und eigene Erfahrungen weitergeben kann. Wir freuen uns deshalb schon jetzt auf Ihre Inputs und Ihr Feedback.

Schön, dass Sie Teil der SAEKK-Gemeinschaft sind.

Impressum

Lifeline #2
 News und Tipps von Ihrer SAEKK

Inhalt, Konzept und Design: Trimarca AG, Chur und St. Gallen

Portrait Christine Rebmann: Ivo Scholz, Islikon

Coverbild: Solar Impuls Foundation

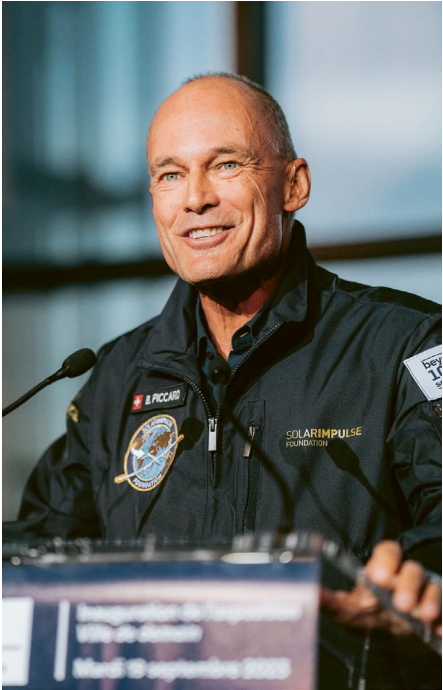
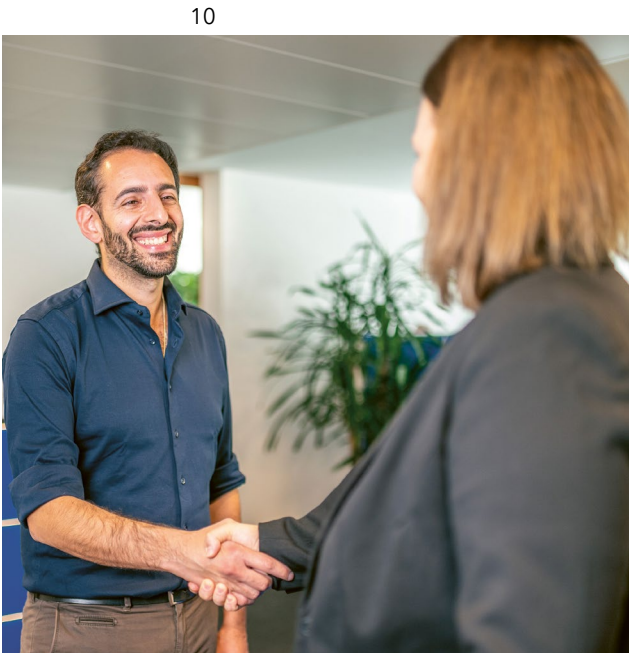
Druck: Ostschweiz Druck AG, Wittenbach



Daniel N. Kaufmann
 Geschäftsführer der SAEKK

Inhalt

6	AUS DEM LEBEN Dreimal laufen gelernt – weil aufgeben nie eine Option war
10	GENIAL GENOSSENSCHAFTLICH Hand in Hand für Sie unterwegs
18	Prävention und Fortbildung
20	INTERVIEW Der Psychiater, der den Himmel erobert
26	Wartezimmer



Dreimal laufen gelernt – weil aufgeben nie eine Option war

Mehrfach musste Christine Rebmann von vorne beginnen: Nach fünf Bandscheibenvorfällen, vier Operationen und einem Leben voller chronischer Schmerzen kämpfte sie sich immer wieder zurück. Heute arbeitet sie als Hausärztin und VR-Präsidentin von mediX in einem reduzierten Pensum – und weiss, wie wichtig Unterstützung in schwierigen Zeiten ist. Diese erhielt sie unter anderem von der SAEKK im Rahmen eines ONEDAY®-Coachings. In der Rubrik «Aus dem Leben» erzählt sie darüber, wie sie gelernt hat, nach jedem Rückschlag wieder aufzustehen – und manchmal sogar neu laufen zu lernen.

«Das wird lang», sagt Christine Rebmann mit einem Lächeln, wenn sie nach ihrem Lebensweg gefragt wird. Und tatsächlich: Schon früh ahnte sie, dass ihr Leben nicht unbedingt geradlinig verlaufen würde. Nach einer Lehre als Buchhändlerin fand sie über Umwege zur Medizin. Durch ihre Tätigkeit in einer Wissenschaftsbuchhandlung wuchs ihr Interesse an alternativen Heilmethoden, doch der entscheidende Impuls kam unfreiwillig – durch einen Unfall.

Mit gerade einmal zwanzig Jahren musste Rebmann ein zweites Mal laufen lernen. Nachdem sie mit dem Motorrad angefahren worden war, hinterliess die Verletzung bleibende Spuren: Probleme im Knie, eine Lähmung der Zehen und unerklärliche Schmerzen. Erst viele Jahre später stellte sich heraus, dass ein Bandscheibenvorfall übersehen worden war. In der Zeit nach dem Unfall prägten Schmerzen ihren Alltag. Aufgeben kam für Rebmann jedoch nie infrage. Dass sie von der Schulmedizin zunächst wenig Verständnis erfuhr, weckte ihr Interesse an der Alternativheilkunde weiter. Nachdem sie sich aber unsicher war, ob die Ausbildung wirklich passt, entschied sie sich schlussendlich trotzdem (oder gerade deshalb) für ein «klassisches» Medizinstudium als zweiten Bildungsweg.

Ein Leben voller Neuanfänge

Leider blieb es nicht bei diesem einen Schicksalsschlag. Insgesamt sechs Bandscheibenvorfälle erlebte Christine Rebmann, vier davon erforderten eine Operation. Der aktuellste Bandscheibenvorfall ist zwar bereits diagnostiziert, bereitet jedoch noch keine akuten Beschwerden. Am schwersten wog der zweite Vorfall im Jahr 2009: Ein Nerv im Bereich der Hüftstabilisatoren wurde dabei so stark geschädigt, dass er sich nicht mehr regenerieren konnte. «Das war ein Moment, in dem ich realisiert habe: Es wird nie wieder so sein wie früher.»

Doch anstatt zu resignieren, kämpfte sie sich zurück. Tägliches Training – darunter auch das Reiten – half ihr, das Gleichgewicht wiederzufinden, körperlich wie seelisch. Immer wieder musste sie ganz von vorne anfangen, wieder laufen lernen und mit chronischen Schmerzen umgehen. «Ich habe irgendwann akzeptiert, dass der Schmerz Teil meines Lebens bleibt.



Entscheidend war für mich: Einen Weg finden, mit ihm umzugehen und trotzdem weiterzumachen», erzählt Rebmann.

Zwischen Berufung und Belastung

Trotz der gesundheitlichen Rückschläge verfolgte Christine Rebmann ihre Karriere konsequent weiter. Sie studierte Medizin und träumte davon, Onkologin zu werden. Doch nach dem zweiten Bandscheibenvorfall, der Lähmungen hinterliess, konnte sie nur noch zu 60 Prozent arbeiten – der Traum von der Onkologie war geplatzt. Heute führt sie eine eigene Hausarztpraxis und präsidiert den Verwaltungsrat von mediX winterthur, Teil des schweizweiten Hausärztenetzwerks mediX schweiz. Für Rebmann war die Medizin stets Berufung – doch sie bedeutete auch eine enorme Belastung.

«In meiner Zeit als Assistenzärztin habe ich bis zu 110 Stunden pro Woche gearbeitet», erinnert sie sich. «Darauf bin ich nicht stolz, aber es gab keine andere Wahl.» Der Preis war hoch: kaum Zeit für Erholung und auch kaum Raum für die eigene Gesundheit. Und doch prägte diese Phase ihr Verständnis für den Arztberuf – und für die Grenzen, die man irgendwann ziehen muss.

Ein Kompromiss für die Gesundheit

Von den Bandscheibenvorfällen erholte sich Christine Rebmann nie vollständig. Um arbeitsfähig zu bleiben, musste sie Kompromisse eingehen. 2011 reduzierte sie ihr Arbeitspen-

mediX schweiz

Der Verein mediX schweiz ist ein Zusammenschluss von zehn regionalen Ärztenetzen mit Gruppen- und Einzelpraxen in allen Landesteilen der Schweiz. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, eine qualitativ hochstehende, evidenzbasierte und kostenbewusste Gesundheitsversorgung sicherzustellen. Dabei setzt mediX auf ein partnerschaftlich koordiniertes Hausarztmodell (Managed Care), erarbeitet ärztliche Richtlinien und stellt Patientinnen und Patienten medizinische Informationen zur Verfügung. Zugleich vertritt der Verein die Interessen seiner Netze in der Gesundheitspolitik und arbeitet eng mit Behörden sowie öffentlichen und privaten Institutionen zusammen.

sum auf 50 Prozent: «Das war kein freiwilliger Entscheid, sondern eine Notwendigkeit. Mein Körper gab einfach nichts mehr her.» Als Ärztin erlebte sie dabei auch die Schattenseite: Schmerzmittel halfen nur begrenzt, stärkere Medikamente konnte sie sich in ihrer verantwortungsvollen Position nicht leisten.

In dieser Phase zeigte sich, wie wichtig Unterstützung sein kann. Christine Rebmann ist seit vielen Jahren bei der Schweizerischen Ärzte-Krankenkasse (SAEKK) Mitglied – und fand dort Hilfe, die weit über die reine finanzielle Absicherung hinausging.

Mehr als eine Zahlstelle

Besonders eindrücklich blieb ihr das ONEDAY®-Coaching in Erinnerung, das die SAEKK ermöglicht hat: «Das war unglaublich grosszügig und individuell auf meine Situation zugeschnitten. Ich konnte Probleme sortieren, Prioritäten neu setzen und dadurch auch meine Lebensqualität ein Stück weit zurückgewinnen.»

Name: Christine Rebmann

Beruf: Hausärztin

Praxis: Hausärzte am Heiligberg, Winterthur

Weitere Engagements: Verwaltungsratspräsidentin mediX winterthur, Residenzärztin Altersresidenz Konradhof Winterthur, Stiftungsrätin Stiftung Birkenhof Berg (Dägerlen)

Karriere-Highlights: Fachärztin Allg. Innere Medizin, die Wahl zu den obgenannten Mandaten

Persönliche Meilensteine: Aus anfangs als Katastrophen erscheinenden Geschehnissen entstand ein Lebensweg, der von Erfüllung und Freude an den kleinen Dingen geprägt ist.

Lebensmotto: Das Leben stellt Hindernisse, schenkt aber auch Hilfe, wenn man nicht aufgibt.

Privates: Ein Leben als Teil der uns umgebenden Natur, Aufnahme von Haustieren in Not.

Auch praktische Massnahmen wie ergonomische Anpassungen am Arbeitsplatz oder die Offenheit, Belastungen direkt anzusprechen, halfen ihr. «Dass die SAEKK mir so begegnete, war für mich nicht selbstverständlich. Es hat mir gezeigt, dass eine Institution mehr sein kann als eine Zahlstelle», sagt Rebmann dankbar.

Lektionen fürs Leben

Die Geschichte von Christine Rebmann zeigt, was es bedeutet, nicht aufzugeben und Unterstützung anzunehmen: «Ich habe gelernt, dass es nicht immer darum geht, stärker zu sein als der Schmerz. Manchmal bedeutet Stärke, Hilfe anzunehmen und den eigenen Weg anders zu gehen.» Diese Erkenntnis möchte sie auch weitergeben – an ihre Patientinnen und Patienten, aber auch an Kolleginnen und Kollegen im Gesundheitswesen.

Christine Rebmann hat erfahren, dass das Leben nicht planbar ist. Und doch hat sie ihren Weg gefunden: Als Ärztin, die anderen beisteht. Als Frau, die gelernt hat, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren. Und als Kämpferin, die weiss, dass sich weitermachen immer lohnt!

«Durch die SAEKK wurde mir ein individuelles ONEDAY®-Coaching ermöglicht. Das war unglaublich grosszügig und individuell auf meine Situation zugeschnitten. Ich konnte Probleme sortieren, Prioritäten neu setzen und dadurch auch meine Lebensqualität ein Stück weit zurückgewinnen.»

ONEDAY®
selbst
erleben?
Mehr auf S. 19



Hand in Hand für Sie unterwegs

In der Rubrik «Genial genossenschaftlich» nehmen wir Sie mit in unseren Alltag: dorthin, wo Taggeld und Krankenversicherung nicht nur Zahlen, sondern Sicherheit und Vertrauen bedeuten.

GENIAL GENOSSENSCHAFTLICH

Bei Unfall oder Krankheit – und der damit verbundenen Arbeits- oder Erwerbsunfähigkeit – ist man froh um jede helfende Hand. Und manchmal ist eine Hand noch nicht genug. Die Krankenversicherung und die Taggeld-Lösungen der SAEKK reichen sich genau in diesem Moment die Hand: Während die Krankenversicherung die medizinische Grundversorgung sicherstellt, fängt das Taggeld mögliche Einkommensausfälle auf. Erst zusammen ergibt sich ein Rundumschutz, der Ärztinnen und Ärzte wirklich entlastet – in jeder Lebenslage.

Vielleicht denken Sie jetzt: Ist das nicht ein grosses Versprechen? Genau. Und weil ein Versprechen nur dann stark ist, wenn beide Seiten es halten, geben wir Ihnen gleich zehn davon. Zehn Finger, zehn Versprechen, die für alle gelten: für Taggeldversicherte, Krankenversicherte – und für alle, die beides kombinieren.

1 Fairness: Im Leistungsfall nehmen wir eine vernünftige, praktikable und menschliche Beurteilung vor.

2 Erfolg: Seit vielen Jahren haben wir ein Spezialistenteam, das für Ärztinnen und Ärzte beste Lösungen sucht.

3 Verlässlichkeit: Unsere Leistungen sind unabhängig und neutral – Sie können sich auf uns verlassen.

4 Partnerschaft: Wir entwickeln uns mit Ihnen weiter und schätzen Ihr Feedback.

5 Gesundheit: Exklusive Fortbildungsangebote unterstützen Ihre Gesundheit und Karriere.

6 Zukunft: Heute vorsorgen bedeutet morgen sicher unterwegs sein – wir unterstützen Sie dabei.

7 Vorteile: Attraktive Rabatte machen den Einstieg besonders lohnenswert.

8 Expertise: Als Ärztinnen und Ärzte profitieren Sie von unserem ganzheitlichen Beratungsansatz, den wir in Zukunft noch stärker wahrnehmen werden.

9 Einfachheit: Unsere Produkte sind einfach und verständlich und mit einem tiefen Administrationsaufwand verbunden.

10 Solidarität: In schwierigen Situationen unterstützen wir Sie in jeder Lebenslage.

Taggeldlösungen

Bei Krankheit oder Unfall gleichen sie den Lohn- oder Umsatzausfall aus – und schaffen finanzielle Sicherheit, wenn das Arbeiten nicht möglich ist.

Krankenversicherung

Sie deckt die medizinischen Kosten bei Krankheit, Unfall oder Mutterschaft ab und sorgt dafür, dass Sie im Ernstfall die Behandlung erhalten, die Sie brauchen.

Hand aufs Herz!

Hand aufs Herz:
Was verstehst du vom
anderen Bereich bis
heute nicht?

Gabriela: So ganz habe ich vieles
bis heute nicht durchschaut, bin mir
aber sicher, dass alle unsere Mitarbeite-
rinnen und Mitarbeiter im Team von
Salvatore Profis sind, die den Ärztinnen
und Ärzten den Rücken im Bereich
Krankenversicherung freihalten!

Salvatore: Bis heute ist mir nicht
ganz klar, wie genau die Bedarfsanaly-
se im Detail durchgeführt wird – insbe-
sondere, worauf man beim Abschluss
einer Taggeldabsicherung alles achten
muss.

Hand aufs Herz:
Wann wärst du lieber im
anderen Team?

Gabriela: Da ich mich in meinem
Team immer unglaublich getragen
fühle, bin ich absolut glücklich dort, wo
ich bin. Umso mehr freue ich mich,
wenn wir alle gemeinsam etwas
unternehmen.

Salvatore: Ehrlich gesagt – nie!
Nach fast 19 Jahren fühle ich mich in
meinem Bereich genau am richtigen
Platz und sehr wohl.

Hand aufs Herz:
Wo ergänzen sich eure
beiden Bereiche am
besten?

Gabriela: Durch die unterschied-
lichen Persönlichkeiten in unseren
Teams ergänzen wir uns perfekt in der
Produktentwicklung sowie bei verschie-
denen Marketingaktivitäten – hier kann
jede und jeder die eigenen Stärken
optimal einbringen.

Salvatore: Am stärksten ergänzen
wir uns dort, wo es darum geht,
unseren Kundinnen und Kunden einen
wirklich umfassenden Versicherungs-
schutz zu bieten, Hand in Hand und aus
beiden Blickwinkeln.



Salvatore Russo
Leiter Krankenversicherung

Gabriela Braun
Leiterin Taggeld

Alphabetisch,
aber alles andere
als anonym

**Unsere Beraterinnen und Berater
kennenlernen! QR-Code scannen und
Sie wissen, wer für Sie da ist oder
wer beim nächsten Anruf hinter der
Stimme steckt.**



Benefits?

Alles andere als basic für Zusatzversicherte!

Benefits bei einer Krankenversiche-
rung? Klingt zuerst einmal nach
Standard. Doch unsere Leistungen sind
alles andere als basic! Von einer
Annullationsversicherung über Kom-
plementärmedizin bis zum Rechtsschutz
für Patientinnen und Patienten – wir
haben ein A bis Z zusammengestellt,
das zeigt, wie vielseitig Ihr Versiche-
rungsschutz über die SAEKK bei der
EGK-Gesundheitskasse wirklich ist.

Annullationsversicherung
Ob Ferienreise, Konzertticket
oder Seminar: Manchmal
kommt das Leben dazwischen. Wer eine
Kombi-Zusatzversicherung 1-4 ab-
schliesst, hat automatisch eine Annulla-
tionsversicherung eingeschlossen.
Sie übernimmt die Kosten, wenn Sie
Ihre Reise oder Veranstaltung stornieren
müssen. Ein seltener, aber wertvoller
Zusatz, den es exklusiv für über die
SAEKK bei der EGK Versicherte gibt.

Brille
Wir beteiligen uns am Kauf einer
Brille oder von Kontaktlinsen, damit Sie
auch weiterhin den Durchblick haben.

Check-ups
Wir fördern regelmässige Vorsor-
geuntersuchungen, damit Sie gesund
bleiben.

Drei Landessprachen
Deutsch, Französisch oder
Italienisch – wir beraten Sie so, wie Sie
sich am wohlsten fühlen.

Einfache Prozesse
Papierkram ade: Unsere digitalen
Services machen es Ihnen leicht.

Fitnessabo
Weil Bewegung bekanntlich gesund
hält, beteiligen wir uns an Ihrem
Fitnessabo.

Gynäkologie
Wir beteiligen uns auch an
regelmässigen gynäkologischen
Vorsorgeuntersuchungen.

Hilfe im Ausland
Ob Strand oder Städtereise – wir
sind auch fern von zu Hause an Ihrer
Seite und über die EGK-Assistance
jederzeit erreichbar (Kombi-Zusatzversi-
cherung 1-4).

Impfungen
Wir beteiligen uns an wichtigen
Schutzimpfungen – ob präventiv gegen
die Grippe oder für eine Fernreise.

Juristischer Rückhalt
Ein Spitalaufenthalt oder eine
ärztliche Behandlung kann manch-
mal auch Fragen oder gar Konflikte
nach sich ziehen – etwa bei Behand-
lungsfehlern oder Streitigkeiten mit
Leistungserbringern. Mit dem Patien-
ten-Rechtsschutz haben Sie in solchen
Fällen juristischen Rückhalt. Auch dieser
Schutz ist eine exklusive Leistung für
über die SAEKK bei der EGK versicherte
Personen.

Kombi-Zusatzversicherung
Das ist unser massgeschneidertes
Angebot für Ärztinnen und Ärzte, deren
Familien und ihr Praxispersonal.
Kombi 1: Privatversicherung
Kombi 2: Halbprivatversicherung
Kombi 3: Allgemein ganze Schweiz
Kombi 4: Flex-Versicherung
Kombi 5: Alternativtherapie

Lösungen nach Mass
Unser Versicherungsschutz muss
nicht zu Ihnen passen, sondern er passt
sich Ihnen und Ihren aktuellen Lebens-
umständen an.

Mehr
Als Genossenschaft von Ärzten für
Ärzte haben wir weit mehr als Ihre
finanzielle Sicherheit im Visier. Das zeigt
sich in unserer Beratung, aber auch
in unserem Angebot in Sachen Fort-
bildung und Prävention.

Nottransporte inkl. Ausland
Ob in der Schweiz oder im Aus-
land – wir übernehmen die Kosten für
Rettung und Notfalltransporte.

Ökosystem Komplementär
und Schulmedizin
Mit Kombi 5 fördern wir neben der
Schulmedizin auch Alternativtherapien.

Persönliche Ansprechperson
Eine individuelle Ansprechperson
kümmert sich um Sie und Ihre Bedürf-
nisse.

Qualität
Bei uns erwarten Sie geprüfte
Leistungen, ein hoher Servicestandard
und transparente Abläufe – darauf
können Sie sich verlassen.

Rabatte
Treue zahlt sich aus: Mit Familien-
und/oder Langzeitrabatten sparen Sie
nachhaltig.

Schwangerschaft
Damit Sie entspannt durch die
Schwangerschaft gehen können,
erwarten Sie umfassende Leistungen für
Mutter und Kind.

TelCare-Telemedizin
Prämien sparen mit TelCare: Lassen
Sie sich beraten.

Unterstützung im Alltag
Ob Haushaltshilfe nach dem
Spitalaufenthalt oder Betreuung
während der Genesung – wir sind da,
wo Sie Entlastung brauchen.

Vorgeburtliche Anmeldung
Schon vor der Geburt bestens
geschützt – damit die Kleinsten sicher
ins Leben starten.

Wahlfreiheit
Weil erfahrungsgemäss einfach
jede Situation anders ist: Wir bieten
Ihnen volle Wahlfreiheit bei Leistungen
und Modellen.

Xtra-Absicherung
Für eine breitere Absicherung
können Sie Ihre Krankenversicherung
mit einer Taggeldlösung der SAEKK
ergänzen.

Yin & Yang
Wir unterstützen Körper und Geist
gleichermassen, weil Gesundheit aus
Balance besteht.

Zusatzversicherung
Neben unseren Leistungen für Sie
bieten wir auch für Ihre Haustiere
umfassenden Versicherungsschutz.

Unsere neuen Taggeldprodukte

Ein gutes Möbel muss nicht zwingend entsorgt werden, nur weil es in die Jahre gekommen ist. Man gibt ihm ein neues Plätzchen, verpasst ihm einen neuen Anstrich oder ergänzt es mit frischen Elementen - und plötzlich passt es wieder perfekt in den Alltag. Auf einem soliden Fundament kann man also immer wieder Neues schaffen. Genau dieses Prinzip grei-

fen wir auch für unsere neuen Produkte im Bereich Taggeld auf: Die bisherigen Taggeldprodukte bleiben zwar (teilweise) bestehen, werden aber durch neue Lösungen ergänzt, die noch besser auf die Lebensumstände von Ärztinnen und Ärzten eingehen. So wird aus Altbewährtem ein richtiges Zukunftsprodukt!



Vitalis Primus

Zielgruppe	Ärztinnen und Ärzte der Human-, Veterinär- und Zahnmedizin sowie der Chiropraktik
Ersetzt	Bestehende Pläne B und C
Module	Krankheit und Unfall oder nur Krankheit
Taggeld	Basis bis zu CHF 1000 pro Tag Invalidität bis zu CHF 400 pro Tag
Leistungsbeginn	Bereits ab 20 % Arbeitsunfähigkeit
Besonderheit	Summenversicherung und Auszahlung bei teilweiser Arbeitsunfähigkeit bis zur Ausschöpfung der gesamten Taggeldsumme von 720 Tagen
Rabatte	- Beitritt / Erhöhung bis Vollendung 30. Altersjahr: 3 Jahre 50 % Rabatt, danach 5 Jahre 25 % Rabatt - Beitritt / Erhöhung ab Vollendung 30. Altersjahr bis Vollendung 60. Altersjahr: 3 Jahre 50 % Rabatt, danach 3 Jahre 25 % Rabatt 75 % Rabatt für Studierende - Schadenfreiheitsrabatt von 25 % nach drei Jahren ohne Leistungsfall - Jährliche Beitragsrückvergütung abhängig vom Ergebnis der SAEKK
Lancierung	2026

Vitalis Continua

Zielgruppe	Nach ordentlichem Pensionsalter arbeitstätige Ärztinnen und Ärzte der Human-, Veterinär- und Zahnmedizin sowie Chiropraktik, die seit mind. 10 Jahren Mitglied der SAEKK sind
Module	Krankheit und Unfall oder nur Krankheit
Taggeld	Basis bis zu CHF 600 pro Tag
Leistungsbeginn	Bereits ab 20 % Arbeitsunfähigkeit
Besonderheit	- Einzigartiges Angebot für nach ordentlichem Pensionsalter arbeitstätige Mitglieder - Summenversicherung und Auszahlung bei teilweiser Arbeitsunfähigkeit bis zur Ausschöpfung der gesamten Taggeldsumme von 360 Tagen
Rabatte	Jährliche Beitragsrückvergütung abhängig vom Ergebnis der SAEKK
Lancierung	2026

Wechselkonditionen

Wechsel vom Leistungsplan C in den Leistungsplan B oder Vitalis Primus (keine Neuaufnahmen in den Leistungsplan C ab 01.01.2026)

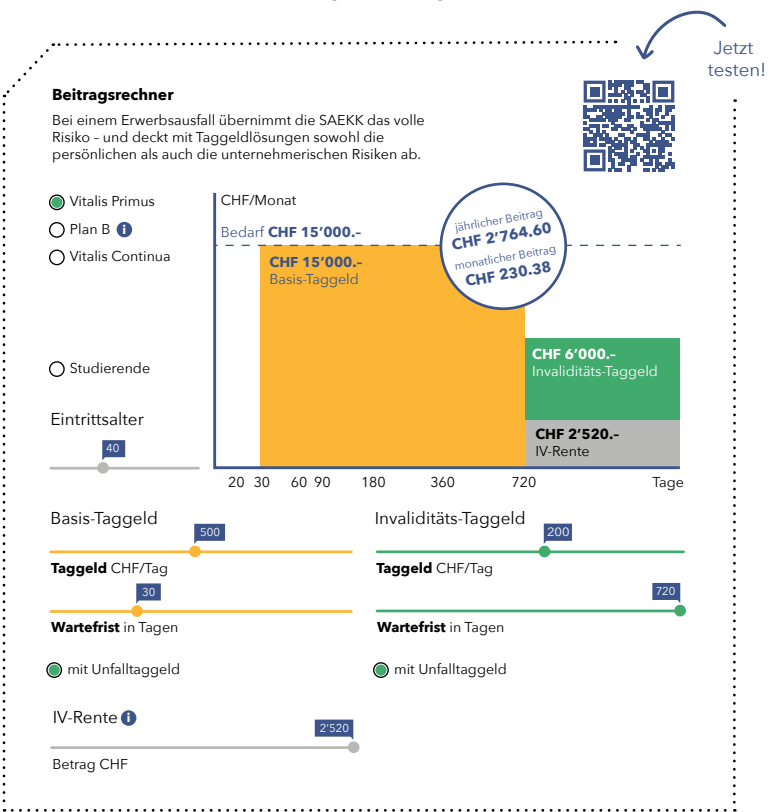
- a Transfer in den Leistungsplan B oder Vitalis Primus möglich
- b Keine Gesundheitsprüfung für dieselbe Deckung - Hinweis: Ein Wechsel vom Leistungsplan C mit einer Absicherung nur bei Krankheit in den Plan B benötigt eine Gesundheitsprüfung für den Erhöhungsteil (Unfall)
- c Übernahme des Eintrittsalters (Tarif) auf der bestehenden Leistungshöhe
- d Gewährung eines dreijährigen Sonderrabatts von 25 % beim Wechsel bis zum 31.12.2026 in den Leistungsplan B oder Vitalis Primus

Wechsel vom Leistungsplan B in den Leistungsplan Vitalis Primus

- a Transfer in den Leistungsplan Vitalis Primus möglich
- b Keine Gesundheitsprüfung für dieselbe Deckung
- c Übernahme des Eintrittsalters (Tarif) auf der bestehenden Leistungshöhe
- d Im Jahr 2026 kann der Plan B weiterhin abgeschlossen werden

Beispiel Beitragsrechner

Dr. med. Maximilian Medicus, 40, ist Inhaber einer Hausarztpraxis - er berechnet seine Beiträge mit dem Beitragsrechner auf der Webseite der SAEKK, um schon heute für morgen zu sorgen.



FAQ

Warum soll ich vom Leistungsplan B oder C zu Vitalis Primus wechseln?

Mit Vitalis Primus profitieren Sie von mehreren Vorteilen: Die Leistungen setzen bereits ab einer Arbeitsunfähigkeit von 20 % ein (statt wie bisher erst ab 25 %). Zudem kann das vereinbarte Basis-Taggeld neu bis zu CHF 1'000 pro Tag betragen - bisher lag die Obergrenze bei CHF 800. Und nicht zuletzt können die neuen Tarife für viele Mitglieder, insbesondere im mittleren oder höheren Alter, zu tieferen Beiträgen führen.

Muss ich vom bestehenden Leistungsplan wechseln?

Nein, ein Wechsel ist freiwillig. Für Mitglieder im Leistungsplan C kann sich ein Wechsel jedoch besonders lohnen: Neben einem zusätzlichen Rabatt entfällt nämlich die bisherige Begrenzung des Taggeldes auf maximal 730 Tage bei teilweiser Arbeitsunfähigkeit.

Kann ich auch künftig eine Taggeldabsicherung nach Leistungsplan B oder C abschliessen?

Ein Abschluss des Leistungsplans C ist nur noch bis zum 31. Dezember 2025 möglich. Der Leistungsplan B kann auch noch im nächsten Jahr abgeschlossen werden.

Ich habe im Jahr 2025 das ordentliche Pensionsalter erreicht oder werde es dieses Jahr noch erreichen. Kann ich dann trotzdem Vitalis Continua abschliessen, obwohl dieses Produkt erst ab dem 1. Januar 2026 verfügbar ist?

Ja, in diesem Fall zeigen wir uns kulant: Mitglieder, die im Jahr 2025 ihr 65. Altersjahr vollenden, können - sofern die übrigen Voraussetzungen erfüllt sind - in Vitalis Continua aufgenommen werden. Ebenso können Mitglieder, welche bisher ausschliesslich ein Invaliditäts-Taggeld abgeschlossen hatten und somit das Terminalalter bereits mit Vollendung des 63. bzw. 64. Altersjahres erreichten, das neue Produkt abschliessen.

Ein Tag mit Weitsicht

Am 16. September hiess es: Boarding für einen Tag voller Begegnungen, Briefings und einen Blick hinter die Kulissen. Die Beratertagung 2025 am Flughafen Zürich verging wie ein Nonstop-Flug, auf den wir gerne noch einmal zurückblicken...



Check-in

Wir starteten mit einer Tasse Kaffee in den Tag und nutzten die Zeit zum Ankommen – und natürlich für die ersten Begegnungen.

10:03

10:36



Crew-Briefing

Gemeinsam tauchten wir in aktuelle Themen sowie Produktneuheiten der SAEKK ein.

12:06



Inflight-Lunch mit Runway-View

Beim Mittagessen stärkten wir uns und liessen gleichzeitig die Flugzeuge auf der Piste an uns vorbeiziehen.

Voices on Board

Wo sehen Sie im Gesundheitssystem derzeit die grössten «Turbulenzen»?

«Die grösste Turbulenz ist wohl die Prämienexplosion auf Seiten der Kundschaft. Damit die Prämien auch für den Mittelstand bezahlbar bleiben, wird man wohl um Leistungskürzungen im KVG beziehungsweise gesetzgeberische Anpassungen nicht herumkommen. Bisherige Massnahmen reichen offensichtlich nicht aus – wir erleben seit 25 Jahren stetig steigende Kosten und Prämien.»



Uwe Scheunemann,
Progressive Finance

Welcher Aspekt der Zusammenarbeit mit der SAEKK ist für Sie so etwas wie «First Class»?

«Für mich ist die SAEKK ein verlässlicher Partner, der Ärztinnen und Ärzten eine erstklassige Lösung zur Absicherung des Erwerbsunfähigkeitsrisikos bietet.»



Roger Ledermann,
Roth Gyax & Partner AG



13:29

Boarding Call

Dann ging's los Richtung Flughafen-Rundgang – mit einem Haufen Vorfreude im Gepäck!

Behind the Gates

Wir erhielten exklusive Einblicke in Bereiche des Flughafens, die Touristinnen und Touristen sonst verborgen bleiben.



14:12

Smooth Landing und Apéro

Zum Abschluss landeten wir bei einem Apéro, genossen feine Häppchen und liessen den Tag in entspannter Atmosphäre ausklingen.



16:04

Welches «Souvenir» nehmen Sie von diesem Tag mit?

«Wir freuen uns zu sehen, wie sich die neuen Produkte in der Praxis bewähren. Besonders schön ist es zu sehen, dass neue, jüngere Berater nachrücken und ein frischer Austausch entsteht.»



Michael Quinche,
Ärzteberatung ABC Bühler & Partner

Was sollte Ihrer Meinung nach unbedingt «an Bord» sein, wenn es um gute Beratung geht?

«Gute Beratung bedeutet, aus allem das Beste zu machen. Wenn dann noch starke Produkte wie die der SAEKK dazukommen, sind wir umso besser aufgestellt.»



Venzio Rossi,
Assepro



Nicolas Bati,
FoxAdvisor SA

«Es war wieder ein ganz besonderer Tag mit der SAEKK: vom spannenden Einblick hinter die Kulissen des Flughafens Zürich über die Präsentation neuer Produkte bis hin zu einem feinen gemeinsamen Essen. Ein rundum gelungener Anlass in einem einzigartigen Rahmen – wie jede Beratertagung der SAEKK!»

Konfliktbewältigung im Praxisalltag

Führung und Zusammenarbeit im Team nehmen einen zentralen Platz in unserem beruflichen Alltag ein. Im Medizinstudium wurden wir jedoch kaum darauf vorbereitet. Deshalb widmen wir diesen Themen im Rahmen unserer Fortbildungen regelmässig einen Workshop – jeweils mit wechselndem Schwerpunkt.

Meinungsdifferenzen, Spannungen oder Missverständnisse – Konflikte gehören auch im Gesundheitswesen unweigerlich zum Berufsalltag. Sie können die Zusammenarbeit erschweren, die Atmosphäre in der Praxis belasten und die Beziehungen zu Patientinnen, Patienten oder Partnern im Gesundheitswesen beeinträchtigen.

An unserer Fortbildung vom **13. November 2025** leitet Rémy Large einen Workshop zum Thema Konfliktbewältigung. Gemeinsam erkunden wir die Dynamiken, die Spannungen zugrunde liegen – Emotionen, Bedürfnisse, Eskalationsprozesse... Wir lernen, frühe Warnsignale zu erkennen, schwierige Situationen zu entschärfen und einen konstruktiven Dialog wiederherzustellen.

Rémy Large ist Erwachsenenbildner und Coach bei COAPTA. Zudem wirkt er als Vertrauensperson in Unternehmen, wo er Mitarbeitende bei beruflichen Belastungen begleitet – etwa bei Problemen am Arbeitsplatz, Stress, Erschöpfung, Konflikten, Mobbing oder Belästigung. Als erfahrener Manager hat er soziale und operative Leistungsfähigkeit erfolgreich in Teams von 10 bis 55 Personen vereint.
remy.large@coapta.ch

Der praxisorientierte Workshop verzichtet auf komplexe Theorien und fördert stattdessen den konkreten Austausch, den Einsatz einfacher, alltagstauglicher Werkzeuge und praktische Übungen. Ziel ist es, mit direkt anwendbaren Strategien in den Berufsalltag zurückzukehren. Die vorgestellten Instrumente helfen, Beziehungen zu entspannen, Missverständnisse zu klären und die Zusammenarbeit zu stärken – sei es mit Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzten, Patientinnen und Patienten oder Partnern im Gesundheitswesen.

Ein zentrales Werkzeug ist die DESC-Methode (Beschreiben – Ausdrücken – Spezifizieren – Konsequenzen ziehen). Diese strukturierte Technik erleichtert das Ansprechen schwieriger Themen, das Benennen unangemessener Verhaltensweisen und das Setzen klarer Grenzen.

Konflikte zu bewältigen bedeutet vor allem, besser zu kommunizieren, zuzuhören und sich gegenseitig zu verstehen.



Exklusive Vorteile für SAEKK-Mitglieder!

Jetzt anmelden!

Sichern Sie sich Ihren Platz für neue Impulse, fachlichen Austausch und konkrete Werkzeuge für mehr Leichtigkeit im Arbeitsalltag.



ONEDAY® – ein Tag für Ihre Zukunft

Die SAEKK unterstützt ihre Mitglieder dabei, gesund, leistungsfähig und motiviert zu bleiben – nicht nur im Krankheitsfall, sondern auch präventiv. Zusammen mit ONEDAY® schafft die SAEKK ein einzigartiges Format, das weit über klassische Fortbildungen hinausgeht: ein Tag zum Innehalten, Reflektieren und Auftanken. Und so die eigene Gesundheit bewusst in den Mittelpunkt zu stellen.

Herr Dörig, was steckt eigentlich hinter ONEDAY – und wie unterscheidet es sich von einem klassischen Seminar oder Workshop?

ONEDAY ist mehr als ein eintägiges Format – es ist eine Haltung: eigenverantwortliches und verantwortungsvolles Gestalten des eigenen Weges. Gedanken kommen leichter in Bewegung, wenn wir uns auch physisch bewegen und neue Perspektiven erleben können. Darum verbringen wir mit unserer Kundschaft einen ganzen Tag draussen in inspirierender Umgebung. So sprechen wir neben der Kognition auch die Emotion an, was Veränderungen erleichtert. Am Ende haben unsere Kundinnen und Kunden vielleicht etwas müde Beine, fühlen sich aber vor allem energetisiert und vorfreudig.

Welche Trends oder Entwicklungen greifen Sie in Ihren ONEDAYS aktuell auf?

Ein ONEDAY beginnt mit einem Vorgespräch, um das Thema hinter dem Thema zu verstehen – wir wollen nicht Symptome bekämpfen, sondern an die Ursache gehen. Aktuell sehen wir besonders drei Herausforderungen:

- **Führung und Patientenkontakt:** Führungsarbeit kommt oft «on top» zur Patientenarbeit hinzu. Viele sind unsicher, wie neue Führungswege konkret aussehen können.
- **Persönliche Balance:** Wie gelingt es, den hohen beruflichen Anforderungen gerecht zu werden, ohne die eigenen Bedürfnisse und weiteren Rollen im Leben zu vernachlässigen?
- **Resilienz:** Trotz Bürokratie, Kostendruck, Fachkräftemangel und Engpässen weiterhin Spitzenmedizin liefern.



Matthias Dörig
Arbeits- und Organisationspsychologe, Abenteurer und Partner bei ONEDAY

Die SAEKK organisiert regelmässig ONEDAYS für ihre Mitglieder. Was dürfen Ärztinnen und Ärzte an einem solchen Tag erwarten?

Einen sorgfältig geführten Prozess von persönlichen Herausforderungen zu selbst entwickelten Lösungen – angeregt durch teils provozierende Fragen, immer in wertschätzendem Rahmen. Draussen in inspirierender Umgebung, im Austausch mit Menschen mit ähnlichen Themen. Wann haben Sie zuletzt einen ganzen Tag in sich selbst investiert? Es lohnt sich, denn oft sind persönliche Erwartungen schon vor dem Mittag erfüllt.

Viele Ärztinnen und Ärzte haben einen sehr vollen Alltag. Wieso lohnt es sich trotzdem, sich Zeit für einen ONEDAY zu nehmen?

Gerade deshalb. Sie teilen dieses Dilemma mit vielen Führungskräften. Wer meint, keine Zeit zu haben, um die Zukunft zu gestalten, ist meist genau am richtigen Punkt dafür. Oder was raten Sie Ihren Patientinnen und Patienten, wenn diese sagen, sie hätten keine Zeit für Bewegung? Oder anders gefragt: Wenn jemand Ihre Gewohnheiten beobachten würde, würde diese Person erraten können, was Ihre Ziele sind?



Die nächsten ONEDAYS:

19. Februar 2026 – Region Zürich/Ostschweiz mit Pius Kobler (Deutsch)

28. Februar 2026 – Region Vevey (Montreux)
mit Simon Lamberti (Französisch)

5. März 2026 – Region Nordwestschweiz/Berner Jura
mit Dominik Büttler (Deutsch)

20. August 2026 – Region Zürich/Ostschweiz mit Pius Kobler (Deutsch)

10. September 2026 – Region Vevey (Montreux)
mit Simon Lamberti (Französisch)

26. September 2026 – Region Berner Oberland
mit Dominik Büttler (Deutsch)

Der Psychiater, der den Himmel erobert

© Solar Impuls Foundation

Bertrand Piccard ist Psychiater, Hypnotiseur, Abenteurer, Umweltpionier und noch vieles mehr. Der 67-Jährige wurde mit seinen Weltumrundungen im Ballon und im Solarflugzeug bekannt – und sucht gleichzeitig in der Psychiatrie nach Antworten im Inneren des Menschen. In der Rubrik «Sprechstunde» erzählt er, warum Entdecken für ihn eine Geisteshaltung ist, welche neuen Horizonte Ärztinnen und Ärzte im Blick haben sollten und wie er selbst im Hier und Jetzt leben lernen will.

Herr Piccard, wie kommt es dazu, dass ein Psychiater die Erde mit einem Ballon und einem Solarflugzeug umrundet?

Eigentlich war ich schon Entdecker, bevor ich Psychiater wurde. Als Teenager war ich Kunstflug- und Hängegleiterpilot. Diese Erfahrungen in Extremsituationen haben mir gezeigt, wie man Konzentration und Leistungsfähigkeit steigert, wie man im Moment präsent bleibt und die eigenen Emotionen sowie Ängste kontrolliert. Ich dachte, mit diesem Wissen könnte ich Patientinnen und Patienten helfen, die Krisen und Turbulenzen ihres Lebens zu nutzen, um ihr eigenes Potenzial und ihre Ressourcen zu entdecken. Das brachte mich dazu, Psychiater und Hypnosetherapeut zu werden. Doch mein Beruf war nie ein Hindernis für meine Leidenschaft, den Himmel zu erobern.

Es stimmt, dass mein Vater und Grossvater eine wichtige Inspiration waren. In meiner Familie war Exploration etwas völlig Normales. Als ich 1967 mit meinem Vater im Kino Walt Disneys *20.000 Meilen unter dem Meer* sah, dachte ich: «Ich habe Captain Nemo zu Hause!» In den 1960er-Jahren lebten wir in Florida, weil mein Vater für eine amerikanische Firma ein U-Boot gebaut hatte. Damals konnte ich mehrere Apollo-

Raketentests miterleben, Astronauten der Mercury-, Gemini- oder Apollo-Programme treffen – und auch Persönlichkeiten wie Wernher von Braun, Charles Lindbergh oder Jacques Mayol. Der Kontakt zu all diesen Pionieren gab mir die Gewissheit: Ich wollte ebenfalls ein Leben voller Entdeckungen führen!

Sie sagten einmal: «Ich wollte nicht nur die äussere, sondern auch die innere Welt erkunden.» Was fasziniert Sie mehr – die äusseren Expeditionen oder die inneren Reisen?

Beides fasziniert mich sehr. Um die eine Welt zu verstehen, muss man auch die andere erforschen. Es ist wie in der Yin-und-Yang-Philosophie: Was zunächst gegensätzlich wirkt, ist in Wahrheit untrennbar miteinander verbunden und notwendig, um ein Ganzes zu bilden.

Ich wuchs mit einem Vater und Grossvater auf, die Entdecker waren. Doch man übersieht oft, dass ich ebenso stark durch meine Mutter geprägt wurde. Sie interessierte sich sehr für die innere Welt: für orientalische Philosophien, Spiritualität und Psychologie. Da sagte ich mir: Ich möchte diese Welt erkunden. Ich wollte verstehen, was einen Menschen erblühen



© Fred Merz

oder verzweifeln lässt, warum jemand Erfolg hat oder scheitert, wie Geist und Natur des Menschen funktionieren. Deshalb wurde ich Psychiater und Psychotherapeut.

Aber dort blieb ich nicht stehen. Mich interessierten auch Dinge, die an der Universität nicht gelehrt wurden. Ich beschäftigte mich mit Hypnose, Taoismus und traditioneller chinesischer Medizin. Besonders faszinierte mich die Vorstellung des bewussten Erlebens des Augenblicks: dieses Gefühl, im Hier und Jetzt lebendig zu sein. In meinen Therapien habe ich mit Hypnose daran gearbeitet, dass Patientinnen und Patienten wieder Zugang zu sich selbst finden – zu ihrem Potenzial, ihrer inneren Welt, ihren Fähigkeiten und dem Wert ihrer Emotionen.

Das macht Sie zu einem Menschen, der weit mehr als nur ein Entdecker oder nur ein Psychiater ist. Welche Ihrer Rollen prägt Sie im Kern am meisten?

Was mich am meisten prägt, ist nicht eine bestimmte Rolle, sondern der Spirit, der sie alle verbindet: Neugier, denn ohne Neugier entdeckt man nichts Neues. Durchhaltevermögen, ohne das man nie Erfolg hat. Und Respekt, der dem Erfolg überhaupt erst Sinn gibt. Dazu kommt der Wunsch, Grenzen zu überschreiten und Dinge zu tun, die noch nie zuvor getan wurden – sei es als Psychiater, der die Tiefen des menschlichen Geistes erforscht, als Hypnosetherapeut, der Türen zu ungenutzten Ressourcen öffnet, als Abenteurer, der physische Grenzen auslotet, oder als Umwelt- und Cleantech-Pionier, der sich für den Schutz unseres Planeten einsetzt. Der rote Faden ist immer derselbe: Gewissheiten in Frage stellen und zeigen, dass das, was viele für unmöglich halten, doch machbar ist.

Im Kern würde ich sagen: Ich bin ein Entdecker – nicht nur der äusseren, sondern auch der inneren Welt. Ich suche stets nach neuen Denkweisen, nach anderen Lösungen, die uns zu

einer besseren Lebensqualität und zu einer effizienteren Zukunft führen können. Diese Haltung des Entdeckers ist es, die all meine Identitäten und Tätigkeiten verbindet und mich bis heute prägt.

Und hatten Sie bei all Ihren Abenteuern eigentlich nie Todesangst?

Gerade weil ich Angst vor dem Tod hatte, habe ich mich auf jede Expedition so sorgfältig vorbereitet. Ich bin ein Entdecker, kein Draufgänger. Ich wollte sicherstellen, dass meine Chancen auf Erfolg möglichst hoch waren.

Doch lassen Sie mich noch etwas betonen: Routine ist gefährlicher als jedes Abenteuer. Routine ist es, die uns tötet – nicht das Risiko. Während gut geplante, kalkulierte Risiken persönliches Wachstum und Innovation fördern können, macht uns Routine träge und unvorbereitet für die unvermeidlichen Krisen des Lebens. Wer sich neuen Erfahrungen stellt und seine Komfortzone verlässt, gewinnt Selbstvertrauen, kann seine Prioritäten neu ordnen und behält Neugier wie auch Sinn im Leben.

Inwiefern hat die Ausbildung als Psychiater und Hypnotiseur Ihre Expeditionen geprägt?

Meine Ausbildung hat mir geholfen, das Verhalten von Menschen besser zu verstehen und Unterstützung für meine Bemühungen zu finden. Sie hat mir gezeigt, wie ich mögliche Probleme im Voraus visualisieren und die passenden Lösungen entwickeln kann. Zudem hat sie mir geholfen, je nach Situation und Tageszeit entweder schlafen oder wach bleiben zu können. Ganz allgemein ist Exploration für mich eine Geisteshaltung. Wenn wir Neues wagen und scheinbar Unmögliches erreichen wollen, müssen wir verstehen, dass das grösste Hindernis unser eigenes Denken ist. Es sind unsere Überzeugungen und Gewohnheiten, die uns gefangen halten und daran hindern, neue Wege zu gehen.

Sie haben gerade gesagt, dass Exploration für Sie eine Geisteshaltung ist. Wann haben Sie denn zuletzt etwas völlig Neues über sich selbst gelernt?

Zurzeit schreibe ich an meinem siebten Buch über den Zustand der Welt und darüber, wie wir mit den Herausforderungen umgehen können. Dabei spreche ich mit vielen Menschen, die ganz andere Denkweisen haben als ich. Das bringt mich dazu, vieles über das Leben neu zu lernen – und jedes Mal muss ich in mein Manuskript zurückgehen und vieles ändern! Das Buch wird am Ende ganz anders aussehen, als ich ursprünglich dachte. Aber das ist normal: Im Leben kann man nur von Menschen lernen, die anders denken als man selbst.

Spannend, dass Sie den Zustand der Welt und den Umgang mit Herausforderungen ansprechen. Gerade hat man das Gefühl, dass Ängste allgegenwärtig sind. Warum nimmt die Zahl psychischer Erkrankungen heute so stark zu?

Der Anstieg psychischer Erkrankungen hängt eng mit der Funktionsweise unserer modernen Gesellschaft zusammen. Vieles läuft im Autopiloten, nicht im bewussten Modus. Wir leben in einer Welt permanenter Beschleunigung, in der Menschen mit falschen Informationen, Druck und Erwartungen überflutet werden. Die Geschwindigkeit des Wandels ist so hoch, dass viele nicht mehr mithalten können – das erzeugt Angst, Stress und Unsicherheit.

Anders als unsere Vorfahren, die mit konkreten, physischen Gefahren konfrontiert waren, sind wir heute umgeben von abstrakten Bedrohungen wie Wirtschaftskrisen, Klimawandel oder dem ständigen Vergleich in den sozialen Medien. Diese unsichtbaren Belastungen schüren Ängste und schaffen einen Nährboden für Depressionen und Burnout.

Was uns heute fehlt, ist nicht materieller Komfort oder Sicherheit, sondern Sinn. Viele Menschen sind von ihren inneren Ressourcen, von Perspektive und Zweck entfremdet. Eine der grossen Herausforderungen unserer Zeit sehe ich darin, dass wir den Menschen helfen, wieder Vertrauen in sich selbst zu finden, den Mut zur Veränderung aufzubringen, Resilienz im Angesicht von Widrigkeiten zu entwickeln und eine Vision zu pflegen, die über die Angst hinausgeht. Nur so können wir diese Belastungen in Chancen für Wachstum verwandeln.

Auch Ärztinnen und Ärzte sollten wohl über eine gesunde Neugierde verfügen und immer mal wieder über Horizonte hinausdenken. Welche «neuen Horizonte» sollten Ärztinnen und Ärzte heute also im Blick haben, um die Zukunft ihrer Patientinnen und Patienten und des Gesundheitswesens mitzugestalten?

Ärztinnen und Ärzte standen schon immer an der Spitze, wenn es darum ging, sich um den einzelnen Menschen zu kümmern. Heute aber ist der Horizont, den sie im Blick haben sollten, viel breiter. Der erste neue Horizont ist Prävention und



© Solar Impuls Foundation

Lebensstilmedizin: zu verstehen, dass es nicht reicht, eine Krankheit erst zu behandeln, wenn sie auftritt. Es geht darum, Patientinnen und Patienten dabei zu helfen, ihr mentales, emotionales und körperliches Gleichgewicht zu erhalten – und damit viele Krankheiten zu verhindern, bevor sie entstehen.

Der zweite Horizont ist das systemische Denken. Ein Gesundheitswesen kann nicht wirksam sein, wenn es Symptome isoliert betrachtet. Ärztinnen und Ärzte sollten erforschen, wie Umwelt, Ernährung, Stress und soziale Faktoren die Gesundheit beeinflussen. Denken sie in ganzen Systemen, können sie Probleme voraussehen und Lösungen entwickeln, die nicht nur einzelnen Patientinnen und Patienten zugutekommen, sondern ganzen Gemeinschaften.

Wichtig ist zudem, Praktiken nicht pauschal abzulehnen, nur weil sie nicht an der Universität gelehrt wurden. Alternative Ansätze wie traditionelle chinesische Medizin, Akupunktur, Ayurveda, Homöopathie oder Hypnose können sehr wirksam sein – auch wenn wir sie mit unserem wissenschaftlichen Denken nicht vollständig erklären können.

Und schliesslich sollten Ärztinnen und Ärzte Innovation und Nachhaltigkeit in der Medizin aktiv aufgreifen. Neue Technologien, datenbasierte Medizin oder auch umweltfreundliche Ansätze können die Versorgung transformieren. Wahre Innovation entsteht aber nur dann, wenn sie die Würde des Menschen und des Planeten respektiert. Lösungen müssen wirksam und zugleich verantwortungsvoll sein.

Kurz gesagt: Der neue Horizont für Ärztinnen und Ärzte besteht nicht nur darin, Krankheiten zu heilen, sondern eine Zukunft mitzugestalten, in der Gesundheit bewahrt wird, Systeme widerstandsfähig sind und die Versorgung nachhaltig bleibt.

Was raten Sie Ärztinnen und Ärzten, die in einem anspruchsvollen Alltag manchmal auch Gefahr laufen, das eigene innere Gleichgewicht zu vernachlässigen?

Ärztinnen und Ärzte widmen ihr Leben der Fürsorge für andere – und vergessen dabei oft, dass auch sie selbst Fürsorge brauchen. Mein erster Rat wäre: Unterscheiden Sie zwischen Empathie und Mitgefühl. Mit Empathie leiden Sie mit der Patientin, Sie fühlen ihren Schmerz – und das erschöpft. Mit Mitgefühl hingegen verstehen Sie das Leiden, respektieren den Menschen, aber Sie leiden nicht selbst.

Zweitens: Zeit für sich selbst ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. So, wie ein Flugzeug ohne Energie nicht fliegen kann, können auch Sie Ihre Patientinnen und Patienten nicht wirksam begleiten, wenn Ihre eigenen inneren Ressourcen erschöpft sind.

Wichtig ist, Momente der Pause zu pflegen – sei es durch Ruhe, Familie, Meditation oder Tätigkeiten, die Freude und Sinn geben. Das eigene innere Gleichgewicht zu schützen ist nicht egoistisch, sondern der beste Weg, um präsent, mitfühlend und effizient zu bleiben.

Am Ende entsteht Resilienz aus Balance. Eine Ärztin oder ein Arzt, die oder der gut für das eigene seelische und emotionale Wohl sorgt, ist in einer viel besseren Position, um andere zu inspirieren und zu heilen.

Und zuletzt: Vergessen Sie nicht, dass man nicht allen helfen kann. Das einzugestehen ist schwer, aber wichtig.

Wahre Worte! Das ist wohl eine Entdeckung, die jede Ärztin und jeder Arzt einmal im Leben machen muss. Welche Entdeckung möchten Sie denn unbedingt noch machen – in der Welt oder in sich selbst?

Ich möchte beweisen, dass es möglich ist, Ökologie und Wirtschaft so miteinander zu verbinden, dass sie wirklich vereinbar sind. Viel zu lange glaubten die Menschen, man müsse sich entscheiden: Entweder für eine langweilige, teure und opferreiche Ökologie – oder für eine verschmutzende, aber profitable Industrie. Das ist falsch. Wir können eine profitable und zugleich spannende Ökologie mit einer sauberen Industrie verbinden. Durch Projekte wie Solar Impulse und Climate Impulse sowie über 1600 Cleantech-Lösungen, die von der Solar Impulse Foundation zertifiziert wurden, können wir zeigen: Effiziente Lösungen existieren. Sie schaffen sauberes Wirtschaftswachstum und schützen gleichzeitig den Planeten.

Auf einer persönlicheren Ebene möchte ich noch etwas anderes entdecken: wie man vollkommen im gegenwärtigen Moment lebt – ohne ständig in die Zukunft zu projizieren. Einen grossen Teil meines Lebens habe ich damit verbracht, das Kommen zu planen oder mir auszumalen, was als Nächstes passiert. Zu lernen, das Hier und Jetzt tief zu geniessen, wäre für mich eine der schönsten Entdeckungsreisen, die mir noch bevorstehen.

Und was denken Sie: Hört das Verlangen nach neuen Abenteuern irgendwann auf?

Nein, niemals. Der Geist der Entdeckung wird mich immer begleiten – und am stärksten vielleicht dann, wenn ich eines Tages erkunden werde, was nach meinem Tod existiert.

Herzlichen Dank, Herr Piccard, für das inspirierende Gespräch und Ihre Gedanken zu inneren wie äusseren Entdeckungen. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg und Neugier auf Ihren Reisen – in den Höhen des Himmels und den Tiefen der menschlichen Psyche.

Ballonkorb oder Cockpit*?
Höhe oder Weite?
Risikofreudig oder sicherheitsbewusst?
Abenteuer planen oder dem Moment vertrauen?
 Expedition ins **Weltall** oder in die eigene **Gedankenwelt**?
Hypnose oder **Tagtraum**?
Global denken oder **lokal wirken**?
Revolution oder **Evolution**?
Neues erfinden oder **Altes verbessern**?
Sonnenaufgang oder **Sternenhimmel**?

*eines klimaneutralen Flugzeugs



This or That?

Wartezimmer

Die Rubrik «Wartezimmer» verbindet das Nützliche mit dem Inspirierenden – fast wie die gute alte Pinnwand. Entdecken Sie hier verschiedene Aktualitäten, Alltagsimpulse oder auch Wohnangebote in Ihrer Nähe. Einen Moment innehalten lohnt sich also!

Rückblick

Von Ärzten für Ärzte: Mit klarer Botschaft vor Ort

Am diesjährigen SGAIM-Herbstkongress vom 25. und 26. September in St.Gallen waren wir mit einem eigenen Stand vertreten. Wir durften viele spannende Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten führen und wertvolle Einblicke in ihre aktuellen Themen gewinnen. Ein grosses Dankeschön an alle, die sich die **Zeit** genommen haben, bei uns vorbeizuschauen!



Haha!

Ruft eine Frau beim Tierarzt an:
«Herr Doktor, meine Katze hat Benzin getrunken. Dann ist sie zwei Stunden lang wie blöd durch die Wohnung gerast, und jetzt liegt sie hier auf dem Sofa und bewegt sich gar nicht mehr. Was ist bloss los?» Arzt:
«Benzin ist alle!»

Unterwegs für die SAEKK

Sie sind heute für morgen unterwegs: Morgane und Dennis sind die Gesichter der SAEKK im Praxisalltag. Morgane sagt «Salut» in der Westschweiz, Dennis «Grüezi» in der Deutschschweiz – beide beraten Ärztinnen und Ärzte, die sich für eine Krankenversicherung interessieren.

Für Beratung im Bereich
Taggeld informieren Sie
sich über unser schweiz-
weites Broker-
Netzwerk



Morgane Perrone

«Ich liebe es, mit Menschen in Kontakt zu sein und immer wieder neue Perspektiven zu gewinnen. Dass ich dabei auch mein persönliches Interesse an Gesundheit und Wohlbefinden verbinden kann, macht den Job für mich besonders.»

This or That? #AussendienstEdition

Früher Vogel oder Nachteule

Auto oder **ÖV**

Stadt oder **Land**

Bürotag oder **unterwegs**

Termin **morgens** oder **nachmittags**

Besuch vor Ort oder Telefontermin

Pause im Café oder **draussen im Park**

Digital oder **analog**

Snack unterwegs oder **Mittagspause**

Serienabend oder **Buch lesen**



Dennis Matheis

«An meiner Tätigkeit finde ich genial, dass ich jeden Tag neue Menschen kennenlernen darf und sehr flexibel arbeiten kann.»

This or That? #AussendienstEdition

Früher Vogel oder Nachteule

Auto oder **ÖV**

Stadt oder **Land**

Bürotag oder **unterwegs**

Termin **morgens** oder nachmittags

Besuch vor Ort oder Telefontermin

Pause im Café oder **draussen im Park**

Digital oder analog

Snack unterwegs oder **Mittagspause**

Serienabend oder Buch lesen



1



3

2

Ein neues Zuhause gesucht?

Mit über **450 Wohnungen** verfügt die SAEKK über ein breites Angebot für unterschiedliche Bedürfnisse. Schauen Sie sich die aktuellen freien Objekte an – vielleicht ist genau das Richtige für Sie dabei!



Von Ärztinnen für Ärztinnen.

Natürlich auch von Ärzten für Ärzte.



SAEKK

Schweizerische
Ärzte-Krankenkasse

Oberer Graben 37 | Postfach 2046 | 9001 St.Gallen
071 227 18 18 | info@saekk.ch | www.saekk.ch