

slkk

Magazin

Nr. 38 2026

Seite 6

SLKK und Kinderspitem

Seite 8

Gesund durch den Herbst

Seite 14

Die neuen Krankenkassenprämien





Sie und Ihre Liebsten.
Sinnvoll versichert.

Gut beraten in den Herbst – und ins neue Versicherungsjahr

Liebe Leserinnen und Leser

Der Herbst bringt Veränderungen mit sich. Die Tage werden kürzer, Gesundheit und Wohlbefinden rücken stärker in den Fokus und gleichzeitig beschäftigen sich viele Menschen mit ihrer Krankenversicherung für das kommende Jahr.

In dieser Ausgabe verbinden wir deshalb beides: Wir geben Ihnen Anregungen für einen gesunden Herbst und zeigen, worauf Sie bei Franchise, Versicherungsmodell und persönlicher Absicherung einen genaueren Blick werfen sollten.

Gleichzeitig möchten wir Ihnen wieder einen Blick hinter die Kulissen der SLKK gewähren. Sie lernen Menschen kennen, die täglich für unsere Kundinnen und Kunden da sind, und erfahren, was eigentlich passiert, nachdem eine Rechnung bei uns eingegangen ist.

Denn Krankenversicherung besteht für uns nicht nur aus Policen, Prämien und Leistungen. Sie hat vor allem mit Menschen, ihren unterschiedlichen Lebenssituationen und einer persönlichen Begleitung zu tun.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und einen schönen Herbst.

Freundliche Grüße
Ihre SLKK



Unsere wiederkehrenden Magazin-Elemente

Damit unser Kundenmagazin eine klare visuelle Sprache spricht und sich Inhalte schnell erfassen lassen, setzen wir auf wiederkehrende redaktionelle Elemente.



Gut zu wissen

Hier finden Sie kurze Zusatzinformation oder hilfreiches Hintergrundwissen.



Unser Tipp

Wir geben Ihnen konkrete, einfach umsetzbare Empfehlungen.



Hinweis

Sie erhalten wichtige organisatorische oder weiterführende Informationen.



Was bedeutet das für mich?

Wir übersetzen komplexere Versicherungs- und Servicethemen in Ihren persönlichen Alltag.



Jetzt prüfen / Mehr erfahren

So ergänzen wir passende Themen, manchmal auch mit QR-Code oder Weblink.



Begegnungen, die bleiben

Was im letzten Magazin noch Vorfreude war, wurde am 23. August Wirklichkeit: Gemeinsam mit dem Schweizerischen Kinderspitex Verein durfte die SLKK das Sommerfest 2026 auf der offenen Rennbahn Oerlikon erleben. Als Presenting Partner waren wir mittendrin – und blicken heute auf einen besonderen Tag voller Begegnungen, Lebensfreude und Gemeinschaft zurück.



Mittendrin statt nur dabei

Schon beim Eintreffen auf der offenen Rennbahn Oerlikon war zu spüren, was diesen Anlass ausmacht: Familien, Kinder, Helferinnen und Helfer, Partner sowie zahlreiche Besucherinnen und Besucher kamen zusammen, um einen unbeschwerten Sommertag miteinander zu verbringen.

Mit Tanz und Bewegung, einem bunten Funpark und dem Inklusions-Fussballturnier gab es insbesondere für die jüngeren Gäste viel zu entdecken. Gleichzeitig blieb genü-

gend Raum für Gespräche, gemeinsames Lachen und persönliche Begegnungen. Auch wir von der SLKK waren mit unserem eigenen Stand vor Ort. Besonders gefreut haben wir uns über die vielen Gespräche mit Familien, Besucherinnen und Besuchern sowie unseren Kundinnen und Kunden. Unsere roten SLKK-Caps und -Taschen waren schon bald auf dem ganzen Gelände zu entdecken und bei den sommerlichen Temperaturen sorgte auch die verteilte Sonnencreme für den nötigen Schutz.



Ein Moment, der uns besonders in Erinnerung bleibt

An diesem Sommertag schien vieles, was Menschen im Alltag unterscheidet, für einige Stunden in den Hintergrund zu treten. Kinder und Erwachsene, Familien, Helferinnen und Helfer, bekannte Persönlichkeiten und viele weitere Gäste begegneten sich ganz selbstverständlich und auf Augenhöhe. Es wurde gemeinsam gelacht, erzählt, gespielt und gefeiert. Niemand musste an diesem Tag eine besondere Rolle einnehmen – alle waren einfach Teil einer grossen Gemeinschaft. Genau diese Leichtigkeit und Unbeschwertheit haben wir als besonders schön empfunden. Und vielleicht war es gerade dieses selbstverständliche Miteinander, das den Tag so besonders machte.

«Nähe entsteht dort, wo Menschen zusammenkommen, einander begegnen und füreinander da sind.»



Musik, Lebensfreude und gemeinsames Erleben

Am Nachmittag wurde es musikalisch: Mit den Auftritten von Naomi Lareine, Marc Sway und Dodo verwandelte sich das Sommerfest zunehmend in ein stimmungsvolles Festival.

Danke für die vielen Begegnungen

Ein besonderer Dank gilt dem Schweizerischen Kinderspitex Verein, allen Helferinnen und Helfern sowie allen Besucherinnen und Besuchern, die diesen Tag mitgestaltet haben. Vor allem bleibt die Erinnerung an einen Tag, an dem das Miteinander ganz selbstverständlich im Mittelpunkt stand.

Ein Engagement, das uns am Herzen liegt

Als Presenting Partner möchten wir dazu beitragen, dass Begegnungen wie diese möglich werden. Die Kinderspitex unterstützt Familien mit pflegebedürftigen Kindern im vertrauten Zuhause und entlastet Eltern und Geschwister in einem oftmals anspruchsvollen Alltag. Umso schöner war es, einige dieser Familien an diesem Sommertag beim Spielen, Lachen, Feiern und Zusammensein zu erleben.



Gesund durch den Herbst

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und langsam zieht wieder mehr Gemütlichkeit in unseren Alltag ein. Der Herbst bietet eine gute Gelegenheit, der eigenen Gesundheit etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Oft braucht es dafür gar nicht viel: Bewegung, ausgewogene Ernährung, erholsamer Schlaf und kleine bewusste Pausen können bereits viel zum Wohlbefinden beitragen.

1 Bewegung und Tageslicht – raus an die frische Luft

Ein Spaziergang in der Mittagspause, der Weg zum Einkaufen zu Fuss oder mit dem Velo: Bewegung lässt sich unkompliziert in den Alltag integrieren. Gerade in der dunklen Jahreszeit lohnt es sich, die hellen Stunden bewusst zu nutzen.



Unser Tipp

Gemeinsam fällt es oft leichter, auch bei weniger einladendem Wetter nach draussen zu gehen.

2 Herbstküche – die bunte Vielfalt der Saison entdecken

Kürbis, Rüebli, Randen, Pilze, Äpfel, Birnen oder Kohlsorten bringen Farbe und Abwechslung auf den Teller. Saisonale Lebensmittel lassen sich einfach mit Vollkornprodukten und unterschiedlichen Proteinquellen kombinieren.

Kleine Herbst-Challenge

Entdecken Sie beim nächsten Einkauf ein saisonales Gemüse, das Sie noch nicht kennen, und bringen Sie frische Abwechslung auf Ihren Teller.

3 Schlaf: Zeit zum Auftanken und neue Energie sammeln

Eine regelmässige Abendroutine kann helfen, zur Ruhe zu kommen. Feste Schlafenszeiten, ein angenehmes Schlafzimmer und ein bewusster Übergang vom aktiven Tag zur Nacht können unterstützen.

Ideen für den Abend

1. Regelmässige Schlafenszeiten einhalten
2. Den Tag bewusst ausklingen lassen
3. Für eine schlaffördernde Umgebung sorgen

4 Wenn die dunkleren Tage auf Gemüt schlagen

Weniger Tageslicht und mehr Zeit in Innenräumen können sich auf unser Wohlbefinden auswirken. Umso wichtiger sind die kleinen Wohlfühlmomente im Alltag: regelmässige Bewegung, soziale Kontakte, kreative Beschäftigungen oder bewusste Auszeiten, um neue Energie zu tanken.



Gut zu wissen

Halten belastende Beschwerden länger an oder beeinträchtigen sie den Alltag deutlich, sollten Sie Unterstützung in Anspruch nehmen.

5 Vitamin D: Was passiert, wenn die Sonne seltener scheint?

Wenn die Tage kürzer werden, stellt sich häufig die Frage, ob der Körper noch ausreichend Vitamin D bilden kann. Denn dafür benötigt er UV-B-Strahlung, die in den Herbst- und Wintermonaten in unseren Breitengraden oft nur begrenzt vorkommt. Ein Vitamin-D-Präparat ist deshalb jedoch nicht automatisch notwendig. Ob eine Ergänzung sinnvoll ist, hängt von verschiedenen individuellen Faktoren ab und lässt sich bei Bedarf medizinisch abklären.



Gut zu wissen

Nahrungsergänzungsmittel sollten gezielt und nicht nach dem Prinzip «viel hilft viel» eingesetzt werden.

6 Grippe und Vorsorge – gut vorbereitet in die Saison

Influenza ist nicht dasselbe wie eine gewöhnliche Erkältung und kann insbesondere für Menschen mit erhöhtem Risiko schwerwiegender verlaufen.



Hinweis

Ob eine Grippeimpfung für Sie persönlich empfohlen ist, kann mit einer medizinischen Fachperson geklärt werden.



Interview – Wir für Sie

Persönlich beraten – gemeinsam die passende Lösung finden

Krankenkassenfragen können schnell komplex werden. Umso wichtiger ist es, eine Person an der Seite zu haben, die zuhört, verständlich erklärt und die persönliche Situation berücksichtigt. Genau dafür ist unser Vertriebsteam da.

Ob Fragen zu Franchise, Versicherungsmodell oder Zusatzversicherung, eine Veränderung der Lebenssituation oder der Wunsch, die bestehende Versicherung genauer anzuschauen: Unsere Kundenberaterinnen und -berater

nehmen sich Zeit für Sie und suchen gemeinsam mit Ihnen nach einer passenden Lösung.

Gute Beratung beginnt mit Zuhören

Bei uns steht nicht der Versicherungsabschluss im Mittelpunkt, sondern das konkrete Bedürfnis jeder einzelnen Kundin und jedes einzelnen Kunden. Deshalb bedeutet gute Beratung für uns, zuzuhören, die richtigen Fragen zu stellen, Möglichkeiten verständlich zu erklären sowie Vor- und Nachteile transparent aufzuzeigen.



Lernen Sie unser Vertriebsteam kennen (von links nach rechts): André Küng, Robert Zdravkovic, Chiara Vetter, Labinot Smaqi.

«Bei uns steht nicht die Versicherung im Mittelpunkt, sondern der Mensch.»

André Küng – Kundenberater

«Mir ist wichtig, dass sich unsere Kundinnen und Kunden gut aufgehoben fühlen und wissen, dass sie sich jederzeit auf uns verlassen können.»

Robert Zdravkovic – Leiter Vertrieb

«Gute Beratung bedeutet für mich, zuzuhören, die richtigen Fragen zu stellen und gemeinsam Lösungen zu finden, die wirklich passen.»

Chiara Vetter – Kundenberaterin

«Ich schätze die persönlichen Gespräche. Denn oft sind es die kleinen Details, die am Ende den Unterschied machen.»

Labinot Smaqi – Kundenberater

«Ich möchte, dass unsere Kundinnen und Kunden ihre Versicherung nicht nur abschliessen, sondern sie auch verstehen und sich damit sicher fühlen.»

Dürfen wir Sie kennenlernen?

Hat sich bei Ihnen etwas verändert oder möchten Sie wissen, ob Ihre heutige Versicherung noch zu Ihrer Lebenssituation passt? Sprechen Sie mit uns. Persönlich, telefonisch oder per Videoanruf.

 **044 368 70 30**

 **kundenberatung@slkk.ch**

Eingereicht. Und jetzt?

Was passiert eigentlich mit Ihrer Rechnung, nachdem sie bei uns angekommen ist? Ob über mySLKK, per E-Mail oder per Post: Wir begleiten Ihre Rechnung auf ihrem Weg durch die SLKK – vom Eingang bis zur Leistungsabrechnung.

1

Ankommen & Zuordnen

Ihre Unterlagen werden erfasst und der richtigen versicherten Person zugeordnet.

2

Prüfen

Unsere Mitarbeitenden prüfen die Rechnung und beurteilen, welche Leistungen gemäss Versicherungsschutz und den geltenden Bestimmungen übernommen werden können.

3

Abklären

Fehlen Angaben oder sind weitere Informationen nötig, nehmen wir die entsprechenden Abklärungen vor – entweder mit Ihnen oder dem Leistungserbringer.

4

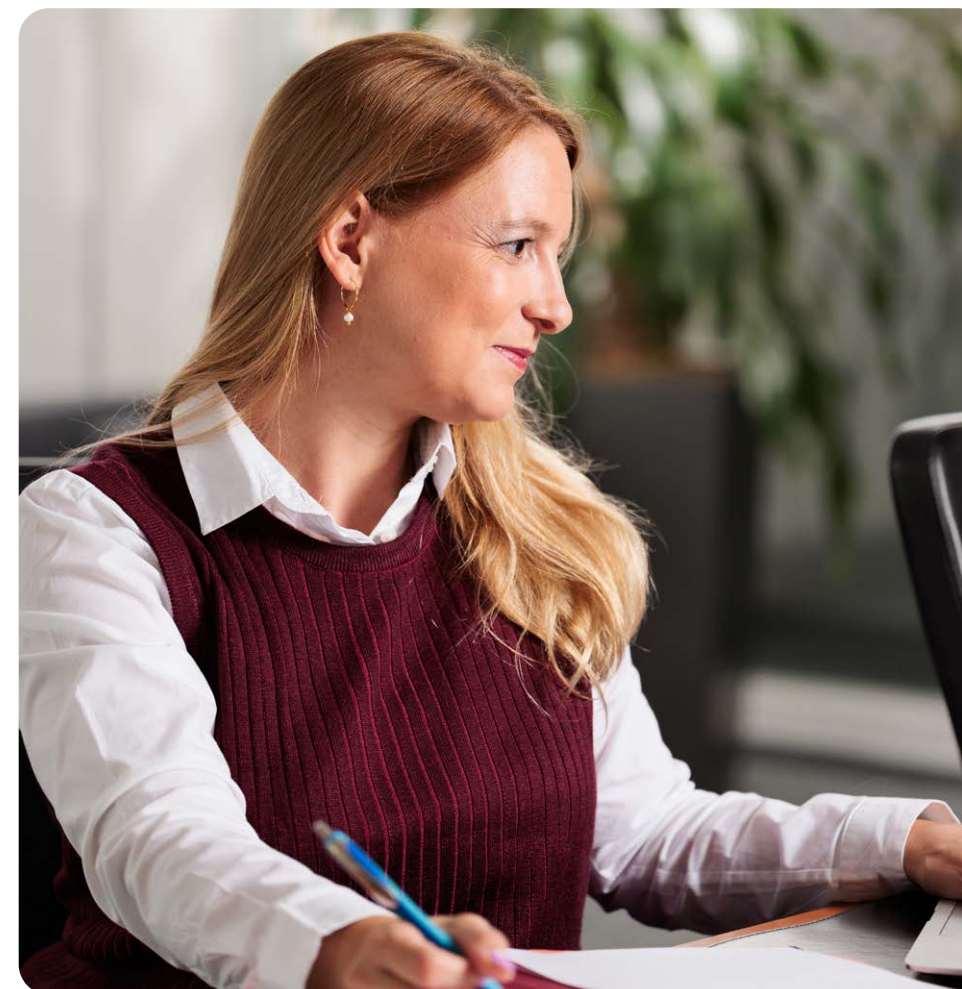
Abrechnen & Informieren

Nach abgeschlossener Prüfung wird die Leistung abgerechnet. Auf der Leistungsabrechnung sehen Sie, welche Kosten übernommen wurden und welcher Anteil gegebenenfalls bei Ihnen verbleibt.



Unser Tipp

Vollständige und gut lesbare Unterlagen helfen, unnötige Rückfragen zu vermeiden und die Auszahlung zu beschleunigen.



Wer sorgt dafür, dass Ihre Rechnung in guten Händen ist?

Daniela Mathis, Leiterin Leistungsabteilung

«Hinter jeder Rechnung steht ein Mensch. Deshalb ist uns eine sorgfältige und faire Bearbeitung besonders wichtig.»

Warum dauert die Bearbeitung einer Rechnung manchmal etwas länger?

«Wir prüfen jede Rechnung sorgfältig. Manchmal benötigen wir zusätzliche medizinische Angaben. So stellen wir sicher, dass die Leistungen korrekt abgerechnet werden.»

Wie können Versicherte die Bearbeitung erleichtern?

«Am besten reichen Sie Ihre Rechnung vollständig und gut lesbar über mySLKK ein. Das spart Rückfragen und erleichtert uns die Bearbeitung.»



HomeCare, TelCare oder SmartMed – was bedeutet das für mich?

Alternative Versicherungsmodelle können mit tieferen Prämien verbunden sein. Dafür gelten je nach Modell bestimmte Vorgaben für den ersten Kontakt im Krankheitsfall.

Rund um die Krankenkasse

Neue Prämien – jetzt lohnt sich ein genauer Blick

Jedes Jahr im Herbst werden die Krankenkassenprämien fürs kommende Jahr zum Thema. Ein guter Zeitpunkt, die eigene Versicherungssituation zu überprüfen. Dabei zählt nicht nur die monatliche Prämie. Auch Franchise, Versicherungsmodell und persönliche Bedürfnisse spielen eine wichtige Rolle.

Welche Franchise passt zu mir?

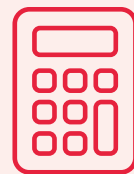
Die Franchise beeinflusst sowohl Ihre Prämie als auch den Betrag, den Sie bei Gesundheitskosten zunächst selbst tragen.

Höhere Franchise

Tiefere monatliche Prämie, dafür höhere eigene Kosten im Leistungsfall.

Tiefere Franchise

Höhere monatliche Prämie, dafür geringere Kosten, die selbst getragen werden müssen.



Ihre Prämie für 2027 berechnen

Jetzt berechnen ↗

HomeCare

Ihre Hausarztpraxis ist Ihre erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen Fragen und Beschwerden.

TelCare

Ihre erste Anlaufstelle ist eine telefonische oder digitale medizinische Beratung.

SmartMed

Bei gesundheitlichen Beschwerden erfolgt die erste Kontaktaufnahme über die Medgate App. Diese bietet rund um die Uhr Zugang zu medizinischer Beratung per App, Video oder Telefon.

Kurz erklärt

Grund- und Zusatzversicherung?

Die Grundversicherung deckt die gesetzlich festgelegten Leistungen der medizinischen Grundversorgung. Zusatzversicherungen sind freiwillig und können weitere Bedürfnisse abdecken.

Prämienverbilligung – Anspruch prüfen

Je nach Einkommen und persönlicher Situation kann Anspruch auf eine individuelle Prämienverbilligung bestehen. Voraussetzungen und Verfahren unterscheiden sich je nach Kanton.

Wann ist eine Unfallddeckung notwendig?

Wer über den Arbeitgeber gemäss den gesetzlichen Voraussetzungen auch gegen Nichtberufsunfälle versichert ist, kann die Unfallddeckung in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung sistieren lassen.

Was bedeutet das für mich

Ändern Sie die Unfallddeckung erst, wenn geklärt ist, ob Sie ausreichend über Ihren Arbeitgeber versichert sind.



Gut zu wissen

Grund- und Zusatzversicherung müssen nicht beim gleichen Versicherer abgeschlossen werden. Eine bestehende Zusatzversicherung sollte jedoch nicht gekündigt werden, bevor die Aufnahme beim gewünschten neuen Anbieter verbindlich geklärt ist.

Über uns

Gemeinsam die SLKK gestalten

Die SLKK lebt von Menschen, die Verantwortung übernehmen, ihre Erfahrung einbringen und unsere Krankenkasse mitgestalten. Dazu gehören neben unserer neu formierten Verwaltung auch unsere Delegierten, die eine wichtige Verbindung zu unseren Versicherten schaffen.

Unsere Verwaltung

Mit der neuen Zusammensetzung startet unsere Verwaltung gemeinsam in die nächste Amtsperiode. Ihre Aufgabe ist es, die strategische Ausrichtung der SLKK mitzugestalten und ihre nachhaltige Entwicklung zu begleiten.

«Wir engagieren uns leidenschaftlich für unkomplizierte, verlässliche und flinke Lösungen, die begeistern!»



Lernen Sie unsere Verwaltung kennen (von links nach rechts): Patrick Lerf, Felix L'Orange, Niels Allemann, Andreas Raschle, Cornel Borbély.

Möchten auch Sie die SLKK mitgestalten?

Sie möchten sich für die SLKK engagieren und Ihre Perspektive als versicherte Person einbringen? Dann könnte die Aufgabe als Delegierte oder Delegierter genau das Richtige für Sie sein.

Unsere Delegierten nehmen an der Delegiertenversammlung teil und wirken im Rahmen der ihnen übertragenen Geschäfte und Entscheidungen mit. Damit leisten sie einen wertvollen Beitrag zur Mitgestaltung der SLKK.

Vielleicht sind Sie genau die richtige Person

Sie interessieren sich für die SLKK und können sich vorstellen, sich aktiv einzubringen? Mehr über Aufgabe, Voraussetzungen und zeitlichen Aufwand erfahren Sie unter: **Mitdenken. Mitreden. Mitgestalten.**

Statuten Krankenkasse SLKK

Statuten SLKK Versicherungen

Interessieren Sie sich für das Gesundheitswesen, Versicherungen und Sozialversicherungen? Sind Sie bei der SLKK grundversichert und haben mindestens eine Zusatzversicherung bei der SLKK abgeschlossen, dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung als Delegierte oder Delegierter!

Für eine langfristige Zusammenarbeit möchten wir insbesondere auch jüngere Mitglieder begeistern. Senden Sie uns einfach Ihren kurzen Lebenslauf mit Foto an die Direktion. Vor einer möglichen Wahl lernen wir Sie in einem persönlichen Gespräch kennen.

Neugierig geworden?

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung! Bei Fragen steht Ihnen die Direktion gerne zur Verfügung.

Service & Angebote



entdecken, profitieren, verbunden bleiben

mySLKK – Ihre Krankenkasse immer dabei

Rechnungen einreichen, Dokumente abrufen oder den aktuellen Bearbeitungsstand verfolgen: Mit mySLKK erledigen Sie vieles rund um Ihre Versicherung einfach digital – wann und wo es für Sie passt. **mySLKK entdecken.**

Kennen Sie unsere Partnerangebote?

Als Kundin oder Kunde der SLKK profitieren Sie von ausgewählten Angeboten und Vergünstigungen unserer Partner. Ob Gesundheit, Freizeit oder Alltag – ein Blick auf die aktuellen Vorteile lohnt sich. **Angebote entdecken.**

Weitersagen lohnt sich

Sie sind zufrieden mit der SLKK? Dann empfehlen Sie uns gerne weiter. Mit unserer Member-get-Member-Aktion profitieren Sie und neu geworbene Kundinnen und Kunden von einer Prämie. **Mehr erfahren.**

Wir sind persönlich für Sie da

Nicht jedes Anliegen lässt sich mit einem Klick beantworten. Deshalb erreichen Sie uns weiterhin persönlich – telefonisch, vor Ort oder per Videoanruf. Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre Fragen. **Kontakt aufnehmen.**



Folgen Sie uns auf Social Media!

Wir sind auch in den sozialen Medien aktiv und freuen uns, wenn Sie uns dort begleiten. Entdecken Sie regelmässig spannende Beiträge rund um unsere Versicherungsleistungen, wertvolle Fitness-Tipps und vieles mehr. Folgen Sie uns und bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

Wir sind für Sie und Ihre Anliegen da. Melden Sie sich ganz unverbindlich, wir helfen Ihnen gerne weiter.



044 368 70 30



kundenberatung@slkk.ch



**Gerne beraten wir Sie bei
uns vor Ort oder via Videoanruf.**