

SICHER

Ihr Kundenmagazin 1/2026

NEWS

Bericht Geschäftsjahr

BEWEGUNG

Tanzen – gut für
Körper und Geist

ERNÄHRUNG

Blutzucker in Balance

*Mit Wettbewerb
auf Seite 12*



Krankenkasse Wädenswil

RATGEBER

Was bezahlt die Grundversicherung in der Komplementärmedizin? 3

NEWS

Bericht Geschäftsjahr 4

GESUNDHEIT

Tanzen – gut für Körper und Geist 7

ERNÄHRUNG

Blutzucker in Balance 8

Gemüse-Tortilla 9

FAMILIE

Ein Garten für Kinder 10

RÄTSEL

Wettbewerb 12



**Liebe Leserin
Lieber Leser**

Homöopathie, Akupunktur, Naturheilkunde und vieles mehr – die Komplementärmedizin bietet eine enorme Auswahl. Je nach Methode und behandelnder Person werden die Kosten dafür ganz oder teilweise von der Grundversicherung übernommen. In dieser Ausgabe erfahren Sie mehr darüber.

Tanzen ist eine tolle Möglichkeit, sowohl den Körper als auch den Geist fit zu halten. Regelmässiges Tanzen verbessert die körperliche Fitness. Auf mentaler Ebene fördert es die kognitiven Fähigkeiten, stärkt das Gedächtnis und reduziert Stress, indem es Endorphine freisetzt, die für Glücksgefühle sorgen.

Die Gartensaison hat wieder begonnen. Gärtnern bringt besonders Kindern die Natur näher. Ob auf der Fensterbank, dem Balkon oder im Garten – die Kleinen können beim Pflanzen und Pflegen von Gemüse, Kräutern und Blumen praktische Erfahrungen sammeln. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die körperliche Bewegung, sondern auch das Verständnis für ökologische Zusammenhänge und die Bedeutung der Biodiversität.

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie wertvolle Tipps, die Ihren Alltag bereichern.

Mit herzlichen Grüssen

Pascal Wyss
Geschäftsführer

Krankenkasse Wädenswil

Industriestrasse 15
8820 Wädenswil
Tel. 043 477 71 71
www.kkwaedenswil.ch



Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 1/2026

Herausgeber: RVK, Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern

Redaktionsleitung: Chantal Koller · **Gestaltung:** Atelier KE, Meiringen

Druck: Koprind AG, Alpnach Dorf · **Bildnachweis:** iStockphoto, zvg

Haftung: Die Inhalte dienen zur Information und beinhalten keine konkreten medizinischen Empfehlungen. Sie ersetzen weder die Konsultation, noch den Rat durch einen Arzt.

Unser Team gibt Antworten

... Was bezahlt die Grundversicherung
in der Komplementärmedizin?

Die Grundversicherung deckt bestimmte Leistungen der Komplementärmedizin, vorausgesetzt, sie werden von einem Arzt mit entsprechendem Fähigkeitsausweis durchgeführt.

Die Grundversicherung übernimmt die Kosten für fünf Behandlungsmethoden der Komplementärmedizin:

- Akupunktur
- Anthroposophische Medizin
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- Ärztliche klassische Homöopathie
- Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)

Zusatzversicherungen können zusätzliche komplementärmedizinische Leistungen und Behandlungen abdecken, die nicht in der Grundversicherung enthalten sind. Hier lohnt sich ein Abschluss, um den besten Versicherungsschutz für die individuellen Bedürfnisse zu finden.



Komplementärmedizin

Die Komplementärmedizin betrachtet den Menschen ganzheitlich und beleuchtet insbesondere die Hintergründe einer Erkrankung. Ihre diagnostischen und therapeutischen Verfahren wirken ergänzend zur klassischen Schulmedizin. Diese fokussiert auf die Symptome und beobachtet Veränderungen im menschlichen Organismus.

Haben Sie weitere Fragen?

Unser Team beantwortet diese gerne.
Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter
043 477 71 71 oder info@kkwaedenswil.ch

Fakten und Zahlen

Schlüsselkennzahlen 2025

Jahresergebnis	CHF	1 872 634
Anzahl Versicherte OKP		20 050
Bilanzsumme	CHF	64 774 825
Umsatz nach Versicherungsbereich		
Obligatorische Krankenpflegeversicherung (KVG)	CHF	82 731 571
Taggeldversicherung (KVG)	CHF	30 245
Taggeldversicherung (VVG)	CHF	165 893
Zusatzversicherungen (VVG)	CHF	1 434 966
Total	CHF	78 734 131
Schadenrückstellungen	CHF	13 017 100
in % der Nettoleistungen		18.94%
Total Eigenkapital	CHF	21 425 044
in % der Prämien		25.40%
Total Eigenkapital OKP	CHF	20 325 067
in % der Prämien OKP		24.57%

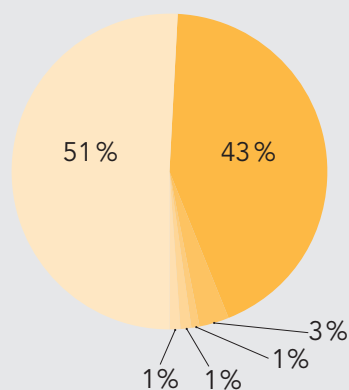
Entwicklung des Versichertenbestands OKP

Der durchschnittliche Versichertenbestand der Krankenkasse Wädenswil in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) ist im Jahr 2025 um 5.41 % auf 20 050 Personen gesunken (2024: 21 198).

Durchschnittlicher Versichertenbestand	2023	2024	2025
Anzahl Versicherte – Männer	6 224	9 749	9 410
Anzahl Versicherte – Frauen	5 721	8 884	8 522
Anzahl Versicherte – Kinder	1 110	2 565	2 118
Versichertenzahl gesamt	13 055	21 198	20 050

Aufteilung des Versichertenbestands OKP nach Franchisen

- Erwachsene CHF 300 / Kinder CHF 0
- Erwachsene CHF 500 / Kinder CHF 100 und 200
- Erwachsene CHF 1000 / Kinder CHF 300
- Erwachsene CHF 1500 / Kinder CHF 400
- Erwachsene CHF 2000 / Kinder CHF 500
- Erwachsene CHF 2500 / Kinder CHF 600



Im Dienst unserer Versicherten

Alternative Versicherungsmodelle bleiben weiterhin gefragt

Die Möglichkeit einer wählbaren Franchise wird weiter stark genutzt. Der grössere Teil der Versicherten entscheiden sich für diese Möglichkeiten und nehmen mehr Eigenrisiko durch höhere Selbstbehalte auf sich. Diese Wahl setzt auf stärkeres Verantwortungsbewusstsein der versicherten Mitglieder. Im Gegenzug kann man von unterschiedlich rabattierten Prämien profitieren. Als weitere Möglichkeit bietet die Krankenkasse Wädenswil seit vielen Jahren eine Hausarztversicherung mit eingeschränkter Wahl des Leistungserbringers an. In diesem Modell steigt die Zahl unserer Versicherungsnehmer ebenfalls und erreicht im 2025 57% aller OKP-Versicherten. Wir schätzen die Entwicklung und freuen uns, dass sich diese Mitglieder nachweislich gesundheits- und kostenbewusster verhalten. Damit profitieren diese Versicherten von einer attraktiven Prämie. Die Mitglieder schätzen dabei das Angebot und die Rolle des Hausarztes als zentrale Ansprechperson bei ihren Gesundheitsfragen.

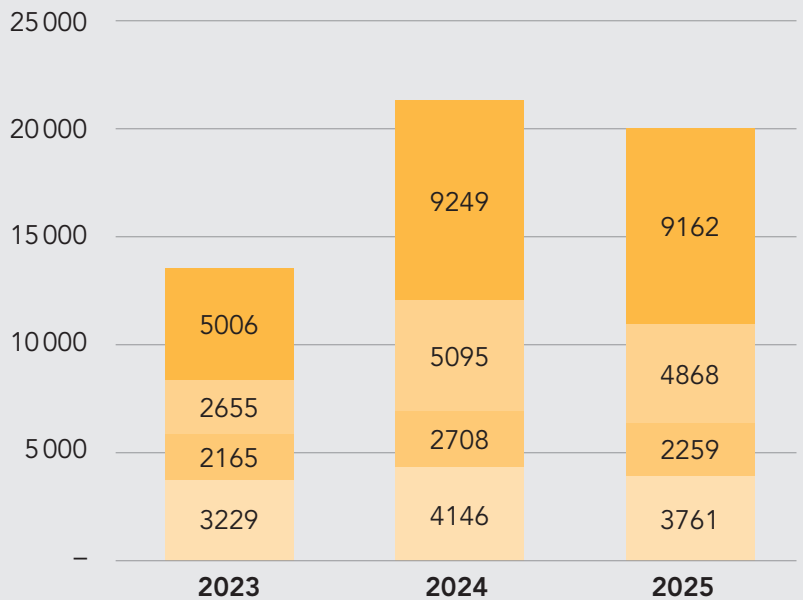
Die Verhältnisse des alternativen Versicherungsmodells zur ordentlichen Krankenpflegeversicherung zeigt die nachstehende Tabelle. Die Kehrseite von den zunehmenden höheren Franchisen und Hausarztmodellen beschert uns eine Prämienerosion, die wir in Zukunft wieder abfangen müssen. Denn das soziale, solidarische Versicherungssystem ist noch immer auf den Eckwerten aufgebaut, dass der Gesunde den Kranken und der Junge den Alten bezahlt.

Risikomanagement

In Zusammenarbeit mit einem externen Risiko-, IKS- und Compliance-Officer hat die Krankenkasse Wädenswil ein Risk- und Compliance-Programm aufgebaut. Diese Zusammenarbeit hilft, potenzielle Gefahren besser zu erkennen, die Risiken zu analysieren und notwendige Massnahmen zur Vermeidung oder Verminderung von Risiken zu treffen.

Im Geschäftsjahr 2025 hat der Stiftungsrat und die Geschäftsleitung keine Risiken identifizieren können, die zu einer dauerhaften oder wesentlichen Beeinträchtigung der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage der Stiftung Krankenkasse Wädenswil führen könnten.

Entwicklung des Versichertenbestands nach Versicherungsmodell



- Standardmodell mit ordentlicher Jahresfranchise
- Hausarztmodell mit ordentlicher Jahresfranchise
- Standardmodell mit wählbarer Jahresfranchise
- Hausarztmodell mit wählbarer Jahresfranchise

Verwaltung

Das Team der Krankenkasse Wädenswil mit einem Totalbestand von 18 Mitarbeitenden (15 Jahres-Vollzeitstellen) betreut die Kundenanliegen aus dem Hauptsitz an der Industriestrasse 15, dem zweiten Standort an der Steinacherstrasse 150 und aus dem Homeoffice. Der Kundenschalter befindet sich am Hauptsitz und die Korrespondenzadresse ist ebenfalls diejenige des Hauptsitzes an der Industriestrasse 15 in 8820 Wädenswil.

Die Krankenkasse Wädenswil arbeitet weder mit Maklern noch Vermittlern zusammen und erteilt keine Aufträge an Call Center zur Kundenwerbung.

Finanzbericht

Trotz der notwendigen Prämienerhöhung per 1. Januar 2025 bietet die Krankenkasse Wädenswil nach wie vor attraktive Prämien an. Nach zwei ereignisreichen Jahren mit einem Versichertenwachstum von 22% im Jahr 2023 und 62% im Jahr 2024 ist die Krankenkasse Wädenswil aus organisatorischer und finanzieller Sicht (Risikoausgleichszahlung / Bildung von Rückstellungen) dankbar, dass die Versichertengemeinschaft im Geschäftsjahr 2025 einen leichten Rückgang von 5.41% verzeichnete. Die Versichertengemeinschaft verminderte sich um 1148 auf 20050 Versicherte. Aufgrund des starken Wachstums in den vergangenen zwei Jahren hat die Krankenkasse Wädenswil eine leichte Reduktion der Versichertengemeinschaft angestrebt, damit die finanzielle Sicherheit auch künftig gewährleistet bleibt.

Der Versicherungsertrag (brutto) sämtlicher Bereiche der Krankenkasse Wädenswil ist im Geschäftsjahr 2025 auf CHF 84.36 Millionen gestiegen und entspricht einer Ertragszunahme von CHF 5.63 Millionen oder 7.15%. Demgegenüber haben sich die Brutto-Leistungen um 9.65% auf CHF 83.25 Millionen erhöht, was einem Kostenanstieg von CHF 7.32 Millionen entspricht. In der Brutto-Betrachtung liegt bei der Krankenkasse Wädenswil die Schadenquote leicht unter 100%. Wir danken allen Versicherten, die der Kostenentwicklung durch ihr Verhalten entgegenwirken und diese damit kostendämpfend beeinflussen.

Im Jahresergebnis bleibt der Risikoausgleich die grosse Unbekannte. Der Risikoausgleich ist dafür vorgesehen, einen finanziellen Ausgleich zwischen Krankenversicherern, die eine unterschiedliche Risikostruktur aufweisen, zu schaffen. Er berücksichtigt die Indikatoren «Alter», «Geschlecht», «Aufenthalt in einem Spital oder Pflegeheim im Vorjahr» und «pharmazeutische Kostengruppen (PCG)» aufgrund des Arzneimittelbezuges im Vorjahr. Insbesondere die Zuteilung der Versicherten in die PCG-Kostengruppen ist sehr komplex. Eine Prognose oder Abschätzung zu treffen ist sehr schwierig. Die Abgrenzung für den Risikoausgleich beträgt für das Geschäftsjahr 2025 CHF 10 Millionen.

Der Verwaltungs- und Administrationsaufwand ist unter anderem durch den Abschluss diverser IT-Projekte im Vorjahr gesunken und beträgt für das Geschäftsjahr 2025 CHF 3.37 Millionen. Die Verwaltungskosten in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung belaufen sich 2025 auf 3.80% der gesamten Betriebskosten. Dies entspricht CHF 12.89 pro OKP-Versicherten pro Monat.

Die Entwicklungen an den Finanzmärkten waren im Jahr 2025 gegenüber dem Vorjahr leicht negativer und haben die Jahresrechnung entsprechend belastet. Die Kapitalanlagen müssen gesetzlich vorgeschrieben zum jeweiligen Stichtag vom 31. Dezember zum Marktwert bewertet werden. Die Bewertung des Marktwertes ist somit dem Wert eines Stichtages ausgesetzt. Die Krankenkasse Wädenswil lässt seit 2017 ihr Vermögen, ausser die Liegenschaften, durch eine externe Vermögensverwaltung einer Grossbank nach den Vorgaben von BAG und FINMA sowie durch unser umfangreiches Anlagereglement anlegen und verwalten.

Das Liegenschaften-Portfolio der Krankenkasse Wädenswil dient der Wertanlage und sichert erfahrungsgemäss eine gute Rendite. Die gesamten Liegenschaften Erträge bewegten sich im Jahr 2025 über dem Vorjahresniveau. Im Gegensatz zu allen anderen Wertanlagen der Krankenkasse Wädenswil, ist das Liegenschaften Portfolio ein sicherer Wert, der in den letzten Jahren sehr krisenresistent war.

Folgende Ergebnisse wurden in den verschiedenen Bereichen erzielt:

Obligatorische Krankenpflegeversicherung	CHF	1 755 077
Taggeldversicherung nach KVG	CHF	-12 841
Taggeldversicherung nach VVG	CHF	63 229
Zusatzversicherungen	CHF	67 169

Das Geschäftsjahr 2025 schliesst infolge der Reduktion der Rückstellungen und der voraussichtlichen Zahlung an den Risikoausgleich mit einem erfreulichen Gesamtergebnis von CHF 1 872 634 ab.

Die gültigen Eigenkapitalvorschriften in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung sind hoch angesetzt. Diese bemessen sich an den effektiven Risiken, die ein Versicherer trägt. Die Krankenkasse Wädenswil führt das positive Gesamtergebnis den Reserven zu und stärkt damit weiter die finanzielle Sicherheit.

Tanzen – gut für Körper und Geist

Tanzen ist eine der vielseitigsten und gesündesten Aktivitäten und beeinflusst sowohl den Körper als auch den Geist positiv. Regelmässiges Tanzen verbessert die körperliche Fitness, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert die Ausdauer.



Die vielfältigen Bewegungen sprechen verschiedene Muskelgruppen an und steigern die Beweglichkeit sowie die Koordination. Darüber hinaus fördert Tanzen das Gleichgewicht und verbessert die Haltung, was insbesondere im Alter sehr wichtig ist.



Auf geistiger Ebene hat Tanzen ebenfalls zahlreiche Vorteile. Es stimuliert das Gehirn, indem es die kognitiven Fähigkeiten verbessert und das Gedächtnis schult. Das Erlernen neuer Tanzschritte und -sequenzen fordert das Gehirn heraus und hält es aktiv. Zudem wirkt Tanzen stressabbauend und steigert das emotionale Wohlbefinden. Die rhythmischen Bewegungen zu Musik setzen Endorphine frei, die für Glücksgefühle sorgen und so Stress und Angst reduzieren.



Ein weiterer wichtiger Aspekt des Tanzens ist die soziale Komponente. Ob in Tanzkursen, auf Partys oder an Tanzveranstaltungen: Tanzen fördert die soziale Interaktion und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Dies trägt massgeblich zur emotionalen Gesundheit bei, verbessert das Selbstbewusstsein und die sozialen Fähigkeiten. Tanzen ist eine ganzheitliche Aktivität, die Körper und Geist auf vielfältige Weise stärkt und zu einem gesünderen und erfüllteren Leben beiträgt.



Blutzucker in Balance

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine wesentliche Rolle zur Kontrolle des Blutzuckerspiegels, besonders für Menschen mit Diabetes.



Die folgenden Tipps und Tricks unterstützen einen gesunden Blutzuckerwert:



Lebensmittelauswahl

Setzen Sie auf ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte. Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Zucker ins Blut und sorgen für eine lang anhaltende Sättigung.



Gesunde Fette

Auch gesunde Fette tragen zur Blutzuckerkontrolle bei. Verwenden Sie Olivenöl, Nüsse und Avocados, um Ihre Mahlzeiten aufzuwerten.



Proteinreiche Kost

Proteine helfen ebenfalls, den Blutzucker stabil zu halten. Integrieren Sie mageres Fleisch, Fisch, Eier und pflanzliche Proteinquellen wie Bohnen und Linsen in Ihre Ernährung.

Gewusst?

Eine bewusste Lebensmittelauswahl und ein aktiver Lebensstil sind Schlüsselstrategien, um den Blutzucker zu kontrollieren und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.





REZEPT

Gemüse-Tortilla

Zutaten für 4 Personen

8 Eier
 2 mittelgrosse Kartoffeln
 1 Zucchini
 1 rote Paprika
 1 Zwiebel
 1 Handvoll Spinatblätter
 100 g geriebener Käse
 Salz und Pfeffer
 Olivenöl

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini, Paprika und Zwiebel klein würfeln. Spinatblätter grob hacken. In einer Pfanne (ø 24–26 cm) etwas Olivenöl erhitzen. Zuerst die Kartoffelscheiben anbraten, bis sie leicht gebräunt sind und weich werden. Dann Zwiebeln, Zucchini und Paprika hinzufügen und alles zusammen etwa fünf Minuten braten, bis das Gemüse weich ist. Den Spinat kurz unterheben, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Schüssel die Eier verquirlen, den geriebenen Käse hinzufügen und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gebratene Gemüse in die Schüssel mit den Eiern geben und gut vermengen. Anschliessend die Mischung zurück in die Pfanne geben.

Die Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen und die Eimischung stocken lassen. Sobald der Rand fest wird, die Pfanne in den auf 180 °C (Umluft) vorgeheizten Ofen stellen und die Tortilla fertig backen, bis die Oberfläche goldbraun und das Ei vollständig gestockt ist. Dies dauert etwa 15 bis 20 Minuten.

• Guten Appetit!



Portionenkontrolle

Achten Sie auf die Grösse Ihrer Portionen, um Blutzuckerspitzen zu vermeiden. Kleinere, häufigere Mahlzeiten können den Blutzuckerspiegel stabilisieren und Heisshunger vermeiden.



Bewegung

Physische Aktivität ist entscheidend, da sie die Insulinempfindlichkeit verbessert und den Blutzuckerspiegel senkt. Streben Sie mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche an.

Ein Garten für Kinder

Gärtnern mit Kindern ist eine wunderbare Möglichkeit, ihnen die Natur näherzubringen und wertvolle Lebenskompetenzen zu vermitteln. Es fördert nicht nur das Wissen über Pflanzen und den Anbau von Lebensmitteln, sondern stärkt auch ihre Geduld, Verantwortung und das Bewusstsein für eine nachhaltige Lebensweise.



Im Garten können Kinder mit dem Pflanzen und Pflegen von Gemüse, Kräutern und Blumen praktische Erfahrungen sammeln. Diese Aktivitäten fördern die körperliche Bewegung und das Verständnis für ökologische Zusammenhänge und die Bedeutung der Biodiversität.

Zudem erleben sie die Freude und Zufriedenheit, wenn ihre Pflanzen wachsen und gedeihen, was wiederum ihre Motivation und ihr Selbstbewusstsein stärkt.

So geht's:



Man benötigt keinen grossen Garten, um mit Kindern zu gärtnern; ein Balkon oder ein Fensterbrett reichen aus. Auf der Fensterbank lassen sich Küchenkräuter wie Rosmarin, Thymian, Schnittlauch, Basilikum und Minze ziehen. Besonders Kresse ist einfach anzubauen: Die Samen werden auf feuchte Erde oder Küchenpapier gestreut und regelmässig befeuchtet. Nach wenigen Tagen können die Kinder die Kräuter ernten und stolz verwenden.



Auf dem Balkon gedeihen Gemüse wie Radieschen, Möhren und Erbsen in Balkonkästen. Erdbeeren bereiten besondere Freude, da sie pflegeleicht und winterhart sind. Die Pflanzen werden im Abstand von 20 Zentimetern in Balkonkästen gesetzt und regelmässig gewässert und gedüngt.



In einem grossen Garten haben Kinder die Möglichkeit, ein eigenes Beet anzulegen. Wichtig ist, eine klare Trennung zwischen essbaren und dekorativen Pflanzen zu schaffen, um Missverständnisse zu vermeiden.

**i****Familienzeit**

Zusätzlich bietet das Gärtnern zahlreiche Gelegenheiten für gemeinsame Familienaktivitäten und stärkt die Bindung untereinander. Es ermöglicht wertvolle Gesprächszeiten und schafft als entspannende und produktive Freizeitbeschäftigung einen Ausgleich zum hektischen Alltag.



Natürlich. Historisch. Entspannend.

schlosswartegg

Das Bio-Schlosshotel am Bodensee

Der Bodensee übt seine besondere Anziehung aus, währenddem das Appenzeller Vorland zu erholsamen Spaziergängen oder ausgedehnten Wanderungen einlädt.

Ihr Bio-Boutique-Hotel am Bodensee

Gewinnen Sie das Feinschmeckerangebot für zwei Personen:

- 1 Übernachtung im Schlosszimmer
- Bio-Frühstück vom Buffet
- Willkommensapéro mit Bio-Prosecco oder einem frischen Weisswein vom Buechberg
- Saisonal komponiertes 5-Gang-Gourmetmenü bei Kerzenschein
- Schlummertrunk vor dem Schlafengehen

wartegg.ch

Rücktritt e. Monarchen	↘	Dringlichkeitsvermerk	schweiz. Sängerin (Beatrice)	↘	Initialen v. Giger Hühner-vogel	↘	jene hier	Wurf-pfeil (engl.)
Wehr-turm	↘			↻ 1				
Männer-kurzname			Position				umge-kehrt	
Bergzug im Kt. ZH	↘		bevöl-kerkt			engl. Anrede		
Wasser-vogel				↻ 4	Spion	Brenn-stoff		
			Strom d. Sibirien		↻ 2	starkes Seil		kleinste einheim. Hirschart
Jäger-sprache: Köder			Körper-spray					
				↻ 5	Holz-raum-mass			
ein-schliess-lich, mitsamt	↻ 6					Flächen-mass		↻ 3
Schöpfer					Andrang (engl.)			

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Wettbewerb

So nehmen Sie teil:
Senden Sie uns das Lösungswort (inklusive Angaben Ihrer Adresse und Ihres Versicherers) via www.rvk.ch/kreuzwortraetsel oder auf dem Postweg an:
RVK, Haldenstrasse 25,
6006 Luzern

Einsendeschluss:
31. Juli 2026

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird nach dem Zufallsprinzip ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Preis wird per Post versendet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es wird keine Korrespondenz geführt.

DIE POST

P.P.
CH-8820 Wädenswil