



SAEKK

LIFELINE

DAS INFORMATIONSBLETT DER SAEKK

Produktneuheiten 2026
Zwei neue Taggeldlösungen – entwickelt
für heute, gedacht für morgen.

Lebenskünstler
Der St. Galler Zahnarzt Frank
Bannwart im Scheinwerferlicht.

UCI
WOMEN'S
WORLDTEAM
CANYON

GOBIK

ÄRZTIN UND PROFISPORTLERIN

MARLEN
REUSSER

IM INTERVIEW

#1 Juli 2025

«Lesestoff, der unter die Haut geht»

Liebe Mitglieder der SAEKK,
geschätzte Partnerinnen, Partner und Interessierte

14 000 Mitglieder – 14 000 Geschichten. Mit «Lifeline» geben wir diesen Stimmen Raum. Wir machen sichtbar, was uns verbindet: geteilte Erfahrungen, medizinisches Engagement und der Wunsch, gemeinsam voranzugehen.

Was Sie in der ersten Ausgabe von «Lifeline» erwartet? Ein Rückblick auf das SAEKK-Jahr 2024, bewegende Geschichten aus dem Berufsleben Ihrer Kolleginnen und Kollegen sowie Angebote und Impulse, die Sie im Arbeitsalltag unterstützen und unsere Gemeinschaft stärken.

«Lifeline» ist unser Versprechen, den Puls der Gemeinschaft einzufangen, echte Mehrwerte mitzugeben und unser Netzwerk lebendig zu halten.

Schön, dass Sie Teil davon sind. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, was uns verbindet!

Impressum

Lifeline #1
News und Tipps von Ihrer SAEKK

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

Coverbild: Cxcling Creative Agency

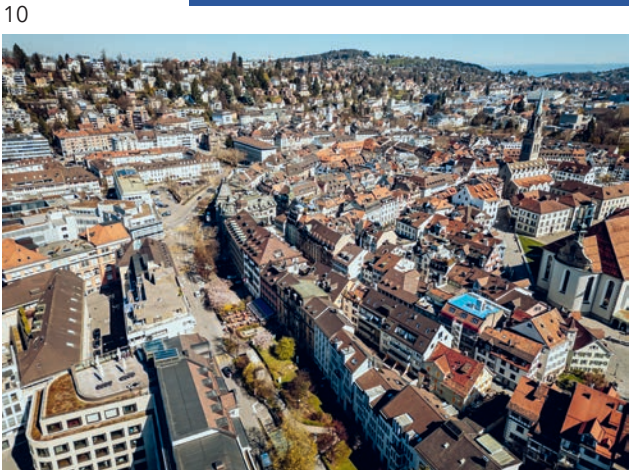
Druck: Ostschweiz Druck AG, Wittenbach



Daniel N. Kaufmann
Geschäftsführer der SAEKK

Inhalt

6	AUS DEM LEBEN Dem Tod schon mehrfach ein Schnippchen geschlagen
10	GENIAL GENOSSENSCHAFTLICH Was uns bewegt – und Sie weiterbringt
18	Prävention und Fortbildung
20	INTERVIEW Zwischen Puls und Pedalen: Marlen Reussers Weg aufs Podest
26	Wartezimmer



Dem Tod schon mehrfach ein Schnippchen geschlagen

Ein beinahe geplatztes Aneurysma hätte Dr. med. dent. Frank Bannwart fast das Leben gekostet. Heute feiert der 64-jährige Zahnarzt aus St. Gallen zwei Geburtstage pro Jahr – und weiss, worauf es wirklich im Leben ankommt. In der Rubrik «Aus dem Leben» spricht er über prägende Erfahrungen, in denen er selbst zum Patienten wurde, die Herausforderungen der Selbstständigkeit und warum es gerade für Ärztinnen und Ärzte wichtig ist, das Leben zu geniessen – und sich nichtsdestotrotz rechtzeitig abzusichern.

Es gibt Menschen, die mit einer beeindruckenden Ruhe über einschneidende Erlebnisse sprechen. Dr. med. dent. Frank Bannwart ist so einer. Der St.Galler Zahnarzt blickt auf eine lange und erfolgreiche Karriere zurück – aber auch auf ein Leben, das ihm mehrfach Begegnungen mit der eigenen Endlichkeit beschert hat.

Der Tod als ständiger Begleiter

Mit nur 16 Jahren gab es ein Ereignis, das Bannwarts Sicht auf das Leben schon früh verändert hat: Sein Vater starb und war vom einen auf den anderen Tag plötzlich nicht mehr da. «Ich musste rasch erwachsen werden», sagt Bannwart rückblickend. Der plötzliche Tod seines Vaters hatte aber nicht nur Negatives: Er wurde zwar früh mit diesem brutalen Thema konfrontiert, lernte aber auch, für jeden Tag dankbar zu sein.

Jahre später, als er selbst mitten im Leben stand, wurde ihm dieser Gedanke mit voller Wucht wieder bewusst: Ein beinahe geplatztes Bauchaneurysma (subklinische Ruptur) hätte ihn beinahe das Leben gekostet. Durch einen Riss an einer erweiterten Stelle der Aorta trat viel Blut in den Bauchraum aus, und Bannwart entkam dem Tod nur knapp – dank einer sofortigen Notversorgung ist er heute noch am Leben. «Es war ernst. Ich wusste, das ist keine Kleinigkeit», betont der Zahnarzt.

Zwei Geburtstage feiern

Die Zeit danach war nicht einfach. Zwar beschreibt sich Bannwart selbst als durch und durch positiv denkenden Menschen, der immer davon ausgeht, dass alles schon so kommt, wie es kommen muss. Das hat ihn schliesslich das bisherige Leben gelehrt. Doch das Erlebnis hallte nach. «Das Aneurysma war nicht nur körperlich, sondern auch mental eine grosse Herausforderung», erzählt Bannwart. Ihm gelang es schlussendlich aber, auch nach diesem Rückschlag wieder zu seiner positiven Lebenseinstellung zurückzufinden. Er feiert heute sogar zwei Geburtstage: den offiziellen – und jenen Tag, an dem er dem Tod ein Schnippchen geschlagen hat.

Wenn der Arzt selbst zum Patienten wird

Aber nicht nur durch das beinahe geplatzte Aneurysma wurde der Zahnarzt selbst zum Patienten: Ob ein gebrochenes Handgelenk, eine Hüftoperation oder ein Leistenbruch – Bannwart blickt auf viele medizinische Eingriffe zurück. Oft war er dadurch auf das Fachwissen von Orthopädinnen und Orthopäden angewiesen, was auch sein ursprünglich angestrebtes Fachgebiet war.

Doch der Weg dorthin – besonders die lange und doch sehr hierarchisch geprägte Assistenzzeit – passte nicht zu seiner Vorstellung seines Karriereweges. Die Inspiration für die Wahl seines Fachbereiches kam schlussendlich aus dem Freundeskreis: Ein älterer Tenniskollege hatte ein Studium in Zahnmedizin absolviert, und auch dessen Vater war bereits Zahnarzt. «Das hat mir gezeigt, dass man mit handwerklicher Präzision und medizinischem Know-how auch unternehmerisch tätig sein kann», sagt Bannwart.

Heute leitet Bannwart die etablierte «Zahnarztpraxis Frank Bannwart» im Herzen von St.Gallen. Er studierte an der Universität Zürich, wo er auch ein Praktikum im Bereich der oralen Chirurgie absolvierte, und verbrachte seine Anfangsjahre in einer Privatpraxis. Rückblickend sagt er: «Technisch war die Ausbildung gut – aber das Unternehmerische kam zu kurz.» Und dabei ist genau das entscheidend, wenn man wie Bannwart irgendwann eine eigene Praxis führen möchte.



Zahnarztbesuch? Nicht unbedingt das Tageshighlight!

Vieles lernte der St.Galler Zahnarzt also durch seine Vorgesetzten oder auch durch gemachte Erlebnisse. Seine Patientinnen und Patienten spüren diese gesammelte (Lebens-) Erfahrung: Denn in der Zahnarztpraxis Frank Bannwart steht der Mensch im Mittelpunkt. «Ich versuche immer, den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten. Für die meisten ist der Besuch beim Zahnarzt kein Grund zu überschwänglicher Freude. Da ist natürlich Empathie gefragt», betont Bannwart.

Auf die Frage, wie denn ein typischer Arbeitstag eines Zahnarztes aussehe, erwidert Bannwart, dass es so etwas gar nicht gibt: «Der Tag ist zwar mehrheitlich geplant, aber mit Notfällen oder Komplikationen muss man immer rechnen», erzählt Bannwart. Was aber immer gleich ist, ist die Leidenschaft für seinen Beruf: Auch nach all den Jahren begeistern ihn noch immer die handwerkliche Feinarbeit und der Kontakt mit unterschiedlichsten Menschen. «Man erlebt Geschichten, Schicksale, Persönlichkeiten – das ist es, was den Beruf lebendig macht», so der Zahnarzt.

Weiterentwicklung in Sicht

Als selbstständiger Zahnarzt trägt Bannwart viel Verantwortung – für seine Patientinnen und Patienten, aber auch für sein Team. «Der Leistungsdruck ist da. Es müssen Löhne gezahlt, Termine eingehalten und Entscheidungen getroffen werden», so Bannwart. Gleichzeitig schätzt er die Freiheit, seinen Alltag ein Stück weit selbst gestalten zu können. Dieses ständige Suchen und Finden einer guten Balance ist es auch, was für ihn den Reiz der Selbstständigkeit ausmacht.

Ob er in der heutigen Zeit noch einmal den Sprung in die Selbstständigkeit wagen würde? «Ich würde wohl eher eine Praxis übernehmen, statt neu zu gründen. Also so, wie ich es damals gemacht habe. Eine Neugründung ist angesichts der Konkurrenz deutlich schwieriger», erläutert Bannwart. Umso mehr freut er sich, dass sein Sohn bald in seine Fussstapfen

tritt: «Ich sehe die Übergabe nicht nur als Schlusskapitel, sondern als Weiterentwicklung. Mein Sohn bringt neue Perspektiven ein, ich gebe meine Erfahrung mit – das ergibt eine gute Mischung», erklärt er lächelnd.

Eine gute Vorsorge kann lebensverändernd sein

Einen Ratschlag, den Bannwart seinem Sohn Marvin für die Selbstständigkeit mit auf den Weg geben möchte: eine gute Vorsorge! «Man möchte die Kosten tief halten, vor allem bei Versicherungen. Das ist verständlich, aber auch riskant. Wenn dann etwas passiert, ist man sehr froh, wenn man gut aufgestellt ist», so der Zahnarzt.

Denn dass er selbst einmal eine solche Absicherung brauchen und dass die SAEKK in seinem Leben einmal eine so grosse Rolle spielen würde, hätte Bannwart nie gedacht. «Ich hatte gehofft, sie nie zu brauchen», gibt er ehrlich zu. Doch als es darauf ankam, war er froh um die Unterstützung. Besonders schätzte er die persönliche und kompetente Beratung – schon vor seinem Erwerbsausfall: «Wir wurden damals neutral beraten – das war Gold wert. Ohne Druck, ohne leere Versprechungen. Einfach fair», würdigt er die Arbeit der SAEKK.

Die gesamte Bucket List abgehakt

Vieles hat Bannwart also auch richtig gemacht. Denn mit seinen 64 Jahren blickt er zurück auf ein durch und durch erfülltes Berufsleben. Aus dem Gespräch wird die Lebensfreude des St.Galler Zahnarztes förmlich spürbar: «Die Abwechslung, die Menschen und die baldige Übergabe der Praxis – das motiviert mich jeden Tag aufs Neue», berichtet der Zahnarzt.

Vielleicht gibt es aber trotzdem noch etwas, was Bannwart unbedingt noch erleben oder sehen möchte. Seine ganz persönliche Bucket-List ist aber bereits bis zum letzten Punkt abgehakt. Er habe alles erlebt, was er erleben wollte. Das passt ganz zu seinem Credo: «Das Leben sollte man geniessen. Es ist kostbar – und manchmal kürzer, als man denkt.»

Name: Dr. med. dent. Frank Bannwart
Geburtstag: 11. Juni 1961 (und 26. Januar 2022)
Beruf: eidg. dipl. Zahnarzt SSO und Praxisleiter
Praxis: Zahnarztpraxis Frank Bannwart in St. Gallen
Karriere-Highlights: Übernahme der Praxis, Zusammenarbeit mit dem Mitinhaber, Nachfolge durch den Sohn
Persönliche Meilensteine: Familiengründung, «Wiedergeburt»
Lebensmotto: Leben und leben lassen!
Privates: Ich habe mehr erreicht, als ich mir vorgestellt hatte!

Was uns bewegt – und Sie weiterbringt

An aerial photograph of the city of St. Gallen, Switzerland. The image shows a dense urban area with numerous buildings, including a large church with a prominent dome on the left. In the foreground, a modern building with a grid-like facade is visible. A blue arrow points from the bottom right towards a specific building in the center of the city, which is marked with a small yellow circle. The arrow contains the SAEKK logo and the text 'SAEKK'.

Mitten im Herzen der Stadt St. Gallen
als Team für Sie da.

Ihre Mitgliedschaft bei der SAEKK ist mehr als eine Versicherung. Sie ist Teil einer starken Gemeinschaft, die Verantwortung übernimmt – für heute und morgen.



In der Rubrik «genial genossenschaftlich» werfen wir einen Blick hinter die Kulissen unserer Genossenschaft: Welche Themen bewegen uns? Wo stehen wir finanziell? Und welche neuen Angebote haben wir für Sie entwickelt? Hier zeigen wir, was wir als Gemeinschaft alles möglich machen.

Ein Rückblick auf die Delegiertenversammlung 2025



Am 28. Juni 2025 versammelten sich die Delegierten der SAEKK in Lausanne. Im Rahmen der Versammlung wurde auf das Geschäftsjahr 2024 zurückgeblickt – und wegweisende Entscheidungen für die Zukunft getroffen: Die Lancierung von zwei neuen Taggeldprodukten wurde beschlossen und deren allgemeine Bedingungen genehmigt (s. dazu auch S. 16). Damit trägt die SAEKK aktuellen Entwicklungen im Gesundheitswesen Rechnung und passt ihr Angebot den sich wandelnden Bedürfnissen ihrer Mitglieder an.

Neben den Standardabstimmungen, wie etwa der Abnahme der Jahresrechnung, wurden auch die Statuten angepasst: Die bisherige Bestimmung zur Regelung der Folgen eines Wegzugs ins Ausland einer Genossenschafterin oder eines Genossenschafters wurde gestrichen. Gleichzeitig wurde die Regelung zur Beschlussfassung in der Verwaltung geändert – neu genügt die Mehrheit der abgegebenen Stimmen, während bislang die Mehrheit der anwesenden Stimmen erforderlich war.

Neben den statutarischen Pflichten stand auch der persönliche Austausch im Mittelpunkt. Die Delegierten nutzten die Gelegenheit, sich zu vernetzen, Erfahrungen zu teilen und

aktuelle Herausforderungen aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu beleuchten. Die offene und konstruktive Atmosphäre zeigte einmal mehr: Die Stärke der SAEKK liegt in der gemeinsamen Verantwortung – und in der Fähigkeit, die richtigen Perspektiven zusammenzubringen.

Die SAEKK blickt optimistisch in die Zukunft und bleibt ihrer Haltung treu, schon heute für morgen zu sorgen.

**Jetzt reinklicken:
die aktuellen Statuten
der SAEKK!**



Ein starkes Geschäftsjahr



CHF 23.1 Mio.

Investitionen in neue Immobilien



14 206
Mitglieder

Humanmedizin: 11 750
Zahnmedizin: 1 728
Veterinärmedizin: 641
Chiropraktik: 87

CHF 874.8 Mio.



Bilanzsumme per 31. Dezember 2024



Schadenquote Taggeld

Der genossenschaftliche Gedanke zahlt sich aus

15.65%

Überschussbeteiligung

Das meinen wir wortwörtlich. Denn die SAEKK konnte ihren Genossenschafterinnen und Genossenschäftlern eine Überschussbeteiligung in Höhe von 15.65% des Jahresbeitrags 2024 gewähren. Ausschlaggebend dafür waren unter anderem positive Kapitalmarkterträge sowie die seit 2024 angepasste Berechnungsmethodik, die eine deutlich höhere Rückvergütung als im Vorjahr (5%) ermöglichte.

Die Rückvergütung wurde den Mitgliedern automatisch in der Beitragsrechnung 2025 gutgeschrieben. Damit unterstreicht die SAEKK ihren genossenschaftlichen Gedanken, der vorsieht, erwirtschaftete Überschüsse möglichst direkt an die Mitglieder zurückzugeben.

Auch für die kommenden Jahre bleibt es Ziel der SAEKK, im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten grosszügige Rückvergütungen auszurichten.



Weitere Zahlen und alle Details zur Entwicklung finden Sie im Geschäftsbericht 2024.

Zwei neue Produkte – zwei Diagnosen auf aktuelle Bedürfnisse

Mit dem Beschluss der Delegierten zur Einführung von zwei neuen Taggeldprodukten reagiert die SAEKK gezielt auf Entwicklungen im Gesundheitswesen sowie im Berufsalltag von Ärztinnen und Ärzten. Die neuen Produkte wurden entlang konkreter Bedürfnisse ihrer Mitglieder entwickelt: flexibler Schutz bei Arbeitsunfähigkeit und finanzielle Sicherheit im späteren Erwerbsleben. Die wichtigsten Merkmale sind der Packungsbeilage zu entnehmen:

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
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 – derzeit kein vergleichbares Produkt bei der Konkurrenz · Summenversicherung und Auszahlung bei teilweiser Arbeitsunfähigkeit bis zur Ausschöpfung der gesamten Taggeldsumme von 360 Tagen
Lancierung	2026

Gemeinsam gesund versichert

Zusammen mit der EGK ermöglichen wir die Grundversorgung bei Krankheit, Unfall oder Mutterschaft.

Die SAEKK ist mehr als eine reine Taggeldanbieterin – sie bietet auch Krankenversicherungslösungen an. Seit über 30 Jahren arbeitet sie eng mit der EGK-Gesundheitskasse zusammen und ist heute die einzige unabhängige Spezialagentur der EGK. Gemeinsam stellen die SAEKK und die EGK sicher, dass Ärztinnen und Ärzte sowie deren Familien und Praxispersonal genau die Versicherungen erhalten, die zu ihrem Berufsalltag passen: von der obligatorischen Grundversicherung bis hin zu massgeschneiderten Zusatzlösungen wie den EGK-Kombi-Produkten. Bereits über 14 000 Versicherte setzen auf diese bewährte Partnerschaft – und damit auf eine sichere Versorgung bei Krankheit, Unfall oder Mutterschaft.

Über die EGK

Die EGK-Gesundheitskasse ist eine Schweizer Krankenkasse, die seit über 100 Jahren aktiv ist. Sie bietet Grundversicherungen nach KVG sowie verschiedene Zusatzversicherungen an. Ein besonderes Merkmal der EGK ist die konsequente Berücksichtigung der Komplementärmedizin: Versicherte erhalten Zugang zu einem breiten Angebot an schul- und alternativmedizinischen Leistungen.



Haben Sie weitere Fragen, oder wünschen Sie eine persönliche Beratung? Wir sind gerne telefonisch unter 071 227 18 18 oder per Mail an info@saekk.ch für Sie da!

FAQ

Welche Versicherungen können über die SAEKK bei der EGK abgeschlossen werden?

Über die SAEKK lassen sich bei der EGK verschiedene Versicherungen abschliessen: Neben der obligatorischen Grundversicherung stehen flexible Zusatzversicherungen im ambulanten und stationären Bereich zur Auswahl – mit der Möglichkeit, Schul- und Komplementärmedizin zu kombinieren. Speziell für die Mitglieder der SAEKK wurde die EGK-Kombi-Zusatzversicherung entwickelt.

Was ist die EGK-Kombi-Zusatzversicherung?

Die für die Versicherten der SAEKK konzipierte EGK-Kombi-Zusatzversicherung ist eine umfassende Krankenzusatzversicherung: Sie ergänzt die Grundversicherung um Leistungen wie die freie Spitalwahl in der ganzen Schweiz – ohne Einschränkungen –, die weltweite Deckung im Notfall oder die Möglichkeit zur halbprivaten oder privaten Spitalunterbringung. Attraktive Langzeittarife und Familienrabatte runden das Angebot ab. Darüber hinaus enthält das Produkt Komponenten, die über eine klassische Zusatzversicherung hinausgehen – wie den integrierten Patientenrechtsschutz und eine Annullationsversicherung. Ein rundum starker Zusatzschutz für alle, die sich auf umfassende Leistungen und persönliche Betreuung verlassen wollen.

Was sind die weiteren Vorteile, wenn ich über die SAEKK bei der EGK versichert bin?

Sie haben bei der SAEKK eine direkte Ansprechperson, die sich sowohl um vertragliche Fragen als auch um die Leistungsabwicklung kümmert. Unsere Mitarbeitenden denken mit, hören zu und handeln schnell. Zusätzlich zahlt sich das kostengünstige Telcare-Modell für Sie besonders aus: Im Krankheitsfall können Sie sich einfach digital (z. B. über die Medgate-App) oder telefonisch melden – und direkt zur gewünschten Ärztin oder zum gewünschten Arzt gehen, ohne vorherige Beratungspflicht. Mehr dazu auf Seite 26.

Fortbildung Rückblick

Mit Leichtigkeit durch den Arbeitsalltag

Am 15. Mai 2025 fand im Hôtel Alpha Palmiers in Lausanne eine weitere erfolgreiche interdisziplinäre Fortbildung der SAEKK statt. 22 engagierte Fachpersonen aus unterschiedlichen medizinischen Disziplinen kamen zusammen, um sich weiterzubilden – mit dem Ziel, ihren oft fordernden Berufsalltag mit mehr Leichtigkeit zu gestalten.

Impulse und Strategien für den Berufsalltag

In drei praxisnahen Workshops erhielten die Teilnehmenden wertvolle Impulse zu den Themen Stressbewältigung und Resilienz, ergonomisches Arbeiten sowie teamorientiertes Management. Dabei wurden wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse ebenso vermittelt wie konkrete, alltagsnahe Strategien zur Förderung des persönlichen Wohlbefindens – mit positiven Effekten auch für Patientinnen und Patienten. Besonders geschätzt wurde die hohe Qualität der Kurse und Referierenden, die Relevanz der Inhalte für den Berufsalltag sowie der interprofessionelle Dialog.

Ein Tag, der inspiriert und verbindet

Neben dem inhaltlichen Input bot die Veranstaltung viel Raum für Austausch und Vernetzung – ob beim gemeinsamen Stehlunch, in den Pausen oder beim abschliessenden Apéro riche. Die angenehme Atmosphäre und die überschaubare Gruppengrösse förderten einen offenen, vertrauensvollen Dialog. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden fielen durchweg sehr positiv aus: Der Tag wurde als inspirierend, praxisnah und motivierend erlebt. Das durchwegs positive Feedback unterstreicht den Mehrwert der Fortbildung und bestärkt die Organisatoren darin, das Format weiterzuführen.

Fortbildung Ausblick

Wissen vertiefen, Gesundheit stärken

Medizin und Forschung entwickeln sich rasant weiter – und kontinuierliche Fortbildung ist essenziell, um auf dem neuesten Stand zu bleiben. Auch im Herbst 2025 bieten wir wieder spannende interdisziplinäre Fortbildungen an, die Ihnen neue Impulse für Ihre Arbeit geben:

Noch mehr Leichtigkeit bei der Arbeit, davon profitieren auch Ihre Patientinnen und Patienten.



Donnerstag, 30. Oktober 2025
8.00–17.15 Uhr (Deutsch)
 Hotel Zofingen
 Kirchplatz 30, 4800 Zofingen

Encore plus de facilité dans le travail, vos patients en profiteront aussi.



Donnerstag, 13. November 2025
8.00–17.15 Uhr (Französisch)
 Hôtel Alpha Palmiers
 Rue du Petit-Chêne 34, 1003 Lausanne

Prävention

Eine Investition in Ihre Gesundheit – ONEDAY®s für Mitglieder der SAEKK

Die SAEKK setzt sich dafür ein, dass ihre Mitglieder auch langfristig leistungsfähig, motiviert und gesund bleiben. Deshalb ermöglicht die SAEKK ihren Mitgliedern die Teilnahme an ONEDAYS: Ein bewusst gestalteter Tag, der Fachpersonen ermöglicht, innezuhalten, Klarheit zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen.

ONEDAY ist keine klassische Fortbildung. Statt Frontalunterricht oder PowerPoint-Slides stehen echte Begegnung, persönliche Reflexion und Erleben im Vordergrund. In kleinen Gruppen und begleitet von erfahrenen Prozessbegleitenden gehen Sie gemeinsam der Frage nach, was Sie im Innersten stärkt – beruflich wie privat. Die Coachings finden bewusst draussen in der Natur statt. Der Wechsel der Umgebung wirkt entschleunigend und eröffnet neue Perspektiven – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit nachhaltiger Wirkung.

Für unsere Mitglieder möchten wir nicht nur im Krankheitsfall da sein, sondern auch gezielt zu ihrer Gesundheitsprävention beitragen. Die ONEDAYS sind dabei ein konkretes Angebot, um psychische und physische Ressourcen zu stärken – individuell, alltagstauglich und achtsam.



Die nächsten ONEDAYS finden im Spätsommer und Herbst 2025 statt:

21. August – Lombachalp

Region Berner Oberland
 mit Evelyn Stock (Deutsch)

28. August – Col de Jaman

Region Montreux
 mit Simon Lamberti (Französisch)

13. September – Innerschweiz

mit Christian Mulle (Deutsch)

20. September – Croix de Châtel

Region Montricher
 mit Simon Lamberti (Französisch)

Lust auf einen Perspektivenwechsel? Alles zur Anmeldung, zum Ablauf und zu Inhalten finden Sie hier:



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.



Zwischen Puls und Pedalen: Marlen Reussers Weg aufs Podest

Marlen Reusser ist eine der erfolgreichsten Radfahrerinnen der Schweiz. In der Rubrik «Sprechstunde» erzählt die 33-Jährige, wie sie den Wechsel vom Arztkittel aufs Rennrad vollzogen hat, wo sie im Sport Solidarität erlebt und warum ihr die Absicherung durch die SAEKK gerade in ihrer Anfangszeit als Profi besonders weitergeholfen hat.



Liebe Frau Reusser, Sie vereinen zwei beeindruckende Karrierewege - die Medizin und den Spitzensport. Was hat Sie zuerst begeistert: der Sport oder die Medizin?

Marlen Reusser: Das ist tatsächlich nicht so einfach zu beantworten! Schon im Gymnasium habe ich mich schwergetan, mich für ein Studium zu entscheiden, weil mich so viele Dinge interessiert haben. Am Medizinstudium hat mich vor allem fasziniert, dass dort unterschiedliche Disziplinen zusammenkommen – das fand ich unglaublich spannend. Es ging mir weniger darum, unbedingt Ärztin zu werden, sondern eher um die Vielfalt und Tiefe des Studiums an sich. Gleichzeitig habe ich damals den Ausdauersport für mich entdeckt. Am Anfang war es eher ein Ausgleich zum Lernen. Ich habe das nie auf einem besonders hohen Niveau betrieben, sondern eher als persönliche Herausforderung gesehen. Und so liefen beide Interessen lange Zeit parallel: die Leidenschaft für die Medizin und die Freude an der Bewegung. Diese Kombination war für mich immer ideal.

Was würden Sie sagen: Gibt es denn auch Parallelen zwischen diesen beiden Welten?

Zwischen der Medizin und dem Spitzensport sehe ich viele Parallelen. Beide Welten gehören fast schon zu einer elitären, westlichen Gesellschaft. Sowohl die Medizin als auch der Spitzensport verlangen Disziplin, Ausdauer und den Willen, sich ständig weiterzuentwickeln. Es sind Bereiche, in denen Leistung zählt und man sich immer wieder beweisen muss – sich selbst, anderen oder sogar der Gesellschaft. Man muss lernen, mit Druck umzugehen, mit Ängsten klarzukommen und sich auch nach Niederlagen wieder aufzurichten. Es gibt also viele identische Eigenschaften, die entscheidend sind, um in beiden Welten bestehen zu können.

Und wenn Sie auf beide Wege zurückblicken: Was war für Sie persönlich herausfordernder: die Ausbildung zur Ärztin oder der Schritt in den Profiradsport?

Beide Wege hatten ihre Herausforderungen – aber in ganz unterschiedlichen Bereichen. Das Medizinstudium war natürlich intellektuell fordernd und verlangte Disziplin und Ausdauer. Ich war grundsätzlich fleissig, aber alles auf einem vernünftigen Niveau, das für mich stimmte. Der Einstieg in den Profiradsport kam eigentlich erst später. Ich arbeitete nach meinem abgeschlossenen Medizinstudium in der Chirurgie in Langnau, dann auch noch in einer Hausarztpraxis – teils 100%, später in Teilzeit. Irgendwann wurde mir klar, dass es auf Dauer zu anstrengend ist, beides miteinander zu kombinieren. 2019 fiel dann die Entscheidung, mich ganz dem Sport zu widmen und Profi zu werden. Die grössere Herausforderung war wahrscheinlich die Entscheidung selbst, den einen Weg loszulassen, um den anderen voll zu gehen.

Ein spannender Einblick! Im medizinischen Alltag spielt Solidarität eine grosse Rolle. Wann erleben Sie echte Solidarität?

Da fällt mir direkt ein Erlebnis bei der «Strade Bianche» ein, einem italienischen Eintagesrennen. Leider lief es überhaupt nicht gut: Ich hatte mechanische Probleme, wurde auch noch in einen Sturz verwickelt und musste das Rennen am Ende aufgeben. Meine Teamkollegin Tota Magalhaes kam vorbei, um mich aufzumuntern und meinte: «Komm, wir gehen einfach ein Eis essen, das haben wir uns jetzt verdient.» Das war für mich ein schöner Moment. Diese kleine Geste hat mir gezeigt, was Solidarität bedeutet: Menschlichkeit, Mitgefühl und füreinander da sein – gerade dann, wenn es vielleicht nicht selbstverständlich ist.

Im Radsport geht es oft um Leistung und Konkurrenz. Sie haben vorhin ihre Teamkollegin erwähnt. Gibt es trotzdem Momente, in denen Solidarität eine Rolle spielt - sei es innerhalb eines Teams oder sogar über Teamgrenzen hinaus?

Das ist ein grosses Thema, und man könnte lange darüber philosophieren. Im Profisport dreht sich nämlich, wie ihr schon richtig erkannt habt, vieles um Leistung und Konkurrenz. Besonders im Radsport wird oft schon seit der Kindheit an diesem «Topathleten-Projekt» gearbeitet: Alles dreht sich darum, sich selbst auf ein absolutes Topniveau zu bringen. Und dann ist man plötzlich Teil eines Teams, in dem genau diese Solidarität eine zentrale Rolle spielt. Es bringt nichts, die beste Radfahrerin zu sein, wenn dein Team nicht bereit ist, dich zu unterstützen – weil es nicht stark genug ist oder es an Solidarität fehlt.

Im besten Fall bildet man mit seinem Team natürlich eine Gruppe, die sich gegenseitig trägt. Es gibt klare Rollen: Wer Leader ist, wer Helfer ist – alle wissen, was sie beitragen, und es funktioniert, wenn man sich aufeinander verlassen kann. Aber es kann auch kippen: Wenn zu viel Egoismus da ist und jeder nur an sich denkt, wird es schwierig. Und trotzdem glaube ich: Echte Solidarität hat auch im Leistungssport ihren Platz.

Der Sport kann Menschen zusammenbringen, aber auch soziale Ungleichheiten sichtbar machen. Wie kann der Zugang zu gesundem Sport für alle fairer gestaltet werden?

Der Sport hat eine unglaubliche Kraft, Menschen zu verbinden. Dieses gemeinsame Erleben, sei es als Athletin oder als Zuschauer, kann sehr mitreissend sein. Gleichzeitig bin ich mir bewusst, dass gerade im Radsport viele Hürden bestehen. Es ist ein teurer Sport, und nicht überall gibt es die gleichen Möglichkeiten oder Ressourcen.

Es gibt zwar Projekte, die den Zugang erleichtern wollen, aber insgesamt ist der Radsport noch immer stark westlich und eurozentriert geprägt. Die besten Chancen gibt es nämlich meist in Europa. Fahrerinnen und Fahrer aus anderen Kontinenten müssen oft weite Reisen auf sich nehmen, um überhaupt an Rennen teilnehmen zu können. Natürlich wäre es schön, den Sport globaler zu verteilen. Rennen auf allen Kontinenten bedeuten aber auch eine riesige Logistik, mehr Reisen und allgemein mehr Ressourcen. Das macht die Frage, wie man den Zugang fairer gestalten kann, zu einer echten Herausforderung.



Sie setzen sich aktiv für den Frauenradsport ein. Wo sehen Sie die grössten Herausforderungen, und welche Veränderungen sind dringend nötig?

Ich bin eigentlich sehr zufrieden mit der aktuellen Entwicklung im Frauenradsport. Da hat sich in den letzten Jahren unglaublich viel getan, und das mit einer Geschwindigkeit, die ich selbst nicht erwartet hätte. Vor zwei Jahren hätte ich das tatsächlich noch nicht so sagen können und vor vier Jahren schon gar nicht.

Ich höre mittlerweile sogar von erfahrenen Leuten aus dem Männerradsport, dass sie den Frauenradsport spannender finden und beeindruckt sind von der Entwicklung. Dadurch wächst auch das Interesse von Sponsoren und im Marketingbereich. Da passiert gerade sehr viel – und das macht mich optimistisch für die Zukunft.

Versicherungssysteme und auch das Prinzip der SAEKK beruhen auf dem Prinzip der Solidarität: Alle zahlen ein, damit Einzelne im Ernstfall abgesichert sind. Welche Bedeutung haben Taggeldabsicherungen und Krankenversicherungen speziell für Profisportlerinnen?

Versicherungen sind im Profisport unglaublich wichtig, weil das Risiko für Verletzungen extrem hoch ist. Für mich ist es deshalb essenziell, abgesichert zu sein. Zu wissen, dass im Fall der Fälle alles geregelt ist, gibt mir ein gutes und beruhigendes Gefühl. Vielleicht bin ich da typisch schweizerisch, weil ich gerne vorsorge. So kann ich mich voll auf mich und meinen Sport konzentrieren. Ich bin übrigens schon während meines Studiums der SAEKK beigetreten – und noch heute bin ich sehr froh darüber.

Sie haben sich in diesem Fall schon für ein Taggeldprodukt bei der SAEKK entschieden. Waren Sie bereits einmal auf die Unterstützung der SAEKK angewiesen?

Nein, ich war zum Glück noch nie direkt auf die Unterstützung der SAEKK im Ernstfall angewiesen. Aber tatsächlich habe ich eine Erfahrung gemacht, bei der sie mich auf eine besondere Art unterstützt hat: Am Ende meines Studiums war ich bereits bei der SAEKK Mitglied. Zwei Jahre später wurde ich Profiradsportlerin – hatte zu Beginn aber noch kein geregeltes Einkommen. Damals habe ich mich an die SAEKK gewandt, weil ich mir den Jahresbeitrag der SAEKK nicht mehr leisten konnte. Ich hatte überlegt, das Taggeld zu kündigen, weil es finanziell einfach nicht ging. Die SAEKK hat mir dann angeboten, den Beitrag zu übernehmen, um mich auf meinem Weg als Profisportlerin zu unterstützen. Das war für mich eine grosse Erleichterung – vor allem, weil ich gespürt habe, dass sie an meinen Weg geglaubt haben und mich in dieser wichtigen Phase fördern wollten. Für mich war das alles andere als selbstverständlich, und ich bin noch immer sehr dankbar für diese Unterstützung!

Herzlichen Dank, liebe Frau Reusser, für das offene Gespräch und Ihre spannenden Einblicke in die Parallelen zwischen Medizin und Spitzensport. Wir wünschen Ihnen für Ihre weitere Karriere – sei es auf dem Rad oder auch abseits davon – weiterhin viel Erfolg, Rückenwind und vor allem viele solidarische Wegbegleitende!

Früh morgens trainieren oder spät abends?

In der Gruppe trainieren oder alleine?

Radrennen in der Schweiz oder im Ausland?

Berganstieg oder Sprint?

Pure Kraft oder Taktik?

Risikofreudig oder sicherheitsbewusst?

Strenger Ernährungsplan oder intuitives Essen?

Selbstgespräche oder mentale Bilder?

Sieg wichtiger oder konstante Leistung?

Selbstkritik oder Selbstmotivation?



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!

Telcare

Schon gewusst? Gesund per Klick!

Versicherte, die über die SAEKK bei der EGK versichert sind, können das kostengünstige Telcare-Modell wählen – und sich im Krankheitsfall ganz einfach digital, z. B. über die Medgate-App, oder per Telefon melden. Danach geht's direkt zur gewünschten Ärztin oder zum gewünschten Arzt – ohne vorherige telefonische Beratungspflicht. Das Beste daran? Auch Ihre mitversicherten Familienmitglieder und das Praxispersonal profitieren von dieser unkomplizierten Regelung. So geht moderne Gesundheitsversorgung – schnell, flexibel und persönlich.

Zukünftig Klick statt Call?

Unser Beratungsteam ist nur einen Scan entfernt:



Kleine Pause, grosse Wirkung

Als Ärztin oder Arzt sind Sie täglich im Einsatz für andere – Pausen kommen dabei oft zu kurz. Unsere Alltagsimpulse laden Sie ein, sich zwischendurch während 10 Minuten ganz bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Schreiben Sie es sich von der **Seele.**

Nehmen Sie Zettel und Stift zur Hand: Was geht Ihnen gerade durch den Kopf? Schreiben Sie frei drauflos. Nach 10 Minuten legen Sie den Stift zur Seite. Was jetzt auf dem Papier steht, muss Sie im Kopf nicht mehr beschäftigen.

Betreiben Sie für 10 Minuten **«Digital Detox».**

Schalten Sie bewusst ab – im wahrsten Sinne des Wortes. Flugmodus aktivieren und das Handy sowie den Laptop zur Seite legen. Denn die Welt dreht sich auch ohne Sie weiter (wenn auch nur für diese 10 Minuten).

Begeben Sie sich auf eine **Gedankenreise.**

Schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich Ihren Lieblingsort vor: vielleicht ein sonniger Strand, ein ruhiger Waldweg oder ein gemütliches Café. Was hören, riechen oder spüren Sie dort? Geniessen Sie diese 10-minütige Auszeit – Kurzferien für die Gedanken, mitten im Alltag.

Wow!

125 Jahre in 3 Minuten

Wie alles begann – und was daraus wurde. Der Film zur solidarischen Geschichte der SAEKK. Jetzt anschauen!



Freie Wohnungen

Die SAEKK verfügt über ein breites Immobilienportfolio mit über 450 Wohnungen. Ob neue Herausforderung oder Ortswechsel: Werfen Sie einen Blick auf die aktuell freien Wohnungen. Vielleicht wartet Ihr neues Zuhause schon auf Sie!



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