

SLKK

*vernünftig versichert: die
ehemalige Schweizerische
Lehrerkrankenkasse*



SLKK Fokus:

«Der Schlüssel zu mehr Lebensqualität»

Seite 5

*Interview mit
Daniela Kleger,
Leiterin
Leistungen*

Seite 3

SLKK-Magazin

35/25

*Gefahren
im
Frühjahr*

Seite 5

**KRANKKASSE SLKK
SLKK VERSICHERUNGEN**
Hofwiesenstrasse 370
CH-8050 Zürich

T +41 (0)44 368 70 30
info@slkk.ch
www.slkk.ch



Digitales Zeitalter – Die Gesundheit liegt in der Balance

Liebe Kundinnen und Kunden der SLKK

Unser Zeitalter und somit unser Umfeld ist von immerwährender und lückenloser Vernetzung geprägt. Dabei müssen wir darauf achten, dass unser wertvollstes Gut – unsere Gesundheit – nicht auf der Strecke bleibt. Die Grenzen zwischen Beruf und Freizeit sind nur noch vage vorhanden und die ständige Erreichbarkeit führt zu Dauerstress. Dabei sind die Folgen für unsere Gesundheit gravierend: Müdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche und im schlimmsten Fall ein Burnout.

Jedoch können wir mit einfachen Mitteln viel erreichen und die Digitalisierung zu unserem Vorteil nutzen. Das Geheimnis liegt im gesunden Gleichgewicht.

Die Digitalisierung, im richtigen Masse eingesetzt, kann daher viel Gutes bewirken. Private und berufliche Abläufe können effizienter gestaltet und automatisiert werden. Ebenfalls ist die Digitalisierung in der Lage, z. B. den Papierverbrauch massiv zu reduzieren, schützt die natürlichen Ressourcen und fördert nachhaltig moderne Geschäftsmodelle.

Auch wir in der SLKK treiben aktuell die Digitalisierung voran, in dem wir unsere Prozesse für Sie als unsere Kundinnen und Kunden optimieren und effizienter gestalten. So bleibt für Sie eines – mehr Zeit.

Geniessen Sie den Frühling!

Freundliche Grüße
Roland Kleiner
Direktor

KRANKENKASSE SLKK,
SLKK VERSICHERUNGEN



Daniela Kleger

Leiterin Leistungen in der SLKK

Seit dem 1. März 2023 vervollständigt Daniela Kleger das Kader der SLKK und vertritt im Speziellen die Bereiche vertrauensärztlicher Dienst (VAD), stationäre und ambulante Leistungen.



Wie war der Start in der SLKK?

Der Start in der SLKK war für mich eine spannende und lehrreiche Zeit. Dank meiner langjährigen Erfahrung in der Leistungsabteilung konnte ich viele Abläufe schnell erfassen und mich zügig einbringen. Besonders beeindruckt hat mich die Offenheit und Unterstützung der Kolleginnen und Kollegen, was den Einstieg sehr erleichtert hat. Natürlich gab es auch Herausforderungen, wie das Einarbeiten in spezifische Strukturen, aber

«Wir hören zu,
verstehen und finden
gemeinsam Lösungen»

insgesamt war es ein positiver Start, der mir geholfen hat, schnell Verantwortung zu übernehmen und erste Impulse zu setzen.

Warum haben Sie sich für die SLKK entschieden?

Ich habe mich für die SLKK entschieden, weil ich in einem Umfeld arbeiten wollte, das sowohl fachlich anspruchsvoll als auch zukunftsorientiert ist. Aufgrund meiner Kenntnisse in der Leistungsabteilung war mir bewusst, wie wichtig es ist, in einem Unternehmen tätig zu sein, das Wert auf Qualität, Innovation und eine gute Zusammenarbeit legt. Die SLKK hat mich mit ihrer klaren Ausrichtung und dem Fokus auf die Bedürfnisse der Versicherten überzeugt. Ausserdem hat mich die Möglichkeit gereizt, meine Expertise einzubringen und gemeinsam mit einem engagierten Team positive Veränderungen zu gestalten.

Was ist Ihnen wichtig, wo steht Ihr Fokus?

Mir ist es besonders wichtig, dass die Versicherten jederzeit im Mittelpunkt unseres Handelns stehen. Mein Fokus liegt darauf, effiziente und transparente Prozesse zu gestalten, damit Anfragen und Leistungsfälle schnell und fair bearbeitet werden. Gleichzeitig lege ich grossen Wert auf eine gute Zusammenarbeit im Team. Ein offener Austausch, gegenseitige Unterstützung und kontinuierliche Weiterentwicklung sind für mich essenziell, um sowohl die Abteilung als auch jede einzelne Person darin voranzubringen. Mein Ziel ist es, Qualität und Menschlichkeit miteinander zu verbinden – sowohl in der Arbeit mit den Versicherten als auch im Umgang im Team.

Wo sind Ihre kurzfristigen und auch langfristigen Ziele?

Kurzfristig ist es mein Ziel, die bestehenden Prozesse weiter zu optimieren und digitale Lösungen gezielt einzusetzen, um die Bearbeitungszeiten zu verkürzen und die Transparenz für unsere Versicherten zu erhöhen. Dabei ist es mir besonders wichtig, das Team aktiv in diesen Wandel einzubinden. Nur wenn alle an einem Strang ziehen und sich mit den Veränderungen identifizieren, können wir nachhaltige Verbesserungen erreichen.

Langfristig möchte ich eine Abteilung formen, in der Digitalisierung, Kundenzufriedenheit und vor allem Teamzusammenhalt Hand in Hand gehen. Ein starkes Team ist der Schlüssel zu nachhaltigem Erfolg. Deshalb setze ich mich dafür ein, eine Kultur der Offenheit, Unterstützung und Wertschätzung zu fördern. Wenn sich alle gesehen und gehört fühlen, entsteht eine Dynamik, die nicht nur die Arbeitsatmosphäre verbessert, sondern sich auch positiv auf die Qualität unserer Arbeit und die Zufriedenheit unserer Versicherten auswirkt.

Dürfen die Versicherten auch etwas aus Ihrem Privatbereich erfahren?

Natürlich! In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meinem Partner, der Familie und Freunden — das ist für mich der beste Ausgleich zum Arbeitsalltag. Ich bin gerne draussen unterwegs, ob bei Spaziergängen, Skifahren oder einfach, um die Natur zu geniessen. Ausserdem koche ich leidenschaftlich gerne und probiere immer wieder neue Rezepte aus. Wenn es um Sport geht, gehört meine Leidenschaft ganz dem Eishockey — als begeisterter Fan fiebere ich bei jedem Spiel mit.

Was möchten Sie den Versicherten mit auf den Weg geben?

Den Versicherten möchte ich mit auf den Weg geben, dass sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen können. Wir setzen uns mit viel Engagement dafür ein, dass ihre Anliegen fair, transparent und so schnell wie möglich bearbeitet werden. Mir ist wichtig, dass sie wissen: Hinter jedem Vorgang stehen Menschen, die sich kümmern und ein offenes Ohr haben. Vertrauen und Kommunikation sind der Schlüssel — zögern Sie nicht, Fragen zu stellen oder Unterstützung zu suchen. Wir sind für Sie da.

Liebe Daniela Kleger, besten Dank für das interessante, offene, und sehr informative Interview.

Digitalisierung versus Natur

Der Schlüssel zu mehr Lebensqualität



In unserer zunehmend vernetzten Welt ist es nahezu unmöglich, sich vollständig von der Arbeit und den täglichen Stressfaktoren zu distanzieren – selbst während eines Urlaubs. Die ständige Erreichbarkeit und der Einfluss digitaler Geräte können unsere Entspannung und unser Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen.

Bewusstes Abstandnehmen von digitalen Geräten steigert die Lebensqualität erheblich. Studien zeigen, dass eine Auszeit von Bildschirmen nicht nur unserem Geist und Körper guttut, sondern auch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen stärkt. Indem wir uns Zeit für uns selbst und für echte Begegnungen nehmen, fördern wir unsere mentale Gesundheit und schaffen Raum für Erholung und Kreativität. Es ist an der Zeit, die Vorteile einer digitalen Entgiftung erkennen und aktiv für ein ausgewogenes Leben zu sorgen. Legen Sie das Handy zur Seite und gehen Sie hinaus in die Natur. In der Natur fällt es leichter, den

Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken. Ein Spaziergang oder Ausflug bietet Erholung und Inspiration. Nutzen Sie diese Kraftquelle und gönnen Sie sich regelmässig Zeit in der Natur – Ihr Wohlbefinden wird es Ihnen danken!

Vorteile von digitaler Entgiftung

- Weniger Stress
- Steigerung der Konzentration
- Mehr Kreativität
- Wirkliche Erholung
- Gesundheitsfördernd
- Neue Motivation



Die heilende Kraft des Waldes

Ein Spaziergang im Wald ist nicht nur entspannend, sondern hat nachweislich positive Effekte auf unsere Gesundheit. Die frische Luft stärkt das Immunsystem, insbesondere durch Terpene – natürliche Botenstoffe, die Pflanzen abgeben. Diese Stoffe fördern die Aktivität unserer Immunzellen und tragen so zu unserem Wohlbefinden bei. Wissenschaftliche Studien belegen, dass der Aufenthalt im Wald Körper und Geist guttut und eine heilende Wirkung haben kann.



Die Entspannung der Berge

Das Leben in der Stadt bietet viele Vorteile, doch die Natur kommt oft zu kurz. Die Berge mit ihren majestätischen Gipfeln, der klaren Luft und den vielfältigen Freizeitmöglichkeiten sind eine willkommene Auszeit vom hektischen Alltag. Die Ruhe der Berge, fernab der digitalen Welt, wirkt entspannend auf Körper und Geist. Der Blick auf beeindruckende Panoramen baut Stress ab und hebt die Stimmung. Nutzen Sie diese Kraftquelle!



Das Wohlbefinden dank Wasser

Das Wasser hat eine nachweislich positive Wirkung auf unser Wohlbefinden. Wissenschaftler fanden heraus, dass unsere enge biologische Verbindung zu Wasser eine direkte Reaktion im Gehirn auslöst. Schon das Hören von Wasser kann die Ausschüttung positiver Botenstoffe fördern und die Blutzirkulation anregen. Studien zeigen zudem, dass Menschen gesünder sind, je näher sie am Wasser wohnen. Das Meer wirkt dabei besonders stärkend: Es erleichtert Selbstreflexion, dient als Projektionsfläche für Gedanken und hilft, neue Energie zu schöpfen.

Gefahren im Frühjahr

Milde Temperaturen locken nach draussen – doch Vorsicht, die Natur birgt Risiken!

Nach den langen, dunklen Wintermonaten freut sich fast jeder auf den Frühling. Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und die Sonne hebt spürbar die Stimmung. Das wärmere Wetter tut nicht nur der Seele gut, sondern stärkt auch die Gesundheit. Jetzt heisst es: Raus an die frische Luft, Sonne geniessen, ausreichend trinken und frisches Obst sowie Gemüse essen. Doch Vorsicht – mit dem Frühling kommen auch die ersten Risiken!

Pollen

Der Frühling wird zur Herausforderung!

Typische Symptome von Heuschnupfen sind Fliessschnupfen, Niesanfalle und tränende Augen. Die Allergie tritt selten vor dem dritten Lebensjahr und meist erst ab dem Schulalter auf. Von den rund 3'500 Pflanzen in der Schweiz sind nur etwa 20 für Pollenallergiker relevant. Während einige Menschen das ganze Jahr über unter Pollenallergien leiden, sind andere nur saisonal betroffen. Einmal ausgebrochen, bleibt Heuschnupfen meist ein lebenslanger Begleiter. Doch die Beschwerden lassen sich mit Anpassungen von Lebensstil oder durch Medikamente und Allergiespritzen gezielt lindern.



aha.ch

Zecken

Frühzeitige Vorsicht geboten!

Die Zeckensaison beginnt offiziell im März, doch milde Temperaturen können die Parasiten bereits früher aktiv werden lassen. Schon im Januar 2025 wurden mehrere Fälle gemeldet. Ein Zeckenstich kann ernsthafte Folgen haben – von Hautentzündungen und Kopfschmerzen bis hin zu hohem Fieber und bleibenden Schäden. Zecken übertragen gefährliche Krankheiten wie Borreliose und Frühsummer-Meningoenzephalitis (FSME). Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage in der Rubrik «Prävention» oder direkt beim Bundesamt für Gesundheit (BAG): Frühsummer-Meningoenzephalitis (FSME).



slkk.ch/praevention/

Sonne

Frühling geniessen – aber mit Schutz!

Die ersten warmen Sonnenstrahlen locken viele ins Freie – ob in die Berge, an den See oder auf den Balkon. Doch Vorsicht: Auch bei milden Temperaturen kann die UV-Strahlung bereits intensiv sein. Ohne ausreichenden Sonnenschutz droht schnell ein Sonnenbrand. Dieser ist nicht nur schmerzhaft, sondern kann die Haut langfristig schädigen und das Risiko für Hautkrebs erheblich erhöhen. Die Schweiz gehört weltweit zu den Ländern mit den höchsten Hautkrebsraten. Deshalb gilt: Sonnenschutz nicht vergessen!



suva.ch/sonne



krebsliga.ch



Jetzt aktuell

Frühjahrs Müdigkeit?

Zeit, den Stoffwechsel auf Touren zu bringen!

Mit längerem Tageslicht und steigenden Temperaturen erwacht die Natur aus dem Winterschlaf. Doch bei vielen Menschen sorgt der Jahreszeitenwechsel für Frühjahrs Müdigkeit: Der Kreislauf ist träge, der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht.



Was ist die Ursache von Frühjahrs müdigkeit?

Frühjahrs müdigkeit tritt auf, wenn das Wetter wechselt und die Tage länger werden. Der Körper muss den Hormonhaushalt anpassen – insbesondere Melatonin, das den Schlaf steuert, und Serotonin, das für gute Laune und Kreislauf sorgt. Während Melatonin im Winter für längeren Schlaf sorgt, wird Serotonin durch mehr Tageslicht angeregt – ein Prozess, der nicht bei allen gleich schnell abläuft.

3 Tipps gegen Frühjahrs müdigkeit:

1. Sonnen- und Tageslicht tanken, wann immer möglich
2. Trotz Frühjahrs müdigkeit aktiv bleiben
3. Ausgewogene Ernährung und viel Trinken

Wechseljahre und Menopause: Symptome, Dauer und Therapie



Was sind die Wechseljahre?

Naht das Ende der fruchtbaren Phase einer Frau, startet eine teilweise jahrelange hormonelle Umstellung. Es beginnen die Wechseljahre. In dieser Lebensphase nehmen bei der Frau die Produktion der Eizellen sowie der weiblichen Geschlechtshormonen Östrogen und Progesteron ab, der Zyklus wird unregelmässiger. Mit der letzten Menstruation – der Menopause – endet die fruchtbare Lebensphase der Frau.

Wann beginnen die Wechseljahre?

Die Wechseljahre beginnen meist zwischen dem 40. und 45. Lebensjahr, während die Menopause – die letzte Menstruationsblutung – im Durchschnitt mit 52 Jahren eintritt. In dieser Zeit durchlau-

Fotzsetzung Seite 8

fen viele Frauen sowohl körperliche als auch psychische Veränderungen.

Symptome der Wechseljahre?

Typische Symptome sind Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Nachtschweiss und Schlafstörungen. Die genauen Ursachen sind noch nicht vollständig geklärt, doch oft breitet sich plötzlich eine Hitze-welle über Gesicht, Hals und Oberkörper aus. Oft ist auch Unruhe und Gewicht-zunahme ein Begleiter dieser Zeit.

Was tun gegen die Symptome?

Ein wichtiger erster Schritt ist, die Symptome zu erkennen und richtig ein-zuordnen. Viele Beschwerden, die mit den Wechseljahren einhergehen, sind unspezifisch und treten oft schleichend auf.

Es dauert häufig, bis betroffene Frau-en verstehen, dass Erschöpfung, Stim-mungsschwankungen oder diffuse Schmerzen, Konzentrationsstörungen, Ängste, Herzklopfen mit der Hormon-umstellung zusammenhängen – und dass diese Veränderungen ganz nor-mal sind. Daher ist es ratsam, frühzei-tig fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Eine ärztliche Untersuchung kann an-dere Ursachen für die Beschwerden aus-schliessen und Klarheit über die nächs-ten Schritte verschaffen.

Eine mögliche Behandlungsoption ist die Hormontherapie, jedoch keine zwingen-de Notwendigkeit.

Hausmittel-Tipps

- Salbei-Tee oder Traubensilberkerze gegen Wallungen und Schweissaus-brüche
- Lavendelöl oder ein warmes Bad für eine erholsame Nacht
- Johanniskraut hat eine Stimmungs-aufhellende Wirkung
- Leinsamen im Müesli oder Rot-kee-Tee gegen sexuelle Unlust

SLKK-System Migration: Aktueller Stand

Die System-Umstellung und Daten-migration stellen eine bedeutende He-rausforderung dar, die nicht unter-schätzt werden sollte. Eine sorgfältig geplante und durchgeführte Migration kann den entscheidenden Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg eines ERP*-Projekts ausmachen.

Dank einer frühzeitigen Planung und der kontinuierlichen Bereitstellung aktueller Datenstände konnte das Thema effektiv kontrolliert und potenzielle Probleme frühzeitig identifiziert wer-den. Dadurch war es möglich, schnell gegenzusteuern und eine effiziente so-wie reibungslose Migration zu gewähr-leisten.

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu kön-nen, dass unsere Migration trotz eini-ger Herausforderungen als erfolgreich abgeschlossen betrachtet werden kann.

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich für das entgegengebrachte Ver-trauen bedanken.

**ERP steht für Enterprise Resource Planning und beschreibt eine Softwarelösung, die ver-schiedene Geschäftsprozesse in einem Unter-nehmen integriert und automatisiert.*

Geschäftsberichte 2024

Die Geschäftsberichte der Genossen-schaften KRANKENKASSE SLKK und SLKK VERSICHERUNGEN werden ab En-de Mai 2025 zum Download bereit stehen.



slkk.ch/ueber-uns/

**Folgen Sie uns auf
Facebook, Instagram, LinkedIn**



Wir sind auf den sozialen Medien aktiv und freuen uns, wenn Sie uns dort beglei-ten. Besuchen Sie uns auf Facebook (SLKK VERSICHERUNGEN), Instagram (slkk.ch) und/oder LinkedIn. Wir teilen regelmä-sig interessante Beiträge zu unseren Ver-sicherungsleistungen, Fitness-Tipps und vielem mehr. Seien Sie dabei und folgen Sie uns!

Ihre Rezension zählt!

Wir freuen uns über Ihre Bewertung. Geben Sie einfach slkk-bewerten.ch in Ihrem Browser ein und teilen Sie Ihre Meinung mit uns. Vielen Dank für Ihr Feedback!

Member-get-Member: Empfehlen und Belohnen lassen

Mit unserer Member-get-Member-Aktion können Sie die SLKK Freunden, Bekann-ten und Familienmitgliedern empfehlen und dafür eine Belohnung von bis zu CHF 100.– pro Neukunde erhalten – ganz ein-fach in drei Schritten.

Weitere Infos finden Sie unter:



slkk.ch/mgm/

Jubiläen Mitarbeitende

Wir gratulieren herzlich zu folgenden Jubiläen und danken für die langjähri-ge Treue:

01.04.	Maria Alderuccio	15 Jahre
01.09.	Lara Rupp	5 Jahre
19.10.	André Küng	10 Jahre

myclimate
Wirt. Nachhaltig
Drucksache
myclimate.org/01-25-401564



gedruckt in der
schweiz

