

# MEDIZIN & MÖ ÖKONOMIE

NR. 1/26

DAS PRAXIS-BULLETTIN

---

Schwerpunkt  
**Longevity**

---

Recht  
**Verteidigungsstrategien  
gegen Rückforderungs-  
klagen**

*Dr. Andrea Schütz*  
Seite 58

---

Medizin  
**Burn-out-Prävention**  
*Dr. biol. hum. Fiona Witte*  
Seite 78

**Schlafstörungen**  
*Dr. med. René Fiechter*  
Seite 84



# Orientierungs- seminare

FEDERER & PARTNERS  
2026

UNSERE  
ORIENTIERUNGS-  
SEMINARE  
SIND  
KOSTENLOS

## Praxisoptimierung

**Hotel Schweizerhof Luzern**

Donnerstag, 10. September 2026, Abendseminar

## Praxisübergabe und Pensionierung

**Hotel Schweizerhof Luzern**

Donnerstag, 5. November 2026, Abendseminar

**Verwenden Sie den QR-Code für die Anmeldung**

Weitere Informationen finden Sie unter [www.federer-partners.ch](http://www.federer-partners.ch)



**Vorwort**

Longevity und Diskretion in der Arztpraxis – Impulse für eine zeitgemässe Medizin	5
--	---

**Praxiseröffnung**

Praxisfinanzierungen im Vergleich: Bankkredit aufnehmen oder Pensionskasse nutzen?	7
---	---

**Praxisoptimierung**

Diskretion in der Arztpraxis – mehr als nur Schweigepflicht	14
Fire-Sale vermeiden	18

**Arzt und Unternehmer**

«Just do it» oder: Warum ärztliche Selbstständigkeit sich lohnt – Interview Gastroenterologie Zürich	22
---	----

**Marktplatz**

Suche	26
Praxisimmobilien	28
Praxen	30
Stellen	40
Kliniken / Zentren	52

**Recht**

Gesellschaftsvertrag: nicht so banal, wie einige denken	54
Verteidigungsstrategien gegen Rückforderungsklagen	58

**Kapitalanlagen und Investitionen**

Longevity: der Einfluss des Langlebigkeitsrisikos auf den Entscheid Rente oder Kapitalbezug	63
Investieren – den richtigen Zeitpunkt für den Markteintritt finden	66

**Zahnmedizin**

Bruxismus – vom Zähneknirschen und Kieferpressen	69
--	----

**Medizin**

Work-Life-Balance und Burn-out-Prävention	78
Schlafstörungen: Ursachen und gesundheitliche Folgen	84
Umfrage Longevity	88

**Fokus**

Länger leben, aber wie? Longevity – mehr als ein Modewort	92
---	----

**Publireportage**

Mehr Zeit für Medizin: Freiräume dank digitalem Rückenwind	96
--	----

## KLEININSERATE IM MARKTPLATZ

Ausgabe	Erscheint	Inserateschluss	SchwerpunkttHEMA
01/26	März	02.02.2026	Longevity
02/26	Juni	04.05.2026	Behandlungs-/Versorgungsqualität – quo vadis?
03/26	September	03.08.2026	Wegweiser durch den Regulationsdschungel
04/26	Dezember	02.10.2026	Betriebswirtschaft für Ärzte/Zahnärzte

## PREISE

	Grösse	Preise (in CHF zzgl. aktueller MwSt.)		
Inserat	1/1 Seite (148 x 210 mm)	Einzel:	2 500.–	
		Paket (4 x hintereinander):	2 000.– pro Ausgabe*	
		Rückseite (U4):	4 000.–	
Publireportage	1/1 Seite (148 x 210 mm)	Erste Seite:	2 500.–	
		Jede weitere Seite:	+ 1 000.–	
Kleininserate im Marktplatz	Anzahl Zeichen	Kombi (1 x Printausgabe, 1 Monat online**)	Online** (1 Monat)	Print (1 Ausgabe)
			700.–	600.–
			900.–	800.–
			1 100.–	1 000.–
Beilagen und Beihefter	–	Auf Anfrage		

\* Nur gültig für gleichzeitige Buchung \*\* Inserate, die online geschaltet werden, laufen zusätzlich über die Website von FEDERER & PARTNERS

### IMPRESSUM

Gesamtauflage*	12 000
Praxen	8 000
Spitäler	3 500
Diverse (Firmen usw.)	500

### Redaktion und Anzeigewesen:

**MEDIZIN & ÖKONOMIE**  
 Jasmin Zihlmann  
 Mitteldorfstrasse 3, 5605 Dottikon  
 056 616 60 60  
 info@medizin-oekonomie.ch  
 www.medizin-oekonomie.ch

\* Die Gesamtauflage kann aufgrund der Anzahl Ärzte (in den Spitälern und Praxen) bei jeder Ausgabe variieren.

Gestaltung und Satz:  
 Stefanie Gehrig, [www.stefaniegehrig.ch](http://www.stefaniegehrig.ch)

Lektorat/Korrektorat:  
 Andrea Groh, [www.andrea-groh.de](http://www.andrea-groh.de)

Druck:  
 Kromer Print AG, Lenzburg

**Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der gesamten Ausgabe in der Regel die männliche Form verwendet. Sie bezieht sich auf Frauen und Männer in gleicher Weise.**



## LONGEVITY UND DISKRETION IN DER ARZTPRAXIS – IMPULSE FÜR EINE ZEITGEMASSE MEDIZIN

Ärztinnen und Ärzte richten den Blick vermehrt auf Prävention, Regeneration und die Erhaltung von Gesundheit bis ins hohe Alter. Was heute Longevity-Medizin genannt wird, setzt wie gehabt auf wissenschaftlich fundierte Diagnostik. Wir beleuchten in dieser Ausgabe der MEDIZIN & ÖKONOMIE diverse Aspekte von Longevity.

Ein wichtiger Punkt bei der Praxisoptimierung ist die ärztliche Diskretion. Angesichts zunehmender Digitalisierung gewinnt der sorgsame Umgang mit sensiblen Informationen an Bedeutung. Wir gehen der Frage nach, wie sich Datenschutz, Schweigepflicht und moderne Praxisführung in Einklang bringen lassen.

Darüber hinaus finden Sie Beiträge zur Praxiseröffnung und -übergabe, zu rechtlichen und speziellen medizinischen Themen. Bruxismus, Schlafstörungen sowie Burn-out beeinträchtigen Vitalität und Lebensqualität. Dagegen wirksam vorzugehen, fördert demnach Longevity.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und neue Perspektiven für eine verantwortungsvolle, zukunftsorientierte Medizin.

Herzlichst  
Jasmin Zihlmann



**JETZT  
NEWSLETTER  
ABONNIEREN UND  
IMMER AUF DEM  
AKTUELLSTEN STAND  
BLEIBEN.**

[https://federer-partners.ch/  
aktuell/newsletter/](https://federer-partners.ch/aktuell/newsletter/)

# Planen und gestalten Sie mit uns Ihre Zukunft

**Profitieren Sie von unserer Expertise beim Thema «Finanzplanung»:**

- Sie gewinnen Klarheit über Ihr finanzielles Potenzial.
- Sie definieren Ihre Strategie, um Lebensziele zu erreichen.
- Sie treffen fundierte Entscheidungen für die Zukunft.

Wir unterstützen Sie, Ihren Finanzplan  
direkt mit uns umzusetzen.

**Melden Sie sich bei uns –  
wir freuen uns auf Sie!**



**Beatrice Kistler**  
Spezialisierte Ärzteberaterin  
031 388 88 80  
beatrice.kistler@zurich.ch

**Zurich, Generalagentur  
Howald & Scheidegger AG**  
Eigerstrasse 2, 3001 Bern



# PRAXISFINANZIERUNGEN IM VERGLEICH: BANKKREDIT AUFNEHMEN ODER PENSIONSKASSE NUTZEN?

*Hannes Burkard (Nidwaldner Kantonalbank)*

**Die Finanzierung einer Praxis ist entscheidend für den langfristigen Erfolg des Unternehmens. In diesem Beitrag stellen wir die beiden Finanzierungsformen Bankkredit und Eigenfinanzierung über die Pensionskasse einander gegenüber und zeigen auf, welche Vor- und Nachteile diese Optionen mit sich bringen.**

Die Wahl der passenden Finanzierungsstrategie gehört zu den wichtigsten und zugleich schwierigsten Entscheidungen bei einer Praxisgründung oder -übernahme. Ärztinnen und Ärzte stehen dabei häufig vor der Frage: Soll der Schritt in die Selbstständigkeit über ein klassisches Bankdarlehen

finanziert werden, oder lohnt sich die Nutzung von Kapital aus der beruflichen Vorsorge? Beide Wege haben ihre Berechtigung, doch die Konsequenzen auf Liquidität, Steuern und Altersvorsorge sind unterschiedlich und teilweise erheblich.

Praxisgründungen erfordern heute regelmässig Investitionen von mehreren hunderttausend Franken, insbesondere bei fachärztlichen Einrichtungen mit kostenintensiver Medizintechnik. Parallel sind die Anforderungen der Banken an die Kreditvergabe gestiegen: Bonitätsprüfung, Eigenkapitalnachweise, detaillierte Businesspläne und eine nachhaltige und wirtschaftliche Ausrichtung der Praxis gelten als Standard.



### Finanzierung über ein Bankdarlehen: Unabhängigkeit der beruflichen Vorsorge wahren

Der klassische Weg in die Selbstständigkeit führt in den meisten Fällen über ein Bankdarlehen. Arztpraxen gelten aus Sicht der Banken grundsätzlich als attraktive Finanzierungen. Die Nachfrage nach medizinischen Leistungen ist ungebrochen hoch. Die Einnahmen werden über Tarifsysteme weitgehend planbar erzielt, und das Unternehmerrisiko ist – im Vergleich zu vielen anderen Branchen – überschaubar. Trotzdem sind die Banken seit einigen Jahren zurückhaltender geworden.

Für eine Kreditzusage verlangen sie in der Regel:

- einen detaillierten Businessplan, der Umsatz- und Kostenprognosen realistisch und nachvollziehbar abbildet.
- Eigenmittel von meist 20–30 % der Investitionskosten.
- Sicherheiten, etwa in Form von Bürgschaften, Todesfallrisikoversicherungen oder Grundpfandrechten.
- Nachweise der Investitionskosten und zur persönlichen Bonität, inklusive Kostenvoranschlag, Steuererklärung und Betriebsauszug.

Neben der Finanzierung des Kaufpreises einer Praxis spielen auch Betriebsmittelkredite für die Anfangsphase eine wichtige Rolle. Speziell in den ersten Monaten ist der Liquiditätsbedarf oft höher, als es Gründerinnen und Gründer einer Praxis erwarten.

Die Kostenstruktur eines Bankkredits setzt sich primär aus den Zinskosten und der Amortisation zusammen. Während die Amortisation (Rückzahlung) langfristig die Verschuldung reduziert, stellen die Zinsen eine laufende Belastung dar. In Zeiten tie-

fer Zinsen sind Bankkredite ausgesprochen attraktiv. Bei steigenden Zinssätzen hingegen kann die Belastung erheblich werden: Ein Kredit von 500 000 CHF verursacht bei 4,0 % Zins jährlich 20 000 CHF an Kosten – eine Summe, die in einer Aufbauphase spürbar ins Gewicht fällt. Die Rückführung des Kredites ist zwischen fünf bis acht Jahren zu leisten, was die Liquidität mit rund 65 000 – 80 000 CHF pro Jahr zusätzlich belastet. Ein Vorteil aus steuerlicher Sicht: Schuldzinsen gelten als Aufwand und sind somit steuerlich abziehbar. Damit reduziert ein Bankkredit die Steuerlast – ein Aspekt, der in vielen Finanzierungsrechnungen positiv zu Buche schlägt.

Darüber hinaus bietet die Zusammenarbeit mit einer Bank eine Art «eingebaute Qualitätssicherung». Da das Institut die Tragfähigkeit der Praxisfinanzierung kritisch prüft, werden Gründerinnen und Gründer angehalten, ihr Vorhaben betriebswirtschaftlich solide aufzustellen, und somit zu einer realistischen Finanzplanung gezwungen. Es ist empfehlenswert, sich bei der Finanzierungssuche an ein auf Ärzte spezialisiertes Finanzinstitut zu wenden und von dessen Erfahrung zu profitieren.

Ein Bankdarlehen wahrt den Fortbestand der beruflichen Vorsorge. Das Alterskapital bleibt unangetastet, die Leistungen bei Invalidität und Tod bleiben vollständig erhalten. Künftige steuerlich abzugsfähige Pensionskasseneinkäufe sind machbar, falls der Unternehmerlohn bei der Pensionskasse weiterhin versichert ist.

Zu beachten gilt es, dass die Kreditprüfung aufwendig ist und die Bereitstellung von Sicherheiten (z. B. Bürgschaften oder Grundpfandrechte) mit Kosten verbunden ist. Zudem hängt die Zinslast von der Marktentwicklung ab – gerade in Phasen steigender Zinsen kann dies die Liquidität einer «jungen» Praxis erheblich einschränken.

**Vorteile Bankkredit**

- Alters- und Vorsorgeleistungen bleiben unangetastet
- Schuldzinsen sind steuerlich abzugsfähig
- Bank als Sparringpartner trägt zu realistischer Finanzplanung bei
- Wahrung Option von künftigen steuerlich abzugsfähigen PK-Einkäufen

**Nachteile Bankkredit**

- administrativer Aufwand für Finanzierungsanfrage
- Sicherheiten wie z. B. Bürgschaften können private Vermögenswerte belasten
- Abhängigkeit von Finanzinstitut und Zinsentwicklung
- Zins- und Amortisationsbelastung schmälert Liquidität

**Eigenfinanzierung über die Pensionskasse: Liquidität auf Kosten der Vorsorge**

Das Bundesgesetz über die berufliche Alters-, Hinterlassenen- und Invalidenvorsorge (BVG) sowie das Freizügigkeitsgesetz (FZG, Artikel 5, Absatz 1, lit. b) ermöglichen es, Vorsorgeguthaben mit der Aufnahme einer selbstständigen Erwerbstätigkeit innert einem Jahr zu beziehen. Diese Möglichkeit besteht allerdings nicht bei Gründung einer juristischen Person (beispielsweise AG oder GmbH).

Ein Vorbezug reduziert den Kapitalbedarf bei Banken oder macht diesen überflüssig. Die Liquidität in der Startphase kann dadurch höher sein, die Zinslast ist tiefer oder entfällt. Allerdings sind die Konsequenzen gravierend: Ein Vorbezug reduziert das Alterska-

pital in der 2. Säule dauerhaft. Das bedeutet nicht nur eine tiefere Rente, sondern auch den Verlust von Zinseszinsseffekten über die Jahre. Besonders kritisch ist der Umstand, dass auch der Risikoschutz (Invalidität, Todesfall) reduziert sein kann, wenn die Vorsorgeeinrichtung im Beitragsprimat geführt ist. Beim Beitragsprimat bestimmen die geleisteten Einzahlungen bzw. das angesparte Kapital die Höhe der späteren Rente.

Steuerlich ist der Vorbezug nicht neutral: Auf dem ausbezahlten Betrag wird eine einmalige Kapitalauszahlungssteuer fällig. Diese ist steuerlich privilegiert und kanton unterschiedlich. Zwar ist sie tiefer als die Einkommenssteuer, doch in Kombination mit Vorsorgelücken können sich spürbare Nachteile ergeben.

**Vorteile Pensionskassenfinanzierung**

- geringere oder keine Zins- und Amortisationsbelastung
- höhere Liquidität in der Startphase
- Unabhängigkeit von Banken und deren Auflagen

**Nachteile Pensionskassenfinanzierung**

- dauerhafte Reduktion der Leistungen im Alter, gegebenenfalls bei Invalidität und im Todesfall
- Zinseszinsseffekte gehen verloren
- einmalige Kapitalauszahlungssteuer auf dem Vorbezug

**Finanzierungsmöglichkeiten im Überblick**

Kriterium	Bankkredit	Eigenfinanzierung über Pensionskasse
Liquidität in der Startphase	eingeschränkt durch Zinsen und Amortisationen	höher, da keine Zinsbelastung
Vorsorgewirkung	Risikoschutz bleibt intakt; Steueroptimierung mittels PK-Einkauf bleibt gewahrt	dauerhafte Reduktion von Risikoleistungen (Alter, Invalidität, gegebenenfalls Tod); Steueroptimierung mittels PK-Einkauf bleibt gewahrt (in bestimmten Fällen empfiehlt sich ein Steuerruling)
Steuern	Schuldzinsen steuerlich abzugsfähig	Kapitalauszahlungssteuer bei Vorbezug (separate Besteuerung zum Vorzugssatz)
Flexibilität	abhängig von Ausgestaltung Kreditvertrag bezüglich Amortisationsverpflichtung*) und Auflagen	volle Flexibilität

\*) Tipp: Die Nidwaldner Kantonalbank bietet mit FLEXIAMO eine interessante Amortisationslösung für Praxis-Startups: In den ersten Jahren nach der Gründung dürfen 50% weniger oder mehr der vereinbarten Rate amortisiert werden.



## Praxisbeispiele: Für wen lohnt sich welche Lösung?

### Beispiel 1

Dr. med. Anna Meier, 51 Jahre,  
angestellte Oberärztin

- alleinstehend, keine unterhaltsberechtigten Kinder – muss nur Eigenvorsorge decken
- hohes PK-Guthaben
- Bereitschaft, Vorsorgerisiken einzugehen

#### Pro Vorbezug:

- kürzere Zeitdauer, um Vorsorgelücken zu schliessen und PK-Einkäufe steueroptimiert zu tätigen
- unternehmerische Wertschöpfung kompensiert die entgangene PK-Rendite
- allenfalls kleine Vorsorgelücke (je nach Höhe Bezug) aufgrund hoher Guthaben vertretbar

#### Contra Vorbezug:

- tiefere Altersrente
- Risikoabsicherung (Tod/IV) sollte gegebenenfalls separat kompensiert werden
- aufgrund des Alters höherer Druck auf erfolgreiche Praxisführung
- Zinseszinsseffekt geht verloren

### Beispiel 2

Dr. med. Peter Keller, 35 Jahre,  
angestellter Facharzt

- verheiratet und Familienvater
- geringes PK-Guthaben
- möchte bestmöglichen Schutz der Familie

#### Pro Vorbezug:

- genügend Zeit, um Vorsorgelücken zu schliessen und PK-Einkäufe steueroptimiert zu tätigen
- unternehmerische Wertschöpfung kompensiert die entgangene PK-Rendite

#### Contra Vorbezug:

- tiefere Altersrente
- Familie ist finanziell abhängig
- ohne Zusatzabsicherung entsteht möglicherweise bei einem Bezug ein existenzrelevantes Risiko bei Tod, Krankheit oder Unfall
- hohe Kosten für allfällige Zusatzabsicherung
- Zinseszinsseffekt geht verloren

Welche Lösung besser ist, ist jeweils individuell zu beurteilen.

### Empfehlungen für die Praxis

Individuelle Analyse: Alter, Familienkonstellation und Risikoprofil sind entscheidend.

Kombinationslösungen prüfen: Eine gemischte Lösung (Bankkredit und teilweiser Vorbezug) bieten oft ein gutes Gleichgewicht.

Vorsorgelücken kompensieren: Bei Vorbezug zwingend mit zusätzlicher Vorsorge (Versicherung oder Säule 3a) gegensteuern oder nach Möglichkeit ganz auf die Säule 3a zurückgreifen.

Steuerliche Folgen berücksichtigen: Kapitalauszahlungssteuern und Schuldzinsabzug im Detail durchrechnen.

Fachliche Begleitung: Finanzierungsentscheidungen mit erfahrenen Beratenden (Bank, Treuhand, Vorsorge) abstimmen.



**Fazit**

Die Entscheidung zwischen Bankkredit und Eigenfinanzierung über die Pensionskasse ist hochindividuell und von Faktoren wie Alter, Risikoprofil, familiärer Situation und Geschäftsaussichten abhängig. Während Bankdarlehen Planungssicherheit und den Schutz der Altersvorsorge bieten, ermöglicht die Pensionskassenfinanzierung tiefere Kosten, geht jedoch zulasten der langfristigen Sicherheit. In den meisten Fällen empfiehlt sich eine ausgewogene Mischung – ergänzt durch professionelle Beratung durch Bank, Treuhand und Vorsorgespezialisten.

**Hannes Burkard**

Leiter Ärzte,  
Nidwaldner Kantonalbank

*Hannes Burkard ist seit über dreissig Jahren in der Finanzbranche tätig, war Mitglied mehrerer Bankleitungen und führte das Kredit- und Firmenkundengeschäft in verschiedenen Finanzinstituten. Seit Juni 2023 leitet er die spezialisierte Abteilung Ärzte bei der Nidwaldner Kantonalbank.*

---

Nidwaldner Kantonalbank  
Stansstaderstrasse 54  
6370 Stans  
041 619 23 05  
hannes.burkard@nkb.ch  
www.nkb.ch/aerzte

# DISKRETION IN DER ARZTPRAXIS – MEHR ALS NUR SCHWEIGEPLICHT

Jasmin Zihlmann (FEDERER & PARTNERS)

**Diskretion ist mehr als Schweigepflicht – sie ist eine Haltung. In Arztpraxen bildet sie die Grundlage des Vertrauens zwischen Patienten und medizinischem Personal. Während die ärztliche Schweigepflicht rechtlich verankert ist, geht Diskretion weit darüber hinaus: Sie betrifft den alltäglichen Umgang mit sensiblen Informationen, die Gestaltung von Kommunikationssituationen und den Schutz der Intimsphäre – sowohl analog als auch digital. Angesichts wachsender Teamstrukturen, offener Empfangsbereiche, Telemedizin und digitaler Dokumentation wird die Wahrung der Diskretion zunehmend komplexer. Eine Praxis, die Diskretion als gelebte Kultur versteht, stärkt die Patientenzufriedenheit ebenso wie die interne Professionalität und das Image nach aussen.**

## Die Bedeutung von Diskretion im Praxisalltag

Diskretion ist kein Selbstzweck, sondern Ausdruck von Respekt und Professionalität. Patienten erwarten, dass ihre persönlichen Informationen sicher und vertraulich behandelt werden – nicht nur in der Sprechstunde, sondern an jedem Kontaktpunkt mit der Praxis.

## Typische Herausforderungen

In Arztpraxen entstehen tagtäglich unzählige Situationen, in denen Diskretion und Datenschutz gefordert sind. Patienten vertrauen darauf, dass ihre persönlichen und medizinischen Informationen geschützt bleiben – digital und im persönlichen Kontakt vor Ort.

Doch im hektischen Praxisalltag ist genau das oft eine besondere Herausforderung. Typische Risikosituationen zeigen, wie schnell Vertrauliches unbeabsichtigt mitgehört, gesehen oder falsch weitergegeben werden kann:

- Gespräche am Empfang, die von anderen wartenden Patienten mitgehört werden können
- Übermittlungsfehler bei Laborbefunden oder Arztbriefen
- Offene Bildschirme, auf denen sensible Daten sichtbar sind
- Indiskrete Teamgespräche im Pausenraum oder Wartebereich
- Weitergabe von Patientendaten an Dritte ohne ausreichende Legitimation

Gerade in Zeiten steigender Datenschutzanforderungen und Patientensensibilität kann ein einziger Verstoss das Vertrauen nachhaltig erschüttern. Deshalb lohnt sich ein strukturierter, präventiver Umgang mit Diskretion – organisatorisch, technisch und menschlich.

## Diskretion als Teil der Praxiskultur

Eine diskrete Praxis entsteht nicht durch Schilder oder Verschwiegenheitserklärungen allein, sondern durch eine gemeinsame Haltung. Praxisinhaber und leitende Ärzte spielen dabei eine Vorbildrolle.

## Werteorientierte Führung

Ein klar kommunizierter Wertekodex («Wir achten Diskretion in jeder Situation») schafft

Orientierung. Er sollte Teil des Einarbeitungsprozesses, von Teamsitzungen und des Qualitätsmanagementsystems sein.

### **Verankerung im Qualitätsmanagement**

Das Thema Diskretion lässt sich gut in bestehende Qualitätsmanagementstrukturen integrieren:

- Kapitel im Qualitätsmanagement-Handbuch: Leitlinie zum Umgang mit vertraulichen Informationen
- Regelmässige Inspektion: Überprüfung räumlicher, technischer und kommunikativer Diskretionsstandards
- Feedbacksystem: Patientenfeedback gezielt zu Diskretion und Kommunikationsverhalten

So wird Diskretion mess- und überprüfbar – und bleibt keine theoretische Forderung.

### **Organisatorische Instrumente**

Diskretion in der Arztpraxis lässt sich nicht bloss über individuelle Aufmerksamkeit sicherstellen – sie braucht klare Strukturen.

Durchdachte organisatorische Massnahmen sorgen dafür, dass sensible Informationen nicht unbeabsichtigt offengelegt werden. Dazu zählen räumliche Lösungen genauso wie ein diskretes Aufrufmanagement und ein sicherer Umgang mit Dokumenten und digitalen Daten.

### **Raumkonzepte und Sichtschutz**

- Empfang: Markierung einer kleinen Wartezone mit Abstand
- Sprechzimmer: Türen schliessen, Sichtschutz für Monitore und Fenster nutzen
- Akustik: Raumtrenner, Teppiche oder Schallschutzpaneele verringern Mitlauschen

### **Termin- und Aufrufmanagement**

- Kein lautes Ausrufen von Patientennamen («Frau Müller bitte in Raum 2» genügt)
- Diskrete Bildschirmanzeigen sind hilfreich
- Terminvereinbarung so gestalten, dass keine sensiblen Inhalte am Empfang besprochen werden müssen



**Dokumenten- und Datenhandling**

- Verschlussene Dokumentenablagen, keine offenen Befunde am Tresen
- Scans und Ausdrücke sofort beim Drucker abholen
- Digitale Systeme mit automatischer Bildschirmsperre nach kurzer Inaktivität

**Technische Instrumente**

Moderne Praxisorganisation bedeutet auch, technische Sicherheitsstandards konsequent umzusetzen. Neben dem baulichen und organisatorischen Schutz sind digitale Massnahmen entscheidend, um Patientendaten vor unberechtigtem Zugriff zu bewahren. Klare Zugriffsrechte, geschützte Kommunikationswege und aktuelle Sicherheitslösungen bilden die Grundlage für einen zuverlässigen Datenschutz im Praxisalltag.

**Datensicherheit und Zugriffsrechte**

- Individuelle Benutzerprofile in der Praxissoftware mit klaren Zugriffsrechten
- Zwei-Faktor-Authentifizierung bei sensiblen Anwendungen
- Regelmässige Softwareupdates und Virenschutz

**E-Mail- und Kommunikationssicherheit**

- Versand von Patientendaten ausschliesslich über gesicherte E-Mail-Systeme
- Keine WhatsApp-Kommunikation mit Patienten
- Bei Telemedizin: DSGVO-konforme Plattformen mit klarer Identitätsprüfung

Checklisten, Inspektionsfunktionen und Schulungsmaterialien helfen, Diskretion systematisch zu prüfen und zu dokumentieren.

**Personelle und kommunikative Instrumente**

Ein zentraler Baustein für mehr Diskretion

in der Praxis ist die kontinuierliche Sensibilisierung des Teams. Diskretion beginnt im Kopf – und damit bei jedem einzelnen Mitarbeitenden. Regelmässige Schulungen sollten daher den sicheren Umgang mit vertraulichen Informationen vermitteln, sei es mündlich, telefonisch oder digital. Ebenso wichtig ist die professionelle Gesprächsführung im Empfangsbereich sowie das richtige Verhalten bei Datenschutzpannen oder Patientenbeschwerden. Praxisinterne Rollenspiele – etwa zur Frage «Wie reagiere ich, wenn ein Angehöriger nach Informationen fragt?» – können zusätzlich Sicherheit im Alltag schaffen und das Bewusstsein für heikle Situationen stärken.

**Kommunikationsleitfäden**

Ein kurzer Kommunikationsleitfaden zur Diskretion kann Mitarbeitenden Orientierung bieten:

- Welche Informationen dürfen telefonisch weitergegeben werden?
- Wie formuliere ich Antworten so, dass keine Rückschlüsse auf Diagnosen gezogen werden können?
- Wie reagiere ich auf drängende oder neugierige Nachfragen?

Beispiel:

Statt «Ihr Laborwert ist auffällig, Sie sollten schnell vorbeikommen» besser: «Bitte kommen Sie zur Befundbesprechung, der Arzt möchte Sie persönlich sehen.»

**Vertraulichkeitsvereinbarungen**

Neben dem klassischen Arbeitsvertrag sollten alle Mitarbeitenden eine Vertraulichkeitsvereinbarung unterschreiben – auch Reinigungskräfte und Auszubildende. Das schafft rechtliche Klarheit und signalisiert Ernsthaftigkeit.

### Patientenbezogene Instrumente

Auch Patienten können in das Diskretionskonzept einbezogen werden:

- Informationsaushänge («Ihre Daten sind bei uns sicher – bitte helfen Sie mit, indem Sie Diskretionszonen respektieren.»)
- Anmeldebögen mit Datenschutzerklärung in einfacher Sprache

### Diskretion und Ökonomie: ein unterschätzter Erfolgsfaktor

Diskretion ist nicht nur ethisch geboten, sondern ökonomisch sinnvoll. Patienten wählen zunehmend Praxen nach Vertrauenswürdigkeit und Professionalität. Eine diskrete Atmosphäre steigert die Weiterempfehlungsrate, senkt Beschwerden und reduziert rechtliche Risiken.

Zudem wirkt Diskretion als Mitarbeiterbindungsinstrument: Wer in einer respektvollen, professionellen Umgebung arbeitet, identifiziert sich stärker mit der Praxis. In Zeiten des Fachkräftemangels ist das ein wertvoller Vorteil.

Investitionen in räumliche Massnahmen, Schulungen oder sichere IT-Systeme amortisieren sich langfristig – durch Effizienz, Rechtssicherheit und positive Reputation.

### Fazit: Diskretion als tägliche Haltung

Diskretion ist kein einmal eingeführtes System, sondern ein lebendiger Prozess. Sie entsteht durch Bewusstsein, Führung, Technik und Kommunikation – und muss regelmässig überprüft werden.

Eine Praxis, die Diskretion als Ausdruck von Respekt versteht, gewinnt Vertrauen, Sicherheit und Reputation. Die Instrumente sind vorhanden – entscheidend ist die konsequente Anwendung im Alltag.



**Jasmin Zihlmann**

Consultant  
FEDERER & PARTNERS

*FEDERER & PARTNERS ist seit 28 Jahren in der Unternehmensberatung im Gesundheitswesen tätig. Die Beratungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Praxis-/Zentrumsgründungen, Optimierung bestehender Praxen sowie Praxisverkauf.*

---

FEDERER & PARTNERS  
Unternehmensberatung  
im Gesundheitswesen AG  
Mitteldorfstrasse 3  
5605 Dottikon  
056 616 60 60  
jasmin.zihlmann@federer-partners.ch  
www.federer-partners.ch

# FIRE-SALE VERMEIDEN – WERTE SICHERN, STATT UNTER WERT VERKAUFEN

Janick Merkofer (FEDERER & PARTNERS)

## Wenn Zeit zum entscheidenden Faktor wird

Als Dr. Mustermann mit 65 Jahren seine ländlich gelegene Hausarztpraxis langsam, aber sicher abgeben wollte, war er überzeugt, dass sich schnell und ohne grosse Verzögerung ein gut ausgebildeter Nachfolger oder eine gut ausgebildete Nachfolgerin finden würde. Die Praxis lief schliesslich seit Jahrzehnten ausgezeichnet, das Team war jahrelang eingespielt und der Patientenstamm stabil. Doch Dr. Mustermann hatte weder seine Zahlen systematisch aufbereitet noch den Praxiswert je professionell bewerten lassen und begann erst drei Monate vor seinem geplanten Ruhestand mit der Suche. Die Zeit drängte, da die lang geplante Weltreise mit anschliessendem Golfurlaub immer näher rückte, denn schliesslich fing das Leben, wie Udo Jürgens singt, mit 66 Jahren an – und bis dahin wollte Dr. Mustermann seine Praxis definitiv verkauft haben. Daraus resultierte, dass die wenigen Interessenten, die es in diesem kurzen Zeitraum gab, kaum mehr Gelegenheit hatten, die Praxis gründlich kennenzulernen, und die Verhandlungen von Unsicherheit und Druck geprägt waren. Am Ende blieb Dr. Mustermann nichts anderes übrig, als die Praxis deutlich unter Wert zu verkaufen, um eine Schliessung und die damit verbundenen Kosten, wie beispielsweise Rückbaukosten oder die obligatorische Lagerung der Patientenakten, zu vermeiden. Dieser ungewollte sogenannte Fire-Sale führt in der Regel zu erheblichen finanziellen Einbussen, zudem belastet

er das Team und die Versorgungssituation der Region. Dr. Mustermanns Geschichte ist kein Einzelfall, sondern symptomatisch für ein Problem, das schweizweit zunimmt.

## Ursachen und Hintergründe

Ein Fire-Sale, also der Verkauf einer Praxis weit unter ihrem tatsächlichen Wert, entsteht meist aufgrund mangelnder Vorbereitung, Zeitdruck oder fehlender Transparenz über die eigenen Praxisstrukturen. In der Schweiz verschärfen Faktoren wie der zunehmende Fachkräftemangel, die kantonalen Bewilligungsregime und die demografische Entwicklung diese Problematik zusätzlich. Doch ein Fire-Sale ist keineswegs unausweichlich. Mit rechtzeitiger Planung, strukturiertem Vorgehen und professioneller Unterstützung lässt er sich in den meisten Fällen effektiv vermeiden. In diesem Artikel möchten wir Ihnen die wesentlichen Punkte näherbringen.

## Frühzeitige Nachfolgeplanung

Ein entscheidender und in diesem Falle der essenziellste Schritt ist der frühzeitige Beginn der Nachfolgeplanung. Hier möchten wir Ihnen unseren Praxisschnellcheck ([www.federer-partners.ch/praxis-schnell-check/](http://www.federer-partners.ch/praxis-schnell-check/)) auf unserer Website ans Herz legen. Er ermöglicht es, rechtzeitig etwaige Optimierungspunkte zu erkennen, und zeigt auf, welche konkreten Massnahmen die Praxis auch hinsichtlich eines Verkaufs attraktiver und wertstabiler machen. Für die konkrete Nachfolgeregelung ist ein Vorlauf von fünf Jahren ideal. In



dieser Zeit können organisatorische Schwachpunkte korrigiert, wirtschaftliche Kennzahlen verbessert und eine ansprechende Ausgangslage für potenzielle Käuferinnen und Käufer geschaffen werden. Eine langfristige Perspektive erlaubt ebenfalls, diverse potenzielle Nachfolger sorgfältig zu identifizieren, zu vergleichen und zu prüfen. Dadurch erweitert sich der Kreis geeigneter Kandidaten, was dem Praxisinhaber mehr Auswahl, höhere Entscheidungssicherheit und eine bessere Verhandlungsposition verschafft und zugleich die Wahrscheinlichkeit eines reibungslosen Übergangs erhöht. Dank frühzeitiger Planung lassen sich ausserdem verschiedene Übergabemodelle prüfen – beispielsweise die Zusammenarbeit mit jungen Ärztinnen und Ärzten, die sich schrittweise beteiligen oder einsteigen. Ein weiterer Punkt, der in die vorzeitige Planung einfließt, ist die Gesundheit, die auch ein Arzt nicht für garantiert nehmen kann. Wer wichtige Entscheidungen trifft und treffen kann, solange er oder sie selbst noch voll handlungsfähig und gesund ist, schafft Sicherheit und vermeidet unnötigen Druck sowie Entscheidungen unter Zeitknappheit.

### **Bewertung und Verkaufsunterlagen**

Ein weiterer zentraler Erfolgsfaktor im Praxisverkauf ist die professionelle betriebswirtschaftliche Aufbereitung und Bewertung

der Praxis. Unvollständige oder unstrukturierte Unterlagen führen häufig zu Fire-Sale-Situationen, da potenziellen Interessenten keine aussagekräftige Bewertung zur Verfügung gestellt werden kann. Eine fundierte Bewertung, ergänzt durch eine professionelle Verkaufsdokumentation, transparente Kennzahlen sowie eine diskrete und gezielte Ansprache geeigneter Kandidatinnen und Kandidaten, erhöht die Wahrscheinlichkeit signifikant, qualifizierte Nachfolger zu gewinnen. Gleichzeitig stärkt sie die Verhandlungsposition, da Zeitdruck und Unsicherheit nach aussen vermieden werden. Die systematische Analyse von Umsatz- und Kostenstrukturen, Personalsituation, Ausstattung, Standortattraktivität und dem immateriellen Wert des Patientenstamms schafft Klarheit über den tatsächlichen Praxiswert und verhindert, dass Preisvorstellungen aus dem Bauchgefühl oder unter Stress entstehen. Diese Transparenz ist nicht nur für Käufer essenziell, sondern gibt auch dem abgebenden Arzt Sicherheit im gesamten Verkaufsprozess.

### **Struktur und Attraktivität der Praxis**

Darüber hinaus erhöht eine klare Strukturierung der Praxis deren Marktwert erheblich. Interessenten bevorzugen Praxen mit soliden, dokumentierten Abläufen, digital geführten Patientendossiers, gut eingespielten,

etablierten Praxisteams und transparenten administrativen Strukturen. Je weniger die Funktionsfähigkeit der Praxis ausschliesslich an die Person der Inhaberin oder des Inhabers gebunden ist, desto attraktiver und risikoärmer erscheint sie Käuferinnen und Käufern. Entsprechend lohnt sich die kontinuierliche Professionalisierung von Prozessen, Qualitätsmanagementsystemen und Teamorganisation – in Bezug auf die Praxisführung generell und speziell mit Blick auf einen späteren Verkauf.

### Rahmenbedingungen

Hinzu kommen die besonderen Rahmenbedingungen der Schweiz. Kantonal unterschiedliche Bewilligungsthematiken, regionale Versorgungsunterschiede und spezifische demografische Entwicklungen machen die Marktbedingungen ausgesprochen heterogen. In städtischen Regionen ist die Nachfrage nach Praxen beispielsweise oft hoch, während in ländlichen Gebieten mitunter deutliche Schwierigkeiten bestehen, geeignete Nachfolgerinnen oder Nachfolger zu finden. Wer die regionalen Bedingungen kennt, kann vorausschauend handeln, etwa durch Netzwerkbildung oder den Einsatz von Teilzeitärzten, die sukzessive einsteigen und so zur Stabilisierung der Praxis beitragen.

### Fazit

Zusammenfassend zeigt sich, dass ein Fire-Sale wie bei Dr. Mustermann kein Schicksal, sondern das Resultat einer fehlenden oder verspäteten Vorbereitung ist. Wer frühzeitig plant, betriebswirtschaftlich und organisatorisch professionell aufgestellt ist, sich bewusst am Markt positioniert und juristisch sauber arbeitet, hat auch heute noch beste Chancen, eine Praxis zu einem fairen und wertgerechten Preis zu übergeben. Damit

wird das jahrelang aufgebaute Lebenswerk geschützt sowie die medizinische Versorgung der Patientinnen und Patienten nachhaltig gesichert. Gerne helfen wir Ihnen dabei, das für Sie richtige und zeitlich passende Übergabemodell zu finden.



### Janick Merkofer

Consultant  
FEDERER & PARTNERS

*FEDERER & PARTNERS ist seit 28 Jahren in der Unternehmensberatung im Gesundheitswesen tätig. Die Beratungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Praxis-/Zentrumsgründungen, Optimierung bestehender Praxen sowie Praxisverkauf.*

FEDERER & PARTNERS  
Unternehmensberatung  
im Gesundheitswesen AG  
Mitteldorfstrasse 3  
5605 Dottikon  
056 616 60 60  
janick.merkofer@federer-partners.ch  
www.federer-partners.ch



# Sprechen Sie Ungewöhnliches bei Ihren Mitarbeitenden an

AXA  
Hauptagentur Lukas Studer  
Kompetenzzentrum  
Gesundheitswesen  
aerzte@axa.ch  
Telefon +41 62 785 00 94

**Mentale Probleme sind nicht immer so  
offensichtlich wie ein Missgeschick.**

Lernen Sie, Anzeichen mentaler Probleme Ihrer Mitarbeitenden frühzeitig zu erkennen, und erfahren Sie, was Sie tun können. **Jetzt auf [AXA.ch/mentale-gesundheit](https://www.axa.ch/mentale-gesundheit)**

**Know You Can**

## «JUST DO IT» ODER: WARUM ÄRZTLICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT SICH LOHNT – INTERVIEW GASTROENTEROLOGIE ZÜRICH



Dr. med. Roger Wanner

**Dr. med. Roger Wanner führt eine eigene Praxis für Gastroenterologie in Zürich. Im folgenden Interview berichtet er über seinen Weg in die Selbstständigkeit, seine bisherigen Erfahrungen sowie über Präsenz in den sozialen Medien.**

**Sie haben vor einigen Jahren eine gastroenterologische Praxis gegründet. Welche Erfahrungen haben Sie beim Praxis-Start-up gemacht und was hat Sie damals motiviert, den Schritt in die berufliche Selbstständigkeit zu wagen?**

Die Gründung der eigenen Praxis ist ein äusserst spannendes und aufregendes Projekt. Als erfahrener Arzt kennt man sich in der Medizin bestens aus. Jedoch trifft man bei der Praxisgründung auf viele unbekannte Situationen. Man muss etliche Entscheidungen fällen, für die man keine Grundlage hat. Ich hatte das Glück, dass ich in meinem Umfeld viele Kollegen um Rat fragen konnte. Meine Motivation war, dass ich selber gestalten und entscheiden wollte. Ich würde mich als Macher bezeichnen. Die doch sehr langwierigen Prozesse in einem Spital entsprechen nicht meinem Naturell. Es ergab sich dann in der Stadt Zürich eine sehr gute Möglichkeit: Das Corporate Office der Hirslanden Klinik hat neue Büroräumlichkeiten bezogen, sodass am bisherigen Sitz circa 4 000 Quadratmeter Fläche frei wurden. Diese wurden durch mehrere Arztpraxen neu belegt, sodass wir eines der grössten ambulanten Zentren der Schweiz wurden. Die Interdisziplinarität ist also weiterhin gegeben, fast wie in einem Spital.

**Hatten Sie Zweifel oder gar Ängste vor der Selbstständigkeit? Wenn ja, welche?**

Nein. Ich hatte einen guten Businessplan erstellt, der drei Szenarien berücksichtigte: ein optimistisches, ein realistisches und ein pessimistisches. In den ersten Monaten bewegte ich mich

auf dem pessimistischen Szenario: Die monatlichen Fixausgaben wie Löhne, Miete, Lieferanten musste ich natürlich schon ab dem ersten Monat bezahlen. Bis jedoch das erste Geld der Patienten respektive der Versicherer eintraf, dauerte es fast zwei Monate. Und dann war die Praxis auch nicht von Beginn weg voll ausgelastet. Am Anfang hatten wir noch relativ wenige Patienten, dafür umso mehr Zeit, um im Team die Praxisabläufe zu optimieren. Dies war eine äusserst wertvolle Zeit, von der wir nun profitieren, wo die Praxis voll ausgelastet ist.

### **Sie haben sich bewusst für eine Einzelpraxis entschieden, während viele Kolleg\*innen klar eine Gemeinschaftspraxis bevorzugen. Was waren Ihre Beweggründe dafür?**

Eigentlich ist es ganz einfach: Der damalige Tarmed war für eine Einzelpraxis konzipiert. Im Tarif ist nicht vorgesehen, dass ein teurer Overhead finanziert wird. Der gesamte Umsatz soll zu den Mitarbeitern und dem Arzt gehen. Die Einzelpraxis erlaubt sehr schlanke Strukturen: keine IT-Abteilung, kein HR, kein CEO, kein Controlling. So habe ich meine Kosten stets im Griff. Natürlich muss ich mir Hilfe von aussen holen, aber das sind dann Auftragsarbeiten, zum Beispiel IT-Infrastruktur oder Marketing wie etwa das Erstellen einer Website.

### **Gab es Fehler, aus denen Sie besonders gelernt haben?**

Im Nachhinein ist man immer klüger, aber ganz wichtig waren drei Sachen: ein guter Businessplan, ein gutes Betriebskonzept und eine gute Praxissoftware. Der Businessplan hilft einem gerade am Anfang, gut zu schlafen. Das Betriebskonzept ist bei der Gründung einer Aktiengesellschaft obligatorisch. Es ist aber klug, denn man muss sich zu Beginn mit zahlreichen Fragen auseinandersetzen, die im «Daily Business» vielleicht vergessen gehen würden. Und zuletzt die Praxissoftware: Sie ist eine der wichtigsten Mitarbeiterinnen. Eine Software sollte einem Arbeit abnehmen, muss sich den Arbeitsprozessen anpassen. Hier lohnt es sich, viel Zeit in die Evaluation einzusetzen.



**Wie definieren Sie Erfolg als Unternehmer im Gesundheitswesen?**

Erfolg habe ich dann, wenn ich mit Freude meiner Arbeit nachgehen kann. Und dies ist gegeben, wenn ich meine Praxis so eingerichtet habe, dass sie rentabel ist und die Abläufe klar strukturiert sind.

**Wie haben Sie sich wirtschaftliches Wissen angeeignet?**

Die Grundzüge des wirtschaftlichen Wissens sind keine Rocket Science. Einnahmen minus Ausgaben gibt den Gewinn. Die Einnahmen können wir meistens sehr gut und einfach im Auge behalten. Die Ausgaben sind da etwas schwieriger: Löhne, Lohnnebenkosten, Mieten, Lieferanten. Und dann kommen plötzlich noch neue gesundheitsrechtliche Auflagen, die wiederkehrende Kosten verursachen, beispielsweise Hygienevorschriften.

**Wie gelingt es Ihnen, den hohen Anforderungen als Arzt und Unternehmer gerecht zu werden, ohne auszubrennen?**

Ich habe meine Zeit klar definiert. Wenn ich in der Praxis bin, gehört meine Zeit den Patienten und meinen Mitarbeiterinnen. Zu Hause mache ich eigentlich nie etwas für die Praxis. Dort gehört die Zeit meiner Familie. Und: Ich nehme mir Zeit für mein Hobby Rennvelofahren.

**Welche Eigenschaften schätzen Sie am meisten bei Ihren Mitarbeitenden?**

Sie sind loyal, sie sind neugierig und sie identifizieren sich voll mit der Praxis. Ich habe sechs angestellte Mitarbeiterinnen in verschiedenen Pensen. Alle haben Eigenschaften, die zum Gelingen der Praxis beitragen. Meine Aufgabe als Chef ist es, dass sie diese Eigenschaften auch im Praxisalltag einbringen können.

**Welchen Ratschlag würden Sie Ihren Kolleg\*innen mit auf den Weg geben, die den Schritt in die Selbstständigkeit noch vor sich haben?**

Just do it! Eine Praxis zu gründen und zu führen ist keine unmögliche Aufgabe. Sie ist sehr bereichernd und spannend.

**Sie sind einer der erfolgreichsten Medfluencer auf LinkedIn. Was motiviert Sie, in den sozialen Medien präsent zu sein?**

LinkedIn ist genial. Ich treffe mich einmal im Monat mit einer Bekanntschaft aus diesem Netzwerk. Häufig entstehen dann spannende Begegnungen, manchmal sogar ein gemeinsames Projekt. Ich denke aber auch, dass wir Ärzte die sozialen Medien nicht irgendwelchen Influencern überlassen dürfen, die medizinisches Halbwissen posten. Dies kann aus meiner Sicht zu komischen Trends führen. Wir haben deshalb ein neues Projekt lanciert: «Popo positiv». Unter diesem Label publizieren wir fachlich fundierte Artikel über Verdauung und Themen der Gastroenterologie.

*Herr Doktor Wanner, wir bedanken uns für das spannende Interview!*

# MEIERZOSSO

Praxisplanung • Architektur • Bauleitung

”

PRAXISPLANUNG IST  
KOMPLEX UND JEDES  
MAL ANDERS.

EINE PRAXIS MUSS  
FUNKTIONAL SEIN, UND  
DER PATIENT MUSS SICH  
AUFGEHOBE FÜHLEN.



## WAS WIR TUN

Wir übernehmen in Zürich und der Schweiz sämtliche Aufgaben, die sich rund um Planung, Bau, Umbau und Renovation von Praxen aller medizinischen Fachrichtungen, OP-Zentren, Tageskliniken oder Tierarztpraxen stellen. Dank unserer Erfahrung kennen wir sämtliche gesetzlichen Anforderungen an eine Arztpraxis und wissen, welche Normen bei der Praxisplanung einzuhalten sind. Auch mit den komplexen Arbeitsabläufen in Arztpraxen sind wir bestens vertraut. Überlegungen zu Ergonomie, Hygiene sowie Raum- und Lichtgestaltung beziehen wir von Anfang an in die Praxisplanung ein.

MEIERZOSSO PLANUNGS AG  
Eschenstrasse 10  
8603 Schwerzenbach

Tel. +41 (0)44 806 40 80  
E-Mail [planung@meierzosso.ch](mailto:planung@meierzosso.ch)  
Internet [www.meierzosso.ch](http://www.meierzosso.ch)



## OPHTHALMOCHIRURGIE

### OPHTHALMOLOGISCHE PRAXIS IN DER DEUTSCHSCHWEIZ GESUCHT

Für ein sehr gut ausgebildetes Augenärztehepaar suchen wir in der Deutschschweiz eine augenärztliche, im Idealfall ophthalmochirurgische Praxis, zur Übernahme. Unsere Mandanten sind bezüglich des Übernahmzeitpunkts flexibel, auch eine sukzessive Übernahme käme infrage. Da primär eine alternierende Tätigkeit angestrebt wird, wäre auch eine Einzelpraxis für unsere Mandanten von Interesse. Falls Sie eine ophthalmochirurgische Praxis besitzen und die Praxisnachfolge bei Ihnen anstehen würde, freuen wir uns sehr über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 2945*

### › MITTELLAND UND NORDWESTSCHWEIZ

#### OPHTHALMOLOGISCHE PRAXIS IN DEN KANTONEN AG, BL, BS, SO GESUCHT

Für unsere Mandanten, zwei bestens ausgebildete Fachärzte für Ophthalmologie und Ophthalmochirurgie, suchen wir bevorzugt in den Kantonen Aargau, Basel-Land, Basel-Stadt oder Solothurn eine gut laufende Praxis zur Übernahme. Unsere Mandanten verfügen über langjährige Erfahrung und sind in der Region gut vernetzt. Falls Sie eine passende Praxis im erwähnten Gebiet anzubieten haben, freuen wir uns sehr über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 1655*

### › KANTON ZÜRICH

#### OPHTHALMOLOGISCHE PRAXIS IM KANTON ZÜRICH GESUCHT

Für unsere Mandantin, eine bestens ausgebildete und langjährig etablierte Fachärztin für Ophthalmologie und Ophthalmochirurgie, suchen wir bevorzugt im Kanton Zürich nach Vereinbarung eine gut laufende und etablierte Praxis zur Übernahme. Unsere Mandantin verfügt über langjährige Praxiserfahrung und ist in der

Region sehr gut vernetzt. Falls Sie eine entsprechende Augenarztpraxis im erwähnten Gebiet anzubieten haben, freuen wir uns sehr über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 1800*

## OPHTHALMOLOGIE

### OPHTHALMOLOGISCHE PRAXIS IN DER DEUTSCHSCHWEIZ GESUCHT

Für ein sehr gut ausgebildetes Augenärztehepaar suchen wir in der Deutschschweiz eine augenärztliche, im Idealfall ophthalmochirurgische Praxis, zur Übernahme. Unsere Mandanten sind bezüglich des Übernahmzeitpunkts flexibel, auch eine sukzessive Übernahme käme infrage. Da primär eine alternierende Tätigkeit angestrebt wird, wäre auch eine Einzelpraxis für unsere Mandanten von Interesse. Falls Sie eine ophthalmochirurgische Praxis besitzen und die Praxisnachfolge bei Ihnen anstehen würde, freuen wir uns sehr über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 2945*

### OPHTHALMOLOGISCHE PRAXIS ZUR ÜBERNAHME GESUCHT

Für eine top ausgebildete und langjährig etablierte Fachärztin für Ophthalmologie mit langjähriger Praxiserfahrung in der Schweiz suchen wir eine gut laufende und frequentierte Praxis zur Übernahme. Die Kundin präferiert die Kantone: Aargau, Bern, Luzern und Zürich. Spielen Sie mit dem Gedanken, Ihre Praxis einer motivierten und fachlich versierten Nachfolgerin zu übergeben, dann freuen wir uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme ohne Kostenfolgen. *Ref.-Nr. 2735*

### › MITTELLAND UND NORDWESTSCHWEIZ

#### OPHTHALMOLOGISCHE PRAXIS IN DEN KANTONEN AG, BL, BS, SO GESUCHT

Für unsere Mandanten, zwei bestens ausgebildete Fachärzte für Ophthalmologie und Ophthalmochirurgie, suchen wir bevorzugt in den Kantonen Aargau, Basel-Land, Basel-Stadt oder

Solothurn eine gut laufende Praxis zur Übernahme. Unsere Mandanten verfügen über langjährige Erfahrung und sind in der Region gut vernetzt. Falls Sie eine passende Praxis im erwähnten Gebiet anzubieten haben, freuen wir uns sehr über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 1655*

#### › KANTON ZÜRICH

##### OPHTHALMOLOGISCHE PRAXIS IM KANTON ZÜRICH GESUCHT

Für unsere Mandantin, eine bestens ausgebildete und langjährig etablierte Fachärztin für Ophthalmologie und Ophthalmochirurgie, suchen wir bevorzugt im Kanton Zürich nach Vereinbarung eine gut laufende und etablierte Praxis zur Übernahme. Unsere Mandantin verfügt über langjährige Praxiserfahrung und ist in der Region sehr gut vernetzt. Falls Sie eine entsprechende Augenarztpraxis im erwähnten Gebiet anzubieten haben, freuen wir uns sehr über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 1800*

##### OPHTHALMOLOGISCHE PRAXIS IM KANTON ZÜRICH GESUCHT

Für unseren Kunden, einen innovativen und dynamischen Partner im Bereich Ophthalmologie, suchen wir an grösseren Standorten in der Deutschschweiz (im Optimalfall im Grossraum Bern, Luzern und Zürich) eine gut laufende und etablierte Praxis für Ophthalmologie/Ophthalmochirurgie. Eine schrittweise Übergabe mit weiterer Zusammenarbeit ist erwünscht, jedoch ist auch eine sofortige Übergabe möglich. Falls Sie Inhaber einer solchen Praxis sind und mit dem Gedanken der Nachfolgeregelung spielen, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 3590*

## SPORTMEDIZIN

### GESUCHT: PHYSIOTHERAPEUTISCHE PRAXEN UND GESUNDHEITSCENTREN ZUR ÜBERNAHME

Sind Sie der Inhaber einer Praxis und denken über die Zukunft nach? Das geht vielen so. Und es wird immer wichtiger, Sicherheit für die nächsten Schritte zu haben. Sich frühzeitig Gedanken zu machen und gut vorbereitet zu sein, lohnt sich! Deswegen hat sich ein neues schweizweites Netzwerk im Bereich der Bewegungstherapie gebildet, das starke Partner aufnimmt. Nutzen Sie diese Chance. Wir stellen gerne den Kontakt her und unterstützen Sie im Prozess. *Ref.-Nr. 3390*

## VERSCHIEDENE FACHRICHTUNGEN

### › KANTON SOLOTHURN

#### PRAXISGRÜNDUNG IM HISTORISCHEN BALLY-AREAL SCHÖNENWERD

In Schönenwerd SO auf historischem Boden im Bally-Areal entsteht per Anfang 2028 ein neues Ärztezentrum. Das Bally-Areal ist eingebettet in idyllische Natur mit hohem Erholungsfaktor und nur wenige Fussminuten vom Bahnhof Schönenwerd entfernt. Auch mit den privaten Verkehrsmitteln wird der Neubau dank zahlreichen Parkplätzen optimal erreichbar sein und ist somit als Praxisstandort bestens geeignet. Das Baugesuch wurde Ende 2025 eingereicht. Bei der Gestaltung der Praxisfläche ist eine Mitwirkung der Ärzte möglich. Gesucht werden selbstständig tätige Ärzte, die allein oder gemeinsam eine Praxis gründen möchten. Gemäss Standortanalyse sind insbesondere Fachärzte für Allgemeine Innere Medizin und Pädiatrie in der Region untervertreten. Auch andere Fachrichtungen kommen in Frage. Mit dem Neubau sollen knapp 10 000 m<sup>2</sup> Nutzfläche (Wohnungen, Gastronomie, Fitnessstudio, Physiotherapie sowie betreutes Wohnen) realisiert werden, wovon bis zu 1 500 m<sup>2</sup> Ärzten vorbehalten sind. Die Architektur des Areals verfügt dank der gelungenen Mischung aus alten Fabrikgebäuden, modernen Erweiterungen und einem wunderschönen Naturpark an der Aare über einen einzigartigen Charakter. Der Standort ist eine einmalige Chance fürs Arbeiten mit Erholungseffekt. Zudem haben Interessenten die Möglichkeit, bei der Planung eigene Wünsche und Anregungen einzubringen. Wir freuen auf Ihre Kontaktaufnahme und Vorstellung der Standortanalyse. [Ref.-Nr. 3450](#)

### › KANTON ZÜRICH

#### ERSTVERMIETUNG VON ARZTPRAXIS IM EDELROHBAU IN WETZIKON

Im hochwertig ausgebauten Medical Tower direkt beim Bahnhof Wetzikon steht eine attraktive Praxisfläche von 185 m<sup>2</sup> zur Edelrohbaumiete bereit. Die modernen, hellen Räume (Raumhöhe 3 m) schaffen eine ideale Umgebung für eine zeitgemässe und effiziente Praxisführung. Geplant sind Empfang, Wartezimmer, Labor, mehrere Behandlungsräume, Apotheke, Steri, Büro, Aufenthaltsraum sowie eine Terrasse im 6. OG zur Mitbenutzung. Das Raumkonzept ist bewilligt und kann flexibel angepasst oder so realisiert werden. Seit über 25 Jahren sind im Gebäude renommierte Dermatologen/Allergologen sowie eine Pharmafirma erfolgreich tätig – ein medizinisch etabliertes Umfeld mit dynamischem, stark wachsendem Einzugsgebiet. Nutzen Sie diese einmalige Möglichkeit – Interessenten melden sich bitte schriftlich. [Ref.-Nr. 3560](#)

ZU HOHE  
ARBEITSBELASTUNG

LANGE  
WARTEZEITEN

HOHE  
STEUER-  
BELASTUNG

**BURNOUT**

MANGELNDE  
WORK-LIFE-  
BALANCE

# PRAXISOPTIMIERUNG

STÄNDIGER  
PERSONALWECHSEL  
RÜCKGANG  
ZUWEISUNGEN

ZU WENIGE /  
ZU VIELE PATIENTEN

ANOVA-  
INDEX  
> 130

FEDERER & PARTNERS hat sich auf die Optimierung von Arzt- und Zahnarztpraxen, Zentren und Kliniken spezialisiert. In einem unverbindlichen und kostenlosen Erstgespräch ermitteln wir das Optimierungspotenzial Ihres Unternehmens. Eine Optimierung sollte nur dann durchgeführt werden, wenn genügend Potenzial vorhanden ist und ein befriedigendes Resultat erwartet werden kann. Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf [www.federer-partners.ch](http://www.federer-partners.ch) oder kontaktieren Sie uns für ein kostenloses und unverbindliches Orientierungsgespräch.



## ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN

### › MITTELLAND

#### ERFOLGREICHE ARZTPRAXIS IN BIEL SUCHT EBENSOLCHE NACHFOLGE

Alles ist da. Die hellen, grosszügigen Räume. Mehrere Behandlungszimmer. Der grosse, treue Patientenstamm. Das langjährig eingespielte Praxisteam. Die optimale ÖV-Erreichbarkeit in Biels Zentrum und diverse Parkmöglichkeiten. Die voll digitalisierte Infrastruktur. Kurz: die ideale, langjährig etablierte und erfolgsstarke Hausarztpraxis. Fehlt nur noch jemand, der die Erfolgsgeschichte weiterführt. Vielleicht sind das Sie? Alternativ bietet sich auch die Tätigkeit in der Praxis in angestellter oder selbstständiger Stellung. So oder so: Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 1965](#)

### › OSTSCHWEIZ

#### ATTRAKTIVE PRAXIS IN DER OSTSCHWEIZ SUCHT NACHFOLGER/IN

Für eine attraktive Praxis in einer grösseren Gemeinde mit guter Autobahnbindung in der Ostschweiz suchen wir eine/n Nachfolger/in. Eine Nachfolgelösung im Sinne einer sukzessiven (schrittweisen) Übergabe wäre wünschenswert. Die grosszügige Praxis verfügt unter anderem über eine elektronische Administration, eine digitale Röntgenanlage und zwei modern eingerichtete Sprechzimmer. Das eingespielte Praxisteam ist erfahren im Umgang mit der Selbstdispensation. Die sehr zentrale Lage und ein gut durchmischtes Patientengut verschaffen dem/der Nachfolger/in ein interessantes Tätigkeitsfeld und runden die Vorteile dieses äusserst attraktiven Angebotes ab. Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann freuen wir uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 2770](#)

#### BESTENS ETABLIERTE HAUSARZTPRAXIS IN DER OSTSCHWEIZ ZU ÜBERGEBEN

Für eine grosse und langjährig etablierte Praxis für Allgemeine Innere Medizin und Gynäkologie in einer grösseren, stark wachsenden Stadt in der Ostschweiz suchen wir nach Vereinbarung eine/n oder mehrere qualifizierte und motivierte Nachfolger/innen. Die Praxis besticht neben der zentralen und sowohl per PV als auch per ÖV perfekt erreichbaren Lage durch lichtdurchflutete und grosszügige Räumlichkeiten sowie einen grossen, treuen Patientenstamm. Sie profitieren ausserdem von der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem langjährig eingespielten ärztlichen und nichtärztlichen Team. Falls wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, erwarten wir gerne Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 2020](#)

### › ZENTRALSCHWEIZ

#### INNERSCHWEIZ: BESTENS ETABLIERTE GRUPPENPRAXIS SUCHT NACHFOLGER/IN

Für eine verkehrsgünstig gelegene, hochprofitable Gruppenpraxis in der Agglomeration der Stadt Luzern suchen wir eine/n Nachfolger/in. Im Zentrum steht die erweiterte Grundversorgung, zusätzlich bieten Fachärzte andere Bereiche mit Ausbaupotenzial in einem überregionalen Einzugsgebiet an. In den sehr modernen und hellen Räumlichkeiten arbeiten zurzeit vier Ärzte verschiedener Fachrichtungen (AIM, Allergologie und Immunologie, HNO, Kinder- und Jugendmedizin, Komplementärmedizin). Die Gruppenpraxis ist vollständig digitalisiert und verfügt unter anderem über ein eigenes Labor, eine Apotheke, digitales Röntgen und Ultraschall sowie weitere fachspezifische medizintechnische Geräte. Das Team von langjährigen Mitarbeitern ist eingespielt und engagiert. Es bestehen Ausbauchancen durch Ausweitung bestehender Pensionen, Raumerweiterung und mögliche Zukäufe von weiteren Patientenstämmen von bald in Pension gehenden Ärzten in der Region. Falls wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 3060](#)

### › KANTON BASEL-LAND

#### GUT LAUFENDE HAUSARZTPRAXIS MIT SELBSTDISPENSATION IM KANTON BASEL-LANDSCHAFT ZU ÜBERGEBEN

Sind Sie auf der Suche nach einer gepflegten und etablierten Hausarztpraxis mit einem treuen und gut durchmischten Patientengut? Dann haben wir ein spannendes und sehr attraktives Angebot für Sie. Der Praxisstandort liegt zentral, an sehr guter Lage, an der Bahnstation und verfügt direkt vor der Praxis über mehrere Patientenparkplätze. Die grosszügige Praxis mit Selbstdispensation ist sehr gepflegt und umfasst u. a. zwei Sprechzimmer sowie eine Apotheke. Das nichtärztliche Praxisteam ist zudem gut aufgestellt und langjährig etabliert. Falls Sie dieses attraktive Angebot anspricht, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 3290*

#### MODERNES HAUSARZTZENTRUM IM KANTON BASEL-LANDSCHAFT SUCHT NACHFOLGER/INNEN

Eine ausgezeichnete Gelegenheit für Ärztinnen und Ärzte, die eine erfolgreiche, bestens etablierte und mit modernster Technik eingerichtete Praxis an optimaler Lage übernehmen möchten. Die topmoderne, vollelektronische Praxis mit Selbstdispensation zeichnet sich durch hohe Umsatzzahlen, eine gute Kostenstruktur und ein bestens eingespieltes ärztliches und nichtärztliches Praxisteam aus. Zudem verfügt die Praxis über einen grossen und treuen Patientenstamm. Die Praxis genießt in der Region einen ausgezeichneten Ruf. Möchten Sie diese Erfolgsgeschichte weiterschreiben? Falls Sie dieses attraktive Angebot anspricht, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 3630*

#### KANTON BASEL-LANDSCHAFT: NACHFOLGER/IN GESUCHT FÜR STADTNAHE HAUSARZTPRAXIS MIT SELBSTDISPENSATION

Für eine an zentraler Lage nahe der Stadt Basel situierte, langjährig etablierte und ertragsstarke Praxis suchen wir nach Vereinbarung eine/n motivierte/n und versierte/n Nachfolger/in. Die Praxis verfügt über grosszügige, helle und moderne Räumlichkeiten, welche auch für mehrere Ärzte geeignet wären, und einen grossen, treuen Patientenstamm. Darüber hinaus profitieren Sie von einer guten Zusammenarbeit mit dem Praxisteam und der Selbstdispensation. Falls Sie den Schritt in die selbstständige Praxistätigkeit wagen möchten und wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich bitte schriftlich. *Ref.-Nr. 3665*

### › KANTON LUZERN

#### JAHRELANG ETABLIERTE HAUSARZTPRAXIS IM KANTON LUZERN SUCHT NACHFOLGER/IN

An bester Lage im Kanton Luzern an einem Standort mit grossem Wachstumspotenzial und wenig Konkurrenzdruck suchen wir für eine Hausarztpraxis mit Selbstdispensation eine/n motivierte/n und versierte/n Nachfolger/in. Die sehr ertragsstarke und grosszügig bemessene Praxis ist seit vielen Jahren etabliert und konnte sich in dieser Zeit einen grossen und treuen Patientenstamm aufbauen. Die Praxis ist voll-elektronisch und das ärztliche und nichtärztliche Praxisteam harmonisiert hervorragend und ist bestens eingespielt. Falls Sie dieses attraktive Angebot anspricht, melden Sie sich bitte schriftlich. *Ref.-Nr. 3440*

### › KANTON SCHWYZ

#### NACHFOLGER/IN GESUCHT FÜR EINE SUKZESSIVE ÜBERGABE IM KANTON SCHWYZ

Für eine an optimaler Lage in einer hausärztlich unterversorgten Region angesiedelte Praxis für Allgemeine Innere Medizin suchen wir eine/n motivierte/n Nachfolger/in. Die Praxis ist dank mehreren Parkplätzen direkt vor der Praxis und einer Bushaltestelle in Gehdistanz optimal erreichbar. Die grosszügigen und hellen Räumlichkeiten sind bestens ausgestattet und befinden sich technisch auf dem neuesten Stand. Darüber hinaus profitieren Sie von einem grossen, treuen Patientenstamm sowie der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem gut eingespielten Praxisteam und der Möglichkeit zur Selbstdispensation. Falls Sie mit dem Schritt in die Selbstständigkeit liebäugeln und wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 2530](#)

### › KANTON ST. GALLEN

#### FACHARZT/-ÄRZTIN GESUCHT MIT OPTION AUF PARTNERSCHAFT/ÜBERNAHME

Für die bestens gelegene und etablierte Hausarztpraxis in einem Neubau in Oberuzwil im Wahlkreis Wil suchen wir auf diesem Wege eine/n weitere/n Fachärztin/-arzt für Allgemeine Innere Medizin. Das Praxiszentrum, welches im Sommer 2020 neu bezogen worden ist, ist topmodern eingerichtet und technisch auf dem neuesten Stand. Die sehr gute Zusammenarbeit des ärztlichen und nichtärztlichen Teams ist ein weiter Pluspunkt dieses Angebots. Es wird Ihnen eine attraktive und zeitgemässe Anstellung mit zukunftsorientierten Bedingungen angeboten, bei der auch eine Option auf Partnerschaft oder Übernahme besteht. Für den Einstieg wäre ein Pensum von 40–60 % ideal mit Option zur Steigerung. [Ref.-Nr. 1115](#)

### › KANTON THURGAU

#### KANTON THURGAU: NACHFOLGER/IN GESUCHT FÜR PRAXIS FÜR ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN

In einer schönen, steuergünstigen Bodensee-gemeinde ist nach Vereinbarung eine seit Jahren etablierte Praxis für Allgemeine Innere Medizin zu übergeben. Die neuen Räumlichkeiten zeichnen sich durch kurze Wege aus und sind topmodern und vollelektronisch ausgestattet. Die Praxis ist per Auto und Bus bestens erreichbar und hat eigene kostenfreie Parkplätze. Aufgrund des grossen und treuen Patientenstamms und der grosszügigen Räumlichkeiten bietet die ausserordentlich ertragsstarke Praxis auch die Möglichkeit für mehrere Nachfolger/innen. Falls Sie dieses attraktive Angebot anspricht, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 3385](#)

### › KANTON ZÜRICH

#### JUNGE/R KOLLEG/IN FÜR SUKZESSIVE ÜBERGABE EINER HAUSARZTPRAXIS IM BEZIRK DIELSDORF (ZH) GESUCHT

Gesucht wird ein/e Facharzt/-ärztin für Allgemeine Innere Medizin, der/die einen sanften Einstieg in eine Praxis sucht. Die Sukzession zeichnet sich dadurch aus, dass der/die Nachfolger/in langsam in die Praxis einsteigt (auch im Teilzeitpensum möglich) und dann die Praxis bis zu einem definierten Zeitpunkt (ca. 3–5 Jahre) gemeinsam mit dem aktuellen Inhaber führt, bevor dieser aus der Praxis aussteigt. Die moderne, lebhaft Hausarztpraxis liegt an verkehrsgünstiger Lage, in einer aufstrebenden und familienfreundlichen Gemeinde im Bezirk Dielsdorf und wird vollelektronisch geführt (inkl. digitaler Röntgenanlage). Ein interessantes, vielseitiges Patientengut (gute Durchmischung der Patienten, keine Überalterung), ein eingespieltes Praxisteam, kein Konkurrenzdruck in der Region und ein gut geregelter Notfalldienst sind weitere Vorzüge. [Ref.-Nr. 9150](#)

## Interessiert?

Melden Sie sich unter [www.federer-partners.ch/marktplatz](http://www.federer-partners.ch/marktplatz)

### ZH: MODERNE UND ERTRAGSSTARKE HAUS-ARZTPRAXIS ZU ÜBERGEBEN

Für eine seit Jahren etablierte und moderne Hausarztpraxis in einer zentral gelegenen, lebendigen Gemeinde im Kanton Zürich suchen wir eine/n oder mehrere Nachfolger/innen. Die Praxis überzeugt durch modern ausgestattete, helle und grosszügige Räumlichkeiten sowie ein motiviertes und eingespieltes Praxisteam, das eine professionelle und angenehme Arbeitsatmosphäre garantiert. Sie verfügt ausserdem über einen treuen, langjährigen Patientenstamm, Selbstdispensation und ist sehr ertragsstark. Die Praxis ist sehr gut erreichbar, sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem Auto, und bietet Parkplätze direkt vor der Tür. Dank der zentralen Lage sind die Städte Zürich und Winterthur in kurzer Zeit erreichbar. Falls Sie mit der Selbstständigkeit liebäugeln und wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 3645](#)

## DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE

### › NORDSCHWEIZ

#### NACHFOLGER/INNEN FÜR DERMATOLOGISCHE PRAXIS IN DER NORDSCHWEIZ GESUCHT

Für eine bestens etablierte dermatologische und allergologische Praxis mit unmittelbarer Spitalanbindung suchen wir nach Vereinbarung eine/n oder mehrere engagierte und motivierte Fachärztinnen oder Fachärzte für Dermatologie und Venerologie als Nachfolger/innen. Sie profitieren von einer sehr zentralen Lage (sowohl mit ÖV als auch PV optimal erreichbar), funktional eingerichteten Räumlichkeiten sowie der guten Zusammenarbeit mit dem bestens eingespielten Praxisteam. Die Praxis bietet ein ausgesprochen breites Spektrum der klassischen Dermatologie und Allergologie einschliesslich invasiver Diagnostik und Therapie mit Überwachungsbedarf, radiologischer und Laboranbindung an das

Spital sowie der Möglichkeit zur Teilnahme an einem dermatologischen und allergologischen Konsildienst. Falls Sie mit einer selbstständigen Praxistätigkeit liebäugeln und Sie dieses attraktive Angebot anspricht, freuen wir uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 3360](#)

### › KANTON AARGAU

#### DERMATOLOGISCHE PRAXIS IM KANTON AARGAU ZU ÜBERGEBEN

Für eine langjährig bestens etablierte dermatologische Praxis an zentraler Lage in einer dynamischen Gemeinde im Kanton Aargau suchen wir nach Vereinbarung eine/n engagierte/n und motivierte/n Dermatolog/in als Nachfolger/in. Sie profitieren von einer sehr zentralen Lage, einer guten Verkehrsanbindung (sowohl mit ÖV als auch PV optimal erreichbar) sowie hellen und modernen Räumlichkeiten inklusive grosszügigem OP. Ein grosses, stetig wachsendes Einzugsgebiet, ein umfangreiches Zuweisernetzwerk sowie die langjährige gute Zusammenarbeit mit dem eingespielten Praxisteam stellen weitere Pluspunkte dar. Falls Sie eine selbstständige Praxistätigkeit anstreben und wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 3605](#)

### › KANTON ZÜRICH

#### ZH: NACHFOLGER FÜR DERMATOLOGISCHES ZENTRUM AM ZÜRICHSEE GESUCHT

Für ein an privilegierter und hautärztlich unterversorgter Lage am linken Zürichseeufer gelegenes, grosses Kompetenzzentrum für Dermatologie suchen wir per sofort eine/n engagierte/n und motivierte/n Facharzt/Fachärztin für Dermatologie und Venerologie als Nachfolger/in. Sie können sich auf eine bestens etablierte und topmoderne Praxis freuen, welche zusätzlich über einen zugelassenen Praxis-OP und eine Lichtkabine verfügt. Weitere Vorteile dieses attraktiven Angebots sind

beispielsweise das gut durchmischte Patientengut, ein überdurchschnittlich grosser Patientenstamm, die uneingeschränkte Selbstdisposition und die gute Kostenstruktur. Falls wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 2700*

## GEFÄSSCHIRURGIE

### › MITTELLAND

#### NACHFOLGER/IN GESUCHT FÜR ZENTRUM FÜR GEFÄSSCHIRURGIE

Für ein in einer grossen Stadt in der Deutschschweiz gelegenes, ertragsstarkes Zentrum für Gefässchirurgie wird nach Vereinbarung ein/e Nachfolger/in gesucht. Sie profitieren an zentralster Lage von der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem langjährig eingespielten ärztlichen und nichtärztlichen Team sowie von der unmittelbaren Anbindung an eine renommierte Privatklinik mit entsprechenden Operationskapazitäten. Falls Sie als Chirurg/in / Gefässchirurg/in mit einer selbstständigen Tätigkeit liebäugeln und wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 3040*

## GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

### › MITTELLAND

#### NAHE STADT BERN: GYNÄKOLOGISCHE PRAxis ZU ÜBERGEBEN

Für eine ertragsstarke gynäkologische Doppelpraxis nahe der Stadt Bern suchen wir nach Vereinbarung eine/n oder mehrere motivierte und engagierte Nachfolger/innen. Auch eine begleitete Übernahme der Praxis ist möglich. Die ausgesprochen zentrale Lage ermöglicht die optimale Erreichbarkeit mit ÖV und PV (diverse Parkmöglichkeiten direkt vor dem Haus). Sie profitieren in den hellen, modernen Räumlichkeiten ausserdem von der exzellenten Zusammenarbeit mit dem langjährig eingespielten Team sowie der Möglichkeit der Belegarztztätigkeit an einer renommierten Klinik. Falls Sie mit dem Schritt in die Selbstständigkeit liebäugeln und wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 2270*

### › NORDWESTSCHWEIZ

#### NACHFOLGER/IN GESUCHT FÜR GYNÄKOLOGISCHE PRAxis IN DER AGGLOMERATION VON BASEL

An bester Lage suchen wir für eine gynäkologische Praxis eine/n Nachfolger/in. Die Praxis befindet sich in Gehdistanz zu einer Tram- und Bushaltestelle und besitzt Parkplätze vor der Praxis. Die sich auf dem neuesten Stand der Technik befindende, vollelektronische und ertragsstarke Praxis ist seit vielen Jahren etabliert und konnte sich in dieser Zeit einen grossen und treuen Patientenstamm aufbauen. Des Weiteren profitieren Sie von einem hervorragend eingespielten Praxisteam. Falls Sie dieses attraktive Angebot anspricht, melden Sie sich bitte schriftlich. *Ref.-Nr. 3465*

## Interessiert?

Melden Sie sich unter [www.federer-partners.ch/marktplatz](http://www.federer-partners.ch/marktplatz)

### › OSTSCHWEIZ

#### BESTENS ETABLIERTE HAUSARZTPRAXIS IN DER OSTSCHWEIZ ZU ÜBERGEBEN

Für eine grosse und langjährig etablierte Praxis für Allgemeine Innere Medizin und Gynäkologie in einer grösseren, stark wachsenden Stadt in der Ostschweiz suchen wir nach Vereinbarung eine/n oder mehrere qualifizierte und motivierte Nachfolger/innen. Die Praxis besticht neben der zentralen und sowohl per PV als auch per ÖV perfekt erreichbaren Lage durch lichtdurchflutete und grosszügige Räumlichkeiten sowie einen grossen, treuen Patientenstamm. Sie profitieren ausserdem von der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem langjährig eingespielten ärztlichen und nichtärztlichen Team. Falls wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, erwarten wir gerne Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 2020*

### › KANTON BASEL-STADT

#### BASEL: GYNÄKOLOGISCHE PRAXIS ZU ÜBERGEBEN

An attraktiver, sowohl mit öffentlichen als auch privaten Verkehrsmitteln perfekt erreichbarer Lage mitten in der Stadt Basel wird für eine langjährig etablierte und ertragsstarke Praxis für Gynäkologie und Geburtshilfe ein/e oder mehrere engagierte Nachfolger/innen gesucht. Neben den äusserst grosszügig bemessenen, lichtdurchfluteten Räumlichkeiten gewährleistet auch die hervorragende Zusammenarbeit mit dem perfekt eingespielten Praxisteam eine sehr angenehme Arbeitsatmosphäre. *Ref.-Nr. 9365*

### › KANTON ZÜRICH

#### ZÜRICH: NACHFOLGER/IN GESUCHT FÜR GYNÄKOLOGISCHE PRAXIS

Für eine an bevorzugter, zentraler Lage in der Stadt Zürich situierte, langjährig etablierte Praxis suchen wir nach Vereinbarung eine/n motivierte/n und versierte/n Nachfolger/in. Die Praxis verfügt über grosszügige, moderne und helle Räumlichkeiten und einen grossen Stamm an Patientinnen. Darüber hinaus profitieren Sie in der mit einem endokrinologischen Schwerpunkt ausgestatteten Praxis von einer guten Zusammenarbeit mit dem langjährig eingespielten und motivierten Team. Falls Sie den Schritt in die selbstständige Praxistätigkeit wagen möchten und wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 3690*

## HALS-NASEN-OHREN-HEILKUNDE

### › KANTON THURGAU

#### NACHFOLGER/IN GESUCHT FÜR ORL-PRAXIS IN DER OSTSCHWEIZ

Für eine in einer grösseren Ortschaft im Kanton Thurgau gelegene, langjährig etablierte und ertragsstarke Praxis für Oto-Rhino-Laryngologie wird nach Vereinbarung ein/e motivierte/r Nachfolger/in gesucht. Die zentral gelegene und sowohl mit öffentlichen wie auch privaten Verkehrsmitteln gut erreichbare Praxis verfügt über grosszügig bemessene, moderne und helle Räumlichkeiten. Sie profitieren ausserdem von der exzellenten Zusammenarbeit sowohl mit dem langjährig eingespielten Praxisteam als auch mit den anderen Fachärzten im Belegspital. *Ref.-Nr. 8940*

### › KANTON ZÜRICH

#### NACHFOLGER/IN GESUCHT FÜR ORL-PRAXIS IN ZÜRICH

Für eine zentral und privilegiert gelegene, langjährig etablierte Praxis für Oto-Rhino-Laryngologie in der Stadt Zürich wird nach Vereinbarung ein/e motivierte/r Nachfolger/in gesucht. Die sowohl mit öffentlichen als auch privaten Verkehrsmitteln gut erreichbare Praxis verfügt über funktional eingerichtete und helle Räumlichkeiten. Sie profitieren ausserdem von der exzellenten Zusammenarbeit sowohl mit dem langjährig eingespielten Praxisteam als auch mit den anderen Fachärzten im Belegspital. Falls dieses attraktive Angebot Ihr Interesse geweckt hat, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme.

*Ref.-Nr. 1780*

## OPHTHALMOLOGIE

### › KANTON ZÜRICH

#### NACHFOLGER/IN GESUCHT FÜR OPHTHALMOLOGISCHE PRAXIS IM GROSSRAUM ZÜRICH

Für eine in einer dynamischen, stark wachsenden Kleinstadt nahe Zürich gelegene, ertragsstarke Praxis für Ophthalmologie wird ein/e motivierte/r und engagierte/r Nachfolger/in gesucht. Sie profitieren von modernen, sehr grosszügig bemessenen Räumlichkeiten, einem grossen Stamm an Patienten und der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem bestens eingespielten Praxisteam. Aufgrund der Grösse wäre die langjährig etablierte, volldigitale Praxis auch für mehrere Augenärzt/Innen gut geeignet. Die zentrale Lage sowie mehrere eigene Parkplätze und die damit einhergehende optimale Erreichbarkeit per ÖV und PV stellen weitere Pluspunkte dar. Eine sukzessive Übernahme ist ebenfalls möglich. Falls wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme.

*Ref.-Nr. 3460*

## ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE

### › ZENTRALSCHWEIZ

#### ZG: NACHFOLGER/IN GESUCHT FÜR ORTHOPÄDISCHE PRAXIS

Für eine langjährig etablierte und ertragsstarke Praxis für orthopädische Chirurgie in einer dynamischen und stark wachsenden Stadt im Kanton Zug suchen wir nach Vereinbarung eine/n motivierte/n und engagierte/n Nachfolger/in. Die Praxis liegt in hellen, modernen und funktional eingerichteten Räumlichkeiten. Die Erreichbarkeit mit ÖV und PV ist aufgrund der äusserst zentralen Lage auf optimale Art und Weise sichergestellt. Sie profitieren ausserdem von der guten Zusammenarbeit mit dem eingespielten Praxisteam und den Fachkollegen sowie der Möglichkeit der operativen Tätigkeit an einer renommierten Klinik. Falls Sie den Schritt in die Selbstständigkeit an einem steuerlich attraktiven Ort wagen möchten und wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme.

*Ref.-Nr. 2665*

### › KANTON BERN

#### KANTON BERN: NACHFOLGER GESUCHT FÜR ORTHOPÄDISCHE PRAXIS

Für eine langjährig etablierte und ertragsstarke Praxis für orthopädische Chirurgie in einer stark wachsenden Stadt im Kanton Bern suchen wir nach Vereinbarung eine/n motivierte/n und engagierte/n Nachfolger/in. Die Praxis liegt in hellen, modernen und funktional eingerichteten Räumlichkeiten. Die Erreichbarkeit mit ÖV und PV ist auf optimale Art und Weise sichergestellt. Weitere Pluspunkte stellen die Möglichkeit der operativen Tätigkeit an zwei renommierten Kliniken sowie die gute Zusammenarbeit mit dem eingespielten Praxisteam dar. Falls Sie mit einer selbstständigen Praxistätigkeit liebäugeln und wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme.

*Ref.-Nr. 1605*

## Interessiert?

Melden Sie sich unter [www.federer-partners.ch/marktplatz](http://www.federer-partners.ch/marktplatz)

### › KANTON ZÜRICH

#### NACHFOLGER/IN GESUCHT FÜR ORTHOPÄDISCHE PRAXIS IN ZÜRICH

Für eine langjährig etablierte und ertragsstarke Praxis für orthopädische Chirurgie in Zürich suchen wir nach Vereinbarung eine/n oder zwei motivierte und engagierte Nachfolger/innen. Die Praxis liegt zentral, verfügt über grosszügige und helle Räumlichkeiten. Die Erreichbarkeit mit ÖV und PV ist aufgrund der äusserst zentralen Lage und zwei eigenen Parkplätzen auf optimale Art und Weise sichergestellt. Sie profitieren ausserdem von der guten Zusammenarbeit mit dem eingespielten Praxisteam und Synergieeffekten mit der sich in denselben Räumlichkeiten befindenden Physiotherapie. Ausserdem besteht die Möglichkeit der operativen Tätigkeit an zwei renommierten Kliniken. Falls Sie den Schritt in die Selbstständigkeit wagen möchten und wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 3585*

## PÄDIATRIE

### › KANTON AARGAU

#### PÄDIATRISCHES ZENTRUM IM KANTON AARGAU SUCHT NACHFOLGER/INNEN

Für ein an attraktiver, sowohl mit privaten wie auch öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbarer Lage beheimatetes kinderärztliches Zentrum werden ein oder mehrere Nachfolger/innen gesucht. Die schöne, topmoderne, vollelektronische und kindergerechte Praxis zeichnet sich durch gute und stabile Umsatzzahlen, ein bestens eingespieltes ärztliches und nichtärztliches Praxisteam und einen grossen Patientenstamm aus. Die Praxis geniesst in der Region zudem einen ausgezeichneten Ruf. Möchten Sie diese Erfolgsgeschichte weiter-schreiben? Falls Sie dieses attraktive Angebot anspricht, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 3245*

## PNEUMOLOGIE

### › KANTON BERN

#### BE: PNEUMOLOGISCHE PRAXIS ZU ÜBERGEBEN

Für eine in einer dynamischen, grösseren Stadt im Kanton Bern gelegene Praxis für Pneumologie suchen wir nach Vereinbarung eine/n motivierte/n Nachfolger/in. Die Praxis besticht durch grosszügige, helle Räumlichkeiten und eine dank zentraler Lage und eigenen Parkplätzen perfekte Erreichbarkeit. Sie profitieren in der völdigitalen Praxis ausserdem von einem grossen Zuweisernetzwerk sowie von der guten Zusammenarbeit mit dem eingespielten Praxisteam. Falls Sie mit dem Schritt in die Selbstständigkeit liebäugeln und wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 2715*

## PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE

### › KANTON LUZERN

#### ZENTRUM FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE ZU ÜBERGEBEN

Für ein grösseres Zentrum an privilegierter Lage mitten in der Stadt Luzern wird nach Vereinbarung ein/e oder mehrere Nachfolger/innen gesucht. Sie profitieren von wunderschönen, hellen Räumlichkeiten an bester Lage und der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem grossen und langjährig eingespielten Praxisteam (inklusive mehrerer Psychologen) sowie von hohen Qualitätsstandards. Falls Sie sich von diesem attraktiven Angebot angesprochen fühlen, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 1990*

## RHEUMATOLOGIE

### › KANTON ZÜRICH

#### ZÜRICH: NACHFOLGER/IN GESUCHT FÜR RHEUMATOLOGISCHE PRAXIS

An einer zentralen, sowohl mit den öffentlichen wie privaten Verkehrsmitteln perfekt erreichbaren Lage inmitten der Stadt Zürich wird für eine ertragsstarke und etablierte Facharztpraxis für Rheumatologie mit ausgewiesener Spezialisierung hinsichtlich manueller Medizin und Sportmedizin nach Vereinbarung ein/e motivierte/r und engagierte/r Nachfolger/in gesucht. Ein angenehmes Arbeitsumfeld garantiert Ihnen dabei die gute Zusammenarbeit sowohl mit den Ärzten in der Praxis als auch mit dem langjährig eingespielten, etablierten Praxisteam. Ausserdem profitieren Sie in der modern und funktional ausgestatteten Praxis von einem stabilen Zuweisernetzwerk. *Ref.-Nr. 8850*

## VERSCHIEDENE FACHRICHTUNGEN

### › ZENTRALSCHWEIZ

#### KANTON ZG: PRAXIS FÜR PHLEBOLOGIE/LYMPHOLOGIE ZU ÜBERGEBEN

Für eine langjährig etablierte und äusserst ertragsstarke Praxis für Phlebologie und Lymphologie wird nach Vereinbarung ein/e motivierte/r und engagierte/r Nachfolger/in gesucht. Sie profitieren von modernen, hellen Räumlichkeiten, einem attraktiven Patientenstamm und einem grossen Zuweisernetzwerk. Aufgrund der äusserst zentralen Lage ist die Praxis sowohl mit öffentlichen als auch privaten Verkehrsmitteln hervorragend zu erreichen. Falls wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben und Sie mit der Selbstständigkeit liebäugeln, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 3260*

## UROLOGIE

### › KANTON BERN

#### NACHFOLGER GESUCHT FÜR UROLOGISCHE PRAXIS IM KANTON BERN

An einer zentralen, sowohl mit den öffentlichen wie auch mit privaten Verkehrsmitteln perfekt erreichbaren Lage in einer grösseren Stadt im Kanton Bern wird für eine ertragsstarke und etablierte Facharztpraxis für Urologie nach Vereinbarung ein/e motivierte/r und engagierte/r Nachfolger/in gesucht. Ein angenehmes Arbeitsumfeld garantiert Ihnen dabei die gute Zusammenarbeit mit dem hervorragend eingespielten ärztlichen und nichtärztlichen Praxisteam. Ausserdem profitieren Sie in der modern und funktional ausgestatteten Praxis von einem grossen Zuweisernetzwerk sowie der Möglichkeit der operativen Tätigkeit an renommierten Kliniken. Die grosszügigen Räumlichkeiten stellen einen weiteren Pluspunkt dar. Falls Sie sich von diesem attraktiven Angebot angesprochen fühlen, melden Sie sich bitte schriftlich. *Ref.-Nr. 2385*

PRAXISBEWERTUNG

NACHFOLGER-  
SUCHE

ÜBERGABE-  
MODELLE

PRAXISÜBERNAHME-  
VERTRAG

ANSTELLUNGSVERTRAG /  
INFRASTRUKTUR-  
NUTZUNGSVERTRAG

# PRAXISNACHFOLGE

UNABHÄNGIGE  
BEURTEILUNG

GOODWILL - NUR  
NOCH GUTER WILLE?  
ZEITPLANUNG

Das eigene Lebenswerk in fremde Hände zu übergeben, ist nicht einfach. Finanzielle und emotionale Aspekte prägen die Situation stark. Profitieren Sie von unserer 25-jährigen Erfahrung im Bereich der Praxisnachfolgeregelung. Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf [www.federer-partners.ch](http://www.federer-partners.ch) oder kontaktieren Sie uns für ein kostenloses und unverbindliches Orientierungsgespräch.



FEDERER & PARTNERS · Unternehmensberatung im Gesundheitswesen AG  
Mitteldorfstrasse 3 · 5605 Dottikon · T 056 616 60 60 · F 056 616 60 61  
[www.federer-partners.ch](http://www.federer-partners.ch)

## ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN

### › MITTELLAND UND ZENTRALSCHWEIZ

BE UND ZG: FACHARZT/-ÄRZTIN FÜR PÄDIATRIE ODER ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN GESUCHT

Für eine grössere Gruppenpraxis mit zwei Standorten im idyllischen Oberaargau (Kanton Bern) sowie einem Standort im Kanton Zug suchen wir eine/n Facharzt/-ärztin für Pädiatrie oder Allgemeine Innere Medizin (50–100 %) zur Ergänzung des Teams und zum Ausbau des Angebotes. Die modern und funktional eingerichteten Praxen liegen in grösseren Ortschaften und sind sowohl mit öffentlichen als auch mit privaten Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Bei gegenseitigem Interesse wäre nach anfänglicher Anstellung auch die Option zu einer späteren Partnerschaft gegeben. *Ref.-Nr. 8090*

### › ZENTRALSCHWEIZ UND ZÜRICH

GEMEINSCHAFTSPRAXIS IM KANTON SCHWYZ 10 MINUTEN VON ZÜRICHSEE ENTFERNT SUCHT UNTERSTÜTZUNG

Eine hochfrequentierte Praxis mit einem vielfältigen und spannenden Patientengut sucht per sofort eine/n motivierte/n Kolleg/in (Allgemeine Innere Medizin). Die Praxis verfügt über grosszügige Räumlichkeiten und ist diagnostisch top ausgestattet. Aktuell sind in der Praxis drei Ärzte tätig, die eine qualitativ hochstehende Medizin anbieten. Wenn Sie über eine breite Ausbildung verfügen und das Patientenwohl bei Ihnen an erster Stelle steht, zögern Sie nicht, sich auf diese Stelle mit fairen und überdurchschnittlichen Anstellungsbedingungen zu melden. Wir freuen uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 1055*

### › KANTON AARGAU

AG: HAUSARZT/-ÄRZTIN ZUR VERSTÄRKUNG EINER SEHR ATTRAKTIVEN HAUSARZTPRAXIS GESUCHT

Wir suchen für eine gut laufende und topmoderne Hausarztpraxis in der Nähe der Stadt Aarau eine/n Fachärztin/-arzt für Allgemeine Innere Medizin (60–100 %) zur Ergänzung des Teams. Es werden Ihnen faire und kollegiale Anstellungsbedingungen mit guten Verdienstmöglichkeiten und flexiblen Arbeitszeiten auch mit Ausblick auf eine eventuelle zukünftige Partnerschaft geboten. Die Praxis ist vollumfänglich digitalisiert, sehr gut ausgelastet, gepflegt und befindet sich an einer bestens erreichbaren Lage. Wenn Sie über eine fundierte Ausbildung verfügen und gerne in einem motivierten, gut eingespielten und aufgestellten Team arbeiten, dann melden Sie sich bitte schriftlich. *Ref.-Nr. 3015*

GEMEINSCHAFTSPRAXIS IM KANTON AARGAU SUCHT PRAXISPARTNER/IN

Für eine attraktive und erfolgreiche Gemeinschaftspraxis in einer Kleinstadt im Kanton Aargau suchen wir zur Unterstützung per sofort oder nach Vereinbarung eine/n zuverlässige/n und effiziente/n Arzt/Ärztin der Fachrichtung Allgemeine Innere Medizin. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einer Anstellung oder auch als selbstständige/r Praxispartner/in zu fairen und kollegialen Bedingungen tätig zu sein. Die Praxis zeichnet sich durch die zentrale Lage mitten im Dorf, gepflegte und grosszügige Räumlichkeiten sowie ein aufgestelltes, kompetentes und eingespieltes Praxisteam aus. Falls Sie gerne in einer toporganisierten Gemeinschaftspraxis mitarbeiten würden, melden Sie sich bitte schriftlich. *Ref.-Nr. 3090*

## Interessiert?

Melden Sie sich unter [www.federer-partners.ch/marktplatz](http://www.federer-partners.ch/marktplatz)

**HAUSARZTSTELLE: HARMONISCHES ARBEITEN MIT AUSGEGLICHERNER WORK-LIFE-BALANCE (50–70 %) IN DER NÄHE VON BRUGG**  
In der grossen, 2013 umgebauten, vollelektronischen und hellen Praxis von Frau Dr. med. Barbara Schneider-Kirchschräger in Windisch ([www.hausarzt-windisch.ch](http://www.hausarzt-windisch.ch)) ist nach Vereinbarung eine Hausarztstelle zu besetzen. Trotz hektischem Praxisalltag legen wir besonderen Wert auf eine freundliche, persönliche Atmosphäre und bieten Raum zum Erreichen privater Ziele und für persönliche Weiterbildung. Praktiziert wird eine abwechslungsreiche, qualitativ hochstehende Medizin mit multiplen Laborgeräten, digitalisiertem Röntgen, Ultraschallgerät, kardiovaskulärem Monitoring für Notfälle, Ergometrie- und Lungenfunktionsgeräten und anderen kardiopulmonalen Abklärungsgeräten. Die Praxis bietet Raum für gleichzeitiges Arbeiten in zwei Sprechzimmern, flexible Arbeitszeiten und keine Wochenendarbeit. Sie ist gut erreichbar mit ÖV in einem Ort, der aufgrund der Neubauten der Fachhochschule Nordwestschweiz expandiert. Es besteht die Möglichkeit einer Anstellung oder einer Infrastrukturnutzung zu fairen und kollegialen Bedingungen in einem sympathischen und langjährigen Praxisteam. Schauen Sie doch mal rein! Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. **Ref.-Nr. 2445**

### VERSTÄRKUNG FÜR DAS TEAM DES HAUSARZTZENTRUMS AM STADTWEG IN RHEINFELDEN GESUCHT

Das Hausarztzentrum am Stadtweg in Rheinfelden im Kanton Aargau ist eine seit vielen Jahren etablierte Hausarztpraxis mit mehreren Ärzten im Teilzeit- und Vollzeitpensum sowie einem eingespielten MPA-Team. Die Praxis verfügt über grosszügige Räumlichkeiten, ist technisch auf dem neusten Stand und gut organisiert. Aufgrund des stetig steigenden Patientenaufkommens wird zur Ergänzung des Teams ein/e weitere/r Facharzt/-ärztin für Allgemeine Innere Medizin (50–100 %) gesucht, denkbar wäre auch ein Ärztteehepaar oder ein Jobsharing. Wenn Sie auf der Suche nach einer langfristigen Anstel-

lung oder Infrastrukturnutzung sind, es schätzen, in einem aufgestellten Team zu arbeiten, einen kollegialen Umgang pflegen und das Patientenwohl bei Ihnen an oberster Stelle steht, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. **Ref.-Nr. 1235**

## › KANTON LUZERN

### MODERNES ÄRZTEZENTRUM SUCHT UNTERSTÜTZUNG DURCH FACHARZT/-ÄRZTIN ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN

Für ein dynamisches und topmodernes Ärztezentrum im Kanton Luzern suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine/n engagierte/n Facharzt/-ärztin für Allgemeine Innere Medizin (Vollzeit oder Teilzeit möglich). Die Praxis liegt nur rund 15 Fahrminuten von der Stadt Luzern entfernt und ist sowohl per öffentlichem Verkehr als auch per Auto gut erreichbar. Es erwarten Sie eine breit gefächerte Praxistätigkeit, eine moderne, lebhaftige Praxis, ein motiviertes Team sowie attraktive Anstellungsbedingungen. Interessenten melden sich bitte schriftlich. **Ref.-Nr. 3535**

### NEUES ÄRZTEEIGENES ÄRZTEZENTRUM IN EMMENBRÜCKE SUCHT WEITERE KOLLEGEN

Zentralste Lage beim Bus- und SBB-Bahnhof Emmenbrücke (30 000 Einwohner), entsteht auf insgesamt 420 m<sup>2</sup> ein Ärztezentrum, das drei Ärzten im Vollzeitpensum bzw. mehreren Ärzten im Teilzeitpensum Platz bietet. Aufgrund der Unterversorgung in der Region ist besonders für Fachärzte für Allgemeine Innere Medizin / Hausarztmedizin die Ausgangslage hervorragend. Das Zentrum befindet sich in ärztzeigener Hand. Die Zusammenarbeit in Anstellung, Infrastrukturnutzung oder Mitinhaberschaft ist möglich. Die Praxis ist komplett ausgebaut und eingerichtet. Das Gebäude verfügt über eine eigene Tiefgarage. Falls Sie dieses attraktive Angebot anspricht, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. **Ref.-Nr. 1025**

### › KANTON SOLOTHURN

FÜR EINE LEBHAFTE GEMEINSCHAFTSPRAXIS IN SOLOTHURN SUCHEN WIR GRUNDVERSORGER/IN (50–100 %)

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir nach Vereinbarung Sie – den/die Grundversorger/in mit Leib und Seele! Wir sind ein junges, motiviertes Team mit Allgemeine-Innere-Medizin-, Gynäkologie- und TCM-Ärztinnen und -Ärzten und tätig in unserer lebhaften Gemeinschaftspraxis im Herzen von Solothurn. Sie haben die Möglichkeit, im Angestelltenverhältnis oder als Teilhaber mit uns zusammenzuarbeiten und Ihre eigenen Patienten zu betreuen. Dank der Organisation als Gruppenpraxis sind Ihre Patienten auch in Ihrer Abwesenheit stets gut betreut. Die Praxis ist rollstuhlgängig und sowohl für den Privat- als auch für den öffentlichen Verkehr sehr zentral gelegen mit genügend Parkmöglichkeiten. Der Notfalldienst ist geregelt. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann freuen wir uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 2620](#)

### › KANTON ST. GALLEN

HAUSÄRZTIN/-ARZT (40–60 %) FÜR DIE GERBEPRAXIS IN OBERÜZWIL GESUCHT

Für unsere etablierte Hausarztpraxis ([www.gerbepaxis-oberuzwil.ch](http://www.gerbepaxis-oberuzwil.ch)) suchen wir eine/n zusätzliche/n Fachärztin/-arzt für Allgemeine Innere Medizin zur Ergänzung unseres eingespielten und dynamischen Teams. Für den Einstieg wäre ein Pensum von 40–60 % ideal mit Option zur späteren Steigerung. Wir befinden uns an attraktivster Lage mitten in Oberuzwil in einem Neubau. Die Praxis ist modern ausgebaut und technisch auf dem neusten Stand. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, zu attraktiven, zeitgemässen Anstellungsbedingungen mit Potenzial für eine zukünftige persönliche Weiterentwicklung tätig zu sein. [Ref.-Nr. 1115](#)

HAUSÄRZTIN/-ARZT (40–60 %) GESUCHT

Für eine etablierte Hausarztpraxis suchen wir nach Vereinbarung eine/n zusätzliche/n Fachärztin/-arzt für Allgemeine Innere Medizin im Angestelltenverhältnis. Sie profitieren neben attraktiven Konditionen in der Praxis von einem grossen, treuen Patientengut und einer hervorragenden Zusammenarbeit mit dem bestens eingespielten Praxisteam. Das Einstiegspensum ist frei wählbar und könnte über die Zeit auch gesteigert werden. Falls Sie dieses attraktive Angebot anspricht, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 2405](#)

PRAXISPARTNER/IN IM SARGANSERLAND GESUCHT (PENSUM 80–100 %), SELBSTSTÄNDIG ODER ANGESTELLT

Für ein modernes Ärztezentrum im Kanton St. Gallen suchen wir eine/n kompetente/n und sympathische/n Facharzt/-ärztin für Allgemeine Innere Medizin oder eine/n Facharzt/-ärztin für Rheumatologie. Es erwartet Sie ein fester Patientenstamm, ein aufgestelltes Praxisteam sowie eine angenehme und kollegiale Praxistätigkeit in einer Region mit hoher Lebensqualität. Ein Einstieg ist ab sofort möglich, Investitionen sind nicht notwendig. [Ref.-Nr. 5100](#)

### › KANTON URI

PRAXISTÄTIGKEIT IN ATTRAKTIVER PRAXIS IM KANTON URI

Für eine erfolgreiche, moderne Hausarztpraxis in einer schönen Gemeinde im Kanton Uri suchen wir zur Unterstützung eine/n engagierte/n Facharzt/-ärztin für Allgemeine Innere Medizin sowie auch eine/n Facharzt/-ärztin für Gynäkologie. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einer Anstellung oder auch als selbstständige/r Praxispartner/in zu attraktiven Bedingungen tätig zu sein. Die Praxis ist neuwertig und funktional ausgestattet. Ein vielseitiges Leistungsangebot sowie die Zusammenarbeit mit einem kompetenten Praxisteam sind weitere Vorzüge. Bei Interesse freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 1875](#)

## Interessiert?

Melden Sie sich unter [www.federer-partners.ch/marktplatz](http://www.federer-partners.ch/marktplatz)

### › KANTON WALLIS

#### ÄRZTEZENTRUM IM OBERWALLIS SUCHT FACHÄRZTE/-ÄRZTINNEN FÜR GRUNDVERSORGUNG UND KINDERARZT/-ÄRZTIN

In einer seit Jahren etablierten, familiär geführten Arztpraxis für Allgemeine Innere Medizin in einer boomenden Region im deutschsprachigen Teil des Kantons Wallis, mit einem eingespielten Team und angeschlossener Physiotherapie, bietet sich nach dem Umzug in einen modernen Neubau im Rahmen der bestehenden Strukturen die Möglichkeit einer selbstständigen ärztlichen Tätigkeit mit Infrastrukturnutzung für zwei Fachärzte/-ärztinnen für Allgemeine Innere Medizin FMH (oder kurz davor) und eine/n Facharzt/-ärztin für Kinder- und Jugendmedizin. In diesem Rahmen muss kein finanzielles Risiko eingegangen werden. Wenn Sie neben Ihrer beruflichen Qualifikation viel Freude und Teamfähigkeit zum Aufbau oder zur Mitarbeit in einem innovativen, ärztlich und familiär geführten Ärztezentrum mitbringen, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme. Der Neubau wird an zentraler sonniger Lage in der Nähe des Bahnhofs und mit mehreren zur Verfügung stehenden Parkplätzen sowohl mit den öffentlichen wie auch mit den privaten Verkehrsmitteln perfekt erreichbar sein. Falls Sie von dieser einmaligen Gelegenheit in der Sonnenstube der Schweiz profitieren möchten sowie den Charme der Region und der nahe gelegenen Berge schätzen, freuen wir uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme.

*Ref.-Nr. 8645*

### › KANTON ZÜRICH

#### HAUSARZT ODER HAUSÄRZTIN GESUCHT IM ZÜRCHER OBERLAND (20–100 %)

Für unseren Kunden in einer modernen Hausarztpraxis in der Nähe von Rapperswil und der Zürcher Goldküste suchen wir eine/n Facharzt/-ärztin für Allgemeine Innere Medizin. Die Praxis bietet das gesamte Spektrum der Hausarztmedizin an. Es erwartet Sie ein aufgestelltes, motiviertes Team, das grossen Wert legt auf

ein wertschätzendes und unterstützendes Arbeitsklima. Gesucht wird: Facharztausbildung in Allgemeinmedizin oder Innerer Medizin, hilfsbereiter und umsichtiger Umgang mit dem Team und den Patientinnen und Patienten. Das sind Ihre Aufgaben: eigenverantwortliche Betreuung und Behandlung von Patientinnen und Patienten, verantwortungsvolle Zusammenarbeit mit dem engagierten Praxisteam. Geboten werden: flexible Arbeitszeiten von Montag bis Freitag. Unterstützung bei Fort- und Weiterbildungen, sorgfältige Einführung in die neuen Aufgabebereiche, Mitarbeit in einem familiären Team, helle Praxisräumlichkeiten mit modernster Infrastruktur, zentraler Arbeitsort mit guter Anbindung an den ÖV und gratis Parkmöglichkeiten. Falls Sie dieses attraktive Angebot anspricht, freuen wir uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme.

*Ref.-Nr. 2960*

#### KANTON ZÜRICH: FACHARZT/-ÄRZTIN FÜR ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN 60–100 % GESUCHT

Für eine neue, lebhaft und sehr moderne Praxis suchen wir zur Ergänzung per sofort oder nach Vereinbarung eine/n Hausarzt/-ärztin (Pensum 60–100 %). Sie schätzen die Vorteile des Angestelltenverhältnisses, möchten von attraktiven Anstellungsbedingungen mit Umsatzbeteiligung profitieren und würden gerne in einem motivierten Praxisteam arbeiten? Die modern ausgestattete (digitale Röntgenanlage, Ultraschall, vollelektronische Administration und eigene Praxisapotheke) Praxis liegt in einer attraktiven Gemeinde an verkehrsgünstiger und zentraler Lage. Die Praxis bietet Ihnen einen modernen und attraktiven Arbeitsplatz mit grossem Patientenstamm in einem sympathischen und engagierten Praxisteam. Auch Berufsanfänger/innen, Assistenzärzte/-ärztinnen kurz vor der Facharztprüfung oder Wiedereinsteiger/innen sind gerne willkommen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme.

*Ref.-Nr. 2970*

### ZÜRICH: FACHARZT/-ÄRZTIN FÜR ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN GESUCHT

Für ein etabliertes Zentrum für Hausarztmedizin in einer grösseren Stadt im Kanton Zürich suchen wir nach Vereinbarung im Angestelltenverhältnis eine/n Fachärztin/-arzt für Allgemeine Innere Medizin in einem frei wählbaren Pensum. Die sehr gut etablierte ärztliche Institution umfasst die ärztliche Versorgung, einschliesslich dringender Behandlung und allgemeinmedizinischer Betreuung für ein grosses und spannendes Einzugsgebiet nahe der Stadt Zürich. Die Praxis liegt an verkehrsgünstiger, sehr zentraler Lage direkt an einem sehr gut frequentierten Bahnhof und verfügt über topmodern ausgestattete Praxisräumlichkeiten. Falls Sie Interesse an einer fordernden, abwechslungsreichen Tätigkeit in neu bezogenen Räumlichkeiten, in einem aufgestellten Team mit flachen Hierarchien und sehr guten Verdienstmöglichkeiten haben, freuen wir uns auf Ihre schriftliche Bewerbung. [Ref.-Nr. 3175](#)

## DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE

### › ZENTRALSCHWEIZ

#### FACHARZT/-ÄRZTIN FÜR DERMATOLOGIE GESUCHT – 50–100%-PENSUM

Für eine mit grosszügigen, modernen Räumlichkeiten ausgestattete dermatologische Praxis in einer grösseren Ortschaft in der Innerschweiz suchen wir ab sofort oder nach Vereinbarung eine/n hochmotivierte/n, teamfähige/n Fachärztin/-arzt für Dermatologie und Venerologie im Angestelltenverhältnis. Neben den sehr attraktiven Arbeitsbedingungen profitieren Sie von einer fordernden, abwechslungsreichen Tätigkeit in einem aufgestellten Team. Falls Sie im

Optimalfall neben der Basisdermatologie auch Erfahrung im Bereich ästhetische Dermatologie und Lasermedizin mitbringen und wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 1370](#)

### › KANTON ZÜRICH

#### KANTON ZH: DERMATOLOG/IN GESUCHT

Für ein langjährig etabliertes dermatologisches und allergologisches Zentrum mit vielfältigem Spektrum suchen wir eine/n motivierte/n und engagierte/n Facharzt/-ärztin für Dermatologie. Flexibles Pensum nach Absprache möglich. Eintritt nach Vereinbarung. Sie profitieren in den zentral gelegenen, modernen und hellen Räumlichkeiten von attraktiven Konditionen und der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem bestens eingespielten ärztlichen und nichtärztlichen Team. Falls wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 3255](#)

## GASTROENTEROLOGIE

### › KANTON ZÜRICH

#### ZÜRICH: ATTRAKTIVES ANGEBOT FÜR GASTROENTEROLOGIE

Aufgrund Expansion einer bereits bestens etablierten Praxis für Gastroenterologie in der Stadt Zürich (City und Oerlikon, je in Bahnhofsnähe) suchen wir ab Frühjahr 2025 (oder nach Vereinbarung) zwei motivierte und engagierte Fachärzte für Gastroenterologie. Neben den überaus attraktiven Verdienstmöglichkeiten und der Flexibilität bei der Wahl des Arbeitspensums profitieren Sie in den neu errichteten, grosszügigen und sich technisch auf dem neusten Stand befindenden Räumlichkeiten von der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem bestens eingespielten nichtärztlichen und ärztlichen Praxisteam. [Ref.-Nr. 2335](#)

**Interessiert?**Melden Sie sich unter [www.federer-partners.ch/marktplatz](http://www.federer-partners.ch/marktplatz)**GYNÄKOLOGIE  
UND GEBURTSHILFE****› KANTON AARGAU****VERSTÄRKUNG GESUCHT FÜR GYNÄKOLOGISCHE PRAXIS IM KANTON AARGAU (40–60 %)**

Für eine in einer dynamischen, stark wachsenden Gemeinde im Kanton Aargau gelegene Praxis für Gynäkologie und Geburtshilfe suchen wir nach Vereinbarung eine/n motivierte/n und engagierte/n Facharzt/-ärztin für Gynäkologie. Sie profitieren in der modernen, vollen digitalen und mit schönen, hellen Räumlichkeiten ausgestatteten Praxis von attraktiven Konditionen, der flexiblen Wahl des Pensums sowie einer hervorragenden Zusammenarbeit mit dem seit Jahren bestens eingespielten ärztlichen und nichtärztlichen Team. Falls wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben und Sie mit einer Tätigkeit in einer Praxis liebäugeln (auch als Wiedereinstieg nach einem Mutterschaftsurlaub beispielsweise) freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. **Ref.-Nr. 3190**

**› KANTON BERN****VERSTÄRKUNG GESUCHT FÜR GYNÄKOLOGISCHE PRAXIS IN BERN (40–80 %)**

Für eine an zentraler Lage in der Stadt Bern gelegene Praxis für Gynäkologie und Geburtshilfe suchen wir eine/n motivierte/n und engagierte/n Gynäkolog/in. Es ist sowohl eine Anstellung als auch eine selbstständige Tätigkeit im Rahmen eines Infrastrukturnutzungsvertrages möglich. Die in einem geschichtsträchtigen Haus gelegene Praxis besticht durch viel Charme sowie grosszügige und helle Räumlichkeiten. Darüber hinaus profitieren Sie von der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem eingespielten Praxisteam, attraktiven Arbeitsbedingungen sowie der flexiblen Wahl des Arbeitspensums. Falls wir mit diesem Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. **Ref.-Nr. 2170**

**› KANTON URI****PRAXISTÄTIGKEIT IN ATTRAKTIVER PRAXIS IM KANTON URI**

Für eine erfolgreiche, moderne Hausarztpraxis in einer schönen Gemeinde im Kanton Uri suchen wir zur Unterstützung eine/n engagierte/n Facharzt/-ärztin für Allgemeine Innere Medizin sowie auch eine/n Facharzt/-ärztin für Gynäkologie. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einer Anstellung oder auch als selbstständige/r Praxispartner/in zu attraktiven Bedingungen tätig zu sein. Die Praxis ist neuwertig und funktional ausgestattet. Ein vielseitiges Leistungsangebot sowie die Zusammenarbeit mit einem kompetenten Praxisteam sind weitere Vorzüge. Bei Interesse freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme. **Ref.-Nr. 1875**

**HALS-NASEN-OHREN-  
HEILKUNDE****› ZENTRALSCHWEIZ****FACHÄRZTIN/FACHARZT FÜR ORL GESUCHT**

Für eine HNO-Praxis in der Zentralschweiz suchen wir nach Vereinbarung eine/n Facharzt/-ärztin ORL, vorzugsweise mit spezieller Hals- und Gesichtschirurgie in einem Pensum von 40–70 %. Sie profitieren in den modernen, grosszügigen Praxisräumlichkeiten mit modernster medizintechnischer Ausstattung von attraktiven Konditionen sowie der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem langjährig eingespielten ärztlichen und nichtärztlichen Praxisteam. Eine spätere Beteiligung/Übernahme ist nach bewährter Zusammenarbeit ebenfalls möglich. Falls Sie dieses attraktive Angebot anspricht, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme unter der Referenznummer 2815. **Ref.-Nr. 2815**

### › KANTON AARGAU

**HNO-PRAXIS SUCHT VERSTÄRKUNG (60–100 %)**  
Für eine langjährig etablierte HNO-Praxis in einer stark wachsenden, von einer hohen Lebensqualität gekennzeichneten Stadt im Kanton Aargau suchen wir nach Vereinbarung eine/n motivierte/n Facharzt/-ärztin für Oto-Rhino-Laryngologie im Angestelltenverhältnis. Sie profitieren von neu bezogenen, grosszügigen und lichtdurchfluteten Räumlichkeiten an zentralster Lage und einer hervorragenden Zusammenarbeit mit dem eingespielten Praxisteam. Weitere Pluspunkte stellen die attraktiven Arbeitsbedingungen, die flexible Wahl des Arbeitspensums sowie die Möglichkeit, an einer renommierten Klinik operieren zu können, dar. Bei Interesse an diesem attraktiven Angebot freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme.  
*Ref.-Nr. 1390*

## HANDCHIRURGIE

### › KANTON BERN

**KANTON BERN: HANDCHIRURG/IN GESUCHT**  
Für eine in einer dynamischen, stark wachsenden Stadt im Kanton Bern gelegene Praxis suchen wir nach Vereinbarung eine/n motivierte/n und engagierte/n Facharzt/-ärztin für Handchirurgie. Sie profitieren in den zentral gelegenen und grosszügigen Räumlichkeiten mit Sonografie, Röntgen, praxiseigenem Operationssaal, nahe gelegenen Spital für belegärztliche Eingriffe, neben der flexiblen Wahl des Arbeitspensums auch von attraktiven Verdienstmöglichkeiten und der guten Zusammenarbeit mit dem eingespielten ärztlichen und nichtärztlichen Team. Falls wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme unter der Referenznummer.  
*Ref.-Nr. 3200*

### › KANTON ZÜRICH

**KANTON ZÜRICH: FACHARZT/-ÄRZTIN FÜR HANDCHIRURGIE GESUCHT**  
Für ein in einer grösseren Gemeinde im Kanton Zürich gelegenes chirurgisches Zentrum suchen wir im Vollzeitpensum nach Vereinbarung eine/n engagierte/n und motivierte/n Facharzt/-ärztin für Handchirurgie im Rahmen eines Infrastrukturnutzungsvertrages. Sie profitieren von attraktiven Arbeitsbedingungen in modernsten Räumlichkeiten an bester Lage und der guten Zusammenarbeit mit dem eingespielten Praxisteam. Falls Sie über ein breites Fachwissen im Bereich Handchirurgie verfügen und dieses attraktive Angebot Ihr Interesse geweckt hat, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme.  
*Ref.-Nr. 9970*

## OPHTHALMOLOGIE

### OPHTHALMOLOG/IN 10–30 % GESUCHT

Wir freuen uns, Ihnen eine spannende Stellenausschreibung als Ophthalmolog/in im Teilzeitpensum in einer modern ausgestatteten Praxis präsentieren zu können. Das Augenzentrum im Ortskern von Arlesheim zeichnet sich durch einen hohen Qualitätsstandard in familiärer Atmosphäre aus. Wir suchen nach Vereinbarung eine/n engagierte/n Augenarzt/-ärztin mit Leidenschaft für den Beruf. Es erwarten Sie familienfreundliche Arbeitszeiten sowie eine erfolgsorientierte Vergütung. Zusätzlich unterstützt das Unternehmen Weiterbildungen, um die berufliche Entwicklung der Mitarbeiter zu fördern und die Qualität der medizinischen Versorgung stetig zu verbessern. Werden Sie Teil des eingespielten und dynamischen Teams, das täglich gemeinsam für die ideale Versorgung der Patienten sorgt. Wenn Sie sich mit den Werten des Augenzentrums identifizieren können, freuen wir uns über Ihren Lebenslauf und ein Anschreiben unter der Referenznummer 2955, in dem Sie mehr über Ihre Motivation und Erfahrungen erzählen.  
*Ref.-Nr. 2955*

## Interessiert?

Melden Sie sich unter [www.federer-partners.ch/marktplatz](http://www.federer-partners.ch/marktplatz)

### › KANTON AARGAU

#### OPHTHALMOLOG/IN (20–60 %) ZUR VERSTÄRKUNG DES TEAMS GESUCHT

Für eine ophthalmologische Praxis in einer hübschen Stadt im Kanton Aargau suchen wir nach Vereinbarung eine/n konservativ tätige/n Facharzt/-ärztin für Ophthalmologie (20–60 %). Die familienfreundliche Stadt bietet neben einem schönen Naherholungsgebiet auch ein breites Kultur- und Freizeitangebot. Direkte Bahnanschlüsse bestehen in nahezu alle Richtungen, Zürich ist in wenigen Minuten erreichbar. Die modern ausgestattete Praxis selbst liegt sehr zentral in Gehdistanz zum Bahnhof. Es erwarten Sie ein routiniertes Praxisteam, faire Anstellungskonditionen sowie ein abwechslungsreiches Tätigkeitsfeld. [Ref.-Nr. 9850](#)

#### OPHTHALMOLOG/IN (20–40 %) ZUR VERSTÄRKUNG DES TEAMS GESUCHT

Für eine ophthalmologische Praxis in einer stark wachsenden Gemeinde im östlichen Teil des Kantons Aargau suchen wir nach Vereinbarung eine/n konservativ tätige/n Facharzt/-ärztin für Ophthalmologie. Die familienfreundliche Gemeinde zeichnet sich neben einem schönen Naherholungsgebiet auch durch ihre perfekte Erreichbarkeit aus. Die modern ausgestattete Praxis selbst liegt sehr zentral in Gehdistanz zum Bahnhof. Es erwarten Sie ein eingespieltes Praxisteam, attraktive Anstellungskonditionen sowie ein abwechslungsreiches Tätigkeitsfeld. Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich bitte schriftlich. [Ref.-Nr. 3485](#)

### › KANTON BERN

#### OPHTHALMOLOG/IN (40–60 %) ZUR VERSTÄRKUNG DES TEAMS GESUCHT

Für eine ophthalmologische Praxis mit zwei Standorten in den Kantonen Bern und Zürich suchen wir nach Vereinbarung je eine/n konservativ tätige/n Facharzt/-ärztin für Ophthalmologie. Im Kanton Bern mit einem Pensum von

60–100 %, im Kanton Zürich mit einem Pensum von 40–60 %. Es erwarten Sie ein routiniertes Praxisteam, faire Anstellungskonditionen sowie ein abwechslungsreiches Tätigkeitsfeld. Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 1565](#)

### › KANTON ZÜRICH

#### KANTON ZH: VERSTÄRKUNG GESUCHT FÜR OPHTHALMOLOGISCHE PRAXIS (40–80%)

Für eine etablierte und sehr gut laufende Praxis für Ophthalmologie in einer Zürcher Seegemeinde suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine/n Facharzt/-ärztin für Ophthalmologie im Anstellungsverhältnis. Sie profitieren von modernen, sehr grosszügig bemessenen Räumlichkeiten und einer volldigitalen Praxis, die sich technisch auf dem neuesten Stand befindet. Die zentrale Lage und die damit einhergehende optimale Erreichbarkeit per ÖV und PV stellen weitere Pluspunkte dar. Darüber hinaus profitieren Sie von attraktiven Konditionen, Flexibilität bei der Wahl des Arbeitspensums sowie der guten Zusammenarbeit mit dem bestens eingespielten Praxisteam. Falls wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 3700](#)

#### VERSTÄRKUNG GESUCHT FÜR AUGENARZT-PRAXIS IM KANTON ZÜRICH (40–100 %)

Für eine topmoderne Augenarztpraxis in Zürich suchen wir zur Ergänzung des Praxisteams nach Vereinbarung eine/n engagierte/n Facharzt/-ärztin für konservative Augenheilkunde. Sie profitieren von Spitzenmedizin an bester Lage und der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem bestens eingespielten Praxisteam. Flexibilität bei der Wahl des Arbeitspensums, ein guter Teamspirit sowie eine attraktive Vergütung stellen weitere Pluspunkte dieses Angebots dar. Bei Interesse freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 1850](#)

## VERSTÄRKUNG GESUCHT FÜR AUGENARZT-PRAXIS IM KANTON ZÜRICH (40–60 %)

Für eine Augenarztpraxis an privilegierter Lage im Kanton Zürich suchen wir zur Ergänzung des bestehenden Praxisteams nach Vereinbarung eine/n engagierte/n Facharzt/-ärztin für Ophthalmologie im Angestelltenverhältnis. Sie profitieren neben den attraktiven Anstellungs- und Arbeitsbedingungen auch von einer grossen und modernen Diagnostikabteilung inklusive moderner Laserbehandlungen. Die Praxis, welche das gesamte Spektrum der Augenheilkunde (inkl. Chirurgie, Laser, Orthoptik) abdeckt, besticht durch zwei Standorte in attraktiven Seegemeinden sowie durch grosszügige, helle Räumlichkeiten. Einen weiteren Vorteil stellt die exzellente Zusammenarbeit mit dem langjährig eingespielten Praxisteam dar. Falls dieses attraktive Angebot Ihr Interesse geweckt hat, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 1905*

## ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE

### › KANTON BASEL-STADT

#### BS: FACHARZT/-ÄRZTIN FÜR ORTHOPÄDIE GESUCHT

Für eine moderne, lichtdurchflutete Praxis mit grosszügigen Räumlichkeiten und unmittelbarer Klinikanbindung suchen wir nach Vereinbarung eine/n oder mehrere motivierte und engagierte Fachärzte/-ärztinnen für Orthopädie (allenfalls auch Rheumatologie). Neben der flexiblen Wahl des Arbeitspensums und der Form der Zusammenarbeit (Angestelltenverhältnis, selbstständige Tätigkeit/Infrastrukturnutzung) profitieren Sie von attraktiven Konditionen und der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem bestens eingespielten ärztlichen und nichtärztlichen Team. Falls wir Sie mit diesem attraktiven Angebot angesprochen haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 3225*

## PÄDIATRIE

### › MITTELLAND UND ZENTRALSCHWEIZ

#### BE UND ZG: FACHARZT/-ÄRZTIN FÜR PÄDIATRIE ODER ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN GESUCHT

Für eine grössere Gruppenpraxis mit zwei Standorten im idyllischen Oberaargau (Kanton Bern) sowie einem Standort im Kanton Zug suchen wir eine/n Facharzt/-ärztin für Pädiatrie oder Allgemeine Innere Medizin (50–100 %) zur Ergänzung des Teams und zum Ausbau des Angebotes. Die modern und funktional eingerichteten Praxen liegen in grösseren Ortschaften und sind sowohl mit öffentlichen als auch mit privaten Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Bei gegenseitigem Interesse wäre nach anfänglicher Anstellung auch die Option zu einer späteren Partnerschaft gegeben. *Ref.-Nr. 8090*

### › KANTON AARGAU

#### KINDERARZTZENTRUM IM KANTON AARGAU SUCHT KINDERARZT/-ÄRZTIN

Für ein an attraktiver, sowohl mit privaten wie auch öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbarer Lage beheimatetes medizinisches Zentrum wird ein/e Facharzt/-ärztin für Pädiatrie gesucht. Die schöne, moderne und kindergerecht eingerichtete Praxis bietet attraktive Anstellungsbedingungen mit der Möglichkeit auf künftige Übernahme. Falls Sie dieses attraktive Angebot anspricht, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 3110*

## Interessiert?

Melden Sie sich unter [www.federer-partners.ch/marktplatz](http://www.federer-partners.ch/marktplatz)

### › KANTON LUZERN

#### KINDERARZTPRAXIS IN LUZERN SUCHT FACHARZT/-ÄRZTIN FÜR PÄDIATRIE (40–100 %)

Für eine moderne und familiäre Kinderarztpraxis in Luzern suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine/n engagierte/n und zuverlässige/n Facharzt/-ärztin für Kinder- und Jugendmedizin (Pensum 40–100 %). Ihre neue Wirkungsstätte: Die Praxis besticht durch neu gestaltete, kindergerecht und liebevoll eingerichtete Räumlichkeiten. Sie ist mit modernster Medizintechnik ausgestattet – darunter eine volldigitale Krankengeschichte (KG) sowie Ultraschall – und bietet ideale Bedingungen für eine qualitativ hochwertige Betreuung der jungen Patientinnen und Patienten. Was Sie erwartet: ein motiviertes, herzliches Team aus Kinder-/Jugendärztinnen und erfahrenen Praxisassistentinnen, abwechslungsreiche und eigenverantwortliche Tätigkeit in einem wertschätzenden Umfeld, Möglichkeit zur Mitgestaltung und Weiterentwicklung der Praxis, moderne Infrastruktur und effiziente Arbeitsprozesse. Was Sie mitbringen: Facharztstitel Pädiatrie (oder Facharztstitel eingereicht), Freude an der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und ihren Familien, Teamgeist, Verantwortungsbewusstsein und eine patientenorientierte Arbeitsweise. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann würden wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme freuen. [Ref.-Nr. 3625](#)

### › KANTON WALLIS

#### ÄRZTEZENTRUM IM OBERWALLIS SUCHT FACHÄRZTE/-ÄRZTINNEN FÜR GRUNDVERSORGUNG UND KINDERARZT/-ÄRZTIN

In einer seit Jahren etablierten, familiär geführten Arztpraxis für Allgemeine Innere Medizin in einer boomenden Region im deutschsprachigen Teil des Kantons Wallis, mit einem eingespielten Team und angeschlossener Physiotherapie, bietet sich nach dem Umzug in einen modernen Neubau im Rahmen der bestehenden Strukturen die Möglichkeit einer selbstständigen ärztlichen Tätigkeit mit Infrastrukturnutzung

für zwei Fachärzte/-ärztinnen für Allgemeine Innere Medizin FMH (oder kurz davor) und eine/n Facharzt/-ärztin für Kinder- und Jugendmedizin. In diesem Rahmen muss kein finanzielles Risiko eingegangen werden. Wenn Sie neben Ihrer beruflichen Qualifikation viel Freude und Teamfähigkeit zum Aufbau oder zur Mitarbeit in einem innovativen, ärztlich und familiär geführten Ärztezentrum mitbringen, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme. Der Neubau wird an zentraler sonniger Lage in der Nähe des Bahnhofs und mit mehreren zur Verfügung stehenden Parkplätzen sowohl mit den öffentlichen wie auch mit den privaten Verkehrsmitteln perfekt erreichbar sein. Falls Sie von dieser einmaligen Gelegenheit in der Sonnenstube der Schweiz profitieren möchten sowie den Charme der Region und der nahe gelegenen Berge schätzen, freuen wir uns auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 8645](#)

## PNEUMOLOGIE

### › KANTON AARGAU

#### PNEUMOLOG/IN GESUCHT (40–100 %)

Für eine in einer dynamischen Stadt im östlichen Kanton Aargau gelegene, topmoderne Praxis für Pneumologie suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine/n motivierte/n und engagierte/n Facharzt/-ärztin im Anstellungsverhältnis (40–100 %). Sie profitieren neben der flexiblen Wahl des Arbeitspensums von attraktiven Anstellungsbedingungen in einer topmodernen, grosszügig bemessenen Praxis an zentralster Lage. Falls wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 2985](#)

### RHEUMATOLOGIE

#### › KANTON ZÜRICH

##### GESUCHT PRAXISPARTNER/IN

Sie sind Rheumatologin/Rheumatologe mit solider Ausbildung und mehrjähriger Kaderarztstätigkeit und stellen sich eine sinnvolle, befriedigende Tätigkeit in einer eigenen, gut gehenden Praxis vor. Wir sind drei selbstständige Fachärzte und arbeiten in Anbindung an eine renommierte Klinik an optimaler Lage. Durch Zusammenarbeit mit Spezialisten anderer Fachrichtungen sind wir in der Lage, das gesamte Spektrum von Krankheiten des Bewegungsapparates rasch, gründlich und umfassend abzuklären und zu behandeln. Neben der ambulanten Praxistätigkeit stellen wir als Belegärzte im Turnus auch den rheumatologischen Hintergrunddienst und die Konsiliartätigkeit sicher. Aufgrund der hohen Nachfrage einerseits sowie altershalber absehbarer Veränderungen im langjährigen, gut eingespielten Team andererseits, suchen wir hiermit Kontakt zu einer möglichen Nachfolgerin bzw. einem möglichen Nachfolger. Zusammen möchten wir auch in Zukunft unser von Zuweisern, Patienten und Kollegen gerne nachgefragtes Angebot in der konservativen Behandlung des Bewegungsapparates mit allen Facetten sicherstellen. Ist Ihr Interesse geweckt? Bitte kontaktieren Sie uns telefonisch über die Nummer 044 387 39 11 (zwischen 14 und 16 Uhr) oder schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Vermerk «Praxispartner» an [info@rheumahrirslanden.ch](mailto:info@rheumahrirslanden.ch). Dr. David Germann, Rheuma Zentrum Hirslanden Zürich, erteilt Ihnen gerne weitere Auskunft. *Ref.-Nr. 2450*

#### › KANTON BASEL-LAND

##### BL: VERSTÄRKUNG GESUCHT FÜR ORTHOPÄDISCHES ZENTRUM

Für ein langjährig etabliertes Zentrum für orthopädische Chirurgie mit umfassendem Behandlungsspektrum wird ab sofort oder nach Vereinbarung ein/e Facharzt/-ärztin für Rheumatologie und/oder Rehabilitation und Schmerztherapie gesucht. Grundsätzlich ist sowohl eine Anstellung als auch eine selbstständige Mitarbeit als Infrastrukturnutzer und/oder Partner möglich. Neben der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem langjährig eingespielten Team in einer modernen Infrastruktur profitieren Sie auch von der flexiblen Wahl des Arbeitspensums und vom fachlichen Austausch mit den anderen Ärzten. Bei Interesse an diesem attraktiven Angebot freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. *Ref.-Nr. 1195*

#### › KANTON ST. GALLEN

##### PRAXISPARTNER/IN IM SARGANSERLAND GESUCHT (PENSUM 80–100 %), SELBSTSTÄNDIG ODER ANGESTELLT

Für ein modernes Ärztezentrum im Kanton St. Gallen suchen wir eine/n kompetente/n und sympathische/n Facharzt/-ärztin für Allgemeine Innere Medizin oder eine/n Facharzt/-ärztin für Rheumatologie. Es erwartet Sie ein fester Patientenstamm, ein aufgestelltes Praxisteam sowie eine angenehme und kollegiale Praxistätigkeit in einer Region mit hoher Lebensqualität. Ein Einstieg ist ab sofort möglich, Investitionen sind nicht notwendig. *Ref.-Nr. 5100*

**Interessiert?**Melden Sie sich unter [www.federer-partners.ch/marktplatz](http://www.federer-partners.ch/marktplatz)**UROLOGIE****› KANTON ZÜRICH****KANTON ZÜRICH: UROLOG/IN GESUCHT (50–100 %)**

Für eine topmoderne, sich technisch auf dem neuesten Stand befindende Praxis an privilegiertem Standort in einer dynamischen, stark wachsenden Gemeinde am Zürichsee suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine/n motivierte/n, dynamische/n und teamfähige/n Fachärztin/Facharzt für Urologie zur Verstärkung des Teams. Sie profitieren neben den attraktiven Verdienstmöglichkeiten auch von der hervorragenden Zusammenarbeit mit dem langjährig eingespielten Praxisteam sowie Flexibilität bei der Wahl des Arbeitspensums. Falls wir mit diesem attraktiven Angebot Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme.

*Ref.-Nr. 3120***VERSCHIEDENE  
FACHRICHTUNGEN****› KANTON ZÜRICH****KANTON ZÜRICH: MODERN AUSGESTATTETE PRAXIS BIETET INFRASTRUKTURNUTZUNG AN BESTER LAGE**

Für eine moderne und hervorragend ausgestattete Praxis mit hellen Praxisräumlichkeiten und zertifiziertem Operationsaal suchen wir eine/n motivierte/n und engagierte/n Facharzt/-ärztin diverser Fachrichtungen für eine Infrastrukturnutzung. Die Praxis liegt in einer grossen Stadt im Kanton Zürich. Neben der optimalen Lage und Erreichbarkeit der Praxis sowie der exzellenten Zusammenarbeit mit dem eingespielten Praxisteam profitieren Sie von grosszügigen Räumen und einer bestens ausgestatteten Infrastruktur. Für die Infrastrukturnutzung kommen auch nichtoperative Fachgebiete und in Teilzeit tätige Fachärzte/-ärztinnen infrage. Falls Sie eine selbstständige Tätigkeit in Betracht ziehen und dieses attraktive Angebot Sie anspricht, freuen wir uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme.

*Ref.-Nr. 1250*

## › KANTON LUZERN

DIE RICKENBACHER FAMILIENPRAXIS ... FÜR GROSSE UND KLEINE PATIENTEN! FÜR UNTERNEHMUNGSLUSTIGE UND ENGAGIERTE HAUS- UND FACHÄRZTE!

SCHWUNGVOLL – DYNAMISCH – AUFGESCHLOSSEN – KOOPERATIV – ANSPRUCHSVOLL – DIENSTLEISTUNGSORIENTIERT – BETREUEND – INNOVATIV. So stellen sich DIE RICKENBACHER ihre neuen Ärztinnen und Ärzte vor für DIE RICKENBACHER FAMILIENPRAXIS. DIE RICKENBACHER leben in einer attraktiven, lebhaften, wachsenden Gemeinde in einer für eine neue Gemeinschaftspraxis idealen Region. Unsere Standortanalyse zeigt das grosse Marktpotenzial dieser Region eindrucklich auf. In 10 Minuten sind Patienten aus Sursee, in 30 Minuten diejenigen aus Luzern bei uns. DIE RICKENBACHER sind eh schon hier und freuen sich auf die neuen Hausärztinnen und -ärzte und auf die Fachärztinnen oder -ärzte für Gynäkologie, Pädiatrie oder Dermatologie. Sie können Ihre moderne Praxis selbstständig allein oder gemeinsam gründen. Alle finden Platz, denn auf Sie warten 500–600 m<sup>2</sup> für DIE RICKENBACHER FAMILIENPRAXIS mit drei bis vier Arztpraxen im neuen Ärztehaus an zentralster Lage. Genügend Parkplätze sind vorhanden. Der Bus von Luzern via Beromünster, von Sursee und vom nahen Aargau hält praktisch vor der Praxistür. Aktuell befindet sich das Projekt in der Planungsphase und somit stehen noch alle Möglichkeiten zur Mitbestimmung bei Grundriss, Ausbau etc. offen. Auf Wunsch können die Räumlichkeiten aber auch voll ausgebaut gemietet werden. DIE RICKENBACHER setzen auf Sie. Falls Sie dieses attraktive Angebot anspricht, zögern Sie nicht. Wir freuen uns über Ihre baldige Kontaktaufnahme zur Vorstellung des Konzepts inkl. Standortanalyse und Planrechnung. [Ref.-Nr. 1030](#)

## › KANTON WALLIS

MÖGLICHKEIT DER PRAXISNEUERÖFFNUNG FÜR DIVERSE FACHÄRZTE IN EINEM MODERNEN NEUBAU IM OBERWALLIS

In einem modernen, zentral gelegenen Neubau in einer boomenden Region im deutschsprachigen Teil des Kantons Wallis bietet sich die Möglichkeit der selbstständigen ärztlichen Tätigkeit in eigener Infrastruktur mit Mietvertrag. Im Haus werden Ärztinnen und Ärzte folgender Fachrichtungen gesucht: Gastroenterologie, Dermatologie/Allergologie, Endokrinologie/Diabetologie oder Kardiologie sowie auch Zahnärzte. Auch Ärztinnen und Ärzte anderer Fachrichtungen sind denkbar. Neben Ihren fachlichen Qualifikationen bringen Sie mit: Freude und Teamfähigkeit zur Zusammenarbeit und zum Aufbau eines modernen Ärztezentrums. Der Neubau wird dank seiner zentralen Lage in Bahnhofsnähe und mehrerer zur Verfügung stehender Parkplätze sowohl mit den öffentlichen wie auch mit den privaten Verkehrsmitteln perfekt erreichbar sein. Ausserdem profitieren Sie von den Synergieeffekten (Labor und Röntgen) mit einer sich im selben Gebäude befindenden, etablierten, grossen und familiär geführten Praxis für Allgemeine Innere Medizin. Falls Sie von dieser tollen Gelegenheit in der Sonnenstube der Schweiz profitieren möchten sowie den Charme der Region und der nahe gelegenen Berge schätzen, würden wir Ihnen das Projekt gerne näher vorstellen. «Wier fröie isch» auf Ihre schriftliche Kontaktaufnahme. [Ref.-Nr. 8650](#)

Kostenlose  
Demo  
buchen



# Praxissoftware und IT für Ihre Arztpraxis

**Von der Maus bis zur Cloud rundum versorgt. Passend zu Ihrem Fachgebiet, Ihren Prozessen und Vorlieben setzt vitomed auch in Ihrer Praxis frische Impulse:**

- Patienten Self Check-in in der Arztpraxis, spart Zeit am Empfang
- Sichere und durchgängige Rezeptlösung dank «eRezept»
- Durchgängiger Medikationsprozess, u. a. mittels «eMediplan»
- Laborprozesse im Griff, für interne und externe Labor-Analysen
- Integriertes KI-Tool für das Arzt-Patient-Gespräch



Lassen Sie sich bereits jetzt von unserem Video «vitomed in der Arztpraxis» inspirieren.



swiss made software  
+swiss hosting

Vitodata AG, Deisrütistrasse 10, 8472 Seuzach  
[www.vitodata.ch](http://www.vitodata.ch)

## GESELLSCHAFTSVERTRAG: NICHT SO BANAL, WIE EINIGE DENKEN

Thomas Naef, Hansruedi Federer (FEDERER & PARTNERS)

**Nach jahrelanger erfolgreicher Zusammenarbeit im Rahmen eines Anstellungsvertrages oder eines Infrastrukturnutzungsvertrages entsteht bei Ärztinnen und Ärzten oder auch bei Zahnärztinnen und Zahnärzten oft der Wunsch, die Partnerschaft auf ein neues «Level» zu heben und in Form einer Praxisgemeinschaft weiterzuführen. Neben einer Praxiswertberechnung, die in diesem Falle – üblicherweise von einer Fachperson – vorgängig erstellt wird, um die Höhe des «Einstiegspreises» für den hinzukommenden Gesellschafter zu definieren, braucht es anschliessend einen Gesellschaftsvertrag, der die Bedingungen für die gemeinsame Tätigkeit in der Praxis festhält.**

### Was ist ein Gesellschaftsvertrag?

Wichtig erscheint in diesem Zusammenhang, dass einem bewusst ist, dass man mit der Unterschrift unter einen Gesellschaftsvertrag eine einfache Gesellschaft gemäss Art. 530 ff. OR begründet und in der Folge gemeinsam eine Praxis führt. Wobei die einfache Gesellschaft keine juristische Person ist, sondern lediglich die Zusammenarbeit regelt – die Ärzte bleiben jeweils selbstständig und die Buchhaltung wird individuell geführt. Jetzt liegt der Gedanke nahe, dass dies doch bloss eine Formalität ist. Dem ist jedoch dezidiert nicht so. Es gibt einige Punkte, die zwingend beachtet werden sollten.

Gerade in der Medizin sind Gesellschaftsverträge besonders komplex und fehleran-

fällig, was massive Folgen nach sich ziehen kann. Die folgenden drei Beispiele sollen dies illustrieren und die Signifikanz eines individuell auf medizinische Bedürfnisse ausgelegten Gesellschaftsvertrages unterstreichen.

### Persönliche Haftung

Die Konsequenzen für Behandlungsfehler sind immer persönlich und können auch nicht durch die Form der Gesellschaft (AG, GmbH) eingeschränkt werden. Es ist somit unabdingbar, dass in einem Gesellschaftsvertrag zwischen zwei Ärztinnen oder Zahnärztinnen die Haftung im Innenverhältnis, die Versicherungspflichten und die gegenseitige Schadenshaltung explizit geregelt sind.

### Der schnöde Mammon – auch bei Ärzten stets ein grosses Thema

Wenn man sich entscheidet, gemeinsam eine Gesellschaft zu gründen, hängt salopp formuliert der Himmel voller Geigen – man hat vergleichbare Ziele, plant mit einem ähnlichen oder identischen Arbeitspensum und rechnet in der Folge mit gleichen Erträgen. Über die Zeit kann sich jedoch, sei es aus familiären Gründen, sei es aus einer Verschiebung persönlicher Interessen heraus, diesbezüglich eine gewisse Diskrepanz entwickeln. Weichen die Pensen stark voneinander ab, ist es möglich, dass sich ein Gesellschafter übervorteilt fühlt, sich als Subventionierer der Praxis sieht oder dass das persönliche Einkommen in einem Missverhältnis zur geleisteten Arbeit zu stehen scheint. Dies kann

zu Missstimmung, Streit und – falls sich das Thema nicht aus der Welt schaffen lässt – im schlechtesten Falle zu einer langwierigen und teuren juristischen Angelegenheit führen.

Aus diesem Grund ist es elementar, dass die jeweilige Beteiligung an den Kosten, das Vorgehen bei Neuanschaffungen und sonstigen Investitionen vorgängig geregelt werden und Bestandteil eines Gesellschaftsvertrages sein müssen, damit die oben geschilderten Verwerfungen gar nicht auftauchen.

### **Austritt – was nun?**

Während unserer langjährigen Tätigkeit im Gesundheitswesen haben wir immer wieder auch die Auflösung von Gesellschaften be-

gleitet. Der Wunsch nach Auflösung der Gesellschaft kann mannigfaltige Gründe haben. Neben Streitigkeiten oder unterschiedlichen persönlichen Entwicklungen, die eine weitere Zusammenarbeit für einen oder mehrere Gesellschafter als nicht zielführend erachten lassen, ist der häufigste anzutreffende Fall der Pensionierungswunsch eines Gesellschafters. Bei der Gründung einer Gesellschaft ist dies oft noch nicht präsent, der Fokus liegt auf der gemeinsamen beruflichen Zukunft, Gedanken an den dritten Lebensabschnitt sind ganz weit weg. Speziell wenn bei den Gesellschaftern ein gewisser Altersunterschied besteht, ist der Austritt ein Punkt, der zwingend initial ins Auge gefasst werden muss. Der





altersbedingt austretende Gesellschafter hat den legitimen Wunsch, die Praxis möglichst gewinnbringend zu verkaufen, der oder die verbleibenden Gesellschafter haben aber das ebenso legitime Interesse, einen neuen Kollegen oder eine neue Kollegin zu bekommen, der oder die sowohl fachlich als auch auf der zwischenmenschlichen Ebene eine weiterhin angenehme Zusammenarbeit erlaubt. Falls das Vorgehen bei einem Austritt (Vetorecht, Art der Bewertung zum Praxisaustritt) nicht im Rahmen des Gesellschaftsvertrages geregelt ist, führt dies fast zwangsläufig zu Streitigkeiten, die bei fehlender Kompromissbereitschaft der Gesellschafter schnell in juristische Auseinandersetzungen münden können.

Dies sind lediglich drei Beispiele aus der Praxis, die die Wichtigkeit eines wohldurchdachten und den individuellen Bedürfnissen angepassten Gesellschaftsvertrages illustrieren – die Liste könnte lange weitergeführt werden.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass gerade im medizinischen Bereich mit

seinen vielen gleichfalls rechtlichen, haftungs- und bewilligungstechnischen Eigenheiten ein Gesellschaftsvertrag nie nur ein organisatorisches Dokument, sondern das Fundament der Partnerschaft darstellt. Je sorgfältiger und transparenter ein solcher Vertrag ausgestaltet ist, desto angenehmer und produktiver ist auch die künftige Zusammenarbeit unter den Gesellschaftern. Falls dieser Schritt bei Ihnen in der nächsten Zeit angedacht sein sollte, beraten wir Sie gerne.



### **Thomas Naef**

Consultant  
**FEDERER & PARTNERS**

*FEDERER & PARTNERS ist seit 28 Jahren in der Unternehmensberatung im Gesundheitswesen tätig. Die Beratungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Praxis-/Zentrumsgründungen, Optimierung bestehender Praxen sowie Praxisverkauf. Thomas Naef betreut seit dem Jahr 2016 den Verkauf der Spezialarztpraxen.*

---

FEDERER & PARTNERS  
Unternehmensberatung  
im Gesundheitswesen AG  
Mitteldorfstrasse 3  
5605 Dottikon  
056 616 60 60  
thomas.naef@federer-partners.ch  
www.federer-partners.ch



### **Hansruedi Federer**

Inhaber **FEDERER & PARTNERS**

*FEDERER & PARTNERS ist seit 28 Jahren in der Unternehmensberatung im Gesundheitswesen tätig. Die Beratungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Praxis-/Zentrumsgründungen, Optimierung bestehender Praxen sowie Praxisverkauf. Hansruedi Federer hat das Unternehmen 1997 gegründet.*

---

FEDERER & PARTNERS  
Unternehmensberatung  
im Gesundheitswesen AG  
Mitteldorfstrasse 3  
5605 Dottikon  
056 616 60 60  
federer@federer-partners.ch  
www.federer-partners.ch

# VERTEIDIGUNGSSTRATEGIEN GEGEN RÜCKFORDERUNGSKLAGEN

Dr. Andrea Schütz (Schütz Law AG)

**Die santésuisse erhebt häufig Rückforderungsklagen gegen ärztliche Leistungserbringer, ohne die zwingend erforderliche Einzelfallanalyse vorzunehmen, ohne rechtsgenügende Vertretungsvollmachten vorzulegen und ohne die grundlegenden Verfahrensrechte der Betroffenen zu wahren. Ärzten und Ärztinnen ist zu empfehlen, dies nicht einfach hinzunehmen, sondern sich mit geeigneten Verteidigungsstrategien zur Wehr zu setzen.**

## **Vermeintliche Vertretungsbefugnis der santésuisse**

Rückforderungsklagen gegen Leistungserbringer wegen eines angeblichen Verstosses gegen das Wirtschaftlichkeitsgebot werden oft nicht von einzelnen Krankenversicherern, sondern vom Branchenverband santésuisse eingereicht. In solchen Klageschriften behauptet die santésuisse regelmässig, von allen santésuisse-Mitgliedern bevollmächtigt worden zu sein. Diese Behauptung wird von den Gerichten selten hinterfragt, obwohl sie verpflichtet wären, die rechtsgenügende Bevollmächtigung als notwendige Prozessvoraussetzung von Amtes wegen zu prüfen.<sup>1</sup>

Dass santésuisse-Mitglieder bezüglich Rückforderungsklagen nicht per se durch die santésuisse vertreten sind, sondern diese vermeintliche Vertretung vielmehr mit rechtsgenügenden Vollmachten belegt werden muss, ergibt sich aus Art. 17 der santésuisse-

Statuten.<sup>2</sup> Darin wird was folgt vermerkt: «Bei gerichtlichen und verwaltungsgerichtlichen Auseinandersetzungen von Vertrags- oder Tariffdifferenzen handelt santésuisse als Vertreterin der Mitglieder und besitzt die notwendigen Vollmachten in Prozess- und Verwaltungsverfahren. Diese Vollmacht gilt insbesondere für Verfahren gemäss Art. 53, 56, 59, 89, 90a Abs. 2 und 91 KVG. Einzelne Verbandsmitglieder können im Einzelfall auf die Vertretung verzichten.»

Leistungserbringern ist deshalb zu empfehlen, die angebliche Bevollmächtigung der santésuisse zu bestreiten und gerichtlich zu beantragen, dass diese ihre behauptete Vertretungsbefugnis mit rechtsgenügenden Vollmachten belegt. Für alle Versicherten, bei denen die santésuisse keine Vollmachten nachzureichen vermag, sind Nichteintretensentscheide zu fällen, wodurch sich die Rückforderungssumme entsprechend reduziert.

## **Erhöhter Index ist kein Beweis für Unwirtschaftlichkeit**

Gemäss Art. 56 Abs. 6 KVG legen Leistungserbringer und Versicherer vertraglich eine Methode zur Kontrolle der Wirtschaftlichkeit fest. Gestützt auf diese Bestimmung haben die santésuisse, die curafutura sowie die FMH im Jahr 2018 den Vertrag betreffend die Screening-Methode (nachfolgend: «Screening-Vertrag») abgeschlossen.<sup>3</sup> Ziff. 2

<sup>2</sup> Siehe: [https://www.santesuisse.ch/fileadmin/user\\_upload/SanteSuisse\\_Website/Dokumente/2025-03-11\\_Statuten-sas\\_neu.pdf](https://www.santesuisse.ch/fileadmin/user_upload/SanteSuisse_Website/Dokumente/2025-03-11_Statuten-sas_neu.pdf).

<sup>3</sup> Siehe: <https://tarife.santeservices.ch/unsere-dienstleistungen/leistungsmanagement/wirtschaftlichkeitspruefung>.

<sup>1</sup> BGer Urteil 4A\_533/2023, E. 3.2.

dieses Vertrags lautet wie folgt: «Weist ein Arzt auffällige Kosten auf, so heisst dies nicht per se, dass der Arzt unwirtschaftlich arbeitet. Um näher abzuklären, ob ein im Sinne der angewendeten Methode auffälliger Arzt unwirtschaftlich arbeitet oder nicht, erfolgt eine Einzelfallanalyse durch santésuisse.»

Obwohl seit 2018 feststeht, dass ein erhöhter Indexwert kein Beweis für Unwirtschaftlichkeit ist und dieser nur durch eine Einzelfallanalyse erbracht werden kann, hat die santésuisse ihre Rückforderungsklagen über Jahre hinweg ausschliesslich mit erhöhten Indexwerten begründet, ohne die zwingend vorgesehene Einzelfallanalyse vorzunehmen. Dieses offensichtlich vertragswidrige Gebaren wurde vom Bundesgericht im Jahr 2023 gestoppt, indem es festhielt: «Eine im

Screening konstatierte Auffälligkeit erbringt somit keinen Nachweis für eine Überarztung, sondern leitet ein entsprechendes Feststellungsverfahren ein. Daraus folgt, dass die bislang herrschende Ansicht, die statistische Methode sei eine «Beweismethode» (BGE 136 V 415 E. 6.2), seit Einführung des Screening-Modells überholt ist [...]. Aus dem gleichen Grund führt eine im Screening angezeigte Auffälligkeit nicht zu einer Beweislastumkehr. Der allgemeinen Regel nach Art. 8 ZGB entsprechend bleiben nach Feststellung einer auffälligen Kostenstruktur grundsätzlich die Krankenversichererer beweisbelastet [...]»<sup>4</sup>

Demzufolge kann das Screening bzw. ein erhöhter Index für sich allein nicht mehr

<sup>4</sup> BGE 150 V 129 ff., 142 E. 5.3.2.



Grundlage einer Rückforderungsklage sein, was das Bundesgericht wie folgt betonte: «Der Beschwerdeführer hat recht, wenn er geltend macht, dass mit dem Screening als solchem allein keine unwirtschaftliche Behandlung festgestellt wird und es demnach auch nicht Grundlage einer Rückforderung sein kann. Diese erfolgt immer erst aufgrund einer Einzelfallprüfung im Sinn der tarifpartnerschaftlichen Vereinbarung.»<sup>5</sup>

Trotz dieses erfreulichen Entscheids behaupten Versicherungen weiterhin gegenüber Leistungserbringern, die einen erhöhten Index aufweisen, dass diese unwirtschaftlich gehandelt hätten. Diese Behauptung ist angesichts der neuesten Bundesgerichtspraxis offensichtlich falsch. Betroffenen Leistungserbringern ist deshalb dringend anzuraten, sich in solchen Fällen auf die oben erwähnten Bundesgerichtsitate zu berufen.

<sup>5</sup> BGE 150 V 129 ff., 142 E. 5.3.1.

### **Klagen, die nicht auf einer Einzelfallanalyse beruhen, sind abzuweisen**

Das Bundesgericht hielt im Jahr 2023 deutlich fest, dass die Einzelfallanalyse eine zwingende Voraussetzung für eine Rückforderungsklage ist, und betonte dies wie folgt: «Die beim kantonalen Schiedsgericht einzubringende Klage muss gemäss Bundesgericht bereits auf den Ergebnissen einer kompletten Einzelfallprüfung beruhen.»<sup>6</sup>

Leider liess das Bundesgericht jedoch offen, wie hinsichtlich hängiger Rückforderungsklagen, die allein aufgrund von erhöhten Indexwerten eingereicht worden sind und nicht auf einer zwingend erforderlichen Einzelfallanalyse beruhen, zu entscheiden ist. Infolge dieser bislang ungeklärten Rechtsfrage behaupten Versicherungen regelmässig, dass Klagen, die vor dem BGE 150 V 129 ff. bzw. vor dem 12.12.2023 ohne Vornahme ei-

<sup>6</sup> BGE 150 V 129 ff., 146 f. E. 5.6.



ner Einzelfallanalyse eingereicht worden sind, nachträglich korrigiert bzw. die Einzelfallanalysen «nachgeholt» werden könnten.

Nach hier vertretener Ansicht ist eine solche nachträgliche Korrektur aber ausgeschlossen, denn das Bundesgericht hat mit BGE 150 V 129 ff. die Versicherungen grundsätzlich nur angewiesen, Ziff. 2 des seit 2018 geltenden Screening-Vertrags zu beachten, wonach ein erhöhter Index kein Beweis für Unwirtschaftlichkeit ist. Der Bundesgerichtsentscheid stellt somit keine Praxisänderung dar, sondern bestätigte nur, was bereits seit Jahren hätte beachtet werden müssen. Es wäre daher mit dem Grundsatz von Treu und Glauben unvereinbar, Versicherungen, die sich über Jahre hinweg vertragswidrig verhalten haben, nachträglich die Möglichkeit einzuräumen, ihre Klagen zu korrigieren.

Zurzeit ist jedoch ungewiss, wie das Bundesgericht über die zahlreichen hängigen Klagen entscheiden wird, die ohne vorgängige Einzelfallanalyse bei den kantonalen Gerichten eingereicht worden sind. Betroffenen Leistungserbringern ist deshalb anzuraten, konsequent den Standpunkt zu vertreten, dass Einzelfallanalysen nach Rechtshängigkeit der Klagen nicht mehr nachgeholt werden können und solche Klagen mangels Beweises der Unwirtschaftlichkeit vollumfänglich abzuweisen sind.

### Anspruch auf rechtliches Gehör

Im Bereich der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nehmen Versicherer öffentliche Aufgaben wahr und sind somit gemäss Art. 35 Abs. 2 BV an die Grundrechte gebunden.<sup>7</sup> Ein zentrales Grundrecht, das sie zu beachten haben, ist der Anspruch auf rechtliches Gehör i.S.v. Art. 29 Abs. 2 BV. Dieser Anspruch bildet zugleich einen wesentlichen

Bestandteil des Rechts auf ein faires Verfahren sowie des Prinzips der Waffengleichheit nach Art. 29 Abs. 1 BV und Art. 6 EMRK.<sup>8</sup>

Art. 29 Abs. 2 BV garantiert den von Rückforderungsklagen betroffenen Leistungserbringern unter anderem ein Recht auf Orientierung und vorgängige Anhörung, einen Anspruch auf Mitwirkung bei der Beweiserhebung und insbesondere ein Recht auf Einsicht in die vollständigen Verfahrensakten. Zu den Verfahrensakten zählen sämtliche Akten, die für den «Ausgang des Verfahrens wesentlich sein» bzw. «Beweischarakter» haben könnten.<sup>9</sup> Dieses Recht der betroffenen Leistungserbringer ergibt sich nicht nur aus ihrem Anspruch auf rechtliches Gehör, sondern auch daraus, dass die für die Wirtschaftlichkeitskontrolle gewählte Methode transparent ausgestaltet sein muss.<sup>10</sup>

Das Bundesgericht hielt bereits im Jahr 2010 fest, dass den von Rückforderungsklagen betroffenen Ärzten gestützt auf ihren Anspruch auf rechtliches Gehör ein weitgehender Zugang zu den Daten der Vergleichsgruppe gewährt werden muss, und begründete dies wie folgt: «Einerseits erlaubt erst die Kenntnis der Namen der Ärzte der Vergleichsgruppe zu verifizieren, ob darunter Ärzte sind, die zu einer anderen Gruppe gehören, oder ob Ärzte nicht in der Vergleichsgruppe sind, die in sie aufgenommen hätten werden müssen. Andererseits erlaubt erst die anonymisierte Kenntnis der Verteilung der Kosten für jeden Arzt der Vergleichsgruppe, also die anonymisierte Kenntnis derselben Daten, wie sie santésuisse für den angegriffenen Arzt mitteilt («Datenpool von santésuisse»), dem angegrif-

<sup>8</sup> BGE 133 I 100 ff., 103 E. 4.5.

<sup>9</sup> HÄFELIN ULRICH/MÜLLER GEORG/UHLMANN FELIX, Allgemeines Verwaltungsrecht, 8. Aufl., Zürich/St. Gallen 2020, N. 1021.

<sup>10</sup> PICECCHI DARIO, Das Wirtschaftlichkeitsgebot im Krankenversicherungsrecht, Zürich 2022, N. 563.

<sup>7</sup> BGE 140 I 338 ff., 344 E. 6.

fenen Arzt, sich konkret mit seinen Kollegen zu vergleichen und eine gezielte und wirksame Verteidigung wahrzunehmen.»<sup>11</sup>

Das Bundesgericht führte in einem weiteren Entscheid aus, dass betroffene Leistungserbringer bereits im kantonalen Verfahren – und nicht erst vor Bundesgericht – tätig werden müssen, um die relevanten Daten zu erhalten, sofern die Krankenversicherer diese nicht von sich aus herausgeben. Ebenfalls betonte es, dass es Aufgabe der kantonalen Schiedsgerichte ist, bei Weigerung der Versicherungen diesem Herausgabeanspruch nötigenfalls mittels gerichtlicher Anordnung zur Umsetzung zu verhelfen.<sup>12</sup>

Obwohl auch die neusten Bundesgerichtsentscheide auf diese etablierte Rechtspraxis Bezug nehmen<sup>13</sup>, weigern sich die Versicherungen regelmässig, die relevanten Daten von sich aus herauszugeben, und auch die kantonalen Gerichte kommen entsprechenden Editionsbegehren nur vereinzelt nach. Dies ist unverständlich, denn der Anspruch eines eingeklagten Leistungserbringers auf Herausgabe der relevanten Daten ergibt sich unmittelbar aus seinen verfassungsmässig verankerten Verfahrensrechten. Betroffenen Leistungserbringern ist daher anzuraten, ihre Herausgabeansprüche frühzeitig und vehement gegenüber Versicherungen und Gerichten geltend zu machen.

11 BGE 136 V 415, E. 6.3.3; JUNOD VALERIE, Wirtschaftslichkeitsverfahren: endlich eine gute Nachricht, in: SÄZ 2011;92:9, S. 336 ff.; BGer Urteil 9C\_732/2010, E. 4.4.

12 BGer Urteil 9C\_282/2013, E. 4.2.

13 BGer Urteil 9C\_166/2022, E. 5.4.1.



### Dr. Andrea Schütz

*Rechtsanwältin Dr. Andrea Schütz ist seit vielen Jahren schwerpunktmässig im Gesundheits- und Verwaltungsrecht tätig. Sie studierte Rechtswissenschaften an der Universität Fribourg, erwarb das Anwaltspatent im Kanton Zürich und promovierte an der Universität Zürich. Zudem besitzt sie einen CAS in Forensics der Universität Luzern sowie einen Master of Health and Medical Law der University of Melbourne. Sie arbeitete für mehrere renommierte Kanzleien und war als Untersuchungsleiterin im Strafrechtsdienst von Swissmedic tätig. Seit Januar 2025 ist sie Inhaberin der Anwaltskanzlei Schütz Law AG und berät vor allem Medizinalpersonen, Gesundheitseinrichtungen sowie Medizintechnik- und Pharmaunternehmen.*

Schütz Law AG  
Dammweg 17  
5600 Lenzburg  
062 888 16 16  
schuetz@schuetzlaw.ch  
www.schuetzlaw.ch

# LONGEVITY: DER EINFLUSS DES LANGLEBIGKEITSRISIKOS AUF DEN ENTSCHEID RENTE ODER KAPITALBEZUG

Christa Klossner (Luzerner Kantonalbank)

Durch Fortschritte in der Medizin und einen gesünderen Lebensstil werden viele Menschen in der Schweiz künftig länger leben. Die demografische Entwicklung zeigt: Was heute noch als Ausnahme gilt, könnte in Zukunft zum neuen Standard werden. Zahlreiche Seniorinnen und Senioren werden ihre Rente nicht nur für die ursprünglich geplanten fünfzehn bis zwanzig Jahre in Anspruch nehmen, sondern es ist davon auszugehen, dass sie drei bis vier Jahrzehnte lang Renten beziehen. Der Trend hin zu einer längeren Lebensdauer – Longevity –

stellt eine tiefgreifende Herausforderung dar: Er wird über kurz oder lang Veränderungen im gesamten Vorsorgesystem nach sich ziehen und eine noch bessere Auseinandersetzung mit der persönlichen Ausgangslage verlangen.

Erwerbstätige Personen bauen während ihrer beruflichen Laufbahn ein beträchtliches Pensionskassenkapital auf. Daher empfiehlt es sich, vor der Pensionierung vertieft zu prüfen, welche Rentenhöhe für die zukünftige persönliche Lebensgestaltung optimal ist.



Der individuelle Entscheid, wie viel man vom Pensionskassenkapital als Rente und wie viel man einmalig als Kapital beziehen will, ist ein zentrales Element für die finanzielle Planung der nachberuflichen Zeit.

### Statistische Zunahme von Kapitalbezügen und Mixlösungen

Ein Blick in die Statistik<sup>1</sup> zeigt: Im Jahr 2024 ging die Zahl der Bezügerinnen und Bezüger einer vollständigen Rente aus der beruflichen Vorsorge (2. Säule) im Vergleich zu den Vorjahren erneut zurück – demgemäss stieg die Zahl der Bezüge von Kapitalleistungen weiter an. Von den Personen, die 2024 neu die Leistung einer Pensionskasse bezogen, beanspruchten 45 % ausschliesslich eine Kapitalleistung, 36 % ausschliesslich eine Rente und 19 % eine Kombination aus Rente und Kapital.

Je nach persönlicher Lebenssituation gibt es Argumente, die stärker für die Rente oder stärker für den Kapitalbezug sprechen.

### Rente: regelmässiges und lebenslanges Einkommen

Bei einem Rentenbezug folgt auf das Erwerbseinkommen die regelmässige, lebenslange Rentenzahlung. Damit setzt sich das vom Arbeitsleben gewohnte System fort. Eine tendenziell höher werdende Lebenserwartung und der Wunsch nach einem regelmässigen Einkommen sind wesentliche Gründe, sich für die Rente zu entscheiden. Zu beachten ist jedoch, dass die Rente keinen Schutz gegen Inflation bietet. Zudem erfolgt bei Ableben der versicherten Person für den überlebenden Ehepartner nach Gesetz eine Rentenkürzung um 40 % (bei Lebenspartnern je nach Reglement). Schliesslich ist die Rentenhöhe fix und schränkt daher die Deckung

eines möglicherweise variablen Geldbedarfs im Pensionsalter ein.

### Kapitalbezug: höhere Flexibilität und Eigenverantwortung

Mit einem Kapitalbezug verzichten Pensionäre bewusst auf regelmässige Rentenzahlungen. Sie verwalten das ausbezahlte Pensionskassenkapital individuell und setzen das Kapital bzw. die Erträge daraus während ihrer gesamten nachberuflichen Zeit zur Deckung der laufenden Ausgaben ein. Die hohe Flexibilität und der Kapitalerhalt für die Erben bei frühzeitigem Ableben sind Argumente für einen einmaligen Kapitalbezug. Ein solcher Entscheid erfordert jedoch Budgetdisziplin. Das bezogene Kapital muss schliesslich – zusammen mit der AHV, allfälligen übrigen Einkünften – über viele Jahre den gesamten finanziellen Bedarf decken. Risikofaktoren sind hier die Langlebigkeit, das Ausbleiben der budgetierten Rendite oder auch eine mangelhafte Budgetdisziplin. Die Fortführung des gewohnten Lebensstandards kann unter diesen Umständen gefährdet sein.

### Mischform bietet Vorteile beider Varianten

Mit einer geschickten Kombination aus Rente und Kapitalbezug ist es möglich, im Rentenalter von den Vorteilen beider Varianten zu profitieren und die Nachteile zumindest einzudämmen.

### Fazit: Frühzeitige und individuelle Planung ist zentral

- Setzen Sie sich mindestens fünf Jahre vor der geplanten Aufgabe der Erwerbstätigkeit mit dem Thema auseinander. Den Entscheid für Rente und/oder Kapitalbezug können Sie nur einmal im Leben fällen. Die Konsequenzen wirken sich hingegen lebenslang aus.

<sup>1</sup> Bundesamt für Statistik BFS, Neurentenstatistik 2024

- Klären Sie die Bezugsmöglichkeiten und Fristen bei Ihrer Pensionskasse ab. Denn: Nicht alle Pensionskassen haben die gleichen Bedingungen bezüglich Renten- oder Kapitalbezug.
- Füllen Sie den Entscheid unter Einbezug aller zu erwartenden Einkünfte, der budgetierten Ausgaben und der vorhandenen Vermögenswerte.
- Berücksichtigen Sie ebenfalls die Steuerfolgen, die je nach Gesamtsituation unterschiedlich ausfallen können.
- Beziehen Sie Ihren Gesundheitszustand und Ihre potenzielle Lebenserwartung in die Überlegungen mit ein.
- Nehmen Sie sich in der Partnerschaft und in der Familie genügend Zeit für die Entscheidungsfindung.
- Nutzen Sie Expertenwissen und prüfen Sie entsprechende Beratungsangebote.



**Christa Klossner**

**Expertin für Finanzplanung**

*Christa Klossner ist Expertin für Finanzplanung bei der Luzerner Kantonalbank AG, [www.lukb.ch](http://www.lukb.ch).*

---

Luzerner Kantonalbank AG  
Pilatusstrasse 12  
Postfach  
6003 Luzern  
041 206 53 38  
[www.lukb.ch](http://www.lukb.ch)

## INVESTIEREN – DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT FÜR DEN MARKTEINTRITT FINDEN

Hansruedi Federer (FEDERER & PARTNERS)

**Immer wieder höre ich von Anlegerkollegen: «Dieser Titel ist mir momentan zu teuer – ich warte, bis er billiger wird.» Meistens wird der Titel billiger – dann wird gekauft und er wird noch billiger!**

Der alte Traum vieler Anleger ist es, den tiefsten Kaufzeitpunkt zu finden und logischerweise auf dem Höhepunkt zu verkaufen. Das können nur Lügner und Glückspilze.

**«Time in the market is more important than timing the market»**

Was man beim Market-Timing herausholen kann, ist wesentlich weniger, als «time in the market» bringt. Das folgende Beispiel soll dies erläutern. Hätte man vor fünf Jahren die nachstehenden Titel gekauft, wären dies die Resultate:

<b>Apple</b>	+ 126 %
<b>Nvidia</b>	+ 1307 %
<b>JP Morgan</b>	+ 158 %
<b>Eli Lilly</b>	+ 629 %
<b>General Electric</b>	+ 298 %

Diese Backdaten zeigen klar den Effekt der Geduld – «time in the market». Aber es sind

eben Backdaten, die nicht in die Zukunft extrapoliert werden können. Wichtiger, als den Markt kurzfristig zu timen, ist das rechtzeitige Erkennen von Trends wie zum Beispiel AI, Minikernkraftwerke, seltene Erden usw. Hier macht das Market-Timing durchaus Sinn – Frage: zu früh, richtig, zu spät.

**«Time in the market» – aber aktiv**

Kaufen und liegen lassen ist nicht die schlechteste Strategie, aber auch nicht die beste. Wer einen Baum pflanzt und wachsen lässt, kann sich vom Wachstum überraschen lassen – wer den Baum schneidet, kann sich an den Früchten freuen.

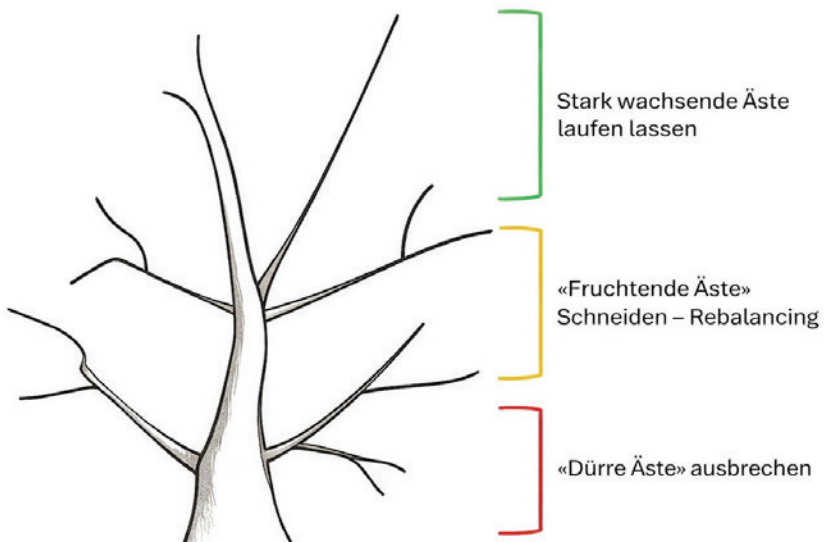
**Konsequenz: Rebalancing**

- Regelmässig jährlich «Äste» schneiden
- Nur in ruhigen Börsenzeiten

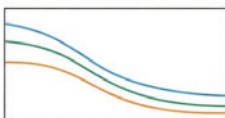
**Resultat**

- Schlechtere Performer werden eliminiert (wenige Titel).
- Gesamtportfolio verbessert sich dadurch.
- Sich gut, aber unterschiedlich entwickelnde Titel: Rebalancing innerhalb dieser Titelgruppe; Erhalt der Diversifikation (Mehrfachheit der Titel).
- Starke, regelmässig wachsende Titel (wenige) laufen lassen, bis das Wachstum sich über einen längeren Zeitraum moderiert/einstellt oder rückläufig wird.

Somit wäre auch das «time out of the market» definiert.

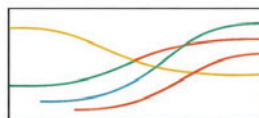


«Dürre Äste»



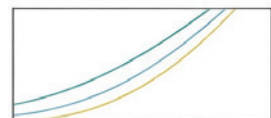
Schlechte Performer

«Fruchtbare Äste»



Gute Performer

«Wachsende Äste»



Super Performer

**Fazit**

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Market-Timing zwar wichtig ist, vor allem die Erkennung neuer Trends. Ebenso wichtig ist dann aber auch der mutige Zugriff, denn die meisten Investoren steigen erst ein, wenn der Kurs schon zu zwei Drittel gelaufen ist!

Darauf folgt das wichtigste Instrument jedes Investors: Geduld, also «time in the market». Happy investing!

**Hansruedi Federer**

Inhaber FEDERER & PARTNERS

*FEDERER & PARTNERS ist seit 28 Jahren in der Unternehmensberatung im Gesundheitswesen tätig. Die Beratungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Praxis-/Zentrumsgründungen, Optimierung bestehender Praxen sowie Praxisverkauf. Hansruedi Federer hat das Unternehmen 1997 gegründet.*

---

FEDERER & PARTNERS  
Unternehmensberatung  
im Gesundheitswesen AG  
Mitteldorfstrasse 3  
5605 Dottikon  
056 616 60 60  
federer@federer-partners.ch  
www.federer-partners.ch

# BRUXISMUS – VOM ZÄHNEKNIRSCHEN UND KIEFERPRESSEN

Prof. Dr. med. dent. Jens Christoph Türp

**Die hohe Prävalenz von Bruxismus – also Zähneknirschen und/oder Kieferpressen – in der Bevölkerung sowie seine potenziell negativen Auswirkungen im orofazialen Bereich verdeutlichen, dass es sich hierbei nicht um ein triviales Problem handelt. Dieser Beitrag beleuchtet die Risikofaktoren für Bruxismus, seine klinischen Auswirkungen und die verfügbaren Behandlungsmöglichkeiten.**

## Definition

Der Begriff «Bruxismus» umfasst die Parafunktionen Kieferpressen (vorwiegend tonische Kontraktionen der Kiefermuskulatur) und Zähneknirschen (vorwiegend phasische oder kombiniert tonisch-phasische Kontrak-

tionen der Kiefermuskulatur). In der Fachliteratur wird zudem zwischen Schlaf- und Wachbruxismus unterschieden. Ausgeprägter Bruxismus kann zu Beschwerden im orofazialen Bereich und zu Schäden an Zahnhartsubstanz und -ersatz führen (siehe Tabelle 3: «Klinischer Befund»).

## Epidemiologie

Bei einem geschätzten Prozentsatz von 8 % der Erwachsenen mit stark ausgeprägtem (behandlungsbedürftigem) Bruxismus umfasst die Zahl der therapiebedürftigen Erwachsenen in der Schweiz (Einwohnerzahl 2024 laut Bundesamt für Statistik über 9 Millionen, davon über 7,4 Millionen achtzehn Jahre oder älter) fast 600 000.



### Risikofaktoren für Bruxismus

Emotionaler Stress ist ein allseits bekannter Risikofaktor für Bruxismus. Daher ist es nicht überraschend, dass die Bruxismus-Prävalenz während der Corona-Pandemie stark angestiegen ist [Mirhashemi, 2022]. Allerdings ist Stress weder der einzige noch der stärkste Risikofaktor. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, im Rahmen der Anamnese nach den in den Tabellen 1 und 2 aufgeführten möglichen Krankheiten, Angewohnheiten und Medikamenten zu fragen. Daneben spielen genetische Einflüsse eine Rolle [Oporto et al., 2018; Campello et al., 2022].

### Diagnostik

Die Diagnostik besteht aus einer Anamnese und einer klinischen Befundung, die in diesem Fall wichtiger ist. Idealerweise wird sie durch eine Panoramaschichtaufnahme (Orthopantomogramm) ergänzt. Die typischen anamnestischen, klinischen und bildgebenden Befunde, die nicht alle gemeinsam auf-

treten müssen, sind in Tabelle 3 zusammengefasst. Je mehr Befunde vorliegen, desto eindeutiger ist die diagnostische Einschätzung, sodass die aus den genannten Quellen gewonnenen Erkenntnisse in der Regel eine relativ sichere Diagnosestellung erlauben.

### Anamnese

Wenn die anamnestische Frage «Knirschen oder pressen Sie während des Schlafs oder am Tag mit Ihren Zähnen – oder wurde Ihnen gesagt, dass Sie dies tun?» von einer Patientin oder einem Patienten bejaht wird, dann ist es bereits zu diesem Zeitpunkt der Befundaufnahme sehr wahrscheinlich, dass bei der betroffenen Person Bruxismus vorhanden ist. Wird die Frage demgegenüber – und dies ist der weitaus gängigere Fall – mit «Ich weiss nicht» beantwortet oder verneint, so ist alles offen und es wird sich erst in der anschließenden Untersuchung zeigen, ob Merkmale vorliegen, die auf Kieferpressen und/oder Zähneknirschen hindeuten.

Risikofaktor	Bruxismustyp	OR	95%-KI	Literaturquelle
Soziale Phobie	Wachbruxismus	23,7	2,9–190,6	Hermesh et al. [2015]
Gastroösophageale Refluxkrankheit	Wachbruxismus Schlafbruxismus	13,1 6,7	5,3–32,1 4,2–10,7	Li et al. [2018]
Emotionaler Stress	Bruxismus Schlafbruxismus Wachbruxismus	2,1 4,6 5,9	1,5–2,8 0,3–8,9 2,6–13,3	Chemelo et al. [2020] Polmann et al. [2021] Quadri et al. [2015]
Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom	Schlafbruxismus	4,0	1,0–15,2	Hosoya et al. [2014]
Regelmässiges Rauchen	Schlafbruxismus	2,9	2,3–3,6	Rintakoski & Kaprio [2013]

Tab. 1: Nichtmedikamentöse Risikofaktoren für Wach- und Schlafbruxismus bei Erwachsenen. OR: Odds Ratio, 95%-KI: 95-Konfidenzintervall. Die Werte sind auf eine Nachkommastelle gerundet.

Risikofaktor	Wirkstoffgruppe	ROR	95%-KI	Literaturquelle
Ziprasidon	Atypisches Neuroleptikum (Antipsychotikum)	34,2	18,3-64,0	Montastruc [2023]
Sertralin	Antidepressivum	32,1	24,0-42,8	
Escitalopram	Antidepressivum	31,9	23,0-44,2	
Natriumoxybat	Sedativum (zur Behandlung der Narkolepsie mit Kataplexie)	31,2	18,4-53,1	
Venlafaxin	Antidepressivum	30,2	22,6-40,4	
Vortioxetin	Antidepressivum	30,1	16,1-56,4	
Citalopram	Antidepressivum	28,7	20,4-40,4	
Paroxetin	Antidepressivum	17,5	11,4-26,8	
Aripiprazol	Atypisches Neuroleptikum (Antipsychotikum)	15,6	9,9-34,7	
Fluoxetin	Antidepressivum	15,3	9,5-24,4	
Duloxetin	Antidepressivum	14,3	9,3-21,9	
Metoclopramid	Antiemetikum	13,3	7,9-22,2	
Olanzapin	Atypisches Neuroleptikum (Antipsychotikum)	5,1	2,9-9,0	
Risperidon	Atypisches Neuroleptikum (Antipsychotikum)	4,5	2,5-8,2	

Tab. 2: Psychotrope Medikamente als Risikofaktoren für Wach- und Schlafbruxismus bei Erwachsenen.

ROR: Reporting Odds Ratio («Berichts-Chancenverhältnis»), 95%-KI: 95%iges Konfidenzintervall. Die RORs wurden anhand der in der WHO-Datenbank VigiBase gespeicherten Daten über Arzneimittelnebenwirkungen (unerwünschte Arzneimittelwirkungen) errechnet. Die ROR ist eine statistische Masszahl für die Chance, dass ein bestimmtes Ereignis bei einem bestimmten Arzneimittel auftritt, verglichen mit der Chance, dass dasselbe Ereignis bei allen anderen in der Datenbank erfassten Arzneimitteln auftritt.

### Klinische Untersuchung

Die klinische Untersuchung beinhaltet:

- Inspektion der Gesichtskonturen: Sind die Massetermuskeln stark ausgeprägt?
- Prüfen des Tonus der Mm. masseteres bei festem Zubeissen: Fühlen sich die Massetermuskeln hart wie Stein an?
- Palpation der palpierbaren Kaumuskeln (Mm. temporales; Mm. masseteres; empfohlene Kraft: 1000 g [Schiffman et al., 2014]) und der Kiefergelenke (empfohlene Kraft: 500 g [Schiffman et al., 2014]): Sind

diese anatomischen Strukturen bei der Palpation druckdolent, bei der normalen Funktion aber nie schmerzhaft?

- Inspektion der Zähne: Weisen die Zähne Abschleifungen (Attrition/Abrasion) auf?

### Therapie

Die S3-Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) [Peroz et al., 2019] geben den therapeutischen, auf externer Evidenz beruhenden Rahmen vor (Tabelle 4).

Anamnestische Angabe	Klinischer Befund	Radiologischer Befund
Eigenbericht über Kieferpressen und/oder Zähneknirschen	Hypertrophie der Mm. masseteres	Kiefergelenk: Abflachung des Kondylus bzw. des Tuberculum articulare
Verspannte Massetermuskeln nach dem morgendlichen Erwachen	Sehr harte Mm. masseteres beim festen Zubeissen (d. h. beim Kieferpressen)	Kieferwinkel: Knochenapposition
Unspezifische Zahnschmerzen	Druckdolenz (Palpationsempfindlichkeit) der Kaumuskeln (vor allem der Mm. masseteres, weniger häufig der Mm. temporales)	
	Attrition (Abrieb) der Zähne (vor allem der Frontzähne), in ausgeprägten Fällen mit Abflachung der (normalerweise spitzen) Eckzähne (Bildung von Schliefflächen) und Sichtbarwerden des Dentins	
	Keilförmige Defekte (Abfraktion, nicht-kariöse zervikale Läsion) im vestibulären Zahnhalsbereich	
	Okklusale Grübchen auf den Kauflächen der Molaren	

Tab. 3: Typische anamnestische, klinische und bildgebende Hinweise für Bruxismus bei Erwachsenen. Modifiziert nach Türp [2021]

### Notwendige Therapie

Die Patientinnen und Patienten sollen über die Bedeutung und die klinische Relevanz der erhobenen Befunde aufgeklärt werden. Diese «Informationstherapie» legt zugleich den Grundstein für die erforderliche Motivation und Mitarbeit der Betroffenen.

Die bei Bruxismus – nicht nur stressbedingt – im Grunde stets indizierte notwendige Therapie kann mit dem mnemotechnischen Kürzel «SMS» abgekürzt werden [Türp 2024]:

- S: Eine rund drei Tage dauernde Selbstbeobachtung mithilfe farbiger Aufkleber: Die Kiefer sollen im Alltag möglichst entspannt sein, das heisst, die Zähne sollen nicht aufeinanderbeissen. Zur Überprüfung, ob die Zähne im Wachzustand Kontakt aufweisen oder ob gar geknirscht oder gepresst wird, hat es sich bewährt, den Patientinnen und Patienten einige farbige Aufkleber mitzu-

geben (wir verwenden runde, orangefarbene Markierungspunkte). Diese sollen sie daheim und bei der Arbeit an Stellen anbringen, die sie im Tagesverlauf hin und wieder betrachten (z. B. ein Fenster, einen Spiegel, eine Türleiste oder einen Schrank). Stets wenn sie einen dieser Aufkleber erblicken, sollen sie sich fragen, ob sich «jetzt, in diesem Moment» die Zähne berühren – oder ob sogar gerade gepresst oder geknirscht wird. Diese temporäre Aufmerksamkeitslenkung ist erstaunlich effektiv im Erkennen solcher Angewohnheiten. Sind diese vorhanden, bringt es wenig, den Rat zu erteilen, man möge die Zähne künftig möglichst nicht aufeinanderpressen. Stattdessen hat es sich bewährt, tagsüber, wenn immer möglich, ein Kaugummi oder einen Kirschkern in die Mundhöhle einzulegen. Während des Kauens wird nicht gepresst oder geknirscht



Anwendungen zur Selbstbeobachtung, ggf. unterstützt durch moderne Technologien, können zur Diagnostik des Wachbruxismus verwendet werden.

Patienten mit Wachbruxismus sollten zu Wahrnehmungs- und/oder Achtsamkeits- und/oder Entspannungstechniken zum Selbstmanagement angeleitet werden.

Progressive Muskelentspannung kann zur Behandlung des Bruxismus eingesetzt werden.

Eine biofeedbackunterstützte kognitive Verhaltenstherapie kann zur Schmerzreduktion eingesetzt werden.

Im Rahmen der zahnärztlichen Behandlung von Schlafbruxismus können Schienen zum Schutz der Zähne im Schlaf eingegliedert werden, um durch die Unterbrechung der Zahn-zu-Zahn-Kontakte zuverlässig vor übermässiger Attrition zu schützen.

Für die Behandlung von CMD-Symptomen, die möglicherweise durch Bruxismus getriggert werden, kann eine Verordnungskombination aus manueller Therapie und ergänzendem Heilmittel, wie Kälte- oder Wärmeanwendung, erwogen werden.

Die Injektion von Botulinumtoxin bei Erwachsenen in die Kaumuskulatur kann als Behandlungsmassnahme erwogen werden. Hierbei sind der «Off-Label-Use» und berufsrechtliche Vorgaben zu beachten.

Tab. 4: Empfehlungen aus der S3-Leitlinie «Diagnostik und Behandlung von Bruxismus» der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) [Peroz et al., 2019]

- in Ruhepausen spielt die Zunge unbewusst mit dem Kaugummi – im Falle des Kirschkerns permanent. Aufgrund des dafür benötigten Platzes in der Mundhöhle wird ebenso unbewusst der Unterkiefer gesenkt. Damit ist das Ziel erreicht: Die Zähne des Ober- und Unterkiefers berühren sich nicht, und die Gesamtkontaktzeit der Zähne wird deutlich verringert.
- M: Muskelentspannung. Durch die regelmässige (idealerweise tägliche) Anwendung eines Entspannungsverfahrens (z. B. progressive Muskelrelaxation nach Jacobson) kann es gelingen, die Intensität und Häufigkeit des Bruxismus zu verringern.
- S: Schiene, vorzugsweise im Oberkiefer. Die Hauptziele bei Bruxismus sind der Schutz der Zähne und der dentalen Restaurationen vor Abrieb sowie eine gleichmässige Verteilung der dabei auftretenden Kräfte. Während des Tragens führt die Schiene ausserdem zu einer Neuorganisation intramuskulärer und intraartikulärer Funktionsmuster, was eine Entlastung motorischer Einheiten und Gelenkstrukturen ermöglicht [Schindler et al., 2014]. Bei Personen ab sechzehn Jahren (Richtwert: Die natürliche Feineinstellung der Okklusion ist zu diesem Zeitpunkt weitestgehend abgeschlossen) ist die Michigan-Schiene

die Schiene der Wahl. Bei Personen unter sechzehn Jahren ist eine weiche Schiene im Oberkiefer zu empfehlen.

### Nützliche Therapie

Abhängig vom Ausmass der bestehenden Symptome (z. B. deutliche Verspannungen oder Schmerzen der Kaumuskulatur) können zusätzlich weitere Massnahmen zum Einsatz kommen, wie:

- Mehrmals tägliche, mehrminütige beidseitige Massage der Massetermuskeln, vorteilhafterweise nach vorheriger Applikation einer entsprechenden Creme.
- Kieferbezogene Physiotherapie, gegebenenfalls unterstützt durch physikalische Therapie, durch eine entsprechend geschulte Fachkraft.
- Medikamentöse Therapie (gegebenenfalls nach Rücksprache mit dem Hausarzt):
  - Muskelrelaxans (z. B. Methocarbamol)
  - Sehr selten: Injektion von Botulinumtoxin in die Kaumuskulatur von Erwachsenen. Hierbei handelt es sich um einen Off-Label-Use, weshalb unter anderem berufsrechtliche Vorgaben zu beachten sind [Peroz et al., 2019].

### Literatur

- Campello CP, Moraes SLD, Vasconcelos BCDE, Lima ELS, Pellizzer EP, Lemos CAA, Muniz MTC: Polymorphisms of the serotonin receptors genes in patients with bruxism: a systematic review. *J Appl Oral Sci* 2022;29:e20210262
- Chemelo VDS, Né YGS, Frazão DR, de Souza-Rodrigues RD, Fagundes NCF, Magno MB, da Silva CMT, Maia LC, Lima RR: Is there association between stress and bruxism? A systematic review and meta-analysis. *Front Neurol* 2020;11:59077
- Hermesh H, Schapir L, Marom S, Skopski R, Barnea E, Weizman A, Winocur E: Bruxism and oral parafunctional hyperactivity in social phobia outpatients. *J Oral Rehabil* 2015;42:90-97
- Hosoya H, Kitaura H, Hashimoto T, Ito M, Kinbara M, Deguchi T, Irokawa T, Ohisa N, Ogawa H, Takano-Yamamoto T: Relationship between sleep bruxism and sleep respiratory events in patients with obstructive sleep apnea syndrome. *Sleep Breath* 2014;18:837-844
- Li Y, Yu F, Niu L, Long Y, Tay FR, Chen J: Association between bruxism and symptomatic gastroesophageal reflux disease: A case-control study. *J Dent* 2018;77:51-58
- Mirhashemi A, Khami MR, Kharazifard M, Bahrami R: The evaluation of the relationship between oral habits prevalence and COVID-19 Pandemic in adults and adolescents: A systematic review. *Front Public Health* 2022;10:86018
- Montastruc JL: Drugs and bruxism: A study in the World Health Organization's pharmacovigilance database. *Br J Clin Pharmacol* 2023;89:3765-3768
- Oporto GH 5th, Bornhardt T, Iturriaga V, Salazar LA: Single nucleotide polymorphisms in genes of dopaminergic pathways are associated with bruxism. *Clin Oral Investig* 2018;22:331-337
- Peroz I, Bernhardt O, Kares H, Korn HJ, Kropp P, Lange M, Müller A, Nilges P, Ommerborn MA, Steffen A, Tholen R, Türp JC, Wolowski A: S3-Leitlinie (Langversion). Diagnostik und Behandlung von Bruxismus. *J Craniomandibul Funct* 2019;11: 225-292, i294-i385; URL: <<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/083-027>> [letzter Zugriff: 09.02.2026]
- Polmann H, Réus JC, Massignan C, Serra-Negra JM, Dick BD, Flores-Mir C, Lavigne GJ, De Luca Canto G: Association between sleep bruxism and stress symptoms in adults: A systematic review and meta-analysis. *J Oral Rehabil* 2021;48:621-631
- Quadri MF, Mahnashi A, Al Almutahhir A, Tubayqi H, Hakami A, Arishi M, Alamir A: Association of awake bruxism with khat, coffee, tobacco, and stress among Jazan University students. *Int J Dent* 2015;2015:842096
- Rintakoski K, Kaprio J: Legal psychoactive substances as risk factors for sleep-related bruxism: a nationwide Finnish Twin Cohort study. *Alcohol and Alcoholism* 2013;48:487-494
- Schiffman E, Ohrbach R, Truelove E, Look J, Anderson G, Goulet JP, List T, Svensson P, Gonzalez Y, Lobbezoo F, Michelotti A, Brooks SL, Ceusters W, Drangsholt M, Ettl D, Gaul C, Goldberg LJ, Haythornthwaite JA, Hollender L, Jensen R, John MT, De Laat A, de Leeuw R, Maixner W, van der Meulen M, Murray GM, Nixdorf DR, Palla S, Petersson A, Pionchon P, Smith B, Visscher CM, Zakrzewska J, Dworkin SF: Diagnostic Criteria for Temporomandibular Disorders (DC/TMD) for clinical and research applications: recommendations of the International RDC/TMD Consortium Network and Orofacial Pain Special Interest Group. *J Oral Facial Pain Headache* 2014;28:6-27
- Schindler HJ, Hügger A, Kordaß B, Türp JC: Grundlagen der Schienentherapie. *J Craniomandib Pract* 2014;26:207-230
- Türp JC: Bruxismus – Risiken, Diagnostik, Therapie. *Zahnärztl Mitt* 2024;114:538-544

**Prof. Dr. med. dent. Jens Christoph Türp**

Zahnarzt und Universitätsprofessor

*Das Arbeitsgebiet von Professor Türp umfasst in der Patientenversorgung, Forschung und Lehre die schmerzhaften und nichtschmerzhaften Funktionsstörungen des Kauorgans. Dank seiner über dreissigjährigen klinischen Erfahrung und seiner zahlreichen wegweisenden Publikationen ist er ein gefragter Ansprechpartner.*

---

Klinik für Oral Health & Medicine  
Universitäres Zentrum  
für Zahnmedizin Basel  
Universität Basel  
Mattenstrasse 40  
4058 Basel  
jens.tuerp@unibas.ch

BEHÖRDENGÄNGE

ABRECHNUNGS-  
KONTROLLE &  
-VERBESSERUNG

**STRATEGIE**

BUSINESSPLAN/  
FINANZIERUNG  
SICHERN

# PRAXISMANAGEMENT

MIETVERTRAGS-  
VERHANDLUNGEN

PERSONALSUCHE  
VERTRÄGE

Eine Unternehmensgründung erfordert sehr viel Zeit und Fachwissen. Damit Sie sich auf Ihre Kernkompetenzen konzentrieren und der Zukunft entspannter entgegenblicken können, profitieren Sie von unserer 20-jährigen Erfahrung im Bereich der Praxiseröffnung und Praxisübernahme. Unter [www.federer-partners.ch](http://www.federer-partners.ch) finden Sie unser gesamtes Leistungsangebot im Start-up-Bereich.



# WORK-LIFE-BALANCE UND BURN-OUT-PRÄVENTION

Dr. biol. hum. Fiona Witte (Privatklinik Hohenegg AG)

**Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist ein zentraler protektiver Faktor gegen Burn-out. Sie begünstigt psychische und physische Regeneration, stärkt Resilienz und fördert langfristige Gesundheit sowie Leistungsfähigkeit. Eine chronisch gestörte Balance erhöht dagegen das Risiko für emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und reduzierte Leistungsfähigkeit. Präventive Strategien sollten daher die Förderung von Work-Life-Balance als Kernziel verankern. Diagnostische Instrumente wie der AVEM- und BOSS-Fragebogen ermöglichen dabei eine frühzeitige Identifikation individueller Risikomuster und unterstützen die Entwicklung gezielter Interventionen zur Burn-out-Prävention und Ressourcenstärkung.**

## 1. Work-Life-Balance

Work-Life-Balance bezeichnet einen dynamischen, individuell wahrgenommenen Zustand, in dem Menschen die Anforderungen und Rollen aus Arbeits- und Privatleben so koordinieren, dass weder dauerhafte Belastung noch Beeinträchtigung entsteht und gleichzeitig Zufriedenheit, Sinn und Erholung in beiden Lebensbereichen gewährleistet sind (Allen, Johnson, Kiburz & Shockley, 2013; Greenhaus & Allen, 2011).

In der Forschung wird Work-Life-Balance als dynamischer Anpassungsprozess verstanden, bei dem Individuen berufliche und private Anforderungen in Einklang bringen, um Zufriedenheit, Sinn und Wohlbefinden in

beiden Lebensbereichen zu erreichen.

Der neuere Begriff der «Life-Domain-Balance» erweitert das klassische Verständnis von Work-Life-Balance, indem er nicht nur Arbeit und Freizeit, sondern mehrere zentrale Lebensbereiche berücksichtigt. Dazu gehören berufliche Entwicklung, familiäre Beziehungen, soziale Aktivitäten, Gesundheit, finanzielle Stabilität, persönliche Interessen und gesellschaftliches Engagement (Rothbard & Patil, 2023).

## 2. Zusammenhang zwischen Work-Life-Balance und Burn-out

Zahlreiche empirische Studien belegen, dass eine gestörte Work-Life-Balance einer der zentralen Prädiktoren für das Entstehen von Burn-out-Symptomen ist (Maslach & Leiter, 2016; Haar et al., 2014). Burn-out wird klassischerweise als ein Syndrom emotionaler Erschöpfung, Depersonalisation und reduzierter persönlicher Leistungsfähigkeit verstanden, das infolge chronischer Arbeitsbelastung entsteht (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Zur Erfassung des Burn-out-Syndroms ist das Maslach Burnout Inventory (MBI) das international am häufigsten verwendete diagnostische Verfahren, es misst die drei Kernkomponenten emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit (Maslach, Jackson & Leiter, 1996).

Es hat sich gezeigt, dass nicht allein die Arbeitsintensität entscheidend ist, sondern

vielmehr das Verhältnis zwischen den beruflichen Anforderungen und den verfügbaren Ressourcen in anderen Lebensbereichen – insbesondere im privaten und familiären Umfeld (Bakker & Demerouti, 2017).

Eine unzureichende Work-Life-Balance führt häufig zu Work-Family-Conflict, bei dem sich Arbeits- und Privatrollen gegenseitig behindern. Dieser Konflikt wirkt als Stressor, der die emotionale Erschöpfung – das Kernsymptom des Burn-outs – signifikant erhöht (Nohe, Meier, Sonntag & Michel, 2015). Umgekehrt zeigen Studien, dass eine wahrgenommene Balance zwischen Arbeit und Leben als Ressource dient, die sowohl psychisches Wohlbefinden als auch Arbeitszufriedenheit und Engagement fördert (Haar et al., 2014; Allen et al., 2020).

Das Job-Demands-Resources-Modell (JD-R) von Bakker und Demerouti (2007) bietet hierfür einen theoretischen Rahmen: Demnach entstehen Burn-out-Symptome, wenn hohe Arbeitsanforderungen (Job Demands)

nicht durch ausreichende persönliche und organisationale Ressourcen kompensiert werden können. Eine stabile Work-Life-Balance fungiert in diesem Modell als zentrale Ressource, da sie Erholung, soziale Unterstützung und emotionale Distanzierung von arbeitsbedingten Stressoren gewährt. Fehlt diese Balance – etwa durch übermäßige Erreichbarkeit, lange Arbeitszeiten oder fehlende Autonomie –, kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen Energieverbrauch und Regeneration, das langfristig zu Erschöpfung und innerer Distanz führt.

Internationale Studien bestätigen diesen Zusammenhang über verschiedene Branchen hinweg. Haar et al. (2014) zeigten in einer kulturübergreifenden Untersuchung mit Beschäftigten aus sieben Ländern, dass eine hohe Work-Life-Balance signifikant mit geringeren Burn-out-Werten sowie höherer Lebenszufriedenheit und psychischer Gesundheit korreliert. Ähnliche Befunde liegen aus Studien mit Lehrkräften (Skaalvik & Skaal-





vik, 2020), Pflegekräften (Galletta et al., 2019) und Ärztinnen und Ärzten (Shanafelt et al., 2021) vor – Berufsgruppen, die aufgrund hoher emotionaler Anforderungen besonders anfällig für Burn-out sind.

In Bezug auf den oben genannten Begriff der «Life-Domain-Balance» zeigt auch aktuellere Forschung, dass eine ausgewogene Balance über verschiedene Lebensdomänen hinweg protektiv gegenüber Stress und Burn-out wirkt, da sie Autonomie, Selbstregulation und subjektives Wohlbefinden stärkt (Rothbard & Patil, 2023).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass eine ausgewogene Work-Life-Balance ein zentraler protektiver Faktor gegen Burn-out ist. Sie ermöglicht die notwendige psychische und physische Regeneration, fördert Sinnempfinden und Resilienz und trägt dazu bei, langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

### **3. Burn-out-Prävention: wissenschaftliche Grundlagen und Interventionen**

Burn-out-Prävention zielt darauf ab, jene arbeits- und personenbezogenen Faktoren zu identifizieren und zu verändern, die das Entstehen chronischer Erschöpfung, Depersonalisation und Leistungsabnahme begünstigen (Maslach & Leiter, 2016). Die Forschung unterscheidet hierbei primäre Prävention (Verhinderung der Entstehung), sekundäre Prävention (Früherkennung und Intervention) sowie tertiäre Prävention (Rehabilitation und Rückfallprophylaxe; Schaufeli, 2017).

Das bereits genannte Job-Demands-Resources-Modell (JD-R) zeigt Lösungsansätze auf für Burn-out-Präventionsansätze (Bakker & Demerouti, 2017). Hohe Arbeitsanforderungen (Job Demands) – zum Beispiel Arbeitsdruck, Zeitkonflikte oder emotionale Anforderungen – bei mangelnden Ressourcen wie Autonomie, soziale Unterstützung

oder Erholungsmöglichkeiten sorgen für Imbalance. Prävention setzt folglich auf zwei Ebenen an: Reduktion von Anforderungen (z. B. Arbeitszeitgestaltung, Rollenklärung, Vermeidung ständiger Erreichbarkeit) und Stärkung von Ressourcen (z. B. Führungsunterstützung, Resilienz, Sinnorientierung).

Der Job-Stress-Index (JSI) (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022) macht das JD-R-Prinzip greifbar. Er stellt Arbeitsbelastungen den Ressourcen gegenüber und zeigt, wo Teams aus der Balance geraten. Entwickelt von Gesundheitsförderung Schweiz mit der Universität Bern und der ZHAW, misst er das Verhältnis zwischen den Anforderungen am Arbeitsplatz – wie Arbeitsdruck, Komplexität und emotionale Belastung – und den verfügbaren Ressourcen, darunter Handlungsspielraum, soziale Unterstützung und Erholungsmöglichkeiten. Ein Ungleichgewicht zugunsten der Belastungen gilt als zentraler Risikofaktor für Stress, Erschöpfung und Burn-out. Der Index erlaubt eine objektive Einschätzung individueller und organisationaler Stressrisiken und dient der Prävention, Früherkennung und der Ableitung gesundheitsförderlicher Massnahmen.

Organisationale Massnahmen wirken noch mehr, wenn sie strukturell ansetzen: Flexible Arbeitszeitmodelle, Homeoffice-Optionen und insbesondere verkürzte Arbeitswochen (z. B. Vier-Tage-Woche) reduzieren Stress und Burn-out-Werte signifikant, sofern die Arbeitslast nicht verdichtet wird (Autonomy Work Group, 2023; Sanz-Vergel et al., 2022).

Neben strukturellen Veränderungen zeigen auch individuelle Massnahmen moderate bis starke Effektgrössen. Achtsamkeitsbasierte Programme (MBSR, MBCT) reduzieren nachweislich emotionale Erschöpfung (Luken & Sammons, 2016; Janssen et al., 2021). Kog-

nitive Verhaltenstrainings fördern Selbstwirksamkeit und verringern Burn-out-Symptome. Auch Erholungs- und Schlafmanagement (Sonntag & Fritz, 2015) sowie Resilienz- und Selbstmitgefühlstrainings (Neff & Germer, 2013; Luthans et al., 2015) zeigen präventive Wirkung.

Psychotherapeutische Burn-out-Prävention beschäftigt sich mit frühzeitiger Identifikation individueller Stressverstärker, wie überhöhter Perfektionismus, ausgeprägtes Verantwortungsgefühl oder mangelnde Abgrenzungsfähigkeit (Kaluza, 2018). Diese Persönlichkeitsmerkmale fungieren häufig als Vulnerabilitätsfaktoren, die langfristig zu chronischer Überforderung und emotionaler Erschöpfung führen können. Therapeutische Interventionen, die auf die Bewusstmachung und Modifikation dieser dysfunktionalen Muster abzielen – zum Beispiel durch kog-



nitive Umstrukturierung –, tragen wesentlich dazu bei, Burn-out vorzubeugen. Die Förderung realistischer Leistungsansprüche und gesunder Selbstfürsorge gilt dabei als Kern der psychotherapeutischen Prävention.

Burn-out-Prävention erfordert folglich ein mehrdimensionales Vorgehen: strukturelle Arbeitsgestaltung, individuelle Kompetenzentwicklung und psychotherapeutische Ansätze.

#### 4. Diagnostische Instrumente zur Burn-out-Prävention

##### AVEM-Fragebogen

Ein bewährtes Instrument zur Früherkennung individueller Belastungsmuster ist der AVEM-Fragebogen (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster) (Schaarschmidt & Fischer, 2001). Er erfasst, wie Menschen ihre Arbeit erleben, bewerten und mit Stress umgehen – und macht damit sichtbar, ob jemand eher gesundheitsförderlich oder risikobehaftet mit beruflichen Anforderungen umgeht.

Der AVEM besteht aus 66 Items, die elf psychologische Dimensionen abbilden – von beruflicher Ehrgeiz- und Zielorientierung über Distanzierungsfähigkeit bis hin zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und sozialer Unterstützung. Die Ergebnisse lassen sich vier Grundmustern zuordnen, die sich im Hinblick auf Burn-out-Risiken und Präventionsbedarf unterscheiden.

Während die Muster G und S als vergleichsweise stabil gelten, zeigen sich in A und B deutliche Hinweise auf gefährdete Bewältigungsstrategien. Besonders das überengagierte Muster A – oft begleitet von Perfektionismus und fehlender Abgrenzung – ist ein klassischer Vorläufer des Burn-out-Syndroms.

Der AVEM offeriert einen wissenschaftlich fundierten Zugang, um individuelle Risiko-

muster zu erkennen und daraus gezielte Präventionsstrategien abzuleiten. Er verbindet Diagnostik mit Intervention und kann sowohl Einzelpersonen als auch Teams dabei unterstützen, eine gesunde Work-Life-Balance zu entwickeln.

##### Der BOSS-Fragebogen

BOSS (Burnout-Screening-Skalen) ist ein diagnostisches Selbstbeurteilungsinstrument, das entwickelt wurde, um frühzeitige Anzeichen von Überlastung und Burn-out-Risiken zu erkennen (Glaser & Höfner, 2019). Er besteht aus mehreren Subskalen, die zentrale Dimensionen von Burn-out abbilden, darunter emotionale Erschöpfung, psychovegetative Beschwerden, Arbeitsüberforderung und Distanzierungsfähigkeit.

Im Rahmen der Burn-out-Prävention bietet der BOSS einen wertvollen Ansatz, da er nicht nur Symptome, sondern auch Ressourcen und Bewältigungsstrategien erfasst. Durch den Vergleich von Belastungs- und Ressourcenprofilen können gezielte Interventionsstrategien abgeleitet werden, beispielsweise Massnahmen zur Stärkung der Selbstfürsorge, Stressbewältigung und Work-Life-Balance.

Die Anwendung des BOSS eignet sich insbesondere in betrieblichen Gesundheitsprogrammen, Coaching-Settings und in der klinisch-psychologischen Praxis.

##### Quellen

- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). Maslach Burnout Inventory manual (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands–Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job Demands–Resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285.

- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model. *Journal of Organizational Behavior*, 36(51), S72-S103.
- Nohe, C., Meier, L. L., Sonntag, K., & Michel, A. (2015). The chicken or the egg? *Journal of Applied Psychology*, 100(2), 522-536.
- Sanz-Vergel, A. I., Rodríguez-Muñoz, A., Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2022). The daily spillover and crossover of work and family conflict. *Journal of Applied Psychology*, 107(2), 183-197.
- Haar, J. M., Russo, M., Sune, A., & Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of work-life balance. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 361-373.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance. In *Handbook of Occupational Health Psychology* (APA).
- Kaluza, G. (2018). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch*. Heidelberg: Springer.
- Glaser, J., & Höfner, C. (2019). *Burnout-Screening-Skalen (BOSS)*. Göttingen: Hogrefe.
- Schaarschmidt, U., & Fischer, A. (2001). *AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster: Ein diagnostisches Instrument zur Prävention von arbeitsbezogenen Gesundheitsrisiken*. Göttingen: Hogrefe.
- Gesundheitsförderung Schweiz (2022). *Job-Stress-Index 2022: Wie es der arbeitenden Bevölkerung in der Schweiz geht*. Schaufeli, W. B. (2017). Applying the Job Demands-Resources model. *Organizational Dynamics*, 46(2), 120-132.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2020). Teacher burnout. *Teaching and Teacher Education*, 85, 102-994.
- Rothbard, N. P., & Patil, S. V. (2023). Life domain balance: A conceptual framework and review. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 1-26.
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological Capital and Beyond*. Oxford University Press.
- Allen, T. D., Johnson, R. C., Kiburz, K. M., & Shockley, K. M. (2020). Work-family conflict and flexible work arrangements. *Personnel Psychology*.
- Shanafelt, T. D. et al. (2021). Burnout and satisfaction with work-life balance among physicians. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(7), 1867-1880.
- Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic review of mindfulness practice. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(2), 7002250020p1-p10.
- Janssen, M. et al. (2021). Effects of mindfulness-based stress reduction. *PLOS ONE*, 16(1), e0245738.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). Mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Galletta, M. et al. (2019). Job burnout and patient safety. *Frontiers in Public Health*, 7, 273.
- Autonomy Work Group. (2023). The UK's four-day week pilot. <https://autonomy.work/wp-content/uploads/2023/02/The-results-are-in-The-UKs-four-day-week-pilot.pdf>



### Dr. biol. hum. Fiona Witte

**Leitende Psychologin,  
Leiterin Schwerpunkt Burnout  
und Belastungskrisen  
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin  
Diplom-Psychologin**

*Seit Juli 2020 arbeitet Dr. biol. hum.  
Fiona Witte als leitende Fachpsychologin  
im Team der Privatklinik Hoheneegg in  
Meilen. Sie ist Leiterin des Behandlungsschwerpunktes  
Burnout und Belastungskrisen sowie Mitglied des  
Kompetenzteams für Traumabehandlung.*

Privatklinik Hoheneegg AG  
Hoheneegg 1  
Postfach 555  
8706 Meilen  
[www.hoheneegg.ch](http://www.hoheneegg.ch)

# SCHLAFSTÖRUNGEN: URSACHEN UND GESUNDHEITLICHE FOLGEN

Dr. med. René Fiechter (Lungenfachzentrum Fiechter)

**Erholsamer Schlaf ist das Fundament unserer körperlichen und geistigen Gesundheit. Doch für viele Menschen ist die Nacht zum Stressfaktor geworden. Dieser Artikel beleuchtet die medizinischen Hintergründe von Schlafstörungen, warnt vor den oft unterschätzten Langzeitfolgen für Herz-Kreislauf und Psyche und zeigt auf, welche diagnostischen Schritte und therapeutischen Ansätze Patient\*innen helfen können.**

Der Mensch verbringt rund ein Drittel seines Lebens im Schlaf. Was auf den ersten Blick wie ein passiver Zustand der Ruhe wirkt, ist in Wahrheit ein hochkomplexer, aktiver Prozess. Während wir schlafen, arbeitet unser Gehirn auf Hochtouren: Erlebtes wird verarbeitet, das Immunsystem stärkt seine Abwehrkräfte, Zellen regenerieren sich und der Stoffwechsel reguliert sich neu. Wenn dieser Prozess jedoch gestört ist – und das ist in unserer modernen Leistungsgesellschaft immer häufiger der Fall –, gerät das biologische Gleichgewicht ins Wanken. Schlafstörungen sind längst keine Bagatelle mehr, sondern haben sich zu einer ernst zu nehmenden Volkskrankheit entwickelt.

## Die Physiologie des Schlafes verstehen

Um pathologische Veränderungen zu erkennen, muss man zunächst verstehen, was «normaler» Schlaf bedeutet. Unser Schlaf wird massgeblich durch zwei Prozesse gesteuert: den homöostatischen Schlafdruck, der sich über die Wachdauer aufbaut, und die zir-

kadiane Rhythmik, unsere «innere Uhr», die durch Tageslicht und das Hormon Melatonin reguliert wird. Ein gesunder Schlafzyklus durchläuft dabei verschiedene Phasen: vom Leichtschlaf über den Tiefschlaf bis hin zum REM-Schlaf (Rapid Eye Movement), in dem wir am intensivsten träumen.

Besonders der Tiefschlaf ist für die physische Erholung essenziell. Hier wird das Wachstumshormon ausgeschüttet, und das sogenannte glymphatische System reinigt das Gehirn von Stoffwechsellendprodukten. Werden diese Zyklen unterbrochen oder verkürzt, fehlt dem Körper die notwendige Regeneration. Expert\*innen unterscheiden dabei primär zwischen Einschlaf- und Durchschlafstörungen (Insomnien) sowie schlafbezogenen Atmungsstörungen (wie der Schlafapnoe) oder Bewegungsstörungen (Restless Legs Syndrom).

## Ursachenforschung: Warum wir nicht zur Ruhe kommen

Die Gründe für eine gestörte Nachtruhe sind mannigfaltig und oft multifaktoriell bedingt. Ein Haupttreiber in der heutigen Zeit ist psychischer Stress. Berufliche Sorgen, familiäre Belastungen oder finanzielle Ängste führen zu einer erhöhten Ausschüttung von Cortisol. Dieses Stresshormon hält den Körper in Alarmbereitschaft und verhindert das Absinken in die nötige Entspannung. Viele Patient\*innen berichten von einem «Gedankenkarussell», das sich genau dann zu drehen beginnt, wenn das Licht ausgeht.



Neben der Psyche spielen organische Ursachen eine wesentliche Rolle. Schilddrüsenerkrankungen, chronische Schmerzen oder neurologische Leiden können den Schlaf massiv beeinträchtigen. Auch der Lebensstil hat einen direkten Einfluss: Der Konsum von Koffein am späten Nachmittag, schweres Essen am Abend oder der Konsum von Alkohol werden oft unterschätzt. Zwar hilft Alkohol beim schnelleren Einschlafen, er zerstört jedoch die Schlafarchitektur, indem er die Tiefschlafphasen unterdrückt und zu nächtlichem Erwachen führt.

Ein Phänomen der Digitalisierung ist zudem die Exposition gegenüber blauem Licht durch Smartphones und Tablets. Dieses Lichtspektrum signalisiert dem Gehirn Tageslicht und hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin, wodurch der natürliche Rhythmus verschoben wird.

### **Körperliche Folgen: ein Risiko für Herz-Kreislauf und Stoffwechsel**

Wer dauerhaft schlecht schläft, zahlt einen hohen gesundheitlichen Preis. Akuter Schlafmangel führt zunächst zu Konzentrationschwäche, verringerter Reaktionsfähigkeit und Gereiztheit. Viel gravierender sind jedoch die chronischen Folgen. Studien zeigen

eindeutig, dass lang anhaltende Schlafstörungen das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen signifikant erhöhen. Bluthochdruck ist eine häufige Begleiterscheinung, da der Blutdruck während eines gestörten Schlafes nicht wie üblich absinkt (Non-Dipping). Dies belastet die Gefäße und erhöht langfristig die Gefahr für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Besonders tückisch ist die obstruktive Schlafapnoe. Dabei kommt es im Schlaf zu wiederholten Atemaussetzern durch ein Zusammenfallen der oberen Atemwege. Der Körper reagiert auf den Sauerstoffmangel mit einer massiven Stressreaktion und Weckreizen (Arousals), an die sich die Betroffenen am nächsten Morgen oft nicht erinnern. Unbehandelt verkürzt die Schlafapnoe die Lebenserwartung drastisch.

Auch der Stoffwechsel leidet. Schlafmangel stört die Regulation der Hunger- und Sättigungshormone Ghrelin. Müde Menschen haben vielfach Heißhunger auf kalorienreiche Nahrung, was Übergewicht und Adipositas begünstigt. Dies wiederum ist ein Risikofaktor für Diabetes mellitus Typ 2. Es entsteht ein Teufelskreis: Übergewicht fördert Schlafapnoe, und schlechter Schlaf fördert Übergewicht.

### **Die psychische Komponente: Wenn die Angst vor der Nacht den Tag bestimmt**

Die Wechselwirkung zwischen Schlaf und Psyche ist bidirektional. Nicht nur führen Depressionen und Angststörungen zu schlechtem Schlaf, sondern chronische Insomnie ist selbst ein starker Prädiktor für die Entwicklung psychischer Erkrankungen. Das Gehirn verliert durch den Schlafmangel seine emotionale Resilienz. Die Fähigkeit, Stress zu regulieren und Emotionen zu verarbeiten, nimmt ab.

Viele Patient\*innen entwickeln zudem eine Erwartungsangst. Schon am Nachmittag beginnt die Sorge vor der kommenden Nacht: «Werde ich heute schlafen können?» Diese Anspannung führt zu einer körperlichen Hyperarousal-Situation, die den Schlaf erst recht verhindert. Dieser psychologische Druck muss in der Therapie zwingend adressiert werden, um den Leidensdruck zu mindern.

### **Diagnose und der Weg zur Besserung**

Wann sollten Betroffene ärztliche Hilfe suchen? Als Faustregel gilt: Wenn Schlafstörungen länger als einen Monat andauern und die Tagesbefindlichkeit spürbar beeinträchtigen, ist eine Abklärung ratsam. Der erste Schritt ist eine ausführliche Anamnese. Ärzt\*innen fragen dabei nach den Schlafgewohnheiten, nach Medikamenteneinnahme, Lebensumständen und Begleiterkrankungen. Ein Schlafstagebuch kann hier wertvolle Dienste leisten.

Bei Verdacht auf organische Ursachen wie Schlafapnoe erfolgt die Überweisung an Spezialist\*innen oder in ein Schlaflabor. Mittels Polysomnografie werden dort Hirnströme, Augenbewegungen, Muskelspannung, Herzrhythmus und Atmung während der Nacht aufgezeichnet. Dies liefert ein objektives Bild der Schlafqualität.



## Therapeutische Ansätze und Schlafhygiene

Die Therapie richtet sich streng nach der Ursache. Bei einer Schlafapnoe ist oft eine Überdruckbeatmung (CPAP-Maske) der Goldstandard, der die Lebensqualität der Patient\*innen schlagartig verbessern kann. Bei chronischer Insomnie ohne organischen Befund ist die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) die Methode der ersten Wahl. Hier lernen Betroffene, schlaffördernde Verhaltensweisen aufzubauen und hinderliche Gedankenmuster zu durchbrechen.

Medikamente sollten – wenn überhaupt – nur kurzzeitig und unter strenger ärztlicher Aufsicht eingesetzt werden, da viele Schlafmittel (insbesondere Benzodiazepine) ein hohes Abhängigkeitspotenzial besitzen und die Schlafarchitektur verändern. Pflanzliche Alternativen wie Baldrian, Lavendel oder Passionsblume können bei leichten Störungen unterstützend wirken, ersetzen aber keine Ursachenbehandlung.

Zentral für alle Patient\*innen ist die sogenannte Schlafhygiene. Dazu gehören:

- Regelmässigkeit: Aufsteh- und Zubettgehzeiten sollten auch am Wochenende möglichst konstant gehalten werden.
- Schlafumgebung: Das Schlafzimmer sollte dunkel, ruhig und kühl (ca. 18 °C) sein.
- Stimuluskontrolle: Das Bett ist nur zum Schlafen da (und für Intimität). Fernsehen, Essen oder Arbeiten im Bett konditionieren das Gehirn auf Wachsein.
- Digital Detox: Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sollten Bildschirme gemieden werden.

Schlafstörungen sind komplex, aber in den meisten Fällen gut behandelbar. Es lohnt sich, das Thema ernst zu nehmen – für mehr Energie am Tag und ein gesünderes Leben auf lange Sicht.



### Dr. med. René Fiechter

Pneumologe, Schlafmediziner und Druckkammermediziner, Lungenfachzentrum Fiechter

*Dr. med. René Fiechter beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit der Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen. In seiner Arbeit legt er besonderen Wert auf ganzheitliche Ansätze.*

---

Lungenfachzentrum Fiechter  
Zürichstrasse 17  
8607 Aathal  
044 511 79 30  
lufaz@hin.ch  
www.lufaz.ch/home

## UMFRAGE LONGEVITY

Longevity – ein Stichwort, das gefühlt in aller Munde ist und viele beschäftigt. Wir wollten wissen, ob dieser Trend in den Hausarztpraxen angekommen ist und inwiefern die Patientinnen und Patienten sich damit auseinandersetzen. Unsere Fragen:

1. Werden Sie in der Sprechstunde oft auf das Thema Longevity angesprochen?
2. Haben sich die Ansprüche und Bedürfnisse der Patientinnen/Patienten verändert?
3. Bieten Sie in Ihrer Praxis Angebote im Bereich Longevity an?
4. Wie kontrollieren Sie das Verhalten und den Erfolg Ihrer Patientinnen/Patienten?
5. Wird Longevity als Kassenleistung übernommen oder noch nicht?  
Sind Ihre Patientinnen/Patienten bereit, eine Selbstzahlerleistung zu vergüten?  
Wenn ja, bis zu welchem Betrag?



**Antworten Dr. med. Maximilian Jahns**

1. Das Wort selber wird bei mir, Region Oberaargau, von den Patienten nicht verwendet. Jedoch meint Langlebigkeit natürlich vor allem, wie man gesund alt werden kann, demnach ist Longevity eigentlich genau die Essenz der Hausarztmedizin. Es beinhaltet aus meiner Sicht primär die Prävention, also Optimierung der kardiovaskulären Risikofaktoren, Impfen, sinnvolles Krebscreening, Lifestyleberatung, aber auch Adipositasbehandlung. Die Erfolge lassen sich sehen. Beispielsweise sinken die Demenzzraten von Jahrzehnt zu Jahrzehnt als Ausdruck der verbesserten kardiovaskulären Gesundheit.
2. Ja, natürlich. Jede Generation hat einen anderen Blick auf Gesundheit.
3. Wie oben beschrieben, sind die wichtigsten Angebote für Longevity genau die der Hausarztmedizin. Alles darüber hinaus kann man in der Freizeit für sich selber machen, also Sport, Muskelaufbau etc.
4. Das ist sehr unterschiedlich. Es gibt Menschen, die akzeptieren meine Vorschläge. Es gibt andere, die haben ihre eigene Meinung, die nicht auf wissenschaftlichen Grundlagen beruht. Ich habe aufgehört, hier allzu viel Energie zu investieren. Jeder ist für sich selber verantwortlich.
5. Blutdruckeinstellung, Cholesterinsenkung, Blutzuckerkontrolle, Impfungen und teilweise Krebscreening werden von der Krankenkasse übernommen. Manche Patienten sind darüber hinaus bereit, 100 bis 200 Franken pro Monat zu investieren in ihre Gewichtskontrolle. Alles darüber hinaus wird von der Grundversicherung nicht bezahlt. Zusatzversicherungen gehen darüber hinaus.

**Antworten Dr. med. Klaus Rambach**

1. Bisher nicht speziell.
2. Allgemein ja, nicht aber betreffend Longevity.
3. Nein, bisher keine Nachfrage.
4. Im Prinzip deckt ja die umfassende Prävention das Thema Longevity ab.
5. Was über den eigentlichen präventiven Rahmen hinausgeht, wohl kaum. Bei wirksamen Methoden sind die Patienten bereit, durchaus bis zu 200 oder mehr Franken pro Monat zu bezahlen, was zum Beispiel bei Wegovy der Fall ist. Ich sehe wöchentlich etwa fünf bis zehn Patienten, die zumindest das Medikament Wegovy aus der eigenen Tasche zahlen, nicht aber die Beratungen.

**Antworten eines Allgemeinarztes (anonym)**

1. Im Sinne der Früherkennung, Vorsorge und Risikoberatung spielt Longevity im indirekten Sinne eine Rolle, insbesondere bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und anderen Altersrisiken. Es geht hier um wichtige Faktoren für eine gesunde Lebensspanne und Lebenserwartung. Explizit auf das Thema Longevity werden wir hingegen nicht angesprochen.
2. Ja, in Bezug auf Lebensstilberatung, Risikofaktoren-Management und Prävention.
3. Als eigenständig biomedizinisch fokussierte Disziplin mit entsprechenden Biomarkern und Therapien, nein.
4. Regelmässige laborchemische und klinische Kontrollen bei Risikopatienten.
5. Longevity-Prinzipien – gesunde Ernährung, Bewegung, Risikofaktoren-Management usw. – sind Teil der hausärztlichen Prävention, sodass entsprechende Untersuchungen und Konsultationen als Kassenleistung abgerechnet werden können. Longevity-Medizin im eigentlichen Sinne ist in unserer Praxis bisher kein Thema.

**Antworten Dr. med. Maria Goriadis**

1. In der Sprechstunde werde ich sehr selten auf Longevity angesprochen. Ich selber thematisiere es aber oft, bei fast jedem Patienten, wenn auch nicht unbedingt unter diesem Label. Für mich geht es dabei nämlich nicht um etwas gänzlich Neues, wie es das Trendwort «Longevity» nahelegt, sondern um häufig schon lange bekannte Zusammenhänge. Und zwar darum, gesund zu altern, was durch einen aktiven und gesunden Lebensstil unterstützt werden kann. Die dadurch gewonnenen Lebensjahre sind ein erfreulicher Nebeneffekt. Die meisten Patientinnen und Patienten möchten nicht unendlich leben, aber solange sie leben, wollen sie vital und selbstständig sein. Was zu einem aktiven und gesunden Lebensstil gehört, ist in meiner Sprechstunde ein Hauptthema und wird durch unser Gesundheitsförderungsprogramm impulsplus zusätzlich unterstützt.
2. Die Ansprüche und Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten haben sich in meinen Augen nicht verändert. Durch die mediale Präsenz des Themas Longevity steigt aber wie es scheint das Bewusstsein dafür, dass jeder selber etwas dazu beitragen kann, gesund zu altern.
3. Wie oben erwähnt, hat das Thema Bewegung, proteinreiche Ernährung und ein gesunder Lebensstil mit mässigem Alkoholkonsum und Nikotinabstinenz in meiner Sprechstunde eine hohe Priorität. Daneben führen wir mit unserem Gesundheitsförderungsprogramm impulsplus weitere Angebote zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils und zur Förderung

von Vitalität und nachhaltiger Gesundheit. So bieten wir zum Beispiel im Bereich «körperliche Aktivität» Trainings- bzw. Bewegungsberatungen an, die mit diagnostischen Verfahren wie Laktatstufentests oder BIA-Messungen begleitet werden können. Zudem werden wir die IHH-Therapie ins Angebot aufnehmen. Zusammen mit Beratungen zu Vitalstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln können wir damit Therapieformen offerieren, die auf zellulärer Ebene ansetzen und Einfluss auf Longevity haben können. Daneben haben wir im Bereich der Ästhetik Angebote zur Unterstützung einer gesunden Hautalterung.

4. Das kommt auf das Thema an. Bei Laktatstufen- und Krafttests oder BIA-Messungen gibt es klare Messwerte, die wir kontrollieren und nachverfolgen können, so auch im Bezug auf das Gewicht oder gewisse Blutwerte. Der Erfolg von Therapien oder Verhaltensänderungen ist hier direkt nachweisbar. Das Wichtigste ist aber, dass sich die Patientinnen und Patienten der Thematik bewusst sind oder werden. Dadurch, dass ich beispielsweise die Bedeutung von Protein zum Muskelerhalt im Alter in der Sprechstunde aktiv und immer wieder anspreche, gelange ich mit den Patientinnen und Patienten darüber ins Gespräch und kann so auch auf qualitative Weise feststellen, ob sich jemand in letzter Zeit zum Beispiel mehr oder weniger bewegt hat.
5. Solange sich die Beratung im Bereich Bewegung, Ernährung, Alkohol, Nikotin etc. sowie klassischer Blutanalysen bewegt, wird dies von der Krankenkasse übernommen. Darüber hinausgehende Ansätze wie IHH-Therapien, Laktatstufentests, die Supplementation mit Vitalstoffen und damit zusammenhängende Blutuntersuchungen oder auch ästhetische Behandlungen werden nicht von der Krankenkasse übernommen. Die Patientinnen und Patienten sind oft aber bereit, die Kosten von bis zu einigen hundert Franken pro Jahr selber zu tragen.



## LÄNGER LEBEN, ABER WIE? LONGEVITY – MEHR ALS EIN MODEWORT

Beny Treier (HIMMELBACH & BT COACHING)

**Langlebigkeit ist längst kein Zufallsprodukt mehr. Immer mehr Menschen erkennen, dass sie aktiv beeinflussen können, wie jung sie altern. Die moderne Longevity-Forschung verbindet Erkenntnisse aus Medizin, Bewegung, Ernährung und Psychologie – mit einem klaren Ziel: gesund, leistungsfähig und voller Lebensfreude bis ins hohe Alter zu bleiben.**

### Was bedeutet Longevity wirklich?

«Longevity» steht nicht einfach für ein langes Leben, sondern für ein gutes, vitales und selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter. Im Gegensatz zum Begriff «Anti-Aging», der häufig mit äusseren, kosmetischen Ansätzen

verbunden wird, fokussiert Longevity auf die innere Gesundheit und Prävention.

Forscher sprechen deshalb zunehmend von Healthspan statt Lifespan – also von der Anzahl Jahre, die wir gesund, aktiv und leistungsfähig verbringen. Während die Lebenserwartung in den letzten Jahrzehnten gestiegen ist, gilt das nicht automatisch für die gesund verbrachte Zeit. Genau hier setzt Longevity an: die Gesundheitsspanne verlängern, nicht nur die Lebenszeit.

### Die Säulen der Langlebigkeit

Aktuelle Studien zeigen: Langlebigkeit ist kein Geheimnis, sondern das Resultat einer bewussten Lebensweise. Vier Bereiche stehen dabei im Zentrum: Kraft- und Ausdauertraining, Ernährung, Regeneration und mentale Gesundheit.

#### 1. Kraft- und Ausdauertraining: die stärkste Medizin für ein langes, gesundes Leben

Krafttraining ist weit mehr als ein Fitnesstrend – es ist eine der effektivsten Methoden, um die Gesundheitsspanne zu verlängern. Regelmässige körperliche Aktivität hält Muskeln, Gelenke und Faszien jung und wirkt wie ein echter Jungbrunnen für den gesamten Stoffwechsel. Muskeln gelten heute als das grösste Anti-Aging-Organ des Körpers – je stärker und aktiver sie sind, desto besser reguliert der Körper Energie, Entzündungen und Stoffwechselprozesse.

Gezieltes Krafttraining schützt zudem vor Kraftverlust und eingeschränkter Mobilität. Ab dem dreissigsten Lebensjahr nimmt



Muskelmasse ohne Gegenreize kontinuierlich ab, ab sechzig beschleunigt sich dieser Prozess stark. Kraftverlust beeinflusst die Selbstständigkeit: Wer weniger Kraft hat, kann schlechter Treppen steigen, verliert Gleichgewicht, wird unsicher beim Gehen und hat ein höheres Sturzrisiko. Sarkopenie – der altersbedingte Muskelabbau – ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Pflegebedürftigkeit.

Ein spezieller Vorteil von Krafttraining sind die Myokine – hormonähnliche Botenstoffe, die beim Training ausgeschüttet werden. Sie wirken im ganzen Körper: Sie reduzieren Entzündungen, verbessern den Glukosestoffwechsel, fördern die Fettverbrennung, schützen das Gehirn und stärken das Immunsystem. Einige Myokine werden sogar mit einer verlangsamen biologischen Alterung in Verbindung gebracht.

Ausdauertraining ergänzt Krafttraining ideal: Laufen, Schwimmen, Radfahren oder zügiges Gehen stärken Herz und Lunge, verbessern die Sauerstoffversorgung der Zellen und fördern die Durchblutung. Wer beides kombiniert, trainiert nicht nur die Muskulatur, sondern steigert auch die kardiovaskuläre Gesundheit, die Energieeffizienz des Körpers und die allgemeine Belastbarkeit im Alltag.

Kraft- und Ausdauertraining wirken synergistisch: Sie schützen vor Muskelabbau, erhalten Mobilität, verbessern Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Funktion und stärken das Immunsystem. Besonders effektiv ist es, sich dabei von Fachleuten wie Personal Trainern oder qualifizierten Fitnesstrainern begleiten zu lassen. Sie entwickeln individuelle Trainingspläne, achten auf korrekte Technik und helfen, langfristige Erfolge zu sichern. Wer regelmässig beides ausübt, verlängert die Lebenszeit und vor allem die gesund verbrachte Zeit – die Healthspan.

## **2. Ernährung und Mikronährstoffe – die Basis für Gesundheit und Energie**

Eine ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung legt die Grundlage für Gesundheit, Energie und Vitalität. Gleichzeitig zeigen Untersuchungen, dass viele Menschen deutliche Mikronährstoffdefizite haben – beispielsweise bei Vitamin D, Magnesium oder Omega-3-Fettsäuren. Eine gezielte Ergänzung kann helfen, Zellfunktionen zu unterstützen, den Energiehaushalt zu stabilisieren und die allgemeine Widerstandskraft zu fördern.

Heute stehen wir jedoch vor neuen Herausforderungen: Stress, Umweltfaktoren, Agrarprodukte mit Rückständen, LED-Lichtquellen oder einseitige Ernährung wirken wie regelrechte Mikronährstoff-Räuber. Selbst wer sich ausgewogen ernährt, erreicht häufig nicht die optimale Versorgung aller essenziellen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Deshalb ist es sinnvoll, entweder auf eine hochwertige Basis-Supplementierung zu setzen oder die individuelle Versorgung gezielt messen zu lassen – etwa durch ein spezielles Blutbild oder eine QRM-Analyse. So lässt sich herausfinden, welche Nährstoffe fehlen und wie sie optimal ergänzt werden können. Eine Top-Abdeckung – also nicht bloss eine «genügende», sondern eine optimale Versorgung – ist in der heutigen Zeit ohne Supplementierung für die meisten kaum zu erreichen.

## **3. Regeneration und Schlaf – der natürliche Jungbrunnen**

Im Schlaf regenerieren sich sowohl Körper als auch Gehirn. Wer dauerhaft zu wenig oder unruhig schläft, beschleunigt nachweislich seinen biologischen Alterungsprozess. Gute Schlafhygiene und eine feste Routine sind deshalb zentrale Faktoren für ein langes, gesundes Leben.

Guter Schlaf unterstützt die Zellreparatur, das Immunsystem und den Hormonhaushalt, ausserdem fördert er die mentale Leistungsfähigkeit, Konzentration und emotionale Stabilität. Studien zeigen, dass Menschen mit regelmässigem, erholsamem Schlaf seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselproblemen oder Gedächtnisstörungen leiden. Kleine Routinen wie feste Schlafenszeiten, Dunkelheit im Schlafzimmer, reduzierte Bildschirmnutzung vor dem Schlafengehen und Entspannungsrituale können die Schlafqualität merklich verbessern.

#### 4. Mentale Gesundheit und soziale Beziehungen – das unsichtbare Fundament der Langlebigkeit

Mentale Gesundheit und stabile soziale Bindungen sind zentrale, aber oft unterschätzte Faktoren für ein langes und gesundes Leben. Lebensfreude, Sinnhaftigkeit und emotionale Resilienz wirken sich direkt auf Stresslevel, Herz-Kreislauf-Gesundheit und Immunsystem aus. Zahlreiche Studien aus den sogenannten Blue Zones – Regionen der Welt, in denen Menschen besonders alt werden und dabei gesund und aktiv sind – zeigen, dass soziale Eingebundenheit, Familie, Freundschaften und Gemeinschaft entscheidend für die Gesundheitsspanne sind.

Menschen, die regelmässig soziale Kontakte pflegen, Aktivitäten in Gruppen nachgehen oder sich ehrenamtlich engagieren, haben ein geringeres Risiko für Depressionen und kognitive Einbussen sowie für chronische Krankheiten. Ebenso wichtig ist die mentale Pflege: Achtsamkeit, Meditation, bewusstes Entschleunigen und das Setzen persönlicher Ziele helfen, Stress abzubauen, Gelassenheit zu entwickeln und das Gehirn aktiv zu halten. Kurz: Wer körperliche Gesundheit, Ernährung und Schlaf optimiert, sollte die mentale und soziale Ebene nicht vernachlässigen – sie bil-



det das unsichtbare Fundament, auf dem ein wirklich gesundes und langes Leben gedeiht.

#### Forschung und Praxis

Wissenschaftler weltweit erforschen derzeit die Mechanismen des Alterns: Telomere, Mitochondrien, Zellkommunikation und epigenetische Steuerung. Doch auch ohne Laborwissen kann jeder heute schon aktiv werden. In modernen Gesundheitsstudios und Personal-Training-Konzepten wird Longevity längst praktisch umgesetzt: durch gezieltes funktionelles Krafttraining, Muskel-Längentraining, funktionelle Bewegung und Ausdauer und individuelle Nährstoffstrategien, nebst einer ausgewogenen Ernährung. Kurzum: Langlebigkeit bedeutet nicht, alt zu werden – sondern jung zu bleiben, während man älter wird.

#### Tipps für den Alltag

- Bewege dich täglich: Dreissig Minuten Aktivität pro Tag wirken stärker als viele Medikamente. Ergänze zwei bis drei Mal pro Woche gezieltes Krafttraining à dreissig Minuten, um Muskeln, Stoffwechsel und Mobilität gezielt zu stärken.
- Achte auf deinen Schlafrhythmus: Regelmässige Schlafzeiten fördern Zellregeneration und Erholung von Körper und Geist.

- Ernähre dich bunt: Gemüse, gesunde Fette und ausreichend Eiweiss bilden die Basis für Energie, Zellgesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Bleib neugierig: Mentales Wachstum, neue Hobbys und Herausforderungen halten das Gehirn jung und fördern emotionale Resilienz.
- Prüfe deine Mikronährstoffe: Defizite erkennen und gezielt ausgleichen – sei es über Blutbild, QRM-Analyse oder eine hochwertige Basis-Supplementierung.

### **Fazit**

Longevity ist keine Modeerscheinung, es ist ein Paradigmenwechsel im Denken über Gesundheit. Die Zukunft gehört nicht jenen, die älter werden wollen – sondern jenen, die besser älter werden. Wer heute beginnt, achtsam mit seinem Körper, Geist und Stoffwechsel umzugehen, kann die Weichen für ein vitales, energiegeladenes Leben im Alter stellen.

Wer körperlich aktiv ist, könnte – statistisch gesehen – einige Jahre mehr Lebenszeit gewinnen, typischerweise im Bereich zwei bis sechs Jahre.

Noch wichtiger: Die Healthspan – also die Jahre mit guter Gesundheit und hoher Lebensqualität – lässt sich signifikant verlängern: weniger Gebrechen, bessere Mobilität, geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes etc.

Besonders stark scheint die Wirkung, wenn man Kraft- und Ausdauertraining kombiniert – also Muskelmasse, Stoffwechsel, Herz-Kreislauf und Beweglichkeit gleichzeitig pflegt.



### **Beny Treier**

**Fitnessökonom, Sportheilpraktiker,  
Personal Trainer  
Inhaber und Leiter der Firma  
HIMMELBACH, Muotathal &  
BT COACHING, Othmarsingen**

*Beny Treier bringt über dreissig Jahre Erfahrung im Gesundheitsbereich mit. Mit BT COACHING und HIMMELBACH bietet er ein ganzheitliches Konzept aus Training, Diagnostik, Ernährung, Mikronährstoffen und Academy. Bodenständig, naturverbunden – sein starkes Team wirkt aus dem Muotathal und in Othmarsingen für die ganze Schweiz.*

---

HIMMELBACH & BT COACHING  
Ahornweg 4  
5504 Othmarsingen  
079 414 69 72  
info@himmelbach.ch  
www.himmelbach.ch  
Infos zu unseren Produkten:  
www.himmelbach.ch/shop

## MEHR ZEIT FÜR MEDIZIN: FREIRÄUME DANK DIGITALEM RÜCKENWIND

*Pascal Brack (Head of IT Services Digital Health, Post CH Digital Services AG)*

**Der Alltag in Arztpraxen ist geprägt von hoher Taktung: Patientengespräche, Diagnosen, Telefonate – begleitet von umfangreicher Dokumentation und administrativen Aufgaben. Damit genügend Raum für das Wesentliche bleibt, sind effiziente Abläufe entscheidend. Genau hier setzt die digitale Transformation an und gewährt spürbare Entlastung.**

### **Professionelle IT schafft Freiräume**

Administrative Aufgaben, technische Herausforderungen und ein stetig wachsender Dokumentationsaufwand binden wertvolle Zeit. Schlanke, digital unterstützte Prozesse senken Kosten und steigern die Zufriedenheit – sowohl bei den Patientinnen und Patienten als auch im Praxisteam. Voraussetzung dafür ist die richtige Unterstützung: Wer seine Informatik in professionelle Hände legt, entlastet das gesamte Team nachhaltig.



Mit der IT-Komplettlösung Time4Patient übergeben Arztpraxen ihre gesamte IT-Infrastruktur unkompliziert in die Hände der Post. Der Service umfasst eine moderne Praxissoftware, die sichere Migration aller Daten aus bestehenden Systemen sowie den zuverlässigen Betrieb und vollständigen Unterhalt der IT. Die Lösung schafft spürbare Entlastung: Online-Terminbuchungen, digitale Formulare, strukturierte Datenflüsse und nahtlose Schnittstellen zu Laboren, Geräten oder Abrechnungslösungen reduzieren Medienbrüche und beschleunigen Abläufe. Das Ergebnis: mehr Zeit für Patientinnen und Patienten, weniger Überstunden und ein ruhigerer, effizienterer Praxisalltag.

### Ein Preis – alles drin

Damit sich Praxisteams voll auf ihre medizinische Arbeit konzentrieren können, braucht es nicht nur stabile Abläufe, sondern auch finanzielle Planungssicherheit. Mit dem flexiblen Mietmodell von Time4Patient bleibt man technisch stets auf dem neuesten Stand – und behält die Kosten jederzeit im Griff. Für jede Praxisgrösse gibt es das passende Angebot. Mit dem Online-Kalkulator lassen sich die Kosten in wenigen Klicks berechnen: [www.post.ch/time4patient-kalkulator](http://www.post.ch/time4patient-kalkulator).

### Die Vorteile von Time4Patient auf einen Blick:

- Alles aus einer Hand: Praxen können ihre gesamte IT-Infrastruktur der Post anvertrauen, inklusive innovativer Praxissoftware. Time4Patient übernimmt die Datenmigration, den sicheren Betrieb und den IT-Unterhalt. All dies ist zu planbaren Kosten erhältlich.
- Nur eine Ansprechperson: ein zentraler Kontakt für alle Anliegen, ohne langwieriges «Pingpong».
- Weniger Admin-Aufwand: Automatisierte Prozesse entlasten das Personal auch mit KI-Unterstützung.
- Höhere Patientenzufriedenheit: Flexible Terminbuchung und digitale Services verbessern das Kundenerlebnis.
- Sicherheit und Swiss Cloud: Hohe Verfügbarkeit, Datenschutz und IT-Security sind garantiert.

### Jetzt digital durchstarten

Time4Patient zeigt, wie moderne Informatiklösungen den Praxisalltag nachhaltig revolutionieren. Weniger Papier, weniger Stress – dafür mehr Effizienz, Sicherheit und Zufriedenheit. Nutzen auch Sie die Chance zur Digitalisierung Ihrer Praxis.

Weitere Infos: [www.post.ch/time4patient](http://www.post.ch/time4patient)



# Die beste Praxis der Region. Leider weiss das niemand.

Während Sie sich um Ihre Patienten kümmern, kümmern wir uns um Ihre Online-Präsenz. Persönlich, zuverlässig und ohne dass Sie sich um technische Details kümmern müssen.

- Hochwertiger Praxisauftritt, Website und Fotos
- Sichtbarkeit bei Google und Sozialen Medien
- Klare Positionierung Ihrer Spezialisierung
- Persönlicher Ansprechpartner und technischer Support

## Kostenlose Praxisanalyse

Erstanalyse und Kennenlernen in Ihrer Praxis.  
Gerne auch nach den Sprechstunden.



### **Meryl Stoller**

Geschäftsführerin

[info@studio-lyma.ch](mailto:info@studio-lyma.ch)

077 428 63 17



Studio LYMA GmbH  
Hohlstrasse 485b  
8048 Zürich

Weitere  
Informationen  
[studio-lyma.ch](http://studio-lyma.ch)





GYNÄKOLOGISCHES  
ZENTRUM AARAU

**brem**  
**+ zehnder**  
innen  
architektur

Konzept  
Planung  
Realisierung



[www.brem-zehnder.ch](http://www.brem-zehnder.ch)



Auch für  
Physiotherapie-  
praxen

# Personalsuche ohne Nebenwirkungen

Die Suche nach guten Mitarbeitenden kann nervenaufreibend sein. Gut, gibt's praxisstellen. Das Portal ist die erste Wahl für Arzt- und Physiotherapie-Praxen sowie Spitäler, die offene Stellen besetzen möchten. Denn die allermeisten Jobsuchenden schauen zuerst bei praxisstellen rein, weil es so einfach funktioniert.

Schnell finden statt lange suchen: [praxisstellen.ch](https://www.praxisstellen.ch)

