


# SICHER

mit meiner Krankenkasse

## Mit Schwung in den Frühling

- 
- 4 Was steckt hinter EbM?
  - 6 Erschöpft trotz Sonnenschein
  - 6 Modetrend Fasten
  - 7 Powerfrühstück für Kinder
  - 8 Versicherungsratgeber



## Liebe Leserin, Lieber Leser

Der Fortschritt der Medizin bietet laufend neue Möglichkeiten in Diagnose und Therapie. Oft stellt sich allerdings die Frage, ob die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse und Errungenschaften die erwünschte Wirkung erzielen. Beispiele zeigen, dass manche medizinische Leistungen von fraglichem Nutzen sind.

Die Evidenzbasierte Medizin (EbM) gilt als wichtige Grundlage für eine qualitäts- und kostenbewusste Medizin. Auf Seite 4 erfahren Sie, was EbM ist, was sie kann und wo ihre Grenzen sind.

Als Versicherte können Sie heute den Arzt, das Spital und auch den Krankenversicherer frei wählen. Sie treffen die Wahl nach Ihren persönlichen Kriterien – häufig sind jedoch Qualität und Kosten entscheidend. Die freie Wahl funktioniert nur, wenn auf der anderen Seite ein breites Angebot besteht. Oder anders gesagt: Es braucht viele Marktfahrer, damit ein Marktplatz entsteht. Diese Konkurrenz zwingt die Krankenversicherer, möglichst effizient zu arbeiten und ihre Kosten tief zu halten. So kontrollieren sie jährlich über 100 Millionen Rechnungen und sparen damit jedes Jahr rund zwei Milliarden Franken. Sie kontrollieren seriös, effizient und prompt, weil sie einen starken Anreiz haben. Dies kommt Ihnen als Versicherten zugute. Lesen Sie mehr über die Wahlfreiheit im Gesundheitswesen auf Seite 5.

Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen



Ihr Werner Kaufmann  
Geschäftsführer  
Krankenkasse Birchmeier

Krankenkasse Birchmeier  
Hauptstrasse 22, 5444 Künten  
Telefon 056 485 60 40  
www.kkbirchmeier.ch



## Krankenkasse Birchmeier weiterhin erfolgreich

«Der Weg ist das Ziel.» Seit mehreren Jahren verzeichnet die Krankenkasse Birchmeier ein sehr erfreuliches Versichertenwachstum. Mit der erneuten Bestandeszunahme von über 7 Prozent in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung und einem Unternehmensgewinn von rund 228 000 Franken blickt die Krankenkasse Birchmeier auf ein erfolgreiches 2012 zurück.

### Versichertenentwicklung bei der Krankenkasse Birchmeier:

Jahr	Mitglieder	Veränderung
2009	5425	+ 52
2010	8331	+ 2906
2011	8106	- 225
2012	8508	+ 402
2013	9132	+ 624

Mit dem Zugang von 624 Neuversicherten in der obligatorischen Grundversicherung (OKP) startete die Krankenkasse Birchmeier äusserst erfreulich ins Geschäftsjahr 2013. Die Zunahme von über 7 Prozent auf den Gesamtbestand von 9132 Personen bestätigt der Geschäftsleitung und dem Vorstand, auf dem richtigen Weg zu sein.

Aus finanzieller Sicht präsentiert sich das vergangene Geschäftsjahr 2012 von der positiven Seite. So wurde in der Grundversicherung dank effizienter Kostenkontrolle ein Unternehmensergebnis von 227 764.10 Franken erwirtschaftet. Der Reservesatz liegt weiterhin deutlich über dem gesetzlich vorgeschriebenen Minimum.

# Wer muss sich gegen Unfall versichern?

Die obligatorische Grundversicherung bietet Schutz bei Krankheit, Mutterschaft und Unfall, sofern dafür keine Unfallversicherung aufkommt.

Wer als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer (auch Lernende) nach dem Unfallversicherungsgesetz (UVG) obligatorisch versichert ist, muss sich bei der Krankenversicherung nicht gegen Unfall versichern. Die Prämie wird entsprechend reduziert. Sobald die Unfalldeckung nach UVG aufhört (z. B. bei einer Pensionierung oder wenn weniger als acht Stunden wöchentlich gearbeitet wird), muss der Unfall bei der Krankenversicherung wieder eingeschlossen werden.

Die Versicherten müssen ihrem Krankenversicherer mitteilen, dass die Unfalldeckung erlischt. Der Arbeitgeber muss die Mitarbeitenden über diese Mitteilungspflicht schriftlich informieren -bevor das Arbeitsverhältnis oder die Nichtberufsunfalldeckung zu Ende gehen. Nach der Information durch den Arbeitgeber haben die Versicherten einen Monat Zeit, die Meldung weiterzuleiten. Der Krankenversicherer erhebt anschliessend wieder die vollen Prämien.

## Unfallversicherung und Kostenbeteiligung

Die Unfallversicherung nach UVG kennt – im Unterschied zur Krankenversicherung – keine Kostenbeteiligung. Das bedeutet, dass Sie bei einem Unfall weder einen Selbstbehalt noch eine Kostenbeteiligung von zehn Prozent zahlen müssen: Arzt- und Spitalaufenthaltskosten (in allgemeiner Abteilung) werden vollumfänglich von Ihrem Unfallversicherer übernommen. Wenn diese hingegen durch die Krankenversicherung abgedeckt sind, bezahlen Sie eine Kostenbeteiligung gemäss Krankenversicherungsgesetz.



**Achtung: Arbeitnehmende, deren wöchentliche Arbeitszeit bei einem Arbeitgebenden nicht mindestens acht Stunden beträgt, sind nicht gegen Nichtberufsunfälle versichert. Die Unfalldeckung bei der Krankenversicherung darf in diesem Fall nicht sistiert werden.**

## Unfallversicherung: Arbeitslosigkeit

Als arbeitslos gemeldete Personen sind automatisch unfallversichert, vorausgesetzt sie haben Anspruch auf Arbeitslosenentschädigung. Dieser Deckungsschutz ist auch noch 30 Tage nach dem Überweisen der letzten Zahlung gültig. In jedem Fall muss man jedoch, sobald das Recht auf Arbeitslosengeld ausläuft, bei seiner Krankenkasse umgehend eine Unfallversicherung abschliessen.

## Nichtraucher werden belohnt

Rauchen gefährdet die Gesundheit und beeinträchtigt die Lebensqualität – das ist allgemein bekannt. Nichtraucher leben meistens gesünder als Raucher und entlasten mit ihrer Lebensweise unser Gesundheitssystem.

Die Krankenkasse Birchmeier honoriert dieses gesundheitsbewusste Verhalten mit einer Krankenzusatzversicherung für Nichtraucher. Dadurch profitieren Nichtraucher von Prämienvorteilen bis zu 35 Prozent. sanvita, unsere Produktlinie für Nichtraucher, umfasst die Spitalzusatzversicherungen (allgemein, halbprivat, privat, switch) sowie die ambulanten Krankenzusatzversicherungen plus1 und plus2.

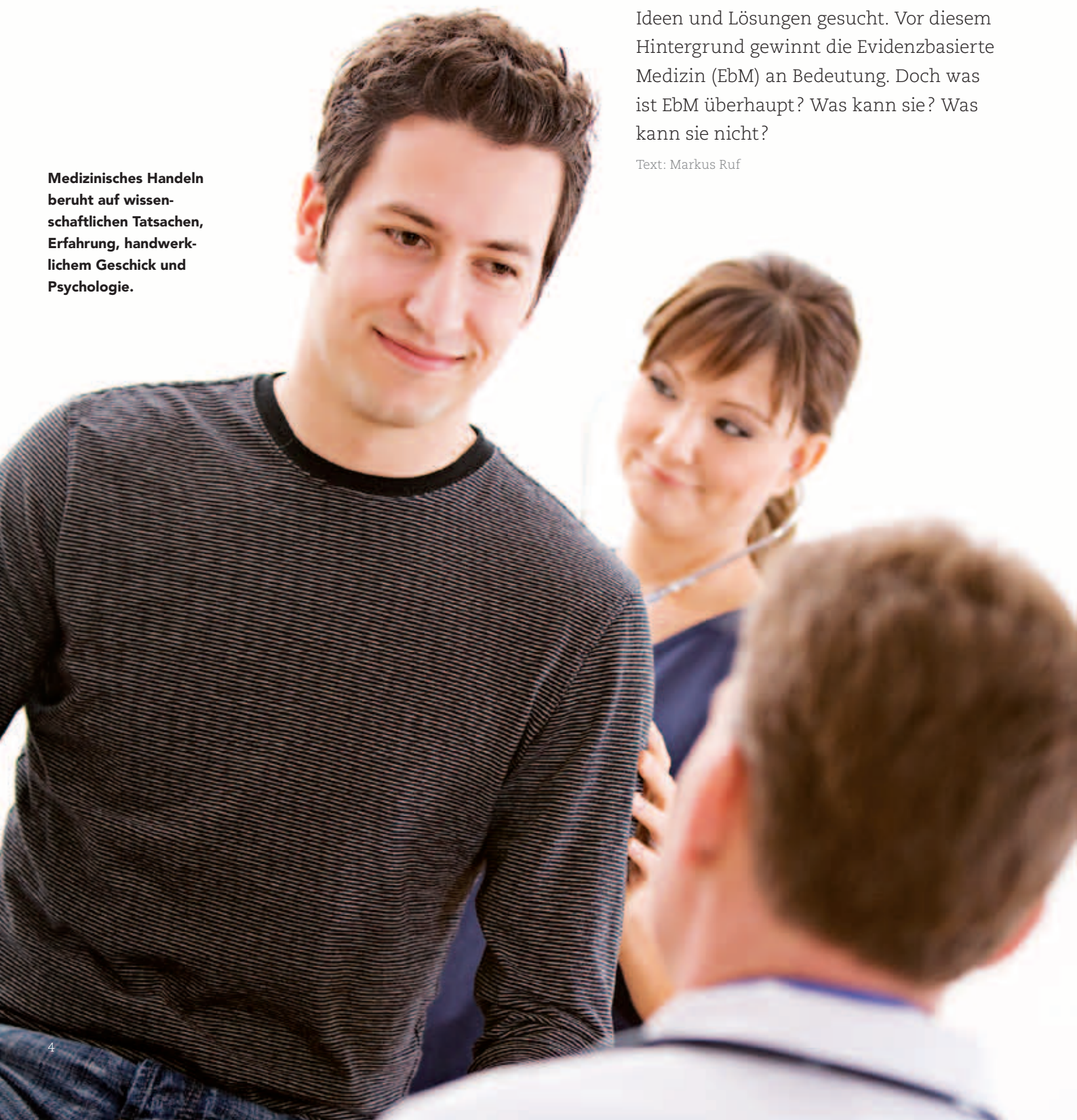
Sind Sie interessiert? Kontaktieren Sie uns über Telefon 056 485 60 40.  
Wir beraten Sie gerne.

# Was steckt hinter EbM?

Das schweizerische Gesundheitswesen steckt in unruhigen Zeiten. Der Gegensatz zwischen Ansprüchen und Kosten beherrscht die politischen und gesellschaftlichen Diskussionen. Intensiv wird nach Ideen und Lösungen gesucht. Vor diesem Hintergrund gewinnt die Evidenzbasierte Medizin (EbM) an Bedeutung. Doch was ist EbM überhaupt? Was kann sie? Was kann sie nicht?

Text: Markus Ruf

**Medizinisches Handeln beruht auf wissenschaftlichen Tatsachen, Erfahrung, handwerklichem Geschick und Psychologie.**



Bei der EbM geht es darum, Leitlinien aus der systematischen Forschung zu erhalten, wie bei Patienten im Einzelfall Diagnosen gestellt und Behandlungen umgesetzt werden sollen. EbM bietet die Werkzeuge, damit Abklärungen und Behandlungen auf anerkannten und wirksamen Abläufen basieren.

### **Erfahrung versus Studien**

Lässt sich EbM im Alltag umsetzen? Das medizinische Wissen verdoppelt sich etwa alle fünf Jahre. Für einen Arzt ist es so gut wie unmöglich, auf allen Gebieten jederzeit aktuell und umfassend informiert zu sein. Da bietet ihm EbM die Möglichkeit und Sicherheit, für seine Patienten die besten Behandlungsmethoden zu finden – gemäss dem neusten medizinischen Stand. Sofern sich diese rasch und sinnvoll finden lassen. Denn schnell werden Bildschirm und Statistiken wichtiger als der Kontakt zum Patienten, argumentieren die Skeptiker. EbM vereinfache die Vorstellung vom Patienten zu sehr: Der wachsame Arzt erfahre vom ersten Augenblick an sehr viel mehr über den Patienten, als es die nackten Werte von Messgeräten und Statistiken verraten können. Erfahrene Mediziner schätzen, medizinisches Handeln beruhe nur zu 20 Prozent auf wissenschaftlich bewiesenen Tatsachen und zu 80 Prozent auf Erfahrung, handwerklichem Geschick und Psychologie. Und trotzdem sind auch in der Schweiz immer mehr von EbM überzeugt.

### **Alle Akteure gefordert**

Soll EbM zum zertifizierten Standard bei der medizinischen Leistungserbringung in der Grundversicherung werden? Laut Experten bilden die Prinzipien von EbM eine unentbehrliche Grundlage eines modernen, nachhaltig ausgestalteten Gesundheitssystems. Leistungsanbieter, Kostenträger und

der Regulator seien gefordert, EbM vermehrt in ihren Handlungen zu berücksichtigen. Ohne Zweifel, EbM ist kein isoliertes Thema zwischen Leistungserbringern und Krankenversicherern im Gesundheitswesen. Evidenzbasierung muss als Denkansatz wie auch als systematische Entscheidungshilfe in

**«EbM ermöglicht, nutzlose medizinische Massnahmen zu erkennen. EbM ist aber keine zwingende Voraussetzung für eine gute medizinische Massnahme.»**

Dr. med. Johannes Schmidt  
Klinischer Epidemiologe, Referent  
am RVK-Forum

ethische, ökonomische und gesellschaftliche Überlegungen einbezogen werden. Auch darum wird EbM ein weiterer Anstoss sein, mittelfristig eine gesellschaftliche Diskussion über Zielsetzungen, Prioritäten, Werte und Ressourcen unseres Gesundheitssystems zu führen.

### **RVK-Forum in Luzern**

Das RVK-Forum nimmt die Diskussion über EbM auf. Referenten aus dem Gesundheitswesen setzen sich am 25. April 2013 mit dem Für und Wider von EbM auseinander. Dabei kommen alle wesentlichen Blickwinkel zur Sprache: jene der Krankenversicherer, der Leistungserbringer, des Bundesamts für Gesundheit, aber auch von Ökonomen und Patientenvertretern. Stephan Klapproth von SRF moderiert die Tagung. Für spannende Diskussionen ist somit gesorgt.



**Mehrere Krankenversicherer ermöglichen die freie Wahl.**

## Qualität dank Wahlfreiheit

Konkurrenz fördert Qualität und Effizienz. Auch im Gesundheitswesen. Eine der treibenden Kräfte ist dabei die Wahlfreiheit des Einzelnen: Er kann den Arzt, das Spital und den Versicherungsanbieter frei wählen. Diese Wahlfreiheit trägt wiederum bei zur Innovation, Qualitätsverbesserung und Kosteneffizienz.

Text: Martina Ruoss

Die Versicherten wählen und bestimmen heute im Rahmen der Grundversorgung ihre Ärzte, Spitäler und Versicherer frei. Damit geben die Versicherten die notwendigen Impulse an Leistungserbringer und Versicherungen, sich kontinuierlich zu verbessern. Oft sind es Kundenbedürfnisse im Verbund mit neuen technologischen Möglichkeiten, die Innovationen auslösen.

Die Krankenversicherer müssen eigenständig sein, damit sie in Konkurrenz zueinander treten und so versuchen, die besten Angebote hinsichtlich Qualität und Preis zu machen. Sie müssen die eigenen Strukturen schlank und die Prozesse einfach halten. Dank der rund 60 Krankenversicherer gibt es genügend unterschiedliche Produkte und somit Wahlmöglichkeit für alle. Damit jeder Versicherte ein Angebot findet, das zu seinen persönlichen Bedürfnissen passt.

# Erschöpft trotz Sonnenschein



Dank der Sonne mit mehr Power und Elan durch den Tag.

Über 50 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden laut Umfragen an der Frühjahrsmüdigkeit. Wissenschaftliche Studien zu diesem Thema existieren jedoch nicht. Handelt es sich trotzdem um ein ernst zu nehmendes gesundheitliches Phänomen?

Text: Martina Ruoss

Fachpersonen sind sich einig, dass die Umstellung von der Winterzeit auf die Sommerzeit einen Mini-Jetlag verursachen kann. Die fehlende Stunde kann für Müdigkeit sorgen, vor allem bei eher abendaktiven Menschen.

Ein plausibler Grund für die Frühjahrsmüdigkeit ist physischer Natur: Menschen mit tiefem Blutdruck sind besonders wetterfühlend, weil der Blutdruck sinkt, sobald die Temperaturen steigen. Aber auch die Psyche kann verantwortlich sein. Mehr Licht wirkt sich direkt auf unser Gehirn aus: Es unterdrückt das Schlafbedürfnis und setzt Stoffe frei, die uns eigentlich aktiver machen. Lust und Motivation hinken jedoch hinterher. Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht, das uns müde macht. Was dagegen tun? Viel Licht und frische Luft helfen am besten gegen die Frühjahrsmüdigkeit.

## GESUNDHEIT

### Modetrend Fasten

Menschen fasten schon seit Urzeiten. Früher, um den Körper vor religiösen Festen zu reinigen. Heute steht entgiften im Vordergrund. Ob und wie viel Fasten wirklich gesund ist, darüber gehen die Meinungen auseinander.

Text: Dr. med. Rudolf Häuptle

Die Bikini-Figur ist heute wohl der häufigste Grund für eine Fastenkur. Laut Ernährungsberatern eignet sich eine solche jedoch nicht, um langfristig abzunehmen. Im Gegenteil: Die Kilos, die während einer Kur abgespeckt werden, legt der Körper wieder zu, sobald er Nahrung bekommt. Essgewohnheiten können sich jedoch dank einer Kur positiv verändern und die überflüssigen Kilos längerfristig schmelzen lassen.



#### Gesund oder schädlich?

Laut Schulmedizinern schadet eine kurze Fastenzeit dem Körper zwar nicht, allerdings ist sie mehr Stressfaktor als Therapie. Die Naturheilkunde entgegnet, der Körper könne sich in dieser Zeit regenerieren, Reserven abbauen und sich dadurch selbst entgiften.

Beide Seiten sind sich einig: Wer an Diabetes, niedrigem Blutdruck, Herz-Kreislauf-Störungen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden leidet, soll eine Fastenkur nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen. Schwangere oder stillende Frauen sollen grundsätzlich nicht fasten.

**Fasten eignet sich nicht, um langfristig abzunehmen.**



**Ein gemeinsames Frühstück beeinflusst die Entwicklung der Kinder positiv und schenkt ihnen wertvolle Energie für den ganzen Tag.**

## Power am Morgen

Morgendliche Hektik, keine Zeit für ein gemeinsames Frühstück: Leider ist das in vielen Familien Tatsache. Doch gerade für Schulkinder ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages, damit sie sich in der Schule konzentrieren können.

Text: Dr. Lukas Zahner

Kinder sind in der Wachstumsphase, ihr Organismus braucht nach der nächtlichen Schlafpause neue Energie. Werden ihre Energiespeicher am Morgen nicht aufgefüllt, leidet ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Lehrpersonen klagen über die reduzierte Aufnahmefähigkeit vieler Kinder. Kein Wunder, denn Umfragen zufolge verlässt jedes vierte Kind das Haus mit leerem Magen.

Erstaunlicherweise sind gerade diese Kinder eher übergewichtig: Einer neuen Studie zufolge sind Kinder, die nicht frühstücken, meist 20 Jahre später noch übergewichtig. Eltern beeinflussen also nachhaltig, wie sich ihr Kind entwickelt.

Was tun, wenn ein Kind am Morgen keinen Appetit hat? Eltern sollten ihren «Frühstücksmuffel» nicht zum Essen zwingen. Es kann helfen, den morgendlichen Familienalltag neu zu gestalten: genügend Zeit einplanen für ein gemeinsames Frühstück – den Wecker bewusst etwas früher stellen. Der Frühstückstisch soll Freude vermitteln: bunte Tischsets in den Lieblingsfarben des Kindes oder eine überraschend zugeschnittene Frucht können den Appetit anregen.

Ich wünsche Ihnen eine freudvolle Frühstückszeit!

Ihr Lukas Zahner



Lukas Zahner  
Dr. phil. nat.,  
Mitglied Instituts-  
leitung am Institut  
für Sport und Sport-  
wissenschaften der  
Uni Basel

### Tipp: Power-Frühstück

Wenn möglich ein **Milchgetränk** servieren. Das darin enthaltene Eiweiss verlängert die Dauer bis zum nächsten Hunger.

Eine **saisonale Frucht**, am besten in mundgerechte Portionen geschnitten. Die Frucht können Eltern auch im Müesli «verstecken».

**Getreideprodukte** (Vollkornbrot, Müesli) liefern als Kohlenhydrate die Energie für das Gehirn und damit den Treibstoff, um zu denken.

**Für «Frühstücksmuffel»:  
Je kleiner das Frühstück  
ausfällt, umso grösser  
soll der Znüni für die  
Schule sein.**





**Die Masern sind keine harmlose Kinderkrankheit. Eine Impfung lohnt sich auch bei Erwachsenen.**

## Masernimpfung von der Franchise befreit

Wer sich gegen Masern, Mumps und Röteln impft, bezahlt nur den Selbstbehalt. Dies sind zehn Prozent von ungefähr 140 Franken. Die Impfung ist von der Franchise befreit.

Text: Elisabeth Janssen

Die neue Regelung ist auf drei Jahre befristet (Ende 2015). Sie gilt für alle Erwachsenen ab Jahrgang 1964 und jünger. Mit dieser Massnahme soll vor allem erreicht werden, dass sich diejenigen Erwachsenen impfen lassen, die noch nicht gegen Masern geschützt sind. Wer die Masern bereits hatte, muss sich nicht impfen lassen.

Wussten Sie, dass Masern ... eine hochansteckende Viruserkrankung ist?

... keine harmlose Kinderkrankheit ist?  
... in der Schweiz in den letzten drei Jahren Kosten von über 15 Millionen Franken verursacht hat?

In den USA und vielen anderen Ländern ist die Masernimpfung obligatorisch, um eine Kinderkrippe oder die Schule besuchen zu dürfen. Die Masernimpfung gilt als sicher und verursacht kaum Komplikationen – jedenfalls sehr viel seltener als die Erkrankung an Masern.



Vanessa Marasco  
Verantwortliche Leistungen  
056 485 60 40



**Was Grossmutter noch wusste...!**

**... gegen Entzündungen der Magenschleimhaut**

**Um einer entzündeten Magenschleimhaut vorzubeugen oder sie zu behandeln, eine rohe Kartoffel schälen und in den Entsafter geben. Anschliessend den Saft der rohen Kartoffel trinken.**

**Melissa Dürr, Gams**

Gerne veröffentlichen wir interessante und nützliche Tipps von Leserinnen und Lesern. Tipps einsenden an: Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern

Publizierte Beiträge werden mit 100 Franken belohnt!

## Kreuzworträtsel Frühling 2013

Konfekt	Trunkenheit	Werbeträger Mz.	↙	Insektenfresser	Deck-schichten	↘
↙	↘			↘		↙ 4
kleines glühendes Teilchen		munter	↘	↙ 1		
↙	↙ 3		↙ 6		Abk.: lateinisch	
unverfälscht		jeder ohne Ausnahme	↘		↙ 2	
↙	↙ 5			Autokz. Kanton Aargau	↘	
einfache Behausung	↘					

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



Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie einen von zwei Gutscheinen für eine Pilatus-Fahrt. Berechtigte Strecke ist Kriens/Alpnachstad-Pilatus Kulm-Alpnachstad/Kriens.  
[www.pilatus.ch](http://www.pilatus.ch)

Senden Sie uns das Lösungswort (inkl. Angabe Ihrer Adresse und Ihres Versicherers) via [www.krankenversicherer.ch](http://www.krankenversicherer.ch) oder mittels Postkarte an: Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

**Einsendeschluss: 31. Mai 2013**

Die Gewinner werden ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden ausschliesslich für den Wettbewerb verwendet.

Redaktion SICHER · Haldenstrasse 25 · 6006 Luzern

**P.P.**  
6006 Luzern