



Interview: Jeff Turner, Musiker und Osteopath

«Locker und entspannt – so bin ich.»



Liebe Kundin
Lieber Kunde

Ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung, nicht rauchen, Alkohol in vernünftigen Mass – wir alle wissen, was einen gesunden Lebensstil ausmacht. Prävention ist «in» – doch was bedeutet Prävention genau? Welche Untersuchungen gehören dazu? Was unterstützen wir als Krankenversicherer? Wir nehmen das Thema in dieser Ausgabe gleich zweimal auf: Auf der nächsten Seite erfahren Sie, was Prävention bedeutet und wo die gesetzlichen Grundlagen festgehalten sind. Auf Seite 5 haben wir ein konkretes Beispiel der Prävention ausgewählt: Vitamin D. Warum eine konzentrierte Verabreichung bei Kindern im ersten Lebensjahr sehr wichtig ist, erfahren Sie im Artikel.

Auf Seite 4 widmen wir uns einer etwas älteren Zielgruppe: Unser Vertrauensarzt erklärt, wie sich der Körper der Frau mit 50 verändert, was er benötigt und wie Frau ihm in den Wechseljahren Gutes tut. Und wie mögliche Symptome und Schmerzen gelindert werden.

Mit dem Jahreswechsel tritt 2012 die neue Spitalfinanzierung in Kraft. Bereits Ende 2007 hat das Parlament das entsprechende Gesetz verabschiedet. Die Spitäler sind damit vermehrt dem Wettbewerb ausgesetzt, Transparenz und Qualität sollen erhöht werden. Auch für Sie als Versicherte gibt es Änderungen – mehr darüber lesen Sie auf Seite 3.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.



Ihr Werner Kaufmann
Geschäftsführer Krankenkasse Birchmeier

INTERVIEW

«Der Lebensstil der Australier ist etwas entspannter.»

Angefangen hat alles im Kleintheater in Luzern. Der grosse Durchbruch gelang jedoch erst 1984 mit ersten Konzerten im Hallenstadion. Jeff Turner, gebürtiger Australier, ist einer der erfolgreichsten Country-Musiker der Schweiz. Ans Aufhören denkt der heute 70-Jährige noch nicht, eine Tournee für Ende Jahr ist bereits in Planung.

Sie sind schon unzählige Male auf der Bühne gestanden. An welchen Auftritt erinnern Sie sich besonders gerne?

Als ich 1988 die Eurovision für Countrymusik gewonnen habe, war ich überwältigt. Und meinen ersten Auftritt im Hallenstadion vergesse ich ebenfalls nicht: Ich spielte vor 5000 Zuschauern alleine mit meiner Gitarre und habe Standing Ovations erhalten. Das war ein sehr bewegender Moment.

Neben der Musik sind Sie seit 45 Jahren praktizierender Osteopath – zuerst in Australien, jetzt in der Schweiz. Wie sind Sie zu diesem Beruf gekommen?

In Australien hatte ich eine gute Bekannte, die selbstständige Osteopathin war. Sie wurde

krank und ich musste ihr kurzfristig in ihrer Praxis aushelfen. Sie hat mir viel beigebracht. Ich fand die Arbeit so spannend, dass ich mich zum College anmeldete, um diesen Beruf zu lernen. Heute schätzen die Leute in der Schweiz meine lockere Art und die Leichtigkeit, die ich ihnen auch in schwierigen Zeiten vermitteln kann. Der Lebensstil der Australier ist etwas entspannter als hier, das trage ich in mir.

Was ist Ihr Rezept für ein zufriedenes und gesundes Leben?

Leben und leben lassen. Ich bin glücklich und ich liebe es, zu praktizieren, zu schreiben und Seminare zu geben. Ich bin ein lebensfroher Mensch und denke zum Beispiel nicht zu viel darüber nach, was ich wann esse. In Australien war ich Vegetarier – ich wollte es einfach ausprobieren. Als ich in die Schweiz kam, habe ich vermehrt zu Käse und Milchprodukten gegriffen, was mir aber zu schwer auflag. Deshalb bin ich wieder zum Fleischesser geworden. Heute liebe ich Fleisch. Ich esse, wenn ich hungrig bin und nur so viel, bis ich genug habe. Meinen Patienten empfehle ich ebenfalls, sich gesund und ausgewogen zu ernähren.



Jeff Turner

Geburtstag
1. November
1940

Geburtsort
Australien

Lieblingessen

English Roast Dinner (gefülltes Fleischgericht)

Hobbys

Schreiben, alleine auf der Gitarre spielen, singen

Wie und wo erholen Sie sich?

In Australien. Ich vermisse hier die Vielfalt an Landschaften: das Salzwasser oder die Wüste. Wenn ich ganz alleine in der Wüste bin, bin ich sehr glücklich. Es spielt keine Rolle, wohin man schaut, es gibt kein Haus, kein Zeichen von Zivilisation. Das liebe ich. Und dann das pure Gegenteil in der Nähe eines wilden Sees: Das ist für mich Leben. Und dafür muss ich nach Australien gehen.



Prävention – lieber jetzt vorbeugen, als später heilen.

MEDIZIN

Prävention – klug vorbeugen

Regelmässige Besuche im Fitnesscenter, spannende Massagen, ausreichend Früchte und Gemüse, viel Bewegung – das alles gehört zur Prävention. Auch medizinische Vorsorgeuntersuche gehören dazu, um Krankheiten vorzubeugen.

Der Begriff Prävention stammt aus dem Lateinischen und bedeutet «zuvorkommen» oder «verhüten». Man versteht darunter vorbeugende Massnahmen, mit denen ein unerwünschtes Ereignis oder eine unerwünschte Entwicklung

vermieden werden kann. Ganz allgemein wird das Wort mit «vorausschauende Problemvermeidung» übersetzt. Prävention hat den Begriff Prophylaxe abgelöst – beide Ausdrücke beschreiben den gleichen Sachverhalt.

Leistungen gesetzlich umschrieben

Die Krankenleistungsverordnung KLV beschreibt in den Artikeln 12 und 13 jene Leistungen, die helfen, «unerwünschte Probleme» zu vermeiden, und die von der Krankenkasse übernommen werden. Dazu gehören Impfungen, Verabrei-

chung von Medikamenten und Untersuchungen des allgemeinen Gesundheitszustands – auch bei bestimmten Risikogruppen und um spezielle Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Auch die Kontrolluntersuchungen in der Mutterschaft (Art. 13) dienen der Vorsorge.

Häufig fehlt in der Bevölkerung das Verständnis dafür, warum bei gesunden Personen Medikamente verabreicht oder Untersuchungen durchgeführt werden. Besonders, da diese nicht selten Nebenwirkungen auslösen oder mit Komplikationen einhergehen. Wichtig ist deshalb, dass man sich über Massnahmen informiert und sich mit seinem Hausarzt austauscht. Denn Vorsorgeuntersuchungen sind in erster Linie Aufgabe der Hausärzte. Diese erkennen durch Messung einen erhöhten Blutdruck (Hypertonie), sehen die Zeichen eines grauen Stars (Katarakt) oder eines grünen Stars (Glaukom). Im Zusammenhang mit der Gewichtsmessung kontrolliert der Hausarzt Blutfette und Blutzucker und gibt seinen Patienten Ratschläge, wie sie möglichst gesund leben. Seine umfassende Ausbildung und seine Erfahrung ermöglichen ihm meist eine korrekte Beurteilung der Beschwerden und Probleme.

SPITALFINANZIERUNG 2012

Bessere Qualität und mehr Transparenz

Am 1. Januar 2012 tritt die neue Spitalfinanzierung in Kraft. Die Spitäler sind damit vermehrt dem Wettbewerb ausgesetzt. Transparenz und Qualität sollen so erhöht werden. Auch für die Versicherten bringt das neue Gesetz Änderungen.

Spitalbehandlungen werden heute unterschiedlich finanziert. Ambulante Behandlungen werden nach dem Einzelleistungstarif Tarmed verrechnet – vollständig zulasten der obligatorischen Grundversicherung. Im stationären Bereich hingegen beteiligt sich die öffentliche Hand an den Kosten. So sind die Kantone heute gesetzlich verpflichtet, mindestens 50 Prozent der anrechenbaren Betriebskosten der allgemeinen Abteilung eines öffentlichen oder öffentlich subventionierten Spitals zu übernehmen. Ebenfalls übernehmen sie die Investitionen der öffentlichen Spitäler. Die Unterschiede in der Finanzierung von öffentlichen und privaten Spitälern führen zu Wettbewerbsverzerrungen. Problematisch ist zudem die Mehrfachrolle der Kantone, die unter anderem als Spitalplaner und -betreiber, Kostenträger und Prämien genehmigungsbehörde tätig sind.

Einheitliche Verrechnung in der ganzen Schweiz

Mit dem neuen Gesetz soll der Wettbewerb unter den Kliniken gefördert werden. Das bedeutet, dass öffentliche/subventionierte Spitäler

den privaten gleichgestellt werden. Stationäre Spitalleistungen werden neu schweizweit einheitlich nach einem leistungsbezogenen Fallpauschalen-System «SwissDRG» verrechnet. Schweregrad und Komplexität der Behandlung werden in den Fallpauschalen berücksichtigt. Damit werden Spitäler belohnt, die gut und effizient arbeiten. Ziel ist es, dass nicht mehr sämtliche Spitäler alle Operationen anbieten, sondern dass sie sich spezialisieren, um hervorragende Qualität leisten zu können.

Freie Spitalwahl für Patientinnen und Patienten

Ab 2012 wird die neue Spitalplanung eingeführt. Der Bund definiert einheitliche Planungskriterien, die Kantone übernehmen die Koordination. Sie beteiligen sich nur noch an den Kosten derjenigen Spitäler, die der kantonalen Versorgungsplanung entsprechen, den sogenannten Listenspitalern.

Für alle Patienten gilt damit ab 2012 in der ganzen Schweiz die freie Spitalwahl in Listenspitalern. So kann sich ein Patient aus der Zentralschweiz auch in Zürich behandeln lassen, ohne eine entsprechende Zusatzversicherung abgeschlossen zu haben. Versicherer und Kantone übernehmen ihre Anteile bei stationären Behandlungen in Listenspitalern – jedoch nur zu dem Tarif, den sie im eigenen Wohnkanton hätten bezahlen müssen. Die Mehrkosten, die



Ab 2012 erhöhen Spitäler ihre Transparenz und Qualität.

durch den Kantonswechsel entstehen, gehen zulasten der Patienten oder der Zusatzversicherung «allgemeine Abteilung ganze Schweiz». Wer sich in einem Nicht-Listenspital behandeln lässt, braucht ebenfalls weiterhin diese Zusatzversicherung.

GESUNDHEIT

Bund verteilt Geld aus Umweltabgaben

Der Bund erhebt Lenkungsabgaben auf umweltbelastende Stoffe. Diese Gelder – 42 Franken pro Person und Jahr – werden 2012 an alle Versicherten zusammen mit den Krankenkassenprämien ausbezahlt.

Ein Teil des Geldes stammt aus der CO₂-Abgabe auf fossilen Brennstoffen wie Heizöl oder Erdgas, der andere Teil basiert auf der VOC-Abgabe. VOC ist die Abkürzung des englischen Begriffs «volatile organic compounds» und bezeichnet eine Vielzahl von flüchtigen organischen Verbindungen. Diese werden in der Wirtschaft beispielsweise für die Reinigung von Metallen oder in

Farben und Lacken eingesetzt und sind mitverantwortlich für die hohen Ozonwerte im Sommer.

Wer die Umwelt schont, wird belohnt

Die Umweltbelastung soll unserer Gesundheit und Umwelt zuliebe gesenkt werden. Umweltabgaben verteuern umweltschädigende Stoffe und schaffen damit einen Anreiz, sparsamer

damit umzugehen. Wer weniger solche Stoffe verbraucht, erhält mehr zurück, als er oder sie an Abgaben bezahlt hat. Die Vergütung der Umweltabgaben über die obligatorische Krankenversicherung hat sich bewährt.

Weblink

- ▶ www.bafu.admin.ch/co2-abgabe
- ▶ www.bafu.admin.ch/voc



Körper und Bedürfnisse verändern sich und stellen für Frauen ab 50 oft eine Herausforderung dar.

FRAUEN 50+

Gefürchtete Wechseljahre

Frauen über 50 sind heute oft selbstbewusst, aktiv und voller Lebensfreude. Diese «alte Frische» kommt jedoch nicht von alleine: Die Wechseljahre machen es vielen Frauen schwer. Der Körper verändert sich, seine Bedürfnisse ebenfalls.

Ein Hersteller von Pflegeartikeln für Frauen hat 2006 weltweit 1450 Frauen im Alter von 50 bis 64 Jahren zum Thema «Schönheit – keine Frage des Alters» befragt. Analog der Gesamtbeurteilung fühlten sich in der Schweiz 78 Prozent der Frauen zu jung, um als alt bezeichnet zu werden. 76 Prozent sind stolz darauf, ihr Alter zu nennen und 75 Prozent sind überzeugt, dass die Gesellschaft ihre Ansichten über die heutige Generation der Frauen 50+ ändern muss.

Zahlreiche Beschwerden und Symptome

Die Wechseljahre machen Frauen dieses Alters aber häufig zu schaffen: Meistens zwischen 45 und 55 Jahren kommt diese oft gefürchtete Zeit – Schwitzen und Wallungen ohne Anlass, Schlafstörungen, Depressionen oder Gewichtszunahme. Die bis anhin glatte Haut legt sich in

Falten. Gebärmutter, Schamlippen, Scheide und Brustdrüsen schrumpfen, werden trockener und anfälliger auf Infektionen. Die Knochen verlieren deutlich an Masse – eine Osteoporose kann sich zeigen und das Risiko für Frakturen steigt. Abnutzungserscheinungen der Gelenke führen zu Schmerzen.

Ursache dieser Beschwerden und Symptome ist der Rückgang der Östrogenproduktion während der Wechseljahre bis hin zum vollständigen Versiegen der Eierstocktätigkeit in der Menopause. Betroffene Frauen sind gefordert: Da der Stoffwechsel und damit auch der Kalorienbedarf sinkt, muss der Gewichtszunahme mit kleineren Mahlzeiten entgegengewirkt werden. 1800 Kalorien pro Tag genügen. Aufs Rauchen sollte möglichst verzichtet werden, 30 Minuten täglich sollte frau sich an der frischen Luft bewegen. Milchprodukte und kalziumreiche Mineralwasser stoppen den Knochenabbau und halten die Muskelmasse stabil. Da die Körpersignale Hunger, Durst und Sättigungsgefühl schwächer werden, sollte sehr bewusst und regelmässig gegessen und getrunken werden. Auch die Haut

benötigt intensivere Pflege: Ein wöchentliches Peeling und natürliche Öle (z. B. Olivenöl) halten sie glatt und helfen gegen Trockenheit. Beim Gebrauch von Pflegemitteln sind neutrale Basisstoffe am besten, Duft- und Aromazusätze reizen die Haut oft.

Sind Medikamente sinnvoll?

Grundsätzlich ist der Einsatz von Hormonen und pflanzlichen Mitteln möglich. Bei leichten bis mässigen Störungen genügt meistens eine Therapie auf pflanzlicher Basis. Die Hormonbehandlung mit Östrogenen ist den schweren Fällen vorbehalten, wobei sich damit auch das Risiko für Thrombosen, Schlaganfälle und Brustkrebs erhöht. Grundsätzlich gilt: So lange als nötig und so tief dosiert wie möglich. Nach drei bis vier Jahren sollte eine Pause eingelegt und dann entschieden werden, ob die Behandlung weiterzuführen ist.

FITNESS FÜR DEN KOPF, TEIL 3:

Sich konzentrieren will gelernt sein

Kinder können sich stundenlang in eine Tätigkeit vertiefen, ohne dabei die Umwelt wahrzunehmen. Im Gegenzug werden sie beim Lösen der Hausaufgaben immer wieder abgelenkt. Warum gibt es diese Gegensätze? Wie kann die Konzentration gefördert werden?

Fachleute gehen davon aus, dass Konzentration und Motivation nahe beieinander liegen. Der Schlüssel, sich gezielt auf etwas zu konzentrieren, liegt darin, sich für etwas zu begeistern. Dies gilt für jedes Alter.

TIPP: Helfen Sie Ihrem Kind, durch spielerische Übungen die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Dazu geeignet sind Memory-Spiele, Puzzles, Mühle- oder Schachspiele.

Studien haben nachgewiesen, dass sich die Konzentrationsfähigkeit von Schulkindern durch kurze Bewegungsaktivitäten gezielt steigern – oder sogar wiedererlangen – lässt.

TIPP: Animieren Sie Ihr Kind zu kurzen Bewegungssequenzen. Nach einer Viertelstunde gezielter Kopparbeit kann beispielsweise eine Minute mit Bällen jongliert werden. Oder lassen Sie das Kind einen Text zusammenfassen – ste-



Begeisterten Kindern fällt es leichter, sich zu konzentrieren.

hend auf nur einem Bein. Den Kindern machen solche Bewegungspausen Spass und sie freuen sich über kurze Lernunterbrüche.

Konzentration ist ein Reifeprozess

Die Konzentrationsfähigkeit ist bei jüngeren weniger stark ausgeprägt als bei älteren Kindern oder Erwachsenen. Sie wird während des Reifungsprozesses beim Spielen und Lernen erworben. In der Regel können sich Fünf- bis Siebenjährige eine Viertelstunde lang gut konzentrieren, Zwölfjährige schaffen es etwa doppelt so lange.

Gut zu wissen

Mit dem «falschen Fuss aufzustehen» bedeutet im Volksmund etwas Schlechtes. Hirnforscher hingegen empfehlen genau dies. Denn: Studien belegen, dass ungewohnte Tätigkeiten die Hirnaktivität steigern. Werden gewohnte Handlungen mit der ungewohnten Hand durchgeführt,

stimuliert dies die andere Hirnhälfte. Ebenfalls lohnt es sich, Routinehandlungen mal blind oder taub durchzuführen und so andere Sinne stärker zu aktivieren. Hirnforscher sprechen in diesem Zusammenhang von «Nervengymnastik» und betonen, dass so Nervenverbindungen aktiviert werden, die sonst verkümmern würden.

TIPP: Gehen Sie als Erwachsene mit gutem Beispiel voran. Diese Übungen wirken in jedem Alter!

Viel Erfolg wünscht Ihnen



Ihr Lukas Zahner

PD Dr. phil., Mitglied Institutsleitung am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel

PRÄVENTION

Vitamine bei Kleinkindern



Eine ausreichende Vitaminversorgung ist bereits bei Säuglingen und Kleinkindern wichtig.

Bereits Säuglinge benötigen zusätzliche Vitamine – auch wenn sie gestillt werden. Fachärzte empfehlen, Neugeborenen drei Mal Vitamin K zu verabreichen: am ersten Lebenstag, zwischen dem fünften und siebten Lebenstag und in der

dritten bis vierten Lebenswoche. Vitamin K ist ein überlebenswichtiges Medikament. Es wird als Ko-Faktor für mehrere Gerinnungsfaktoren benötigt. Ist Vitamin K nicht ausreichend im Körper vorhanden, kommt es zu Gerinnungsstörungen.

Vitamin D sollten Kinder ebenfalls im ersten Lebensjahr einnehmen. Vitamin D kann der Körper in der Haut mithilfe von UV-Strahlen aus dem Sonnenlicht selbst herstellen. Durch den erhöhten Bedarf in den ersten zwei Lebensjahren reicht beim Säugling und Kleinkind die Eigenproduktion jedoch nicht aus. Sie wird zusätzlich durch zu wenig Aufenthalt im Freien und durch zu geringe UV-Strahlung bei starker Luftverschmutzung geschmälert. Daher sollten Säuglinge im ersten Lebensjahr täglich Vitamin-D-Tabletten bekommen.

Eine extreme Form des Vitamin-D-Mangels bei Kindern ist die Vitamin-D-abhängige Rachitis. Dabei ist die Mineralisation des wachsenden Knochens gestört. Das der Rachitis entsprechende Krankheitsbild im Erwachsenenalter ist die Osteomalazie.

BUNDESGERICHTSENTSCHEID

Wer entscheidet über Leben und Weiterleben?

Die Balance zu halten zwischen Ethik und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen ist eine Gratwanderung. Das Bundesgericht hat am 23. November 2010 ein wegweisendes Grundsatzurteil für die obligatorische Krankenpflegeversicherung gefällt und einen Krankenversicherer unterstützt, der einer Patientin die jährlichen Behandlungskosten von rund einer halben Million Franken verweigert hatte.

Das Gericht beurteilte die Leistungspflicht für eine Behandlung mit dem Medikament Myozyme. Dieses Präparat ist zwar bei Swissmedic registriert, steht aber nicht auf der Spezialitätenliste (SL) des Bundes. Die Spezialitätenliste ist eine abschliessende und verbindliche Positivliste. Das heisst, dass die Krankenversicherer nur diejenigen Präparate vergüten, die auf dieser Liste aufgeführt sind. Die Kosten der Behandlung eines einzigen Patienten mit Myozyme liegen in der Grössenordnung von einer halben Million Franken jährlich.

Wirksam, Zweckmässig und Wirtschaftlich

Gemäss dem Bundesgesetz über die Krankenversicherung müssen Leistungen wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sein. Aus Sicht des Bundesgerichts konnte in diesem Fall die Verbesserung des Gesundheitszustandes durch die Einnahme des Medikaments nicht verlässlich nachgewiesen werden. Es war kein hoher therapeutischer Nutzen erkennbar, weshalb die Leistungspflicht abgelehnt wurde.

Weitere Präzisierungen notwendig

Das Bundesgericht löste mit seinem Entscheid heftige Reaktionen aus. Erstmals wurden der uneingeschränkten Behandlung einer Krankheitsklare Grenzen gesetzt. Ist das Myozyme-Urteil nun der erste Schritt zur Rationierung? Kommt der Solidaritätsgedanke der sozialen Krankenversicherung ins Wanken? Eine Fachtagung in Luzern Anfang Juni 2011 hat gezeigt, dass es notwendig ist, diese Fragen auf breiter Ebene zu diskutieren. Referenten aus verschiedenen Fach- und Denkrichtungen legten ihre unter-

schiedlichen Blickwinkel und Argumente dar. Sie waren sich aber einig: Das Urteil bringt auf mehreren Ebenen einen Stein ins Rollen und lässt grossen Interpretationsspielraum offen. Es bedarf zwingend weiterer Präzisierungen.

Politik gefordert

Der Entscheid des Bundesgerichts ist umso mutiger, als sich auf politischer Ebene niemand der Frage der Wirtschaftlichkeit annehmen will. Die Diskussion darüber, wie die beschränkten Mittel im Gesundheitswesen nach transparenten Kriterien verteilt werden sollen, ist aber – angesichts der stetig steigenden Leistungen und der damit verbundenen Kosten – notwendiger denn je. So hat das Bundesgericht Kriterien beurteilt, die auf politischer Ebene nicht festgelegt sind. Es ist nun an der Politik, diesen – vom Bundesgericht fast provokativ zugespilten – Ball aufzunehmen und die vorhandene Lücke zu schliessen.

Was Grossmutter noch wusste...!

... gegen Husten

Eine halbe Zwiebel ganz fein schneiden, zwei Esslöffel Honig dazugeben und gut mischen. Ungefähr eine Stunde stehen lassen. Stündlich einen Teelöffel davon einnehmen.

Verena Nyfeler, Rohrbach



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!



Brille – Fielmann

Die Brille hat sich als modisches Accessoire etabliert und ist längst nicht mehr nur korrektiv. Brillen setzen kommunikative Zeichen, haben Symbolcharakter. Kaum ein Accessoire beeinflusst die Wirkung des Menschen auf die Umwelt mehr als seine Brille. Über Auswahl, Marketing und Preispolitik hat Fielmann die Brille zum erschwinglichen Accessoire gemacht.

Kreuzworträtsel Herbst 2011

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie einen Gutschein von Fielmann im Wert von 50 Franken.

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

Senden Sie uns das Lösungswort

(inkl. Angabe Ihrer Adresse und Ihres Versicherers) ...

... via www.krankenversicherer.ch oder

... mittels **Postkarte** an

Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

Einsendeschluss: 30. November 2011

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

pflanzliches Lebensmittel	↘	Längsrillen	Tatsache (engl.)	↘	Geschäftsausgaben	Salz der Schwefelsäure
behördliche Verfügung	→			↻ ₁		
schweiz. Skispringer			Zentralprozessor e. Computers	→	↻ ₂	
	↘					↻ ₅
	→	↻ ₃	Stadt in Kalifornien (Abk.)	↘		
Backtreibmittel			hebr. Frauenname	→		
frz.: Kind	↻ ₄					

KUNDENORIENTIERT, FLEXIBEL, SCHNELL

Ihr Partner mit dem persönlichen Service

Die Krankenkasse Birchmeier steht für Kundennähe und attraktive Prämien, für Freundlichkeit und gute Erreichbarkeit, für Kompetenz und minimale administrative Kosten.

Nicht Ihre Kundennummer, sondern Sie als Mensch stehen bei uns im Mittelpunkt. Wir pflegen den persönlichen Kontakt, nehmen uns Zeit und stehen Ihnen bei allen Fragen – ohne Wartezeiten – gerne zu Verfügung. Unsere gut ausgebildeten, topmotivierten Mitarbeitenden sind zuvorkommend und legen Wert auf eine hohe Beratungs- und Dienstleistungsqualität. Unsere schlanke, effiziente Struktur verhindert

unnötige Prozesse und ermöglicht tiefe Verwaltungskosten. So ist es uns auch nächstes Jahr möglich unsere Prämien für die obligatorische Krankenpfleversicherung deutlich unter dem Durchschnitt der Konkurrenz zu halten. Bei den Zusatzversicherungen profitieren Sie sogar von einer Nullrunde.

Als kleine Krankenkasse bieten wir unseren Versicherten trotzdem ein ganzheitliches und attraktives Lösungsangebot an – von der Grundversicherung (KVG) bis hin zu einzigartigen ambulanten und stationären Zusatzversicherungen (VVG).

Kundenorientierung Zuverlässigkeit Kompetenz

Auf diese Werte setzen wir. Immer mit dem Ziel, Kundinnen und Kunden mit sorgfältig abgestimmten und bedarfsgerechten Lösungen zu bedienen. Zählen Sie auf unsere Kompetenz, auf transparente Beratungen und persönliche Kontakte. So bleiben Sie richtig versichert und profitieren von einem wirksamen Schutz.



KUNDENORIENTIERT, FLEXIBEL, SCHNELL

Unsere Zusatzversicherungen

Stellen Sie sich Ihren Versicherungsschutz bei der Krankenkasse Birchmeier nach Ihren ganz persönlichen Wünschen und Bedürfnissen zusammen.

sanvita – Krankenzusatzversicherung für Nichtraucher	Nichtraucher leben gesünder als Raucher und entlasten mit ihrer Lebensweise das Gesundheitssystem. Deshalb profitieren sie bei uns in den Krankenzusatzversicherungen von Prämienvorteilen von bis zu 35 Prozent.
activa – Krankenzusatzversicherung	Für Personen, welche die Aufnahmebedingungen für Nichtraucherversicherungen nicht erfüllen, bieten wir activa an. Diese Linie umfasst dieselben Produkte mit identischen Leistungen, welche auch bei raucherbedingten Leiden erbracht werden.
Ambulante Krankenzusatzversicherungen	Plus1 und Plus2 bieten ein umfangreiches Paket mit erstaunlichen Leistungen. Angefangen bei Zahnbehandlungen von Kindern und Jugendlichen über Komplementärmedizin, Gesundheitsförderung, Sehhilfen und Hilfsmittel bis hin zum Krankentransport und vielem mehr.
Spitalversicherungen	Mit einer Spitalzusatzversicherung versichern Sie Leistungen, die über diejenigen der Grundversicherung hinausgehen und Ihren Versicherungsschutz optimal abrunden. Sie wählen die Spitalzusatzversicherung Ihren Bedürfnissen entsprechend für die allgemeine, halbprivate oder private Abteilung.
switch – die flexible Spitalzusatzversicherung	Mit unserer flexiblen Spitalzusatzversicherung können Sie Prämien sparen, ohne auf Sicherheit zu verzichten. Sie wählen erst beim Spitaleintritt die gewünschte Abteilung (allgemein, halbprivat oder privat). Wichtige Kriterien sind dabei sicherlich der Schweregrad des geplanten Eingriffes oder der Krankheit. Je nach gewählter Abteilung übernehmen Sie einen bestimmten Kostenanteil pro Spitaltag selbst.
Weitere Zusatzversicherungen aus unserem Angebot	denta – Zahnpflegeversicherung justizia – die Patientenrechtsschutzversicherung prima-u und prima-k – Risikokapitalversicherung vacanza – Ferien- und Reiseversicherung

KRANKENKASSE BIRCHMEIER

Ihr Partner

Haben Sie Fragen und wünschen Sie weitere Informationen? Dann treten Sie mit uns in Kontakt, damit wir für Sie die bedarfsgerechte Lösung ausloten können. Gerne stehen wir Ihnen während unseren Bürozeiten zur Verfügung. Auf Wunsch können Sie auch ausserhalb der Bürozeiten in Künten oder bei Ihnen zu Hause mit unserem Geschäftsführer einen Termin vereinbaren.

Krankenkasse Birchmeier
Hauptstrasse 22
5444 Künten
Tel. 056 485 60 40
info@kkbirchmeier.ch
www.kkbirchmeier.ch



Krankenkasse Birchmeier

Hauptstrasse 22
5444 Künten
Tel. 056 485 60 40
Fax 056 485 60 45
info@kkbirchmeier.ch

Geschäftsöffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag	08.00 – 12.00 Uhr / 14.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch	09.00 – 12.00 Uhr / 14.00 – 17.00 Uhr
Freitag	08.00 – 12.00 Uhr / 14.00 – 16.00 Uhr