SICHER

Ihr Kundenmagazin 1/2021

NEWS
Der digitale Arztbesuch

BEWEGUNG
Musik als Motivator

FAMILIE
Leselust wecken

Mit Kochrezept auf Seite 9

Birchmeier
Krankenkasse

RATGEBER
Muss ich meine Prämien während des Militärdienstes oder Zivildienstes weiterhin bezahlen? 3

NEWS
Der digitale Arztbesuch 4
Papierlos Dokumente einreichen 5
Sie müssen demnächst ins Spital? Was Sie vorher wissen sollten 5

BEWEGUNG
Musik als Motivator 6

HAUSMITTEL
Reiseübelkeit 8

ERNÄHRUNG
Gesunde Fette 9
Rezept: Lachs-Avocado-Wrap 9

FAMILIE
Leselust wecken 10

RÄTSEL
Wettbewerb 12

Impressum
Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 1/2021
Herausgeber: RVK, Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern
Redaktionsleitung: Chantal Koller · **Gestaltung:** Atelier KE, Meiringen
Druck: Koprint AG, Alpnach Dorf · **Bildnachweis:** iStockphoto
Haftung: Die Inhalte dienen zur Information und beinhalten keine konkreten medizinischen Empfehlungen. Sie ersetzen weder die Konsultation, noch den Rat durch einen Arzt.

Liebe Leserin
Lieber Leser

Auch diesen Sommer startet wieder die Rekrutenschule. Lesen Sie in unserem Ratgeber alles Wissenswerte rund um das Thema «Prämienbefreiung während des Militärdienstes oder Zivilschutzes».

Coronabedingt verbringen vermutlich auch diesen Sommer viele Menschen ihre Ferien in der Schweiz oder im nahen Ausland und sind mit dem Auto oder Wohnwagen unterwegs. Bei längeren Autofahrten leiden viele Reisende an Übelkeit. Wir verraten wirksame Hausmittel gegen die Reisekrankheit und wünschen Ihnen damit eine gute und beschwerdefreie Fahrt.

In dieser Ausgabe erklären wir, wie Sie die Leselust bei Kindern wecken können. Denn wer regelmässig liest, trainiert Wortschatz, Ausdrucksweise, Fantasie und Kreativität. Besonders mit Hörbüchern fühlen sich Kinder nicht allein gelassen, da die Sprechstimme sie begleitet und unterstützt. Das sorgt für Motivation und fördert das (Weiter-)Lesen.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

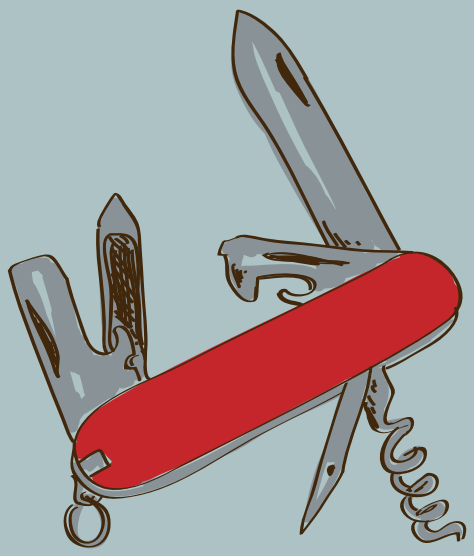
Markus Steinmann
Geschäftsführer

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

Unser Team gibt Antworten

...Muss ich meine Prämien während des Militärdienstes oder Zivildienstes weiterhin bezahlen?

Profitieren Sie während des Militärdienstes oder Zivildienstes von der Prämienbefreiung in der Grundversicherung. Soldaten und Offiziere unterstehen während der Dienstzeit der Militärversicherung (MV).



Die obligatorische Krankenpflegeversicherung bzw. die Versicherungspflicht kann sistiert werden, wenn der Dienst länger als sechzig aufeinanderfolgende Tage dauert (Art. 3 Abs. 4 KVG). Ist dies der Fall, ist die versicherte Person ab Beginn der Unterstellung unter die Militärversicherung von der Prämienbezahlung befreit (Art. 10a Abs. 2 KVV). Während der Dienstzeit sind die Dienstleistenden auch in der Freizeit zwischen den Diensten der MV unterstellt.

Diese Sistierung gilt nur für die obligatorische Krankenpflegeversicherung. Die Zusatzversicherungen sind davon nicht betroffen.

Damit die Krankenversicherung Kenntnis vom Militärdienst/Zivildienst hat und eine Sistierung vornehmen kann, sollte vorgängig eine Kopie des Marschbefehls/Aufgebots zugestellt werden.

Die Militärversicherung ist eine Versicherungs- und Haftungseinrichtung des Bundes für Dienstleistende in der Armee, im Zivilschutz und im Zivildienst. Sie wird im Auftrag des Bundes als eigenständiger Sozialversicherungszweig mit eigenem Gesetz von der Suva geführt

Haben Sie weitere Fragen?

Unser Team
beantwortet diese gerne.
Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter
056 485 60 40 oder info@kkbirchmeier.ch.

24-Stunden kostenlose medizinische Beratung per Telefon oder Video – in der Schweiz und im Ausland.

Der digitale Arztbesuch

Aus Angst vor einer Ansteckung zögern momentan viele Menschen bei medizinischen Problemen einen Arzt oder ein Spital aufzusuchen. Die Behandlung von dringenden medizinischen Anliegen sollte aber nicht aufgeschoben werden.

Dank unserem Partner Medgate haben Sie jederzeit die Möglichkeit, einen Arzt oder eine Ärztin auch über Distanz zu kontaktieren – egal ob in der Schweiz oder im Ausland. Die erfahrenen Ärztinnen und Ärzte von Medgate beraten und behandeln Sie per Telefon oder Video von zu Hause aus und können Ihnen auch ein Arztzeugnis ausstellen oder ein Medikament verschreiben, das Ihnen bei Bedarf direkt nach Hause geliefert werden kann.

Auch wenn Sie nicht sicher sind, ob ein Arztbesuch dringend notwendig ist, können die Medgate Ärzte Ihnen weiterhelfen. Wenn nötig, weisen diese Sie in eine Arztpraxis oder Notfallstation weiter und teilen Ihnen ausserdem mit, in welcher Zeitspanne der Arztbesuch erfolgen sollte. So werden keine medizinisch dringenden Behandlungen aufgeschoben oder verpasst und schwerere Folgen können verhindert werden.

Vorteile von Medgate in der Coronavirus-Zeit

- Medizinische Beratung rund um die Uhr per Telefon oder Video: 24 Stunden/7 Tage-Dienst
- Kostenlos für alle Versicherten der Krankenkasse Birchmeier
- Weltweiter Zugang
- Einfache Handhabung über die Medgate App
- Keine Ansteckungsgefahr unterwegs oder in der Praxis
- Sicherheit bei medizinischen Problemen
- Ausstellen von Arbeitsunfähigkeitszeugnissen oder Rezepten
- Bei Bedarf Medikamentenlieferung nach Hause
- Kein Verpassen von notwendigen Behandlungen

Diese Dienstleistung wird Ihnen von der Krankenkasse Birchmeier offeriert und ist für alle Versicherten kostenlos. Es spielt dabei keine Rolle, ob Sie nur über eine Grund- und/oder Zusatzversicherung verfügen.

Über die folgende Telefonnummer erreichen Sie unseren Partner Medgate rund um die Uhr:
+41 (0)56 485 60 45

Die Medgate App können Sie kostenlos im App Store von Apple oder im Google Play Store herunterladen.

Weitere Informationen zur App finden Sie unter www.medgate.ch/app

Papierlos Dokumente einreichen

Wussten Sie, dass Sie Ihre Rechnungen und Rückforderungsbelege auch elektronisch an uns zustellen können? Dazu bieten wir Ihnen zwei Möglichkeiten an.

1. Via Button auf unserer Webseite

Die papierlose Zustellung ist ohne Registration über unsere Webseite möglich. Dazu gehen Sie auf www.kkbirchmeier.ch und klicken auf den untersten Button auf der rechten Seite.

2. Via Online-Kundenportal

Weiter ist die Übermittlung von Rechnungen und Rückforderungsbelegen über unser Online-Kundenportal möglich. Für die einmalige Registration melden Sie sich über den folgenden Link an: https://birchmeier.bbtp.ch/portal

Sie empfangen unsere Dokumente elektronisch via Portal. Über neue Leistungsabrechnungen unsererseits werden Sie per E-Mail informiert.

Bei Fragen oder Anregungen zur Rechnungsübermittlung erreichen Sie uns:
+41 (0)56 485 60 40 / info@kkbirchmeier.ch

Sie müssen demnächst ins Spital? Was Sie vorher wissen sollten

innova
ausgezeichnet versichert

Unser Zusatzversicherer innova übernimmt aus der Spitalzusatzversicherung die Aufenthalts- und Behandlungskosten im Rahmen der gewählten Versicherungsdeckung – jedoch nur in denjenigen Spitalabteilungen, die auf den kantonalen Spitallisten geführt werden.

Die Kostenübernahme erfolgt im Rahmen einer vertraglichen Regelung zwischen dem Spital und innova. Liegt keine vertragliche Regelung zwischen innova und dem Akutspital vor, kann innova einen Maximaltarif für Aufenthalt und Behandlung festlegen.

- Bitte informieren Sie sich vor jedem Spitalaufenthalt (ausgenommen Notfälle), ob das von Ihnen gewählte Spital von innova anerkannt ist.
- Innova hat dazu eine Hotline eingerichtet und unterstützt Sie gerne unter der Telefonnummer +41 (0)31 838 66 22 bei Fragen rund um Ihren Spitalaufenthalt.

Birchmeier Krankenkasse

Weiterführende Informationen:
www.kkbirchmeier.ch/Versicherungen/Zusatzversicherung/Spitalversicherung-stationaer-

MUSIK ALS

Sie bringt uns zum Lächeln oder zum Weinen, regt uns an und ergreift uns: Kaum etwas hat eine so starke und vielfältige Wirkung auf uns wie Musik. Die richtige Musik beim Sport lenkt nicht nur von der Anstrengung ab und motiviert, sondern steigert auch die Leistungsfähigkeit.

MOTIVATOR

Musik vor dem Sport

Das Wecken positiver Emotionen und Erinnerungen versetzt uns in einen ausgeglicheneren und konzentrierteren Gemütszustand. Besonders ruhige und lockere Musik hilft, Anspannungen zu lösen und Nervosität oder Unruhe vor wichtigen Wettkämpfen in den Griff zu bekommen. Musik hören vor dem Sport reduziert die Vagotonie – ein Zustand des vegetativen Nervensystems, in dem der Körper verstärkt auf Ruhe und Erholung gepolt ist. Sowohl die körperliche als auch die geistige Aufmerksamkeit steigen dadurch, und die Sportlerinnen und Sportler empfinden mehr Antrieb und Begeisterung für die bevorstehende sportliche Anstrengung.

Musik während des Sports

Musik, die positive Emotionen weckt, trägt beim Sport zu vermehrter Endorphin-Ausschüttung bei und steigert die Lust auf das anstehende Training:

- Die Motivation wird aufrechterhalten, Müdigkeit und Unlust werden hinausgezögert.
- Musik hebt die Stimmung wieder, wenn sie sich beim Sport verschlechtert.
- Gegen Ende des Trainings wirkt Musik «anheizend» – sie hilft, die letzten Kilometer, Minuten oder Übungen durchzuhalten.

Musik als Ablenkung

Musik kann beim Sport das körperliche Belastungsempfinden signifikant verringern. Signale des Körpers, wie schwere Atmung oder ein erhöhter Puls, werden von der Musik überdeckt und dadurch, wenn überhaupt, viel schwächer wahrgenommen. Für Sportlerinnen und Sportler ist es wichtig, diese Signale nicht gänzlich ausser Acht zu lassen, damit sie nicht Gefahr laufen, sich zu überanstrengen.

Wählen Sie die richtige Musik

Während des Sports eignen sich besonders vertraute und beliebte Songs, mit denen etwas Positives verbunden ist – etwa eine bestimmte Person oder ein starkes Gefühl wie Kraft, Willensstärke oder Ausdauervermögen. Da man beim Sport die Bewegung dem Rhythmus der Musik anpasst, ist eine angemessene Geschwindigkeit der Musik wichtig: Zu langsame Musik kann den Sportler unnötig ausbremsen, während ein zu schnelles Lied die Gefahr der Verausgabung birgt. Es eignet sich besonders Swing-, Samba- und schnelle Popmusik für Ausdauertraining, während beim Krafttraining zu Heavy Metal, Rock oder Hip-Hop gegriffen werden kann.

Hausmittel gegen Reiseübelkeit

Besonders bei langen Autofahrten leiden viele Menschen an Übelkeit. In den meisten Fällen sind die Symptome zwar harmlos, aber sie vermiesen den Urlaubsantritt. Mit einfachen Hausmitteln lässt sich der aufgebrachte Magen beruhigen.

Orangenöl

hat eine anregende Wirkung auf die inneren Organe, besonders den Magen. Das Öl wirkt zudem stimmungsaufhellend.
So geht's: Ein paar Tropfen Orangenöl auf ein Wattepad tropfen und vor der Reise in ein kleines Marmeladenglas einschliessen. Bei Bedarf daran schnuppern.

Fencheltee

wirkt durch seine ätherischen Öle und Bitterstoffe verdauungsfördernd, entzündungshemmend und krampflösend.
So geht's: Fencheltee schluckweise und nicht zu heiss trinken.

Ingwer

wirkt magenberuhigend, gegen Übelkeit, Schwindel und kalten Schweiss.
So geht's: Während der Reise auf einem Stück frischem oder getrockneten Ingwer kauen.

Karottenbrei

enthält viele Ballaststoffe, die Giftstoffe im Darm binden. Das hilft, die Übelkeit rasch wieder loszuwerden.
So geht's: Karotten dämpfen, zerstampfen (nicht würzen) und löffelweise geniessen.

Gesunde Fette

Fett wird oft verteufelt. Allerdings erfüllen Fette wichtige Aufgaben im Körper. Wie unterscheiden sich die guten von den schlechten Fetten?

Neben der Fettmenge sollte man vor allem darauf achten, welche Art von Fett man isst. Fette werden zum Aufbau von Zellmembranen benötigt und erfüllen zahlreiche andere wichtige Stoffwechselfunktionen. Doch nicht jedes Fett ist gesund.

Ungesättigte Fette gelten als gute Fette. Von ihnen gibt es zwei Arten: mehrfach ungesättigte und einfach ungesättigte Fette. Solche Fette stecken zum Beispiel in fetthaltigem Fisch, Nüssen und Pflanzenöl.

Gesättigte Fette und Trans-Fettsäuren gelten als schlechte Fette. Zu viele solcher schlechter Fette in der Ernährung sind einer der Hauptgründe für einen erhöhten Cholesterinwert. Sie stecken beispielsweise in Fleisch- und Wurstwaren, Käse und Milchprodukten.

REZEPT FÜR 4

Lachs-Avocado-Wrap

Laktosefrei

Zutaten
½ EL Öl
400 g Lachsfilets ohne Haut
1 TL Salz
wenig Pfeffer
4 Weizen-Tortillas
170 g Guacamole
100 g Jungspinat

Zubereitung
Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Lachs rundum ca. 4 Minuten braten, herausnehmen, würzen.

Tortillas nach Angabe auf der Verpackung zubereiten. Guacamole auf die Tortillas streichen, Lachs und Spinat darauflegen, einschlagen, aufrollen.

Tipp
Guacamole und Lachs mit Zitronensaft beträufeln.

Guten Appetit!

Quelle: fooby.ch

Leselust wecken

Wie kaum eine andere Fertigkeit beeinflusst das Lesen den Erfolg in der Schule. Die gesamte Schullaufbahn – und später die berufliche Qualifikation – wird entscheidend beeinflusst von der Fähigkeit, den Sinn eines Textes zu erfassen, wiederzugeben und damit zu arbeiten.

Es ist also sinnvoll, den Spass am Lesen gezielt zu fördern. Denn wer gerne und regelmässig liest, trainiert Wortschatz, Ausdrucksweise, Fantasie und Kreativität.

So stärken Sie die Lesefähigkeit Ihres Kindes:

Machen Sie Ihr Kind jeden Tag neugierig aufs Lesen. **Lassen Sie es selbst wählen**, was es lesen oder vorgelesen bekommen möchte. Denn je mehr schöne Erinnerungen Ihr Kind damit verbindet, desto lieber wird es selbst nach einem Buch greifen.

Je öfter Sie zusammen mit Ihrem Kind lesen, desto schneller und flüssiger wird es Ihr Kind beherrschen. **Schaffen Sie eine gemütliche Leseecke**, kuscheln Sie sich mit Ihrem Kind hinein und tauchen Sie gemeinsam in die Welt der Geschichten ein.

Um ansprechenden Lesestoff für Ihr Kind zu finden, sollten Sie seine **Interessen herausfinden und akzeptieren**. Schaut es gerne Fernsehen? Finden Sie heraus, ob es zu seiner Lieblingsserie eine Buchreihe gibt. Oder haben Sie einen «Gamer» zu Hause? Auch zu vielen Computer- und Konsolenspielen gibt es Bücher oder Comics. Liebt Ihr Kind Fussball? Kaufen Sie ihm eine Fussballzeitschrift.

Gehen Sie regelmässig mit Ihrem Kind in die Bibliothek, in Bücher- oder Comicläden. **Durchstöbern Sie mit ihm Bücherregale**. Denn je mehr interessante Kontakte Ihr Kind mit Büchern und Druckerzeugnissen hat, desto stärker wächst sein Interesse daran.

Probieren Sie es mit einem Hörbuch. Beim Lesen mit dem Hörbuch sind Kinder nicht alleine, sie haben die Sprechstimme als Begleiter und Unterstützer. Das motiviert ungemein.

Verlosung

Gewinnen Sie eines von zehn Exemplaren des Buches «Die Kaminski-Kids Short Story», Teil 1 (für Kinder ab 8 Jahren), von Carlo Meier, www.carlomeier.ch. Schreiben Sie uns bis am 31. Juli 2021 eine E-Mail mit dem Betreff LESEN unter Angabe Ihrer vollständigen Postanschrift (inkl. Angabe Ihres Versicherers) an onlinetools@rvk.ch oder eine Postkarte mit denselben Angaben an: RVK, Chantal Koller, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

SEMINAR- UND WELLNESSHOTEL
STOOS
★★★★

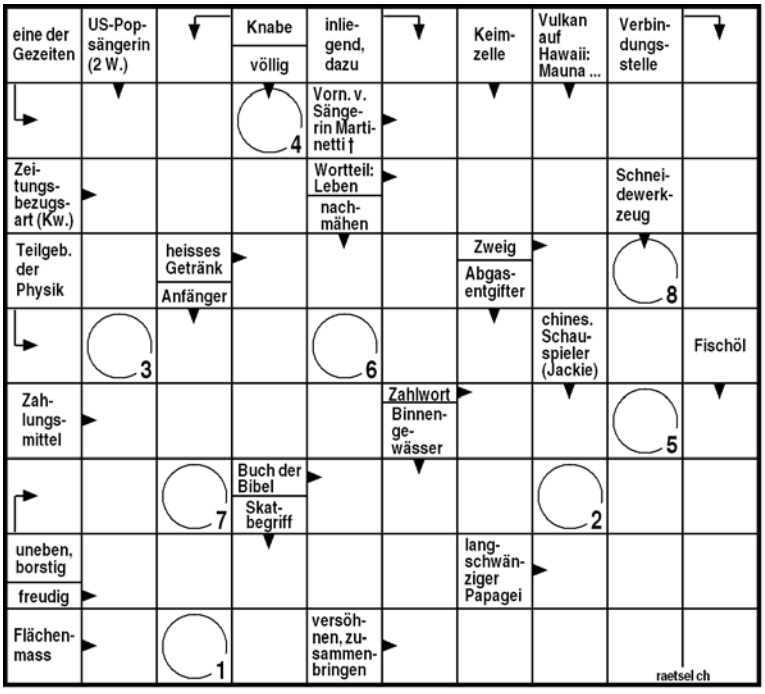
Naturparadies Stoos

Das Bergdorf Stoos liegt im Herzen der Zentralschweiz auf 1300 m ü. M. und bietet Ihnen eine traumhafte Aussicht auf die Region rund um den Vierwaldstättersee. Ruhesuchende und aktive Naturliebhaber finden hier ein vielfältiges Angebot.

Gewinnen Sie einen romantischen Wellness-Aufenthalt für zwei Erwachsene im 4-Sterne-Seminar- und Wellness-Hotel Stoos.

Es erwarten Sie eine Übernachtung im Doppelzimmer superior mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendessen, einem Rosenöl-Paarbad sowie die freie Benützung von Wellness und Spa. Entdecken Sie die Wellness-Oase der Zentralschweiz und erholen Sie sich inmitten der wunderschönen Bergwelt.

www.hotel-stoos.ch



1	2	3	4	5	6	7	8

Wettbewerb

So nehmen Sie teil:
Senden Sie uns das Lösungswort (inklusive Angaben Ihrer Adresse und Ihres Versicherers) via www.rvk.ch/kreuzwortraetsel oder auf dem Postweg an:
RVK, Haldenstrasse 25,
6006 Luzern

Einsendeschluss:
31. Juli 2021

Der Gewinner wird nach dem Zufallsprinzip ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Preis wird per Post versendet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es wird keine Korrespondenz geführt.

DIE POST
P.P.
CH-5444 Künten

Krankenkasse Birchmeier
Hauptstrasse 22
CH-5444 Künten