SICHER
mit meiner Krankenkasse
FRÜHLING 2009

Birchmeier Krankenkasse



Interview mit Emil Steinberger

«Wenn das Publikum zu lachen beginnt, erhole ich mich von den Tournee-Strapazen.»

Emil Steinberger begeistert seit mehr als drei Jahrzehnten mit seinem unverwechselbaren Schalk. Seine legendären Emil-Nummern hat er seit einigen Jahren «archiviert» und durch zeitgemässe Rollen ersetzt. Auch mit über 70 Jahren ist Emil Steinberger noch voller Tatendrang: Was können wir von ihm noch erwarten?

Emil Steinberger, seit über dreissig Jahren gehören Sie zu den Grossen im Schweizer Kabarett. Wie fühlen Sie sich in der Rolle des Schauspielers Emil?
Ich fühle mich weniger als Schauspieler. Proben mag ich nicht gerne. Meine Darstellungsart kommt voll aus dem Bauch. Es fasziniert mich, auf der Bühne zu stehen und Leute lachen zu hören.

Was ist das Besondere an der Schauspielerei?
Es passiert immer wieder Neues. Wünsche werden an mich herangetragen, die ich dann in Projekte umzusetzen versuche. Oder ich verwirkliche meine eigenen Ideen. Auf jeden Fall habe ich keine regelmässigen Arbeitszeiten wie zum Beispiel in einem Büro. Jeder Tag hat bei mir einen anderen Ablauf.



Liebe Kundin
Lieber Kunde

fasten. Frühlingszeit ist Fastenzeit. Nicht für alle – aber für viele ist der Frühling die ideale Zeit für eine Fasten-Kur. Fasten muss nicht zwingend «abspecken» bedeuten. An den Speck soll es jedoch bei den Gesundheitskosten gehen. Wie treten Sie der Kostenexplosion bei den Krankenkassen entgegen? Wie soll die Gesundheitsbranche fasten? Und wie Sie?

atmen. Frühlingszeit ist Pollenzeit. Der Schnee ist vergangen und die farbigen Blütenwiesen erscheinen in ihrer schönsten Pracht. Für viele ein Augenschmaus – aber für einige auch ein Augengraus: «Heuschnupfen»! Atemschwierigkeiten wie Asthma können die Folge sein. Asthma oder wenn kein Atemzug mehr selbstverständlich ist…

klettern. Frühlingszeit ist Zeit der Taten. «Yes, we can!» … hat kürzlich ein amerikanisches Aushängeschild gesagt. Vieles ist möglich. Wie beim Klettern: Der eine klettert, der andere sichert. Positive Erfahrungen werden vereint und dadurch bis dahin verborgene Kräfte freigesetzt.

schützen. Frühlingszeit ist Velozeit. Was spricht gegen eine gemütliche Velotour im Familienkreis? Nichts. Im Gegenteil! Gesundheitsförderung in der Natur ist für Gross und Klein ein Erlebnis. Aber aufgepasst: Kluge Köpfe schützen sich…

…und lesen SICHER.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Zeit beim Lesen unserer Frühlingsthemen. Geniessen Sie die Natur und die wärmer und länger werdenden Tage.

Ihr Werner Kaufmann
Geschäftsführer Krankenkasse Birchmeier

Wenn kein Atemzug mehr selbstverständlich ist…



Aus Heuschnupfen kann sich allergisches Asthma entwickeln.

Asthma ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Atemwege, die mit einer Überempfindlichkeit und einer Verengung der Luftwege einhergeht. Die Luft strömt durch die Nase in die Luftröhre und gelangt von dort in die Bronchien, die sich in der Lunge immer weiter verästeln. Über dieses verzweigte System der Atemwege gelangt der lebenswichtige Sauerstoff letztlich ins Blut.

Beim Asthmatiker sind die Bronchien entzündet, deren Muskeln ziehen sich zusammen, zusätzlich schwillt die Schleimhaut an und sondert einen zähen Schleim ab. Aus dem anfänglichen Pfeifen, Brummen und Husten werden eine Kurzatmigkeit und schliesslich eine Atemnot. Der Kranke kann nur noch mit grosser Mühe ausatmen. Im Wesentlichen werden zwei Asthma-Formen unterschieden: das allergische (extrinsic) und das nichtallergische (intrinsic) Asthma.

Beim allergischen Asthma, der häufigsten Variante, reagieren die Atemwege mit heftiger Abwehr auf Blütenpollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben. Oft beginnt dies mit einem banalen «Heuschnupfen»: Nasenschleimhäute und Augen sind entzündet. Wird diese Entzündung nicht behandelt, breitet sie sich über Mittelohr und Rachen bis zur Lunge aus. Ungefähr 50 Prozent der Heuschnupfen-Patienten erkranken früher oder später auch an Asthma. Das nichtallergische Asthma ist eher bei Erwachsenen zu beobachten. Auslöser sind Atemwegsinfekte, aber auch körperliche Anstrengung oder physikalische Reize wie Nebel, kalte Luft, Abgase, Rauch oder Stress. Diese Form tritt auch gehäuft in Familien auf, sie kann also vererbt werden.

Diagnose und Behandlung

Die Diagnose eines Asthmas stellt der Arzt aus der Schilderung der Symptome und dem typischen Atemgeräusch beim Abhören der Lunge. Wichtig ist auch die Lungenfunktionsmessung. Bei dieser wird gemessen, wie viel Luft innerhalb einer Sekunde ausgeatmet werden kann. Röntgenaufnahmen sowie Blutuntersuchungen liefern ebenfalls wichtige Informationen. Beim allergischen Asthma ist die Allergiendiagnostik durch Hauttests notwendig.

Ziel der Behandlung ist nebst der Symptomfreiheit eine konsequente Kontrolle der Entzündung durch Inhalation oder Einnahme in Tablettenform von entzündungshemmenden Medikamenten. Sind die Auslöser eines allergischen Asthmas bekannt, kann der Kontakt mit diesen vermieden werden, im Weiteren ist eine Desensibilisierung zu prüfen. Ausserdem kann die richtige Atemtechnik geübt werden. Entspannungen in Form von Yoga, autogenem Training oder Qi Gong tragen zur Vermeidung von stressbedingtem Asthma bei. Massvolle körperliche Aktivitäten, wenn möglich unter veränderten klimatischen Bedingungen wie am Meer oder im Gebirge, gewöhnen die Atmung an die körperliche Belastung. Jeglicher Zigarettenrauch sollte vermieden werden.

Dr. Rudolf Häuptle, Vertrauensarzt

Fortsetzung Interview mit Emil Steinberger

Welches war Ihr lustigstes Bühnen-Erlebnis?
Ich spielte für die Insassen eines Gefängnisses. Bei der Nummer «Die Polizeihauptwache» verlor ich plötzlich den Faden und wusste nicht mehr weiter. Da rief mir ein Sträfling den Text zu – wir haben alle fast zehn Minuten nur gelacht.



Emil Steinberger
6. Januar 1933

Hobbys
Die zwanzig Berufe, die ich bis jetzt ausgeführt habe

Lieblingsessen
Spaghetti mit Apfelschnitzen

Davon hab ich als Kind geträumt
Einmal Zeitungsredaktor zu werden

Das wünsche ich mir
Möglichst lange ein aktives Leben führen zu können

Bei welchen Kabarettisten müssen Sie selber lachen?
Viele meiner Kollegen bringen mich zum Lachen – zum Beispiel: Joachim Rittmeyer, Urban Priol, Massimo Rocchi, Pelzig, Marco Rima, Heinz Erhart und Didi Hallervorden. Oder Yan Lambiel in französischer Sprache.

Sie sind mit über 70 Jahren noch immer sehr gefragt und auch voller Tatendrang. Wie sieht Ihre Zukunft aus?
Ich kann das nicht einfach abrufen. Alle meine Tätigkeiten beruhen auf Abwarten. Projekte müssen reifen, teilweise unbegleitet, beeinflusst vom Alltag, oder gemäss der Stimmung. Auch hat der Kalender ein grosses Mitspracherecht – und dieser lässt gar nicht alles zu, was ich im Kopf habe. Meine Ideen möchte ich (noch) nicht ausplaudern.

Welchen Stellenwert hat bei Ihnen die Prävention respektive Gesundheitsförderung?
Ich versuche ganz einfach, gesund zu leben – ohne festes Gesundheitsprogramm. Und das finde ich äusserst wichtig. Das, obwohl mir die täglichen obligatorischen 30 Minuten Bewegung (zum Beispiel ein Spaziergang) eindeutig fehlen.

Wie erholen Sie sich vom strengen Tournee-Alltag?
Wenn die Scheinwerfer wieder brennen, der Vorhang meiner Vorstellung aufgeht und das Publikum wieder zu lachen beginnt… dann erhole ich mich. Und die Ruhe und Gelassenheit dazu tanke ich beim Lesen eines Buches oder der Zeitung in einem bequemen Stuhl in meiner eigenen Wohnung.

Wie gesund leben Sie?
Ich esse einen Apfel zum Frühstück, trinke möglichst viel Wasser und esse eher Fisch als Fleisch. Schlemmerpartys vermeide ich. Dazu pflege ich die geistige Fitness: Versuche neue Aufgaben zu lösen, Entscheidungen zu treffen, meine Kreativität und Neugierde zu befriedigen.

www.emil.ch

Kostenexplosion bei den Krankenkassen



Teilen Sie uns Ihre Sparmassnahmen mit.

Die Finanzkrise hat auch die Gesundheitsbranche nicht verschont. Die Reserven der Krankenkassen sind aufgebraucht. Die Ausgaben für die Gesundheitsleistungen steigen Jahr für Jahr unaufhaltbar – und die politischen Diskussionen führen nach wie vor zu keinen Lösungen. Doch Sparpotenzial ist vorhanden!

Die finanzielle Situation der Krankenversicherer und die daraus prognostizierten Prämienerhöhungen im zweistelligen Prozentbereich verunsichern die Schweizer Bevölkerung. Den politischen Rahmenbedingungen wie auch der Finanzkrise wird die Verantwortung der gegenwärtigen Kostenentwicklung zugeschrieben. Auf allen Ebenen wird – teils verzweifelt – nach Lösungen gesucht. Möglichkeiten, die steigenden Ausgaben zu stoppen, gibt es jedoch nicht nur auf der politischen respektive strategischen Bühne. Auch die Versicherten können dazu beitragen, dass die Gesundheitskosten wieder an Stabilität gewinnen.

Sparpotenzial austauschen

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung bezahlt jährlich Arztrechnungen von mehr als 20 Milliarden Franken. Die Ärzte als Leistungserbringer sind gemäss dem Krankenversicherungsgesetz verpflichtet, ihre Behandlungen nach wirksamen, zweckmässigen und wirtschaftlichen Kriterien zu erfüllen. Daran lassen wir auch keinen Zweifel aufkommen.

Viel mehr interessiert uns – und alle anderen Versicherten –, was Sie unternehmen, um die Kosten möglichst gering zu halten. Oder was denken Sie von den stetig steigenden Ausgaben bei den Gesundheitsleistungen? Wie wehren Sie sich gegen die drohende Prämienerhöhung? Lassen Sie uns und die anderen SICHER-Leserinnen und -Leser von Ihren Ideen und Erfahrungen profitieren. Und nutzen Sie die Berichte und das Wissen der anderen Versicherten für Ihren Erfolg.

Gemeinsam können wir viel bewirken. Jede und jeder Versicherte kann dazu beitragen, dass der Kostenexplosion im Gesundheitswesen ein Ende gesetzt wird. Nutzen wir zusammen die Gelegenheit: von Versicherten – für Versicherte!

Einsenden, austauschen und … sparen!
Teilen Sie uns Ihre persönlichen Sparmassnahmen mit. In weiteren SICHER-Ausgaben werden wir jeweils eine Auswahl der eingesandten Tipps und Tricks veröffentlichen. Senden Sie uns Ihre Ideen per Post oder per E-Mail:

RVK, Redaktion SICHER
Haldenstrasse 25, 6006 Luzern

info@rvk.ch

Gut zu wissen

Rehabilitation versus Erholungskur

Immer wieder kommt es zu Streitigkeiten, ob man sich in eine stationäre Rehabilitation oder in eine Erholungskur begeben soll. Das obligatorische Krankenversicherungsgesetz (KVG) verlangt, dass Behandlungen wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sind.

Die medizinische Rehabilitation ist auf die Wiedererlangung verlorener oder die Verbesserung beeinträchtigter Funktionsfähigkeiten mit medizinischen Mitteln ausgerichtet. Das besondere Merkmal der medizinischen Rehabilitation ist, dass die Behandlung der Krankheit abgeschlossen ist und Therapieformen zur Nachbehandlung von Krankheiten zur Anwendung gelangen. Sie beginnt anschliessend an die Krankheitsbehandlung. Sie kann ambulant, in einer Kuranstalt, in einem Pflegeheim oder in einer spezialisierten Rehabilitationsklinik erfolgen.

Nicht zu verwechseln ist die Rehabilitation mit der Erholungskur: Erholungskuren dienen zur Erholung und Genesung nach Erkrankungen, die eine wesentliche Verschlechterung des Allgemeinzustandes zur Folge hatten, und verpflichten den Krankenversicherer nicht zur Kostenbeteiligung. Dies gilt auch für Anwendungen, die einzig die Erholung oder Genesung fördern sollen und diagnostische Massnahmen zur Klärung des dafür notwendigen Therapiebedarfs erfordern. Von der blossen Erholung ist die Fortsetzung einer begonnenen Heilbehandlung unter Kurbedingungen zu unterscheiden. Dient die Kur der Durchführung besonderer Therapien oder Therapieprogramme bei bestimmten Erkrankungen, hat der Krankenversicherer grundsätzlich die gleichen Leistungen zu erbringen wie bei der ambulanten Behandlung.



Erholungskuren verpflichten den Krankenversicherer nicht zur Zahlung.



Jugendliche sollen ihre Grenzen austesten können. Klare Leitplanken der Eltern sind jedoch wichtig.

Gewalt, Pornos und Cybermobbing

Vorpubertät und Pubertät bringen den Kindern und Jugendlichen Energie und einen grossen Drang zum «Ausprobieren». Kinder können nicht anders. Auch wenn Eltern ihren Job gut machen – Grenzüberschreitungen und Pannen gehören zum Erziehungsalltag und sind sogar wichtig.

Eltern wollen ja alles gut machen. Und dann so was: Die Lehrerin der Fünftklässlerin ruft an und klagt, dass die Tochter eine Mitschülerin geschlagen hat. Und als würde es nicht reichen: Auf dem Mobiltelefon des Sohnes sind pornografische Filme zu finden. Kinder mit einer eigenen Meinung und einem Glauben an ihre Stärken neigen weniger zu Grenzüberschreitungen. Deshalb macht es sich bezahlt, die Meinung der Kinder zu fördern und dies auch auszuhalten. Auch das Schaffen von Rahmenbedingungen, die dem Kind erlauben, eine Baumhütte zu bauen, ein Tier zu pflegen oder Streetdance zu tanzen, sind wichtig. So lernen Kinder, dass mit Verhandeln, Kreativität, Charme, Einsatz und Ausdauer die Welt erobert werden kann.

Dennoch: Aufgrund der Entwicklung möchten praktisch alle Jugendlichen einmal das Gefühl der «Gewalt» erkunden. Spätestens ab dem fünften oder sechsten Schuljahr wollen sich alle mal anschauen, wie es aussieht, wenn Erwachsene miteinander Sex haben. Sie suchen nach Pornos im Internet. Oder sie wollen die Sensation erleben, mit dem Handy ein gewalttätiges Video rumzeigen zu können. Somit machen sie sich aber auch strafbar. Hier sind elterliche Leitplanken und Kontrollen besonders gefragt. Auch wenn sich Jugendliche dagegen aussprechen, so sind sie letztlich dankbar für diese Leitplanken bis zum 18. Lebensjahr.

Verantwortung und Gespräch

Gerade wenn es um die Wahrung von Menschenrechten, Werten und Normen geht, sind Eltern auch bei älteren Jugendlichen immer wieder für deren Einhaltung verantwortlich. Die Wichtigkeit solcher Grenzen für die Gesellschaft erkennen Kinder am besten durch elterliche Konsequenz und Kontrollen:

- Bleiben Sie mit Ihren Kindern und Jugendlichen im Gespräch. Täglich 30 bis 60 Minuten sind optimal.
- Lassen Sie Ihr Kind nur aus dem Haus, wenn es auch klar sagt, wohin es geht und mit wem. Überprüfen sie das zwischendurch.
- Informieren Sie Ihr Kind darüber, dass Sie die Nutzung von PC und Handy kontrollieren werden.
- Kontrollieren Sie das Handy auf verbotene Inhalte (Gewaltdarstellungen, Pornografie) und schützen Sie den Computer mittels einer Kindersicherung, damit nicht nach verbotenen oder nicht geeigneten Inhalten gesucht werden kann.

Auch wenn es Ihr Kind ist: Gewaltanwendungen und Gesetzesübertretungen müssen Sie selbst auch verurteilen und bestrafen.

Joachim Zahn, Animator FH, Medienpädagoge und freier Berater

www.zischtig.ch

Erlebnisse beim Klettern


Photos: Daniel Käsermann, BASPO, Magglingen

Klettern erzeugt Kraft, Geschicklichkeit und Selbstvertrauen.

Es ist nicht nur Angst, Respekt oder Unsicherheit, sondern ebenso häufig eine sehr positive Erfahrung mit dem eigenen Körpergefühl, Geschicklichkeit und Mut. Fast alle äussern sich beeindruckt über die Unausweichlichkeit bestimmter Wahrnehmungen und Gefühle beim Klettern. Hier liegt die grosse Chance, intensiv die sozialen Kompetenzen zu erweitern.

Klettern ist immer mit dem Risiko verbunden, nach unten zu stürzen. Bei den Kleinsten ist es allenfalls der Sturz von der Polstergruppe in ein bereitgelegtes Kissen, bei Jugendlichen der Sturz in ein Sicherungsseil in der Kletterhalle oder in der freien Natur. Es geht jedoch nicht nur um Körpergefühl, Gleichgewichtsfähigkeit und Kraftaufbau, sondern auch um partnerschaftliches Verhalten und das Ziel, etwas zusammen zu erreichen. Ermöglichen Sie Ihrem Kind schon früh die ersten Klettererfahrungen, denn Kinder lieben es, Höhe zu erklimmen. Sie sind jedoch für die Sicherheit zuständig. In Ihrer Wohnung gibt es unzählige Klettergelegenheiten für Ihre Kinder: Errichten Sie einen kleinen Kletterparcours, montieren Sie Griffe an die Wand oder fixieren Sie ein Kletterseil oder eine Strickleiter. Die Schwierigkeitsstufen können Sie stets dem Können des Kindes anpassen. Sie werden staunen, wie schnell Ihr Kind Fortschritte in der Kraft und Geschicklichkeit, aber auch im Selbstvertrauen macht.

«Yes, we can!»
Der eine klettert, der andere sichert: Man ist aufeinander angewiesen und erreicht das Ziel zusammen. Aus dem Erkennen eigener Fähigkeiten und Grenzen entwickelt sich Toleranz, sich selbst und dem eigenen Kind oder Partner gegenüber. Fühlt sich Ihr Kind wohl, wenn es von Ihnen gehalten oder gesichert wird? Wie reagieren Sie als Vater oder Mutter, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter plötzlich weiter oder höher klettern kann? Sind Sie als Eltern übervorsichtig oder trauen Sie Ihrem Kind etwas zu?

Die Aufregung des Kletterns und das Erfolgsgefühl, wenn das gesetzte Ziel erreicht wurde, sind oftmals von sichtbarer Emotionalität begleitet. Gemeinsame Ziele zu setzen und diese zu erreichen, verbindet nicht nur beim Klettern, sondern im ganzen Leben. Nicht nur zu konsumieren oder die Kinder bei einem Beschäftigungsangebot einfach abzugeben, sondern mit den eigenen Kindern gemeinsam aussergewöhnliche Aktivitäten zu erleben, bei denen Sie viel über sich, Ihre Kinder und Ihr Verhältnis zueinander lernen können. Es lohnt sich!



Viel Erfolg wünscht Ihnen
Ihr Lukas Zahner
Dr. phil. nat., Mitglied Institutsleitung am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel

www.krankenversicherer.ch

Kluge Köpfe schützen sich



Ein Velohelm ist der beste Schutz vor Kopfverletzungen.

Die Verkehrssicherheit ist in der Schweiz im Allgemeinen sehr hoch. Trotzdem ereignen sich jährlich rund 26 000 Fahrradunfälle; 900 enden mit schweren, 40 sogar mit tödlichen Verletzungen. Die Sicherheit für Radfahrer ist zwar in den vergangenen Jahren gestiegen, doch kann nur von einem mittelsicheren Niveau die Rede sein. Prävention ist dringend notwendig, wenn die Anzahl der Velounfälle verringert werden soll. Die SUVA setzt in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), mit der Velohelmkampagne ein erstes Zeichen.

Die Situation ist bekannt: Täglich tragen sich Unfälle im Strassenverkehr zu. Als zentraler Risikofaktor werden die Vielfalt und die Dichte der Verkehrsteilnehmer bezeichnet. Der Anteil der schweren und tödlichen Fahrradunfälle ist erschreckend hoch.

Die 10- bis 19-Jährigen radeln durchschnittlich am meisten Kilometer. In Bezug zur Kilometerleistung ist diese Gruppe am häufigsten von schweren Velounfällen betroffen. Lässt man jedoch den Kilometervergleich ausser Acht, so verletzen sich die unter 10-jährigen Kinder sowie die Senioren über 70 Jahre am meisten schwer. Verursacht werden rund 70 Prozent der Velounfälle durch Kollisionen mit einem Motorfahrzeug, rund ein Viertel der Unfälle sind selbstverschuldet. Mit verschiedenen Präventionsmassnahmen soll die Sicherheit für Velofahrende erhöht werden. Nebst baulichen Veränderungen der Strassenraumgestaltung werden auch die Wissens- und Verhaltensdefizite der Verkehrsteilnehmer fokussiert.

Gemeinsam fördern die bfu und die SUVA den Velohelm. Das Ziel ist klar: Die Tragquote des Helms muss erhöht werden. Auch soll ein Velohelm-Obligatorium geprüft werden. Kluge Köpfe schützen sich … – definitiv der richtige Schritt in die richtige Richtung!

www.velohelm.ch

Fasten leicht gemacht



Fasten schwemmt Giftstoffe aus dem Körper.

Frühlingszeit – Fastenzeit. Der Frühling ist die traditionelle Zeit dafür: Der Körper soll wieder vermehrt Aufmerksamkeit erhalten und fit und gesund in die wärmere Jahreszeit starten. Fasten ist ein alter Brauch, bei dem der Körper vor religiösen Festen gereinigt werden soll. Heute wird gefastet, um den Körper von Schlacken zu befreien – und zur ganzheitlichen Reinigung von Körper und Geist. Der Darm wird dabei entgiftet, was zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. Ein gesunder Darm ist wichtig für die Regelung des Immunsystems.

Mit einer einwöchigen Saftkur kann der Körper ideal entschlackt werden. Da keine feste Nahrung zugeführt wird, werden Giftstoffe aus dem Körper geschwemmt und der Organismus kann sich regenerieren. Bereits nach zwei Tagen sinkt das Stresshormon. Nach einer Kur fühlen sich viele wieder wie «neu geboren». Das primäre Ziel der Fastenkur ist nicht der Gewichtsverlust. Essgewohnheiten können sich jedoch nach der Kur positiv verändern: Bewusstes Essen und eine sorgfältigere Wahl der Lebensmittel lassen längerfristig die überflüssigen Kilos schmelzen. Wer an Diabetes, niedrigem Blutdruck, Herz-Kreislauf-Störungen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden leidet, sollte eine Saftkur nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen. Während der Schwangerschaft und Stillzeit soll grundsätzlich auf das Fasten verzichtet werden.

Ablauf der Saftkur

Die Saftkur besteht aus einem Vorbereitungstag, der fünftägigen Kur und einem anschliessenden Aufbautag. Vor der Saftkur wird idealerweise eine gründliche Darmentleerung durchgeführt, wobei die Darmgesundheit wiederhergestellt wird und Verschmutzungen und Ablagerungen im Darm beseitigt werden. Allergene und Stoffwechselgifte werden aus dem Stoffwechsel verbannt – der Darm kann wieder optimal arbeiten. Während der eigentlichen Saftkur ernährt man sich mehrheitlich – wie es der Name schon sagt – von Saft und Kräutertees. Die jeweiligen Rezepturen können in Apotheken oder Drogerien bezogen werden und sollten keinesfalls aus der eigenen «Zauberküche» stammen. Die Zutaten müssen wichtige Nahrungsfasern und Mineralien enthalten, die den Körper mit genügend Nährstoffen versorgen. Nach der Kur sollte der Körper nur langsam wieder auf die normalen Essgewohnheiten eingestimmt werden, damit der Darm nicht überfordert wird.

Schlacken sind Endprodukte des Eiweissstoffwechsels, des Kohlenhydrat- und des Fettstoffwechsels und alte, veränderte, nicht funktionsfähige und abgestorbene Zellen.

Tipps und Tricks zur Fastenwoche

- Fastenwoche frühzeitig planen
- Während der Kur viel trinken
- Körper braucht viel Schlaf
- Täglich leichte Bewegung an der frischen Luft
- Verzicht auf Kaffee, Alkohol und Schwarztee. Achtung: viele Früchtetees enthalten Schwarztee



Was Grossmutter noch wusste...!

... gegen Halsschmerzen und Husten

«Gschwellti» kochen und in ein Handtuch wickeln. Die heissen Kartoffeln im Tuch zu einem Brei zerdrücken. Wickel auf die Brust oder um den Hals legen und zusätzlich mit einem Wollschal fixieren. Die Auflage kann bis zu einer Stunde behalten werden. Vor dem Auflegen die Temperatur testen: Den Wickel für eine Minute an die Innenseite des Arms halten. Wenn er dort vertragen wird, kann er sofort angewendet werden.
P. Grand, Aarberg

Gerne veröffentlichen wir interessante und nützliche Tipps von Leserinnen und Lesern.

Tipps einsenden an:
Redaktion SICHER
Haldenstrasse 25
6006 Luzern

Publizierte Beiträge werden mit 20 Franken belohnt.



suvaliv
Sichere Freizeit

SUDOKU Frühling 2009

Lösen Sie das Sudoku und gewinnen Sie einen von zwei Velohelmen der SUVA.

Die **komplette Zahlenreihe** teilen Sie uns via Website mit: www.krankenversicherer.ch. Oder schreiben Sie uns eine Postkarte **mit Angabe der Lösung und Ihres Versicherers** an folgende Adresse: Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

Einsendeschluss ist der 15. Mai 2009
Die Gewinner werden ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden ausschliesslich für den Wettbewerb verwendet.

	7		4		9		1	
			3		5			
6			8	1	2			3
	6	7		8		9	4	
			5	4	6			
1	4	3				5	6	8
		5				4		
8	3		7	2	4		5	9
4		9				2		7

Worte des Präsidenten



Die Krankenkasse Birchmeier blickt auf ein herausforderndes Jahr zurück. So haben namentlich die ungebremste Kostensteigerung im Gesundheitswesen sowie die folgenschwere Finanzkrise das Geschäftsjahr 2008 geprägt

Dauerthema Gesundheitspolitik

Im Berichtsjahr hat sich im Gesundheitswesen nichts Grundlegendes geändert – dies nicht zuletzt aufgrund der Tatsache, dass das Stimmvolk den Verfassungsartikel für mehr Wettbewerb an der Abstimmung vom 1. Juni 2008 deutlich abgelehnt hat. Daraus darf geschlossen werden, dass Bürger und Bürgerinnen auch zukünftig ein freiheitliches Gesundheitswesen bevorzugen, das nicht in der Verfassung verankert ist.
Dringender Handlungsbedarf besteht im Bereich der Medikamentenpreise. Zwar haben die eidgenössischen Räte in der Dezembersession nach hartem Kampf der Zulassung von Parallelimporten aus Europa zugestimmt. Bedauerlicherweise aber bleibt der Parallelimport von Medikamenten davon ausgeschlossen. Dessen ungeachtet hat das Bundesamt für Gesundheit BAG die Möglichkeit, für patentgeschützte kassenpflichtige Medikamente tiefere Höchstpreise festzulegen. Dies würde das Prämienvolumen um jährlich bis zu 500 Mio. Franken entlasten.

Laboranalysen: Sparpotenzial liegt bei 250 Mio. Franken

Das Bundesamt für Gesundheit BAG will die Tarife für Laboranalysen senken. Bei den kassenpflichtigen Analysen mit einem jährlichen Gesamtvolumen von einer Milliarde Franken liegt das Sparpotenzial gemäss Auslandvergleich von santésuisse bei rund 250 Mio. Franken. Die Tarifsenkung wird zu einer Strukturbereinigung in der Laborbranche führen.

Grund zu feiern: 125 Jahre Krankenkasse Birchmeier

Im Berichtsjahr konnte die Krankenkasse Birchmeier ihr 125-jähriges Bestehen feiern. Ein wahrlich bemerkenswerter Geburtstag, der im Rahmen der Jubiläums-GV 2008 gewürdigt wurde. So konnten die Teilnehmenden u. a. ein sympathisches Unterhaltungsprogramm sowie ein schmackhaftes Abendessen geniessen.

Geschäftsergebnis 2008

Die wichtigste Botschaft gleich vorweg: Die Versicherten der Krankenkasse Birchmeier können sich – aller Finanzmarkt-Turbulenzen zum Trotz – über eine gute finanzielle Sicherheit ihres Versicherers freuen.

Für das Geschäftsjahr 2008 muss in der obligatorischen Krankenversicherung (KVG) ein Minus von 158 867 Franken ausgewiesen werden. Die Taggeldversicherung (KVG) jedoch verzeichnete einen Gewinn von 35 923 Franken. Der ausgewiesene Verlust ist direkt der Finanzkrise zuzuschreiben. So galt es, per 31.12.08 auf den Wertpapieren eine Wertberichtigung von 340 000 Franken vorzunehmen, was 3,9 Prozent des Anlagevermögens entspricht. Dieser Wertberichtigung zum Trotz: Die gesetzlichen Reserven der Krankenkasse Birchmeier betragen per 31.12.08 erfreuliche 32 Prozent. Die Rückstellungen für unerledigte Versicherungsfälle sind bei 30 Prozent festgelegt. Ebenso erfreulich: Im Zusatzversicherungsgeschäft verzeichnet die Krankenkasse Birchmeier einen Gewinn von 181 878 Franken. Unsere gute finanzielle Situation ermöglichte uns auch für das Jahr 2009, die Prämienanpassungen tief zu halten.

Bei der Hausarztversicherung konnten wir den Rabatt gar nochmals erhöhen. Zudem eröffnen uns die soliden Finanzen auch einen gewissen Spielraum bei der Festsetzung der zukünftigen Prämien, wobei die tatsächliche Kostenentwicklung nie ausser Acht gelassen werden darf.

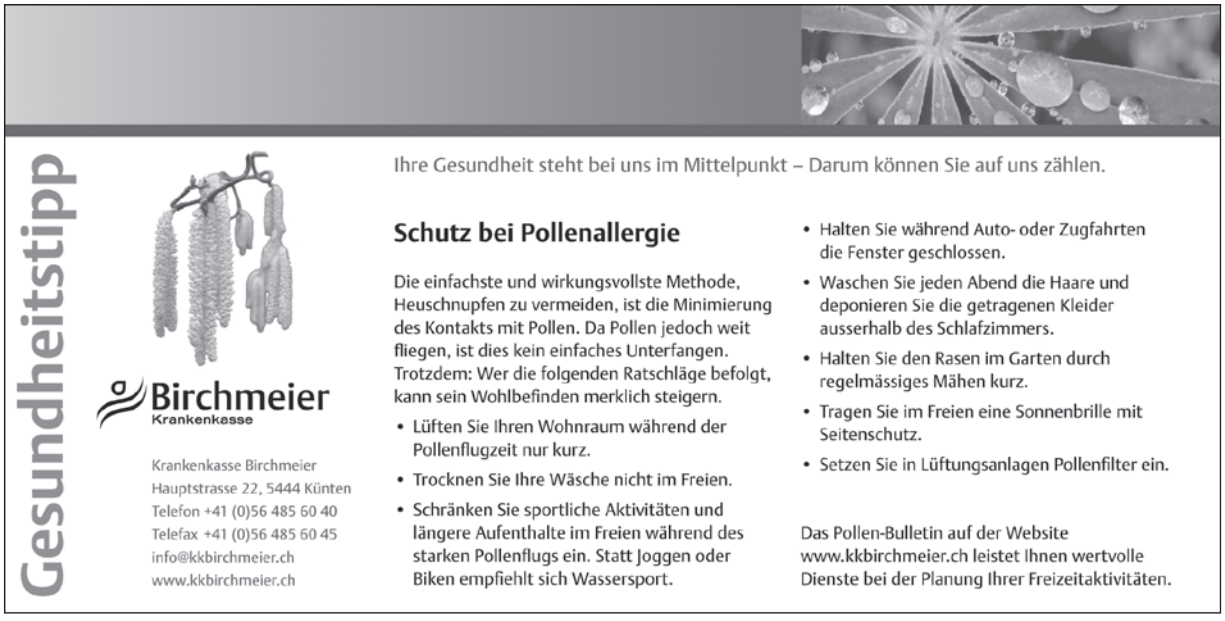
Bravouröses Teamwork

Vorstand und Geschäftsführung der Krankenkasse Birchmeier blicken auf ein ereignisreiches und von zahlreichen Herausforderungen geprägtes Geschäftsjahr zurück. Der einmal mehr beachtliche Leistungsausweis ist zu grossen Teilen unseren engagierten Mitarbeiterinnen zu verdanken. Sie haben durch ihren enormen Einsatz, ihre hervorragende Arbeit sowie die täglich gelebte Professionalität einen wichtigen Beitrag zum Erfolg unserer Krankenkasse geleistet. Herzlichen Dank dafür!

Mein Dank gilt auch all unseren Kundinnen und Kunden für deren Loyalität und das erwiesene Vertrauen.

Meinen Kolleginnen und Kollegen im Vorstand sowie unserem Geschäftsführer danke ich für die gute Zusammenarbeit, für das geschenkte Vertrauen sowie für den überaus engagierten Einsatz zum Wohle unserer Versicherten und der Krankenkasse Birchmeier.

Martin Keller
Präsident



Medi24 – Ihre medizinische Beratung rund um die Uhr – kostenlos Telefon 0800 247 242

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



Medi24 gibt Sicherheit, das Richtige zu tun und bietet rund um die Uhr medizinische Beratung – kostenlos für Kundinnen und Kunden der KK Birchmeier.

Als Kundin oder als Kunde der Krankenkasse Birchmeier profitieren Sie bei Medi24 von einer einzigartigen Dienstleistung. Sie können sich zu jeder Zeit und von überall auf der Welt bei Medi24 medizinisch beraten lassen – kostenlos. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Medi24 sind medizinisch ausgebildet. Sie sind für Sie da und beantworten kompetent Ihre Fragen rund um Gesundheit und Krankheit. 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr.

Medi24 – das ist ein Team von erfahrenen und kompetenten Gesundheitsberaterinnen und Gesundheitsberatern sowie Ärzten. Das Team ist für Sie per Telefon erreichbar, gleichgültig, zu welcher Tages- oder Nachtzeit. Es spielt keine Rolle, welches medizinische oder gesundheitliche Problem Ihnen Sorge bereitet, rufen Sie einfach Medi24 an.

Sind Sie erkältet und fühlen Sie sich unwohl? Sind Sie nicht sicher, ob ein Arztbesuch angebracht ist? Haben Sie seit Tagen leichte Bauchschmerzen, fühlen Sie sich deswegen unsicher? Hat Ihr Kind beim Spielen den Kopf angestossen und nun Kopfschmerzen? Haben Sie Fragen zu Krankheitssymptomen, Therapien und Vorsorgemöglichkeiten, wie zum Beispiel zu Impfungen? Medi24 gibt Ihnen Sicherheit, das Richtige zu tun. Ein Anruf bei Medi24 bedeutet, Sie werden individuell beraten, ganz auf Ihre aktuelle, persönliche Situation zugeschnitten. Wenn Sie bei Medi24 anrufen, geben Sie Ihre Versichertennummer an. Diese finden Sie auf Ihrer Versichertenkarte. Die Gesundheitsberaterin oder der Gesundheitsberater von Medi24 stellt Ihnen danach gezielt Fragen, damit sich ein besseres Bild über Ihren Gesundheitszustand ergibt. Das Gespräch soll dazu führen, dass Medi24 Ihnen eine Empfehlung abgeben kann, was Sie tun können. Es kann sein, dass Medi24 Ihnen empfiehlt, innerhalb von 24 Stunden Ihren Hausarzt aufzusuchen. Es ist aber auch möglich, dass Ihnen empfohlen wird, mit einem Arztbesuch zuzuwarten und die Ratschläge von Medi24 zu befolgen. Sollten sich die Symptome dennoch verschlimmern, rufen Sie umgehend Medi24 wieder an, um die Situation neu zu beurteilen. Medi24 gibt Ihnen auch Auskünfte über Therapiemöglichkeiten und vermittelt Ärzte.

Mit Medi24 sind Sie sicher. Sicher auch, dass Ihre persönlichen Daten vertraulich behandelt werden. Denn Medi24 hat den Status einer Arztpraxis und unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht.

Impressum: Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern, Telefon: 041 417 05 00

P.P.
6006 Luzern