Birchmeier Krankenkasse

SICHER

mit meiner Krankenkasse



Interview mit Fabienne Louves

«Ich singe fürs Leben gerne!»



Liebe Kundin
Lieber Kunde

Leben. «Zur Liebe gehören zwei, aus Liebe wurden drei.» Mit der Geburt eines Kindes ist vieles auf einmal ganz anders. Unsicherheit und Vorfreude vermischen sich. Tausend Fragen tauchen auf. Einige Antworten und Tipps finden Sie auf Seite 2 in diesem Heft.

Erleben. Nach dem Winterschlaf die Frühlingsmüdigkeit…? Nein, denn die wieder länger und wärmer werdenden Tage motivieren zu Aktivitäten im Freien. Dazu müssen Sie nicht in die Ferne schweifen: Viele schöne, interessante, überraschende und günstige Ausflüge für die ganze Familie liegen praktisch vor der Haustüre. Einen Ausflugstipp finden Sie auf Seite 6.

Ausleben. Die Jugendgewalt wird seit einigen Jahren als gesellschaftliches Risiko wahrgenommen. Doch Jugendgewalt widerspiegelt immer auch gesamtgesellschaftliche Entwicklungen – und über die Medien verbreitete Einzelfälle beeinflussen unsere Wahrnehmung. Jugendliche wollen Grenzen ausloten, und einige schiessen dabei über das Ziel hinaus. Wie war es in Ihrer Jugend?

Vorleben. Die Website www.krankenversicherer.ch unterstützt die Kundenzeitschrift «SICHER» mit nützlichen Tools wie der Generika-Suche, dem Body-Mass-Index, hilfreichen Checklisten oder den tagesaktuellen News. 2010 ist diese Website als eine der 200 besten Schweizer Internetseiten ausgezeichnet worden. Ein Besuch lohnt sich …

Frühlingshafte Grüsse

Ihr Werner Kaufmann
Geschäftsführer Krankenkasse Birchmeier

Interview: Fabienne Louves

«Das Schönste ist das Feedback des Publikums»

Ihr Kindheitstraum, einmal Sängerin zu werden, hat sich Fabienne Louves schon früh erfüllt – damals noch mit «Girls to Girls». Heute steht sie als Frontfrau alleine auf der Bühne, und Ende März ist bereits ihr zweites Album erschienen. Von November 2009 bis Februar 2010 spielte sie zusätzlich in der «kleinen Niederdorfoper» im Bernhardtheater. Ihr Ziel ist es, noch möglichst lange auf der Bühne zu stehen, um viele Leute zu begeistern.

Fabienne Louves, was fasziniert Sie an Ihrem Beruf?
Ich singe einfach fürs Leben gerne und liebe es auf der Bühne zu stehen und mit meiner Band das Publikum zu begeistern. Jeder Tag und Auftritt ist anders, deswegen finde ich meinen Beruf so besonders und vielseitig. Es macht mir einfach Spass.

Welches war Ihr schönstes Erlebnis auf der Bühne?
Ich erinnere mich gerne daran, wie ich mit Marc Sway im Hallenstadion «Hemmigslos liebe» gesungen habe. Das Publikum hat so begeistert mitgesungen, dass ich Gänsehaut kriegte.

Schreiben Sie Ihre Songtexte selber?
Die meisten Songtexte habe ich zusammen mit Roman Camenzind und Nikol Kunetic geschrieben. Für mich war es sehr wichtig, dass ich mich und meine Ideen im neuen Album einbringen konnte. Dies war natürlich beim ersten Album vor allem aus Zeitgründen und fehlender Erfahrung nicht immer möglich.

Wie verbringen Sie am liebsten einen freien Tag?
Am liebsten schlafe ich aus, gehe mit meinen Hunden in den Wald joggen und treffe mich abends mit meinen Freundinnen. Um mich zu erholen, schlafe ich viel oder relaxe vor dem Fernseher oder mit einem Buch.

Was tun Sie für Ihre Gesundheit und Fitness?
Meine Gesundheit ist mir sehr wichtig. Ich treibe viel Sport und ernähre mich möglichst gesund. Einmal wöchentlich trainiere ich mit meinem «Personal Trainer» im Studio. Zuhause habe ich einen Hometrainer. Wenn das Wetter stimmt, gehe ich mit meinen Hunden joggen: Das macht mir am meisten Spass.



Fabienne Louves, 5. Mai 1986

Hobbys
Musik, Sport, Relaxen

Lieblingsessen
Thai-Curry

Lieblingsort – da fühle ich mich besonders wohl
in meiner Wohnung/zuhause

Das mag ich überhaupt nicht
arrogante Menschen und Kapern

Wie ernähren Sie sich?
Ich ernähre mich sehr gesund und «sündige» nur gelegentlich. Natürlich liebe ich es, zwischendurch zu schlemmen, und dann gönne ich mir auch gerne ein gutes Glas Rotwein.



Neues Album:
Fabienne Louves «Fabulös»

Weblink

▶ www.fabiennelouves.ch

Interview mit Dr. med. Gyn. Heinz Schwertfeger

Geburt: Fragen über Fragen

Sei es vor, während oder nach der Geburt – eine Schwangerschaft bringt viele Fragen mit sich. Nachfolgend einige Antworten von Herrn Dr. med. Gyn. Heinz Schwertfeger.

Gibt es sichere Anzeichen für den Geburtsbeginn?
Wehen, die länger als 20 bis 60 Sekunden andauern und über eine Stunde mindestens alle zehn Minuten auftreten, sind normalerweise ein sicheres Anzeichen. Um sicher zu gehen, dass es nicht nur «wilde» Wehen sind, wird ein warmes Bad empfohlen. Dauern die Wehen trotz Bad an, ist der Geburtsbeginn eingeleitet. Eine Hebamme sollte beigezogen werden.

Was ist zu tun, wenn die Fruchtblase platzt?
Es sollte in absehbarer Zeit ein Arzt aufgesucht werden. Das Fruchtwasser kann sich tröpfchenweise oder schwallartig entleeren, je nachdem, wie gross der Riss in der Fruchtblase ist. Der Arzt untersucht die Herztöne und stellt so fest, ob es dem Kind gut geht. Eine Gefahr beim Blasensprung ist eine Abklemmung der Nabelschnur, die Herztonabfall und Sauerstoffmangel zur Folge hat.

Wann empfehlen Sie einen Kaiserschnitt?
Wenn der Muttermund sich trotz konservativer Massnahmen nicht öffnet, wenn es dem Kind nicht gut geht (Herztonabfall) oder das erste Kind eine Steisslage (höheres Risiko wegen eines Sauerstoffmangels) hat.

Ab wann spricht man von «Einleiten»?
Einleiten heisst, aktiv und bewusst den Geburtsbeginn zu starten. Eingeleitet wird beispielsweise mittels Einlegen eines Zäpfchens, einer Tablette in die Scheide oder mittels Wehenmitteln über eine Infusion. Dadurch reift der Muttermund und die Wehen werden stimuliert.

Welches sind die Nebenwirkungen einer Periduralanästhesie (PDA)?
Die PDA ist eine ausgereifte Methode und grundsätzlich sehr risikoarm. Die grösste, jedoch äusserst seltene Gefahr wäre eine Lähmung. Die Gebärende wäre nicht mehr fähig, zu pressen, sodass das Kind mittels Saugglocke oder Zange geholt werden müsste. Aufgrund der Dauer bis zum Wirkungseintritt ist kurz vor der Geburt eine PDA nicht mehr sinnvoll.



Schmerzmittel, PDA, homöopathische Mittel, Akupunktur oder richtiges Atmen können Geburtsschmerzen lindern.

Was passiert, wenn der Körper die Nachgeburt nicht von selbst herausstösst?
Es besteht die Gefahr einer Blutung. Manchmal genügt ein dosiertes Ziehen an der Nabelschnur. Ansonsten wird versucht, die Nachgeburt mit Medikamenten oder durch Druck mit der Hand auf den Bauch auszulösen. Gelingt dies nicht, erfolgt eine manuelle Lösung der Plazenta.

Weblink

▶ www.swissmom.ch



Jedes dritte Kind kommt in der Schweiz per Kaiserschnitt auf die Welt.

Kaiserschnitt – medizinische Notwendigkeit und Wunschgeburt

Der Begriff «Kaiserschnitt» hat seine Wurzeln in der Römerzeit. In der «lex caesarea» (von lat. «caedere» = aufschneiden) wurde verboten, eine gestorbene schwangere Frau zu beerdigen, bevor die Leibesfrucht aus ihr herausgeschnitten wurde. Aus «Caesar» entstand der Begriff «Kaiser», aus «sectio caesarea» der Kaiserschnitt.

Der erste dokumentierte Kaiserschnitt, bei dem Mutter und Kind überlebten, wurde im Jahre 1500 vom Schweinekastrierer Jacob Nufer im schweizerischen Siegershausen vorgenommen. Der Kaiserschnitt im heutigen Sinn, bei dem die Gebärmutter fest mit dem Bauchfell vernäht wird, wird seit Ende des 19. Jahrhunderts angewendet.

Mit der Entdeckung der Antibiotika, der verbesserten Operationstechnik und den Fortschritten der Anästhesie konnte die Müttersterblichkeit beim Kaiserschnitt, welche in den 80er-Jahren des 19. Jahrhunderts noch über 80 Prozent lag, auf minimale 0,04 Promille gesenkt werden. Dieses geringe Risiko hat zweifellos dazu beigetragen, dass die Kaiserschnittquote in den letzten Jahren gestiegen ist.

Kaiserschnitt ist Budgetfrage

Gemäss einer Studie des Bundesamtes für Statistik betrug die Kaiserschnittrate 32,2 Prozent im Jahr 2007 und gehört damit zur europäischen Spitze. Interessant sind die grossen regionalen Unterschiede: So werden beispielsweise in den Regionen Meggen, Herrliberg, Zollikerberg und Küsnacht vier bis sechs von zehn Frauen per Kaiserschnitt entbunden. Im Surselva- oder Puschlav-Gebiet wird hingegen nur jedes zehnte Kind per Kaiserschnitt zur Welt gebracht.

Per Kaiserschnitt gebärende Frauen sind mit 31,4 Jahren im Durchschnitt 1,5 Jahre älter als Frauen mit einer Spontangeburt. Und sie bleiben fast drei Tage länger im Spital (8,4 versus 5,6 Tage). Bei allgemein versicherten Patientinnen betrug die Kaiserschnittrate 26,5 Prozent, bei privat versicherten 44,4 Prozent. Die hohe Rate geht auch einher mit einem zunehmenden neonatalen Atemnotsyndrom und damit einem erhöhten kindlichen Überwachungs- und Behandlungsbedarf.

Gründe für einen Kaiserschnitt

Für einen geplanten Kaiserschnitt – gilt nicht für die sekundäre Notfall-Sektio – sind nicht nur medizinische Gründe wie Becken-Endlage oder Missverhältnis zwischen kindlichem Kopfdurchmesser und dem Becken der Mutter verantwortlich. Immer mehr sind es auch Wunschkaiserschnitte: Die Mütter haben Angst vor Wehen und den Folgen der normalen Geburt wie Dammrissen oder Beckenbodenschwäche. Sie wollen die Geburt in eine «günstige» Zeit legen, was auch den Ärzten für die Planung gelegen kommt. Haftungsprozesse sind seltener als bei vaginalen Geburten. Und für die Spitäler ist eine komplikationslose Schnittentbindung wirtschaftlich lukrativer.

Die Krankenversicherer sind grundsätzlich nur bei medizinischer Indikation zur Kostenübernahme verpflichtet. Die Kontrolle ist aber schwierig und heikel und die Beratung sowie die Betreuung der Frauen nach wie vor sehr wichtig.



Gut zu wissen

Schwangerschaft und Geburt

Definition der Mutterschaftsleistungen

Die Mutterschaftsleistungen gemäss Art. 29 des Krankenversicherungsgesetzes (KVG) umfassen die von Ärzten oder Hebammen durchgeführten oder ärztlich angeordneten Kontrolluntersuchungen während und nach der Schwangerschaft: die Entbindung zuhause, in einem Spital oder in einem Geburtshaus sowie die Geburtshilfe durch Ärzte oder Hebammen, die notwendige Stillberatung und die Pflege und den Aufenthalt des gesunden Neugeborenen, solange es sich mit der Mutter im Spital aufhält.

Schwangerschaft und Krankheit

Während der Schwangerschaft auftretende und zu behandelnde Störungen sind als Krankheiten zu werten. Wer beispielsweise während der Schwangerschaft an einer Grippe erkrankt, wird in Bezug auf die Kostenbeteiligung nicht bessergestellt als eine nicht schwangere Frau.

Anmeldung des Neugeborenen

Gemäss Art. 3 Abs. 1 im Krankenversicherungsgesetz muss die Anmeldung des Kindes innert dreier Monate nach der Geburt erfolgen. Für Zusatzversicherungen (VVG) empfiehlt sich ein vorgeburtlicher Versicherungsabschluss, den viele Kassen ohne Vorbehalt anbieten. Für Abschlüsse nach der Geburt muss eine Gesundheitsdeklaration ausgefüllt werden.





Anzeigen wegen Körperverletzung haben sich in den letzten zehn Jahren bei den Jugendlichen verdoppelt.
(Nachgestellte Szenen von der Fachstelle Schweizerische Kriminalprävention)

Jugendgewalt: Wie schlimm ist sie wirklich?

Jugendgewalt wurde erst ab Mitte des 20. Jahrhunderts als gesellschaftliches Risiko wahrgenommen. Die Berichterstattung der Medien über deren Ausmass und Formen muss aber keineswegs die Realität widerspiegeln. Die Thematisierung von Jugendgewalt ist immer auch ein Abbild gesamtgesellschaftlicher Entwicklungen.

Nahezu jeder Mensch verübt in seiner Jugendzeit strafbare Handlungen. Dazu gehören zum Beispiel Schwarzfahren, Ladendiebstahl, Sachbeschädigung oder Diebstahl von Fahrzeugteilen. Die überwiegende Mehrheit dieser Straftaten liegt im Bereich der Bagatell- und Kleinkriminalität. Die meisten Jugendlichen schlagen episodisch über die Stränge, wobei es sehr oft bei Ausnahmen bleibt. Für einen grossen Teil der Gewaltdelikte sind wenige Jugendliche eines Jahrgangs verantwortlich.

Und doch lässt sich der polizeilichen Kriminalstatistik entnehmen, dass seit 1999 die Anzeigen gegen minderjährige Täter kontinuierlich und markant zugenommen haben – zum Beispiel wegen Körperverletzung: Zunahme von 760 auf 1525 Fälle. Erklärungsmodelle beziehen sich unter anderem auf Arbeitslosigkeit, soziale Schicht und Armut, auf neue Muster von Freizeit- und Unterhaltungsaktivitäten, Konsum von Alkohol und anderer Drogen, die Zunahme von Gewaltdarstellungen in den Medien sowie familiäre Umstände.

Besonders gefährdet scheinen Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren. Das hängt damit zusammen, dass in diesem Lebensabschnitt grösste Umwälzungen im persönlichen Bereich und im Beziehungsnetz stattfinden. Die Jugendlichen entdecken ihren «Erwachsenen-Freiraum» und erproben die Grenzen. Der Einfluss von Eltern und Schule nimmt deutlich ab; Medien und Gruppen Gleichaltriger gewinnen an Bedeutung.

Liebe Eltern
Liebe Lehrerinnen und Lehrer

Wenn ihr euch nicht mehr zu helfen wisst, dann droht ihr! Ihr denkt, am stärksten wirkt die Drohung mit der Polizei. Damit nehmt ihr uns die Möglichkeit, die Polizei als Partnerin zu akzeptieren.

Sagt doch nicht einfach, wir Jugendlichen seien heute gewalttätiger. Zugegeben, manchmal gehen wir etwas zu weit und schlagen über die Schnur. Doch wie begeistert erzählt ihr von euren Jugendstreichen?

Und redet nicht so einseitig über unsere ausländischen Freunde. Was sie brauchen, sind nicht Vorurteile, sondern Verständnis und echte Unterstützung.

Ihr wisst nicht einfach alles besser, nur weil ihr älter seid. Helft uns lieber, unsere eigene Lösung zu finden. Wenn wir einmal zu weit gegangen sind, dann seid bereit, uns zu vergeben. Stempelt nicht jeden, der einmal eine Krise hat, zum Versager oder gar zum Verbrecher.

Grenzerfahrungen und Selbstvertrauen

In der Pubertät gewinnt die Freizeitgestaltung mit Medien bei den Jugendlichen an Einfluss. Videos und Computerspiele müssen keineswegs Gewalt auslösen, können aber die Wahrnehmung von Gewalt verändern, die Hemmschwelle senken und so gewaltfördernde Wirkung haben. Eine Folge übermässigen Konsums solcher Medien kann auch sein, dass sich die Grenze zwischen Realität und Fiktion für die Jugendlichen verwischt.

Vorbeugen statt strafen

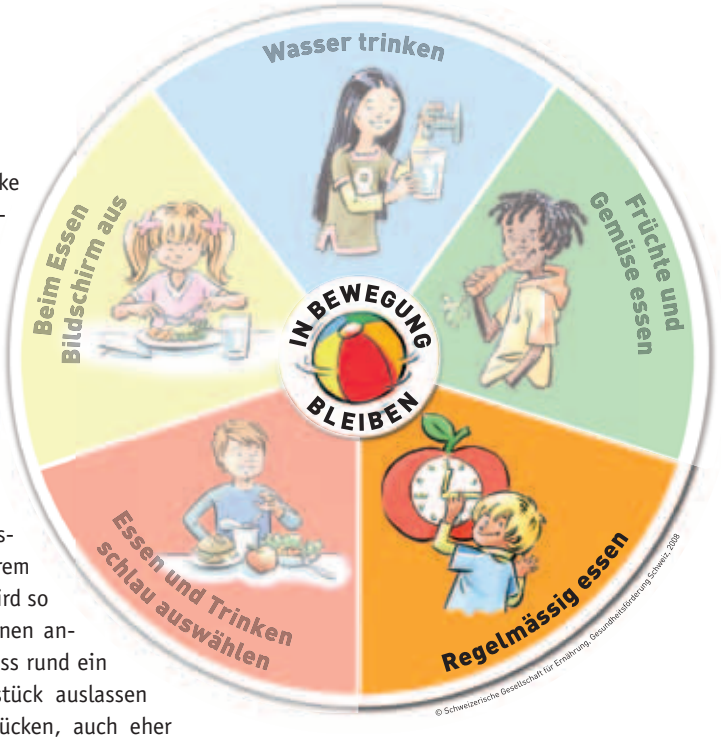
Durch bewusste Erziehung, Bildung und Ausbildung kann man den Ursachen der Jugendkriminalität sehr viel entgegensetzen. Die Prävention ist in erster Linie also eine Aufgabe von Elternhaus, Schule und Vereinen sowie der Polizei und der Bildungs- und Sozialpolitik.

Weblink

- www.skppsc.ch
  Fachstelle Schweizerische Kriminalprävention (SKP)

Die Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, Teil 3:

Regelmässig essen



Kinder, die bereits im frühen Alter lernen, sich gesund zu ernähren, werden meist auch gesunde Erwachsene. Ein ausgewogenes Frühstück ist der beste Start in einen fitten Tag. Regelmässige Haupt- und zusätzlich gesunde Zwischenmahlzeiten machen satter und leistungsfähiger, als wenn laufend zwischendurch Süsses und Fettiges gegessen wird.

Warum sind regelmässige Mahlzeiten wichtig?
Studien zeigen, dass regelmässiges Essen für den Blutzuckerspiegel wie für die Gewichtskontrolle wichtig ist (unregelmässiges Essen führt eher zu Übergewicht). Für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist der Blutzuckerspiegel von zentraler Bedeutung. Frühstück, Mittagessen, Abendessen und dazwischen zwei kleine Mahlzeiten (Zwischenmahlzeiten) gelten für Kinder als optimal.

Weshalb werden Zwischenmahlzeiten empfohlen?
Zwischenmahlzeiten vermindern den Heisshunger vor den Hauptmahlzeiten. Dadurch essen die Kinder nur so viel, wie sie wirklich brauchen, um leistungsfähig zu bleiben. Obst und Gemüse werden als Zwischenmahlzeit besonders empfohlen, weil sie wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern liefern. Fragen Sie Ihr Kind nach seinem Lieblingsobst oder -gemüse. Ist es in Stücke geschnitten und in einer attraktiven Znünibox verpackt, freuen sich die Kinder auf das Essen. Zudem bleiben die Lebensmittel in der Box frisch und appetitlich.

Frühstück – weshalb?
Kinder, die frühstücken, haben eine bessere Lernbereitschaft und Konzentrationsfähigkeit als Kinder mit leerem Magen. Der Schulunterricht wird so für die Kinder und Lehrpersonen angenehmer. Studien zeigen, dass rund ein Viertel der Kinder das Frühstück auslassen und Kinder, die nicht frühstücken, auch eher übergewichtig sind.

Was kann ich tun, wenn mein Kind zum Frühstück noch keinen Hunger hat?
Arrangieren Sie das Frühstück als gemütliches Familienritual. Viele Kinder übernehmen dies als Gewohnheit, weil sie es als selbstverständlich erachten. Erwachsene haben hier eine grosse Vorbildfunktion. Wenn Ihr Kind am Morgen keinen oder noch wenig Appetit hat, sollte es mindestens ein Glas Milch oder Saft zu sich nehmen und ein grösseres Znüni essen.

Die Ernährungsgewohnheiten haben sich verändert. Weshalb und welches sind die Folgen?
Durch die veränderten Familienstrukturen, Lebensrhythmen und Arbeitsbedingungen haben sich auch die Essgewohnheiten vieler Kinder stark verändert. Mahlzeiten werden seltener zuhause mit der Familie eingenommen und die Ausser-Haus-Verpflegung gewinnt zunehmend an Bedeutung. «Snacking» liegt im Trend und bietet viele Gelegenheiten (Take-away, Kiosk, Tankstelle, Supermarkt, Fastfood-Restaurant, Bäcker usw.). Lebensmittel sind fast rund um die Uhr verfügbar. Das ständige Snacken und ein unregelmässiger Mahlzeitenrhythmus sind die häufigen Folgen.

Regelmässiges Essen ist gesund! Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg in Ihrer Familie.

Weblink

- www.sge-ssn.ch



Ihr Lukas Zahner

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

Tipps für ein rauchfreies Leben

- Rauchstopp mitteilen – Freunde und Bekannte können Unterstützung bieten.
- Rauchstopp-Präparate – Kaugummi und Pflaster sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich und können zum Erfolg beitragen.
- Zigaretten und Zubehör entsorgen, Rauchersituationen und -orte meiden.
- Weitere Unterstützung bieten Hausärzte, die Lungenliga oder die Rauchstopplinie (Tel. 0848 000 181).

Rauchstopp leicht gemacht

Ab dem 1. Mai 2010 gilt das Rauchverbot in den meisten Restaurants und Bars. Aber auch in geschlossenen öffentlichen Räumen und in Arbeitsräumen, die mehreren Personen als Arbeitsort dienen, ist der Qualm nicht mehr erwünscht.

Der Unzufriedenheit zum Trotz – für viele Raucher eine gute Gelegenheit, mit der alten Last aufzuhören. Gründe, nicht mehr zu rauchen, gibt es genug: Das Inhalieren von Rauch verengt die Gefässe, der Blutdruck steigt und das Herz schlägt schneller. Die verschiedenen durch den Tabakrauch verursachten Krankheiten sind mittlerweile bekannt.

Körper erholt sich schnell
20 Minuten nach der letzten Zigarette: Der erhöhte Herzschlag senkt sich.
Zwei Wochen bis drei Monate nachher: Das Herzinfarktrisiko sinkt, die Lungenfunktionen erholen sich.
Nach 5 bis 15 Jahren: Das Risiko eines Hirnschlags ist auf das Niveau von nichtrauchenden Personen gesunken.

Uferweg und Wasserspielplatz

Die Region Entlebuch liegt im Herzen der Schweiz, zwischen den beiden touristischen Schwergewichten Bern und Luzern. Zahlreiche Wanderwege führen durch den «Wilden Westen» von Luzern. Eine Wanderung dem Uferweg der Waldemme entlang ist für die ganze Familie ein tolles Erlebnis.

Der Wanderweg bietet neben einem Wasserspielplatz zahlreiche andere Erlebnisse für Kinder.

Idealer Zeitpunkt für den Ausflug ist von Mai bis Oktober.
Die Wanderzeit beträgt rund eine Stunde.

Anforderungen	Einfache Wanderung ohne besondere Anforderungen
Route	Flühli Hirseggbrücke (958 m ü.M.) – Emmenuferweg – Flühli Post (890 m ü. M.)
Anreise	Zug bis Schüpfheim, Postauto Richtung Sörenberg, Haltestelle Flühli Hirseggbrücke (958 m ü.M.)
Rückreise	Postauto Richtung Schüpfheim, Haltestelle Flühli Post
Feuerstellen	Picknick-Platz mit Feuerstelle kurz vor Flühli

Weblink ▶ www.biosphaere.ch



Wandern mit Kindern * Tipps und Tricks





«KIDS» – Das beliebte Nachschlagewerk für unternehmungslustige Erwachsene und Kinder. Alle Ausflugsziele wurden vom Autorenteam selbst ausprobiert und für gut befunden. Die komplett überarbeitete und aktualisierte 8. Auflage präsentiert über 1000 Ausflugsideen in 43 Regionen der Schweiz auf über 600 Seiten.

SUDOKU Frühling 2010

Lösen Sie das SUDOKU und gewinnen Sie eines von **10 «KIDS»-Büchern** im Wert von je 49.50.

Senden Sie uns die Zahlenreihe
(inkl. Angabe Ihrer Adresse und Ihres Versicherers) …

… via **www.krankenversicherer.ch** oder

… mittels **Postkarte** an
Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

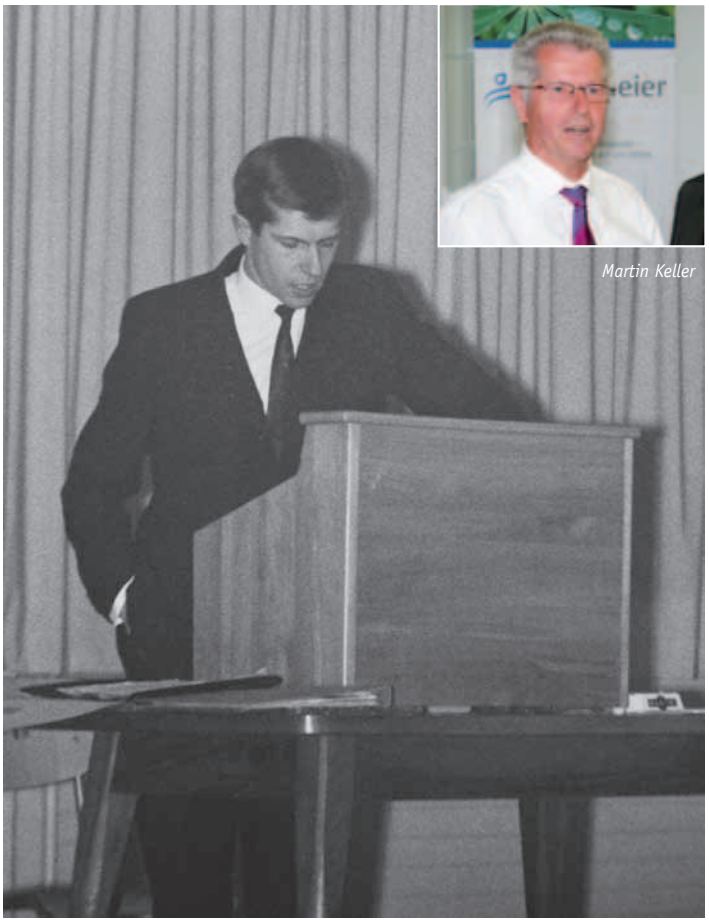
Einsendeschluss ist der 15. Mai 2010
Die Gewinner werden ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden ausschliesslich für den Wettbewerb verwendet.

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

Martin Keller geht in den wohlverdienten Ruhestand

Eine 40-jährige Ära geht zu Ende

An der Generalversammlung vom 21. März 1970 wurde Spenglermeister Martin Keller, ein waschechter Küntener, von der Firma Birchmeier zum Geschäftsführer und Präsidenten der Betriebskrankenkasse Birchmeier gewählt. Exakt 40 Jahre später tritt er nun in den wohlverdienten Ruhestand.



Martin Keller

Erste Generalversammlung als Präsident und Geschäftsführer 1971.

Nur gerade eine Stunde hatte sie gedauert, die Einführung in Betriebsführung der Krankenkasse Birchmeier. Danach übernahm Martin Keller die Verwaltung und gleichzeitig auch die Verantwortung für das kleine «Unternehmen», das er ab dem 21. März 1970 nebenamtlich von zu Hause aus führte. Ehrenamtlich und ohne namhafte Entschädigung, aber mit grossem Enthusiasmus führte Martin die Administration für die damals nur 263 Mitglieder.

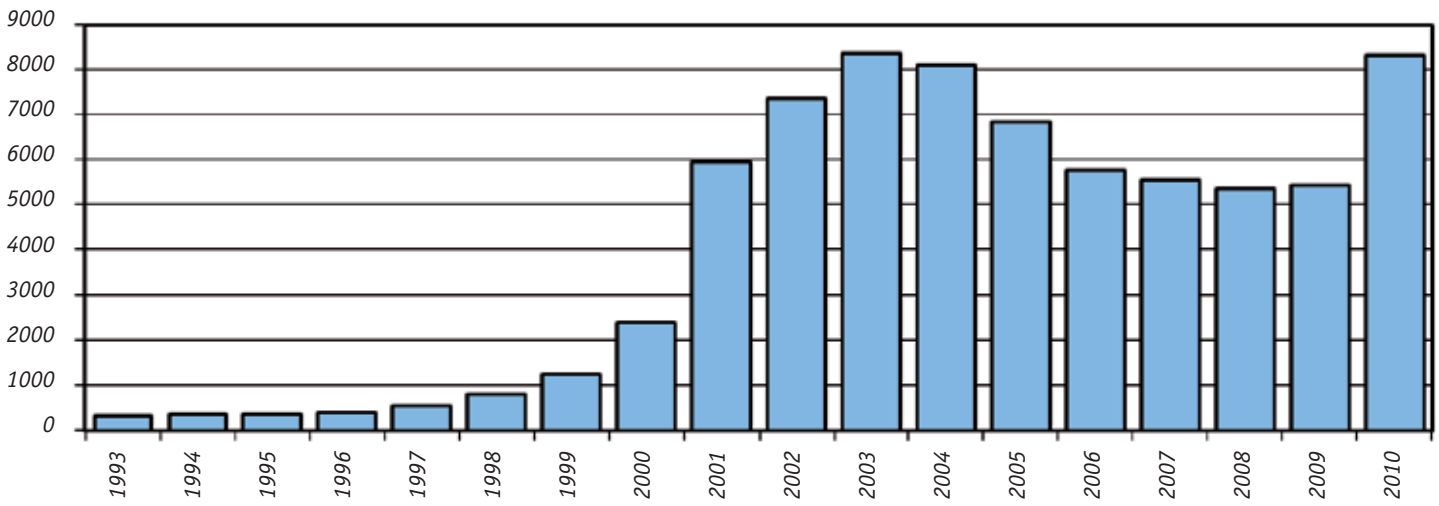
Die Krankenkasse Birchmeier gehört zu den ältesten Krankenkassen der Schweiz

Gegründet wurde sie vor 127 Jahren am 20. Juni 1883 als Betriebskrankenkasse der Firma Birchmeier. Bereits bei der Gründung schenkten 28 Mitarbeitende der Kasse ihr Vertrauen. Bis im Jahre 1992 war die Mitgliedschaft den Firmenmitarbeitenden vorbehalten. Ab 1993 öffnete sich die Krankenkasse auch für deren Familienangehörige. Mit der Einführung des neuen Kranken- und Unfallversicherungsgesetzes (KVG) im Jahre 1996 erhielten alle im Kanton Aargau wohnhaften Personen die Möglichkeit, Mitglied der Krankenkasse Birchmeier zu werden. Trotz Marktöffnung wurde die Krankenkasse Birchmeier als Verein weitergeführt. Die entsprechend notwendigen, neuen Statuten und Reglemente wurden von Martin Keller in Zusammenarbeit mit dem Vorstand ausgearbeitet.

Aufbauarbeit und Engagement

Im Jahr 1991 erhielt Martin Keller dringend benötigte Unterstützung: Beatrice Humbel übernahm das Amt der Kassierin. Sie ist noch heute als Verantwortliche Rechnungswesen für die Krankenkasse Birchmeier tätig. Aufgrund des Wachstums in den Folgejahren (siehe Kasten), war es nicht mehr möglich, die Kasse im Nebenamt von zu Hause aus zu führen. Überdeutlich wurde dies Ende 2000, als sich nicht weniger als 3'500 Dossiers von Neuversicherten auf dem Pult stapelten. Dies entsprach rund 150 Prozent des damals aktuellen Versichertenbestandes von 2'409 Mitgliedern. Doch dank der unermüdlichen Unterstützung seiner Frau Rosmarie, der tatkräftigen Mithilfe der Kassierin sowie von zahlreichen Familienmitgliedern war es Martin Keller möglich, die Anträge und Zugänge termingerecht zu verarbeiten. Viele Nächte und Weihnachtstage wurden investiert, um am 1. Januar 2001 bereit zu sein.

Mitgliederentwicklung der Krankenkasse Birchmeier von 1993 bis 2010



Den Mitgliedern verpflichtet
Per 1. Juli 2000 kündigte Martin Keller seine Anstellung als Werkstattchef bei Birchmeier und begann seine hauptberufliche Tätigkeit als Geschäftsführer der Krankenkasse Birchmeier. Im selben Jahr bezog die «kleine, feine» Krankenkasse die heutigen Büroräume in Künten und schuf somit den benötigten Raum zur Expansion. Gleichzeitig hat Martin Keller mit seinem wachsenden Team die administrativen Abläufe professionalisiert.

Aufgrund der tiefen Prämien wuchs der Versichertenbestand bis im Jahre 2003 bis auf 8'350 Versicherte an. Diese grundsätzlich erfreuliche Entwicklung erfolgte zu schnell, was zur Folge hatte, dass die gesetzlich vorgeschriebenen Reserven unterschritten wurden und die Prämien erhöht werden mussten. Obwohl sie danach noch immer zu den günstigsten Kassen im Kanton Aargau zählte, hatte die Krankenkasse Birchmeier im Folgejahr einen beachtlichen Versichertenabfluss zu verzeichnen. Dieser Entwicklung zum Trotz: Martin Keller verstand es auch in dieser Situation, «seine» Krankenkasse den neuen Gegebenheiten anzupassen, die Dienstleistungen weiter zu steigern und das Unternehmen auf einen gesunden Wachstumspfad zurückzuführen.

Ein wichtiger Eckpunkt der weiteren Entwicklung war beispielsweise die Beteiligung der Krankenkasse Birchmeier an der Schaffung eines speziell auf die Bedürfnisse kleiner und mittlerer Krankenkassen ausgerichteten IT-Systems. Die von BBT Software entwickelte Applikation «Valsana» wird noch heute erfolgreich eingesetzt.

Zu den weiteren erfolgsentscheidenden Faktoren zählen beispielsweise die Ergänzung der obligatorischen Krankenpflegeversicherung mit attraktiven Zusatzversicherungen, die Planung und Umsetzung der Firmen-Website (www.kkbirchmeier.ch) sowie die im Jahr 2005 erfolgte Auszeichnung mit dem SQS-Zertifikat.

Bei allem Tun stand für Martin Keller das langfristige Wohl der Mitglieder im Mittelpunkt. Er hat die Krankenkasse Birchmeier über all die Jahre kostenbewusst und umsichtig geführt – als wäre sie seine eigene Firma.

Martin Keller übergibt eine gesunde Krankenkasse
Nach 37 engagierten und erfolgreichen Jahren als Geschäftsführer der Krankenkasse Birchmeier verabschiedete sich Martin Keller im Jahr 2006 in den wohlverdienten Ruhestand. Als Vorstandspräsident blieb er der Krankenkasse Birchmeier auf strategischer Ebene treu. An der Generalversammlung vom 26. März 2010 übergab er dieses Amt in jüngere Hände.

Mit der Wahl von Thomas Naef zum neuen Vorstandspräsidenten geht für Martin Keller ein grosser Wunsch in Erfüllung: Die Gewissheit, dass seine Philosophie einer vergleichsweise kleinen, starken und ausgesprochen kundenorientierten Krankenkasse weiterlebt.

Martin Keller hat massgeblich zum heutigen Erfolg der Krankenkasse Birchmeier beigetragen. Für sein 40-jähriges Wirken, für sein enormes Engagement danken wir ihm von Herzen. Und wir wünschen ihm für die Zukunft alles Gute, beste Gesundheit und viele erlebnisreiche Jahre.

Vorstand, Geschäftsführer und Team der Krankenkasse Birchmeier



Thomas Naef, neuer Vorstandspräsident

Die Neubesetzung des Präsidentenamts per 26. März 2010 ist dank der Zusage von Thomas Naef bestens gelungen. Der 1964 geborene Naef ist seit 2009 Vorstandsmitglied der Krankenkasse Birchmeier und in seiner hauptberuflichen Tätigkeit als «Leiter Generalagenturen Region Mitte» der Allianz Suisse aktiv. Der in Remetschwil wohnhafte Naef ist verheiratet, Vater von drei Kindern und als Mitglied der lokalen Feuerwehr in der Region verankert. Wir freuen uns, mit Thomas Naef eine fachlich und menschlich gleichermassen kompetente Persönlichkeit als neuen Präsidenten begrüssen zu dürfen und freuen uns auf die kommende Zusammenarbeit.

Vorstand der Krankenkasse Birchmeier

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

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

P.P.
6006 Luzern