

# SICHER

mit meiner Krankenkasse

- 
- 4 switch: flexible Spitalzusatzversicherung
  - 8 Dement – oder einfach nur vergesslich?
  - 9 Alkohol – wieviel ist zu viel?
  - 11 Konzentriert und leistungsfähig durch den Schulalltag
  - 12 Osteoporose



## Liebe Leserin Lieber Leser

Demenz ist eine grosse Herausforderung für unsere Gesellschaft: In der Schweiz sind heute fast 120 000 Menschen demenz. Und diese Zahl wird noch deutlich zunehmen, da unsere Gesellschaft immer älter wird: Die Alzheimervereinigung und Pro Senectute rechnen damit, dass 2050 voraussichtlich über 300 000 Personen von Demenz betroffen sein werden. Bereits heute sind 640 000 Menschen täglich mit Demenz konfrontiert – als Angehörige oder in ihrem Beruf. Auch diese Zahl wird ansteigen.

Menschen mit Demenz müssen individuell unterstützt und betreut werden. Dies erfordert viel Wissen und Zeit. Nicht zu vergessen sind die betroffenen Familien, die im Alltag entlastet werden müssen. Auf diese Herausforderungen muss sich unser Gesundheitssystem, aber auch die Bevölkerung als Ganzes, vorbereiten. Mehr Informationen zum Thema Demenz finden Sie ab Seite 8.

Ein Glas Wein zum Essen, ein Bier am Feierabend – viele von uns trinken Alkohol. Achtzig Prozent der Schweizer Bevölkerung konsumieren risikoarm, rund ein Fünftel übertreibt es. Gelegentlich oder immer wieder. Dadurch entstehen Kosten zulasten der Wirtschaft und der Unternehmen, bei Polizei, Justiz und im Gesundheitswesen. Wie eine Studie des Bundesamts für Gesundheit (BAG) zeigt, kostet der Alkoholmissbrauch die Gesellschaft jährlich 4,2 Milliarden Franken. Mit einer Alkoholpräventionskampagne möchte das BAG die Bevölkerung für die Risiken sensibilisieren, die der problematische Alkoholkonsum mit sich bringt. Mehr darüber erfahren Sie auf Seite 9 oder im Internet unter [www.alcohol-facts.ch](http://www.alcohol-facts.ch).

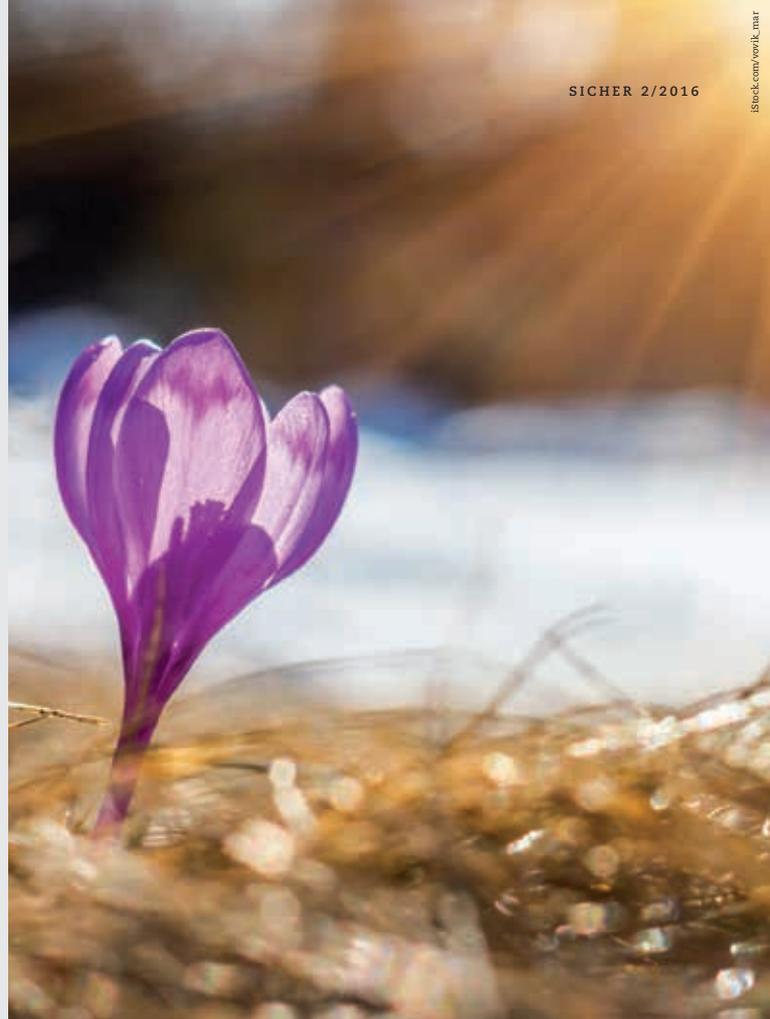
Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Herzlich



Ihr Werner Kaufmann  
Geschäftsführer  
Krankenkasse Birchmeier

Krankenkasse Birchmeier, Hauptstrasse 22, 5444 Künten  
Telefon 056 485 60 40, [info@kkbirchmeier.ch](mailto:info@kkbirchmeier.ch)  
[www.kkbirchmeier.ch](http://www.kkbirchmeier.ch)



## Keine Telefonwerbung

Die Krankenkasse Birchmeier hat vom Internet-Vergleichsdienst [comparis.ch](http://comparis.ch) das Gütesiegel «Keine Telefonwerbung» erhalten.



Dieses Label zeichnet Krankenversicherer aus, die komplett auf eine Kundenakquisition am Telefon verzichten, bei der Kundengewinnung per E-Mail korrekt vorgehen und nichts von dubiosen Dritten abkaufen.

## Krankenkasse Birchmeier – Ihr Gesundheitspartner

Haben Sie Fragen und wünschen Sie weitere Informationen?  
Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, damit wir für Sie die  
richtige Lösung finden können. Gerne stehen wir Ihnen auch  
ausserhalb der Bürozeiten zur Verfügung.

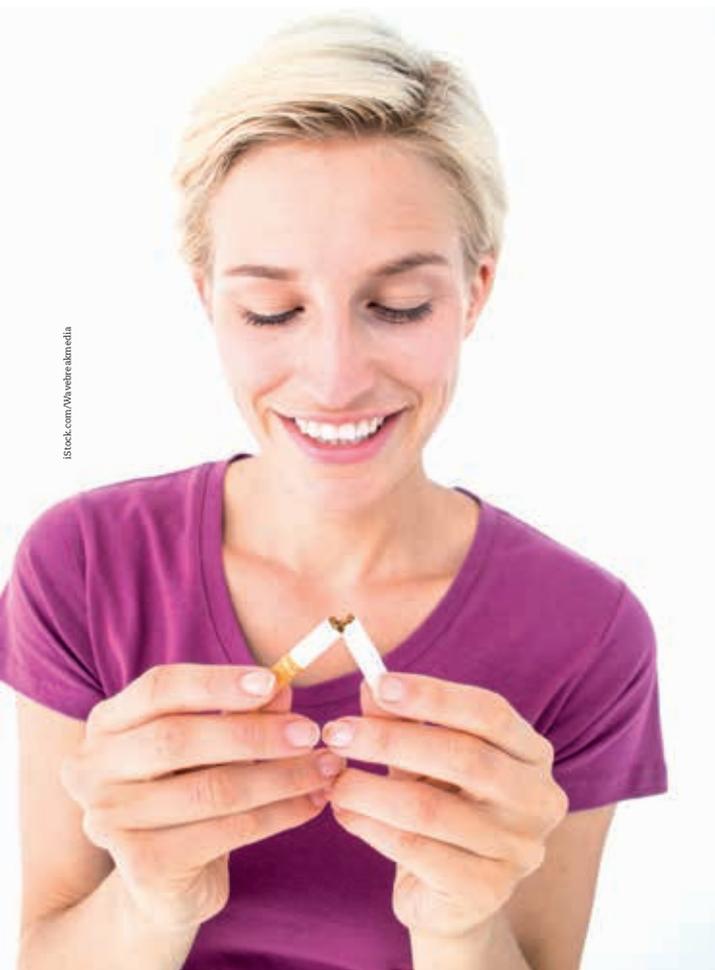


### Telefonische Erreichbarkeit

Montag, Dienstag und 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

GESUNDHEIT

## Nichtrauchernde werden belohnt



istock.com/Wavebreakmedia

Rauchen gefährdet die Gesundheit und beeinträchtigt die Lebensqualität – diese Fakten sind allgemein bekannt. Da Nichtraucherinnen und Nichtraucher gesünder leben und mit ihrer Lebensweise unser Gesundheitssystem entlasten, honorieren wir dieses gesundheitsbewusste Verhalten im Bereich der Zusatzversicherungen mit der Produktlinie «sanvita»: Sie umfasst die Spitalzusatzversicherungen «switch», «allgemein», «halbprivat» und «privat» sowie die ambulante Krankenzusatzversicherungen «plus1» und «plus2». «sanvita» richtet sich exklusiv an Nichtrauchernde – diese profitieren von Prämienvorteilen von bis zu 35 Prozent.

Sind Sie interessiert? Unsere Mitarbeiterinnen beraten Sie gerne.

# switch: flexible Spitalzusatzversicherung

Entscheiden Sie erst bei Spitaleintritt über die Wahl Ihres Arztes und den gewünschten Zimmerkomfort.

Mit einer Spitalzusatzversicherung versichern Sie Leistungen, die über diejenigen der Grundversicherung hinausgehen: Die Grundversicherung deckt, ausser in Notfällen, lediglich den Aufenthalt in der allgemeinen Abteilung nach Krankenversicherungsgesetz (KVG) eines anerkannten Spitals gemäss Planungs- und Spitallisten. Im Ausland sind in Notfällen die doppelten Leistungen des Heimatkantons gedeckt.

Mit switch haben Sie die Wahl: Sie entscheiden bei Spitaleintritt über die Wahl Ihres Arztes und den gewünschten Zimmerkomfort. Wer halbprivat oder privat versichert ist und glücklicherweise niemals ein Spital aufsuchen muss, zahlt während Jahren hohe Prämien, ohne Leistungen zu beanspruchen. Mit der flexiblen Spitalzusatzversicherung switch sparen Sie Prämien-gelder, ohne auf Sicherheit zu verzichten. Steht ein Spitalaufenthalt an, entscheiden Sie als switch-Versicherter frei darüber, welcher Arzt und welches anerkannte Spital (gemäss Planungs- und Spitalliste) für Sie in Frage kommen und ob Sie allgemein, halbprivat oder privat gepflegt werden möchten. Wichtige Kriterien sind dabei sicherlich der Schweregrad des geplanten Eingriffes oder der Krankheit. Je nach gewählter Abteilung übernehmen Sie einen bestimmten Kostenanteil pro Tag selbst. Dieser beträgt:

allgemein	10 Franken
halbprivat	75 Franken
privat	200 Franken

Ihre Beteiligung an den Kosten ergibt sich aus dem gewählten Komfort, der Arztwahl und der Dauer des Spitalaufenthalts. Geht man von einem Spitalaufenthalt von vier Tagen aus, entstehen Ihnen dadurch Kosten von insgesamt 40 Franken (allgemein), 300 Franken (halbprivat) respektive 800 Franken (privat). Ab dem 31. Tag entfällt die Kostenbeteiligung.

## switch ist Ihre optimale Spitalzusatzversicherung, wenn Sie:

- freie Arzt- und Spitalwahl (eines anerkannten Spitals gemäss Planungs- und Spitalliste) in der ganzen Schweiz wünschen,
- erheblich Prämien sparen wollen,
- während eines Spitalaufenthalts nicht auf den Komfort eines Zweibett- oder Einbettzimmers (halbprivat/privat) verzichten und erst bei Spitaleintritt über die Wahl der Spitalabteilung entscheiden möchten,
- in Notfällen die gewünschte Deckung weltweit in Anspruch nehmen wollen,
- mehr Eigenverantwortung übernehmen und damit einen wesentlichen Beitrag zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen leisten möchten,
- mit der Spitalzusatzversicherung zugleich die Mutterschafts- und Unfalleistungen abdecken möchten,
- als Nichtraucher von einer zusätzlichen Prämienvergünstigung profitieren wollen.

## Prämientarif switch (in Franken)

Alter	Switch sanvita Nichtraucher	Switch activa Raucher
0–18	8.00	11.00
0–18 *	16.00	22.00
19–25	16.00	22.00
26–30	29.00	43.00
31–35	31.00	46.00
36–40	37.00	54.00
41–45	39.00	59.00
46–50	47.00	70.00
51–55	56.00	83.00
56–60	69.00	103.00
61–65	75.00	113.00
66+	105.00	159.00

\* Auf diesen Prämien ist der Familienrabatt von 50 Prozent bereits abgezogen. Dazu muss ein Elternteil bei der Krankenkasse Birchmeier vergleichbare Zusatzversicherungen abgeschlossen haben.

Hier steht die Bildlegende.

## Diese Zusatzversicherungen ergänzen unser Angebot...

### Ambulante Krankenzusatzversicherungen

«Plus1» und «Plus2» bieten ein umfangreiches Paket mit attraktiven Leistungen: Zahnbehandlungen bei Kindern und Jugendlichen, Komplementärmedizin, Gesundheitsförderung, Sehhilfen, Krankentransport und vieles mehr.

### Spitalversicherungen

Spitalzusatzversicherungen vergüten Leistungen, die über diejenigen der Grundversicherung hinausgehen und Ihren Versicherungsschutz optimal abrunden. Sie wählen zwischen der allgemeinen, halbprivaten und privaten Abteilung.

### Zahnpflegeversicherung

Mit der Zahnpflegeversicherung denta versichern Sie alle Kosten für zahnärztliche Behandlungen, die durch einen diplomierten Zahnarzt oder eine zugelassene Fachperson verrichtet werden.

### Patientenrechtsschutz-Versicherung

Die Patientenrechtsschutz-Versicherung justizia schützt Sie bei Streitigkeiten mit Spitälern, Ärzten, Zahnärzten, Chiropraktoren, Apotheken und anderen Leistungserbringern.

### Risikokapitalversicherungen

Mit einer Risikokapitalversicherung schützen Sie sich vor den finanziellen Folgen bei Unfällen und Krankheiten. Die Kapitalversicherung kann getrennt für Unfälle (Tod und Invalidität) oder Krankheiten (Tod und Invalidität) abgeschlossen werden. Sie schützen damit insbesondere auch Ihre Angehörigen vor finanziellen Notlagen.

### Ferien- und Reiseversicherung

Wenn Sie über keine Zusatzversicherung verfügen, schliesst die Ferien- und Reiseversicherung vacanza bestehende Versicherungslücke weltweit. vacanza deckt anfallende Kosten bei Notfällen und ergänzt damit die Leistungen aus der Grundversicherung und allenfalls einer Zusatzversicherung.



# Individuelle Prämienverbilligung (IPV)

Viele Versicherte haben in der Grundversicherung (OKP) Anrecht auf Prämienverbilligungen. Diese Unterstützung erfolgt nicht automatisch. Es lohnt sich daher, in Ihrer Gemeinde bei der zuständigen Stelle nachzufragen, ob Sie Anspruch auf individuelle Prämienverbilligungen haben. Nutzen Sie dieses Recht!

Der Kanton Aargau gewährt Einwohnern in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen Prämienverbilligungen in der Grundversicherung. Basis für die Berechnung bildet die letzte definitive und rechtskräftige Steuerveranlagung, die zum Zeitpunkt der Anmeldefrist vorliegt. Das massgebende Einkommen besteht aus dem steuerbaren Einkommen und einem Fünftel des steuerbaren Vermögens.

Massgebend für die Beurteilung des Anspruchs sind die persönlichen und familiären Verhältnisse am 1. Januar des Jahres, in dem der Antrag gestellt wird. Die antragstellende Person muss bei einem vom Bund anerkannten Versicherer für die Grundversicherung versichert sein und den Wohnsitz am 1. Januar des Jahres der Prämienverbilligung im Kanton Aargau haben.

## **Anmeldefrist/ Einreichungsort**

Der Verbilligungsbeitrag wird nur vergütet, wenn ein Antrag gestellt wird. Das Anmeldeformular muss bis spätestens am 31. Mai 2016 bei der Gemeindegemeinschaft SVA der Wohngemeinde eingereicht werden.

## **Wann und wie wird der Verbilligungsbeitrag vergütet?**

Die Krankenversicherer ziehen die Verbilligungsbeiträge direkt bei den Prämienrechnungen ab. Die monatliche Prämie vermindert sich dadurch um einen Zwölftel des Verbilligungsbeitrages.

## **Wer gibt Auskunft?**

Die Gemeindegemeinschaft SVA gibt die Anmeldeformulare ab und auch wieder entgegen. Sie teilt auch weiterführende Auskünfte.

## **Formulare**

Antragsformulare 2016 und Zusatzblätter können Sie auf der Gemeindegemeinschaft SVA Ihres Wohnortes beziehen oder auf nachstehender Website herunterladen.

■ [www.sva-ag.ch](http://www.sva-ag.ch)

# Unerwünschte Telefonanrufe von Callcenter und Vermittlern – was tun?

Nicht nur im Herbst, sondern während des ganzen Jahres werden leider auch viele Birchmeier-Versicherte mit unerwünschten Telefonanrufen konfrontiert.



Mit irreführenden Argumenten und günstigeren Prämienangeboten versuchen Callcenter, Makler oder Vermittler, Versicherten einen Kassenwechsel schmackhaft zu machen. Gerne komme ein Spezialist persönlich für eine kostenlose Beratung vorbei, um Prämienoptimierungen vorzunehmen. Oftmals wird dabei der Eindruck erweckt, dass eine Zusammenarbeit mit der Krankenkasse Birchmeier bestehe. Dies entspricht nicht der Wahrheit! Solche Vorkommnisse sind zutiefst bedenklich und hinterlassen einen bitteren Nachgeschmack in Bezug auf das Geschäftsgebahren einzelner Mitbewerber.

Die Krankenkasse Birchmeier distanziert sich in aller Deutlichkeit von solchen aggressiven und unlauteren (Ab-)Werbemethoden. Im Einklang mit unserer Unternehmensstrategie arbeiten wir seit jeher nicht mit Callcentern oder externen Beratern beziehungsweise Vermittlern zusammen.

Die Haltung der Krankenkasse Birchmeier ist klar und unmissverständlich:

- Die Krankenkasse Birchmeier gibt grundsätzlich keine Personen- oder Versichertendaten an externe Vermittler heraus.
- Die Krankenkasse Birchmeier führt keine Zusammenarbeitsverträge mit externen Versicherungsberatern oder sogenannten unabhängigen Kassenberatungszentren.

- Die Krankenkasse Birchmeier leistet daher auch keine finanziellen Abgeltungen an solche Berater/Vermittler.

Eine fundierte Prüfung von Vor- und Nachteilen ist bei einem beabsichtigten Wechsel des Versicherers wichtig – gerade auch im Bereich der Zusatzversicherungen (Gesundheitsfragen, Höchstalter usw.). Die Krankenkasse Birchmeier bietet Ihnen jederzeit kompetente Beratungsqualität, gerade auch dann, wenn es darum geht, die individuellen Prämien zu optimieren. Denn auch bei uns haben Sie lukrative Prämiensparmöglichkeiten – dazu benötigen Sie kein Beratungsgespräch mit unabhängigen Beratungszentren oder Vermittlern.

## **Unsere Empfehlung**

Fragen Sie bei Anrufen stets nach der Identität der anrufenden Person (Name der Firma, Name der Person inkl. Telefonnummer). Haben Sie ein ungutes Gefühl? Zögern Sie nicht und rufen Sie uns an. Sie haben bereits einen Besprechungstermin vereinbart? Unterschreiben Sie nie ein leeres Antragsformular oder ein vorgedrucktes Kündigungsschreiben! Und erteilen Sie keine Vollmacht, die es dem Berater oder Vermittler erlaubt, frei über Ihre Versicherungen zu verfügen. Um eine verbindliche Offerte zu erhalten, müssen Sie nie etwas unterzeichnen.

Haben Sie einen Sterneintrag im Telefonbuch? Wenn nicht, empfehlen wir Ihnen, diesen Eintrag vorzunehmen.



**Menschen mit Demenz müssen individuell unterstützt und betreut werden.**

## Dement – oder einfach nur vergesslich?

Vergesslich sind wir alle. Doch wann ist jemand nicht einfach nur vergesslich, sondern leidet an einer Demenz? In der Schweiz ist Demenz weit verbreitet; rund 120 000 Personen leben mit dieser Krankheit. Betroffen sind vor allem ältere Menschen.

Text: Prof. Dr. med. Egemen Savaskan, Chefarzt, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich  
Dr. med. Anton Gietl, Leitender Arzt und Leiter klinische Studien, Universität Zürich

## Wie viel ist zu viel?

Alkohol zu trinken, bedeutet für viele von uns Genuss. Doch die Grenze zwischen genussvollem und problematischem Trinken ist oft fließend.

Text: Martina Ruoss



Ein massvoller Umgang mit Alkohol ist gefragt.

Die meisten Menschen konsumieren alkoholische Getränke mass- und genussvoll, also in einer Weise, dass sie weder sich selbst noch anderen schaden. Die Forschung hat Hinweise gefunden, dass massvoller Alkoholgenuss einen schützenden Effekt für das Herz haben kann.

### Genuss-, Rausch- oder Suchtmittel?

Genussvoller Alkoholkonsum bedeutet, sich Zeit zu nehmen, bewusst zu riechen und zu schmecken und in kleinen Mengen und nicht «nebenbei» zu trinken. Dazu gehört auch, Nein zu sagen, wenn man keine Lust auf Alkoholisches hat. Das Risiko für Alkoholprobleme ist nicht bei allen Menschen gleich. Rund 80 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer trinken risikoarm. Ein Fünftel aber übertreibt es – gelegentlich oder immer wieder.

Doch wie viel ist zu viel? Gesunde erwachsene Männer sollten nicht mehr als zwei oder drei Gläser Alkohol pro Tag trinken, Frauen nicht mehr als ein oder zwei Gläser. An mindestens zwei Tagen in der Woche sollte gar kein Alkohol konsumiert werden, um dem Körper Zeit zu geben, sich zu erholen. Um die Schweizer Bevölkerung zu animieren, ihren Alkoholkonsum kritisch zu hinterfragen, hat das Bundesamt für Gesundheit (BAG) die Präventionskampagne «Wie viel ist zu viel?» lanciert.

■ Präventionskampagne «Wie viel ist zu viel?»:  
[www.alcohol-facts.ch](http://www.alcohol-facts.ch)

Der Begriff Demenz umfasst verschiedene Krankheiten, die das Gedächtnis oder andere Hirnfunktionen beeinträchtigen, was die Alltagsgestaltung und das Berufsleben stark erschweren kann. Es gibt Demenzursachen, die bei unmittelbarer Therapie teilweise erfolgreich behandelt werden können. Das betrifft zum Beispiel Gehirntumore oder -blutungen, Hirnschäden als Folge von Gefässverschlüssen, Infektionen, den Mangel an bestimmten Vitaminen oder Störungen des körpereigenen Hormonhaushaltes bei einer Unterfunktion der Schilddrüse. Eine frühzeitige Diagnose ist wichtig, um diese behandelbaren Ursachen einer Demenz zu erkennen.

### Alzheimer als häufigste Ursache

Die meisten Demenzformen werden durch die Alzheimerkrankheit hervorgerufen, die oft in Kombination mit Durchblutungsstörungen des Gehirns auftritt. Bei der Alzheimerkrankheit führt die Ablagerung von körpereigenen Eiweissen über mehrere Jahre zu einem Verlust von Nervenzellen und Nervenzellverbindungen (Synapsen), was letztlich die Hirnleistung beeinträchtigt, insbesondere das Gedächtnis. Verhaltens- oder Sprachauffälligkeiten treten bei den Demenzen des Frontalhirns auf.

### Ganzheitliche Abklärung wichtig

Um Demenz zu diagnostizieren, müssen die Betroffenen und nahe Angehörige ausführlich zu den beobachteten Problemen und den damit verbundenen Auswirkungen im Alltag befragt werden. Die Ärzte erheben die Krankengeschichte und führen umfangreiche Untersuchungen und Labortests durch. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird mit Gedächtnis-, Sprach-, Planungs-, Aufmerksamkeits- und Raumwahrnehmungstests systematisch erfasst. Bildgebende Verfahren geben Einblick in die Anatomie des Gehirns und liefern wichtige Hinweise für die Krankheitsursache. Bestehen diagnostische Unsicherheiten, werden weitere Spezialuntersuchungen wie Liquordiagnostik, Elektroenzephalografie (EEG), spezielle Laboruntersuchungen oder eine Positronen-Emissions-Tomografie (PET) gemacht.

Im Idealfall finden die Ärzte eine Ursache, die beseitigt werden kann. Nicht möglich ist dies bei der Alzheimer-Demenz – man kann sie lediglich medikamentös behandeln: eine leichte bis mittelschwere Alzheimer-Demenz mit Cholinesterasehemmer, eine mittelschwere bis schwere mit Memantin. Die Medikamente können den Krankheitsverlauf verzögern und günstig beeinflussen, wirken allerdings nicht bei allen Patienten gleich. Eine Kombinationstherapie mit beiden Substanzen hat in der klinischen Beobachtung gute Effekte gezeigt; der Einsatz von Ginkgoblättern (*Ginkgo biloba*) kann zudem helfen.

### Planen und Hilfe anfordern

Wird eine Demenz frühzeitig diagnostiziert, können die gewonnenen Informationen für die Behandlung und die individuelle Lebensplanung genutzt werden. Negativen Auswirkungen der Demenz, zum Beispiel sozialer Rückzug als Folge innerer Unsicherheit oder der Verwechslung von Medikamenten, soll vorgebeugt werden. Zudem können wichtige Aspekte im Hinblick auf die Zukunftsplanung geregelt werden. Die Alzheimervereinigung und die Pro Senectute bieten in diesen Fragen wertvolle Unterstützung an.

# «H+ Die Spitäler der Schweiz»: kurz vorgestellt



**Dr. Bernhard Wegmüller ist seit 2004 Direktor von «H+ Die Spitäler der Schweiz». Er trat 2001 in die Organisation ein. Zuvor war der promovierte Biochemiker und Inhaber eines Master of Business Administration (MBA) in verschiedenen Positionen bei der Firma Berna Biotech AG tätig, zuletzt als Verkaufsleiter Schweiz.**

## **Herr Wegmüller, haben Sie ein Rezept gegen die steigenden Gesundheitskosten?**

Ein Patentrezept gibt es nicht. Die Gesundheitskosten steigen heute primär wegen neuer medizinischer Möglichkeiten und der Alterung der Gesellschaft. Deshalb müssen wir sorgfältig mit den vorhandenen Mitteln umgehen. Für die Spitäler und Kliniken heisst das, Behandlungen dann zu erbringen, wenn sie wirklich Sinn machen. An diesem Credo orientiert sich das Fachpersonal der Spitäler und Kliniken.

## **Welches sind die grössten Herausforderungen, die Sie in naher Zukunft angehen?**

Das oberste Ziel der Spitäler und Kliniken besteht darin, ihre Patienten richtig und gut zu behandeln. Einengende staatliche Steuerung und finanzielle Fehlanreize erschweren diese Arbeit. Wir setzen uns deshalb für gute Rahmenbedingungen ein. Ein grosses Ziel ist, die Tarifpartnerschaft zwischen Versicherern und Leistungserbringern im ambulanten Bereich wiederherzustellen, um die heutigen Fehler im Tarif TARMED gemeinsam zu beseitigen.

## **Wie beurteilen Sie die Zusammenarbeit mit den Krankenversicherern?**

Als Verband haben wir wenig direkt mit den einzelnen Krankenversicherern zu tun. Die Zusammenarbeit findet vor allem auf Ebene der Versicherungsverbände statt. Dort müssen wir wieder stärker um gemeinsame Lösungen ringen, damit nicht die Politik die Lösungen vorschreibt. Die Zusammenarbeit zwischen Spitälern und den Versicherern funktioniert grundsätzlich gut. Allerdings könnten gewisse Prozesse schlanker und effizienter gestaltet werden, beispielsweise Rechnungsrückfragen oder Kostengutsprachen.

«H+ Die Spitäler der Schweiz» ist der nationale Spitzenverband der öffentlichen und privaten Spitäler, Kliniken und Pflegeinstitutionen. Er gestaltet seit über 80 Jahren das schweizerische Gesundheitswesen aktiv mit.

Text: Martina Ruoss

H+ sind 263 Spitäler, Kliniken und Pflegeinstitutionen als Aktivmitglieder an 369 Standorten sowie rund 170 Verbände, Behörden, Institutionen, Firmen und Einzelpersonen als Partnerschaftsmitglieder angeschlossen. Der Verband vertritt die Interessen seiner Mitglieder im politischen Entscheidungsprozess auf Bundesebene und schafft in der Öffentlichkeit Verständnis für die Anliegen der Branche.

■ [www.hplus.ch](http://www.hplus.ch)

Haben sie gewusst?

191 000

Schweizweit kümmern sich  
191 000 Mitarbeitende in Kliniken  
und Spitälern jedes Jahr um  
1 Million Patientinnen und Patienten.



**Tipp:**  
**Abwechslung macht das Leben süss. Versuchen Sie, bei den Zwischenmahlzeiten immer wieder zu variieren. Wichtig ist, dass Ihr Kind selbst erfährt, dass es in der Schule und im Sport leistungsfähiger ist, wenn es sich leicht und ausgewogen ernährt. Zwischenmahlzeiten sollten für Ihr Kind zur Gewohnheit werden.**

# Konzentriert und leistungsfähig durch den Schulalltag



Prof. Dr. phil.  
 Lukas Zahner  
 Mitglied der Departementsleitung am  
 Departement für Sport, Bewegung  
 und Gesundheit

Vielen Eltern ist es ein grosses Anliegen, dass ihr Kind den Schulalltag konzentriert und leistungsfähig meistern kann. Damit das klappt, ist neben Erholung – vor allem genügend Schlaf – die richtige Ernährung entscheidend.

Text: Prof. Dr. phil. Lukas Zahner

Gesund ist eine Ernährung vor allem dann, wenn sie ausgewogen ist. Gerade im Familienalltag ist es aber oft nicht einfach, dies umzusetzen. Zwischen Berufs- und Familienleben bleibt immer weniger Zeit, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Zeitsparende Strategien sind gefragt, um die Familie gleichzeitig satt zu kriegen und gesund zu ernähren.

## Power am Morgen

Es gibt gewisse Regeln, die es einzuhalten gilt. Dazu gehört ein Frühstück, das den Start in den Tag erleichtert und die notwendige Energie liefert. Wie Studien zeigen, sind Kinder, die nicht frühstücken, während den Vormittagsstunden unkonzentriert und im Sport weniger leistungsfähig. Das Frühstück soll daher leicht und nicht fettreich sein. Geeignet sind Milch, ungesüsster Fruchtsaft, Haferflocken mit Milch und frischen Früchten oder Vollkornbrot.

Gerade für Schulkinder sind neben den Haupt- die Zwischenmahlzeiten wichtig, da die Leistungsfähigkeit von der optimalen Ernährung abhängt.

Deshalb gilt: Znüni und Zvieri werden am besten bunt zusammengestellt und sind zuckerfrei. Als Favoriten gelten Früchte und Gemüse.

Eine ausgewogene Zwischenmahlzeit enthält:

- Wasser oder ungesüssten Kräuter- oder Früchtetee
- Eine Frucht und/oder ein Gemüse
- Ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse (je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl)

Ab und zu darf die Znüni-Box auch exotische Früchte, Trockenfrüchte, möglichst fettarme Fleischprodukte und verdünnten Fruchtsaft enthalten.

Hat Ihr Kind direkt nach dem Mittag anstrengenden Sportunterricht oder eine Prüfung? Passen Sie die Ernährung an. Wiederum gilt der Grundsatz: Das Essen soll leicht und nicht zu fettreich sein. Kohlenhydrate sind wichtig, um dem Körper die nötige Energie für den Kopf und die Muskulatur zu geben, da das Gehirn ausschliesslich Kohlenhydrate als Energieträger verarbeiten kann.



■ [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

→ Bildung und Schule → Znüni und Zvieri

■ [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

→ Bevölkerung → Ernährung und Bewegung

# Osteoporose

Diagnose und Grundsätze der Kostenübernahme durch die Grundversicherung.

Text: Thomas Lustenberger



**Osteoporose muss regelmässig medizinisch überwacht werden.**

Osteoporose ist eine Knochenerkrankung, die zu einem erhöhten Frakturrisiko führt. Als Messgrösse dient die Abweichung der Knochendichte zum Basiswert (Basis = Mann oder Frau, gesund, 30 Jahre alt). Ab einem Verlust der Knochendichte von 25 Prozent (T-Wert -2,5) wird eigentliche Osteoporose diagnostiziert. Alle zwei Jahre übernimmt die Grundversicherung die Kosten für die Messung der Knochendichte, unter anderem bei chronischen Magen-Darm-Erkrankungen, einer Überfunktion der Nebenschilddrüsen oder einer Langzeit-Kortisontherapie. Die Grundversicherung übernimmt auch die Kosten für Messungen zur Überwachung des Krankheitsverlaufs. Kalzium, Vitamin D sowie weitere Präparate werden – unter bestimmten Bedingungen (z.B. T-Wert) – ebenfalls aus der Grundversicherung finanziert.

Osteoporose ist eine äusserst komplexe Erkrankung. Es ist daher unabdingbar, dass Betroffene vom Hausarzt und von der Krankenkasse Unterstützung erhalten.

■ [www.krankenversicherer.ch/versicherungsratgeber](http://www.krankenversicherer.ch/versicherungsratgeber)



Vanessa Marasco  
Verantwortliche Leistungen  
056 485 60 40

Was Grossmutter noch wusste...!



... gegen Halsweh

**150 Gramm Magerquark (Küchentemperatur) auf ein dünnes Tuch streichen. Dieses so falten, dass es von Ohr zu Ohr um den Hals reicht. Mit weiteren Tüchern abdecken und mit einer Sicherheitsnadel oder einem Stirnband befestigen. Wichtig: Den Quarkwickel abnehmen, bevor er sich zu erwärmen beginnt.**

**Marianne Fischer, Zollbrück**

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

Publizierte Beiträge werden mit 100 Franken belohnt!

# Kreuzworträtsel Frühling 2016

Gebühren	frz. Filmikone (Brigitte)	span. Grossstadt	Hotelclener	frz.: Eingang	Abk.: Notarzt
↳	↓	↓	↻ 2	↓	↓
Insel vor Athen	▶				
↳			starker Zweig		Abk.: Strasse
Plätze			lat.: Kunst	▶	↻ 1
Druckverfahren (Kw.)	▶	↻ 3			
Prüfer	▶		↻ 4		

28 raetsel.ch

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



Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie eines von zwei Sonnenschutz-Sets von Daylong oder einen Familieneintritt ins Papiliorama in Kerzers.

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

**Einsendeschluss: 31. Mai 2016**

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

Redaktion SICHER · Haldenstrasse 25 · 6006 Luzern

**P.P.**  
6006 Luzern