



Interview: Jan Bühlmann, Mister Schweiz 2010

«Wenn ich etwas will,
bleibe ich dran.»



Geschätzte Kundin
Geschätzter Kunde

Der Sommer ist vorbei – die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken. Wir verbringen wieder mehr Zeit zuhause. Auch unsere Kinder spielen seltener im Freien: Sie bewegen sich weniger und schauen wahrscheinlich öfters fern. Eine Studie hat gezeigt, dass die Hälfte der Kinder vor dem Fernseher isst – eine alarmierende Tatsache. Mehr dazu erfahren Sie im Artikel von Dr. Lukas Zahner auf Seite 5.

Die Hälfte der Hausärztinnen und Hausärzte, die in der Schweiz praktizieren, erreichen in fünf Jahren das Pensionsalter. Um den Status quo der jetzigen Grundversorgung aufrechtzuerhalten, benötigen wir deshalb rund 3200 Ärzte. Tendenz steigend. Studien zeigen jedoch, dass immer weniger Medizinstudierende die Hausarztmedizin als Berufsziel wählen. Die Schweizer Hausärzte haben den sich abzeichnenden Hausarztmangel erkannt und die Volksinitiative «Ja zur Hausarztmedizin» lanciert (Seite 3).

Das Konkubinat ist eine immer häufiger gewählte und akzeptierte Form des Zusammenlebens. Einem Konkubinatspartner ist es – gesetzlich gesehen – jedoch nicht erlaubt, seinen Partner zu vertreten. Im Gegensatz zu einem Ehegatten. Auf Seite 3 sagen wir Ihnen, welche Möglichkeiten bestehen um sich rechtlich abzusichern.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und einen schönen Herbst – bleiben Sie gesund!



Ihr Werner Kaufmann
Geschäftsführer Krankenkasse Birchmeier

INTERVIEW

«Mister Schweiz zu sein ist eine Lebensschule.»

Sympathisch und auf dem Boden geblieben – der amtierende Mister Schweiz zeigt sich gerne bescheiden. Seine beruflichen Pläne gelten dem Schauspielstudium, das er nach seinem Amtsjahr in Angriff nehmen wird.

Wollten Sie immer schon Model werden?

Mister Schweiz zu sein bedeutet für mich mehr als modeln. Ich betrachte es als ein Amt, das die Schweiz vertreten soll. Wenn man diese Chance bekommt, sollte man sie nutzen: Es ist eine Lebensschule. Man lernt viele Leute kennen, sieht, wie es vor der Kamera, im Radio- und Fernsehstudio abläuft. Es sind einmalige Erfahrungen, aus denen ich viel lerne. Sicher war es anfangs nicht einfach, damit umzugehen, so ganz plötzlich im öffentlichen Interesse zu stehen.

Wie sieht ein typischer Fotoshooting-Tag aus?

Meistens beginnen wir bereits am Morgen und ich stehe früh auf. Das Shooting selber kann sehr lange dauern – es kam schon vor, dass

wir zehn Stunden für gerade mal drei Fotos gebraucht haben. Wenn möglich, versuche ich, ein Shooting mit anderen Aufträgen zu verbinden.

Vor Ihrem Amtsjahr haben Sie oft Klavier gespielt und in Musicals mitgewirkt. Vermissen Sie diese Zeit?

Ich vermisse das Piano und die Schauspielerei – Klavierspielen ist meine Leidenschaft. Aber auch der Sport kommt momentan leider etwas zu kurz. Ich nutze jedoch jede Gelegenheit, mich mit meinen Kollegen zu treffen, das ist für mich ebenfalls wichtig. Bei Freunden und meiner Familie kann ich mich am besten vom Alltag erholen und abschalten. Wenn ich trotzdem mal Zeit finde, spiele ich zuhause Piano, gehe skaten oder mache Kung-Fu.

Was gefällt Ihnen am besten an sich?

Äusserlich? Keine Ahnung! Mir gefällt meine Ausdauer. Wenn ich etwas will, bleibe ich dran. So bin ich erzogen worden.



Jan Bühlmann
11. August 1987

Hobbys
Klavier, Skaten, Kung-Fu,
Schauspiel, Musical

Lieblingsessen

Fast alles ausser Couscous

Darauf bin ich besonders stolz

Stolz bedeutet für mich zurücklehnen und ausruhen. Ich will jedoch stets vorwärtsgehen, Neues erleben und schaffen.

Der schönste Moment als Mister Schweiz

Als ich am 1. August auf dem Rütli sprechen und Doris Leuthard kennenlernen durfte.

Wie ernähren Sie sich?

Ich achte nicht besonders auf die Ernährung – ich verzichte jedoch auf Süssigkeiten. Wenn ich unterwegs bin, esse ich meistens ein Sandwich oder einen Salat.

MEDIZIN

Transplantation

Eine Transplantation ist eine Operation, bei der ein gesundes Organ eines Spenders einer kranken Person eingepflanzt wird. Für den Eingriff kommen Patienten in Frage, bei denen keine andere Behandlungsmöglichkeit mehr besteht.

Die Organe werden entweder einem Hirntoten oder einem gesunden Spender, meist einem Familienangehörigen, entnommen. Um einen Hirntod, also den vollständigen und nicht wiederherstellbaren Funktionsausfall des Gehirns, festzustellen, sind nach den Richtlinien der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften zwei spezialisierte Ärzte zuständig. Diese gehören nicht zum Transplantationsteam.

Um ein Organ entnehmen zu können, muss die Zustimmung der spendenden Person oder – wenn diese keinen Willen geäussert hat – der nächsten Angehörigen vorliegen. Spender und Empfänger bleiben anonym.

Weblink

► www.swisstransplant.org



Spenderkarten können über das Internet ausgedruckt und unterzeichnet werden.

Am häufigsten werden Nieren transplantiert. Folgende Organe können ebenfalls gespendet werden: Herz, Lunge, Leber, Bauchspeicheldrüse, Langerhans'sche Inseln der Bauchspeicheldrüse und Dünndarm. Zurzeit haben sich in der Schweiz sechs Zentren dafür qualifiziert (Genf, Lausanne, Bern, Zürich, Basel und St. Gallen).

Medizinische Dringlichkeit im Vordergrund

Die Organe, die zur Verfügung stehen, werden nach den gesetzlichen Vorschriften zugeteilt. Im Vordergrund steht jeweils die medizinische Dringlichkeit. Ein internationales Computerprogramm speichert alle Daten und ermöglicht so eine rasche und gesetzeskonforme Zuteilung.

Die Kosten für die Eingriffe beim Spender und beim Empfänger übernimmt die Grundversicherung der Krankenkasse des Empfängers. Am teuersten sind Lungen- und Lebertransplantation,

die zwischen 120 000 und 145 000 Franken kosten, eine Herztransplantation beläuft sich auf rund 80 000 Franken und eine Nierentransplantation auf 65 000 Franken. Dazu kommt jährlich ein beträchtlicher Aufwand für die Medikamente, die eine Abstossung des neuen Organs verhindern sollen.

Aufruf zur Organspende

Die ungenügende Zahl von Organspendern ist in der Schweiz ein grosses Problem. Es entstehen dadurch, je nach Organ, Wartefristen zwischen wenigen Tagen und mehreren Jahren, was für den wartenden Empfänger oft zu lange ist. Es sind daher alle aufgerufen, die Einwilligung zur Organspende abzugeben. Spenderkarten können über das Internet ausgedruckt und direkt unterschrieben oder über die Telefonnummer 0800 570 234 (kostenlos) bestellt werden.

Dr. Rudolf Häuptle, Vertrauensarzt



In sechs Jahren werden schweizweit rund 3200 neue Hausärzte benötigt.

BRANCHE

Lücken in Hausarztmedizin absehbar

Bis 2016 wird die Hälfte der Hausärztinnen und Hausärzte, die heute praktizieren, in Pension gehen – dies zeigt eine repräsentative Studie der Universität Basel. Fünf Jahre später werden bereits drei Viertel pensioniert sein. Gleichzeitig nimmt die Anzahl neuer Hausärzte stetig ab. Die Politik ist nun gefordert, diese Lücke zu schliessen.

Die Ergebnisse der Studie der Universität Basel sind deutlich: In sechs Jahren werden schweizweit rund 3200 Hausärztinnen und Hausärzte benötigt und in elf Jahren sogar 4700, um den Status quo der jetzigen Grundversorgung aufrechtzuerhalten. Dass die Rekrutierung dieser Ärzte nicht ganz einfach sein wird, zeigen die Berufszielstudien der Universität Basel. Nur gerade 10 Prozent aller Medizinstudierenden haben die Hausarztmedizin als Berufsziel. Das heisst im Klartext: Die Lücke zwischen pensionsbedingtem Ärzteabgang und dem medizinischen Nachwuchs wird immer grösser.

Bedarf wird steigen

Dazu kommen externe Faktoren: Die steigende Lebenserwartung erhöht die Zahl der älteren Patientinnen und Patienten und damit die Zahl der Chronischkranken. Die allermeisten dieser Erkrankungen fallen in den Aufgabenbereich der Hausarztmedizin, womit der Bedarf an hausärzt-

licher Betreuung in Zukunft noch grösser wird, sowohl quantitativ wie auch qualitativ.

Doch alle Versuche, diesen Bedarf zu decken und den sich abzeichnenden Hausärztemangel zu stoppen, sind bisher auf politischer Ebene gescheitert. Deshalb haben die Schweizer Hausärzte am 1. Oktober 2009 die Volksinitiative «Ja zur Hausarztmedizin» lanciert und – nach sechs Monaten Sammelzeit – am 1. April 2010 mit über 200 000 Unterschriften eingereicht. Dieses Ergebnis unterstreicht die starke Verankerung der Hausarztmedizin im Volk und ist ein Signal an Bundesrat und Parlament, das Geschäft zügig voranzutreiben. Denn die Zeit drängt: Der sich immer stärker abzeichnende Mangel an Hausärzten erträgt keinen Aufschub mehr.

Diese Initiative ist das erste Grossprojekt des am 17. September 2009 gegründeten Berufsverbandes der Haus- und Kinderärztinnen Schweiz («Hausärzte Schweiz») und der grösste politische Vorstoss in der Geschichte der Schweizer Hausärzteschaft überhaupt. Alle bisherigen Grundversorgergesellschaften, die sich zum neuen Berufsverband zusammengeschlossen haben, sind Mitträger der Initiative.

Bernhard Stricker, Medienbeauftragter Hausärzte Schweiz

BRANCHE

Bund verteilt Geld aus Umwelt-abgaben

Im Jahr 2011 werden allen Versicherten, verrechnet mit den Krankenkassenprämien, 48.60 Franken an Umweltabgaben ausbezahlt.

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

Wozu eine Umweltabgabe?

Die CO₂-Abgabe verteuert den Verbrauch der fossilen Brennstoffe. Sie setzt damit einen Anreiz für einen sparsamen Verbrauch und einen vermehrten Einsatz von CO₂-neutralen Energieträgern wie beispielsweise Holz. Die VOC-Abgabe führt über eine Preiserhöhung ebenso zu sparsamerem Umgang mit Lösungsmitteln. Sie hilft, die hohen Ozonwerte zu bekämpfen, und dient damit unserer Gesundheit.

Weblinks

- ▶ www.umwelt-schweiz.ch/co2-abgabe
- ▶ www.umwelt-schweiz.ch/voc

Gut zu wissen

Konkubinats: Vertretung bei Krankheit und Unfall?

Der Konkubinatspartner ist von Gesetzes wegen – anders als ein Ehegatte – nicht befugt, seinen Partner zu vertreten. Im schweizerischen Zivilgesetzbuch fehlt es an einer gesetzlichen Regelung des Konkubinats.

Ist ein Konkubinatspartner wegen einer schweren Krankheit oder eines Unfalles nicht in der Lage, selbst zu entscheiden, hat der Partner aufgrund des Datenschutzes nur wenige Möglichkeiten, mit Ärzten oder mit der Kranken- und Unfallversicherung zu kooperieren.

Regelung mit einem Vertrag oder einer Vollmacht

Wer im Konkubinatspartner wohnt und bei Krankheit oder Unfall eine Vertretung durch den Konkubinatspartner wünscht, kann das schriftlich mit einem Vertrag oder einer Vollmacht festhalten. In einem Konkubinatsvertrag werden die grundsätzlichen Lebens- und Wohnumstände geregelt. In einer Vollmacht hingegen können auch Teilaspekte, die nicht das gesamte Konkubinatspartnerschaft umfassen, festgehalten werden: Dies kann beispielsweise die Vertretung bei Krankheit oder Unfall sein.



Auflösung der Vollmacht

Durch die Auflösung des Konkubinats (beispielsweise bei einer Trennung) ist der vollmachtgebende Konkubinatspartner dafür verantwortlich, die Vollmacht zu löschen. In diesem Fall müssen Kranken- und Unfallversicherer oder andere Personen, für welche die Vollmacht ausgestellt wurde, orientiert werden.



Internetsüchtige Kinder und Jugendliche verbringen immer weniger Zeit mit ihren Freunden in der realen Welt.

JUGEND

Soziale Netzwerke: Suchtgefahr für Kinder und Jugendliche

Der tägliche Gebrauch des Internets und des Computers ist für die heutige Jugend normal. Die Faszination des Internets kann aber auch zu einem problematischen Umgang führen, im Extremfall bis zur Internetsucht.

Praktisch alle Jugendlichen nutzen das Internet mehrmals pro Woche für Spiele, Kommunikationsaktivitäten wie Chatten oder soziale Netzwerke wie Netlog und Facebook. Das Internet eröffnet Kindern und Jugendlichen eine faszinierende Welt, in der sie sich Wissen aneignen, mit anderen plaudern, sich selbst darstellen oder einfach nur spielen können.

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass im Hirn von Internetsüchtigen die gleichen Zentren stimuliert werden wie beispielsweise bei einem Alkoholsüchtigen. Kinder brauchen deshalb die Unterstützung von Eltern und Erziehungsberechtigten, um den übermässigen Internetgebrauch einzuschränken.

Genau beobachten

Wichtig ist, ein Kind zu beobachten, wenn es häufig im Internet surft: Verbringt es immer mehr Zeit im Internet? Eltern sollen darauf achten, ob ein Kind unwirsch, frustriert oder wütend reagiert, wenn es nicht am Computer spielen, chatten oder in die Communities darf. Sie sollen Acht geben, ob die Aktivitäten im

Internet wichtiger sind als diejenigen im realen Leben: Vernachlässigt das Kind seine Freunde und Freundinnen aus der wirklichen Welt und spricht nur noch von seinen virtuellen Kontakten? Verlieren die Hobbys und Aktivitäten in der realen Welt immer mehr an Bedeutung? Ein weiteres Anzeichen für Internetsucht kann sein, wenn die Leistungen in der Schule oder in der Lehre zurückgehen.

Wenn nur eine dieser Fragen mit Ja beantwortet werden muss, dann ist es Zeit, zu reagieren. Kinder und Jugendliche, die mehr und mehr Zeit im Internet und immer weniger Zeit in der realen Welt mit Freunden verbringen, haben oft Schwierigkeiten in der wirklichen Welt. Sie gehen den Alltagsproblemen über virtuelle Aktivitäten aus dem Weg. Einsamkeitsgefühle oder sonstige Probleme werden durch Computeraktivitäten verdrängt. Ein Teufelskreis beginnt, denn die Probleme werden nicht gelöst. Kinder und Jugendliche sind auf Hilfe angewiesen, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Tipps für Eltern und Erziehungsberechtigte

- Interessieren Sie sich für die Aktivitäten Ihres Kindes, lassen Sie sich erklären, was Ihr Kind im Internet tut.
- Setzen Sie Grenzen. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, wofür, wann und wie lange es den Computer nutzen darf, und sorgen Sie

dafür, dass die Regeln eingehalten werden. Die Nutzungszeiten sind altersabhängig und müssen in den Kontext realer Freizeitaktivitäten gesetzt werden.

- Beaufsichtigen Sie Ihr Kind, wenn es im Internet spielt, chattet oder sein Profil bewirtschaftet.
- Bieten Sie Ihrem Kind Hilfe an.

Bei problematischem Internetgebrauch oder einer Internetsucht empfiehlt es sich, so rasch wie möglich professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Verschiedene Institutionen bieten sie an.

Weblinks

Weitere Informationen und Adressen zur Internetsucht finden Sie auf der Webseite der Schweizerischen Kriminalprävention:

- ▶ www.safersurfing.ch

Die Schweizerische Kriminalprävention ist eine Fachstelle der Konferenz der kantonalen Justiz- und Polizeidirektorinnen und -direktoren (KKJDP). Sie entwickelt und realisiert Informations- und Präventionskampagnen zu allen wichtigen Themen der Kriminalprävention:

- ▶ www.skppsc.ch

PRÄVENTION

Beim Essen Bildschirm aus

Wer fernsieht, bewegt sich nicht. Kinder, die während des Fernsehens essen, merken oft gar nicht, dass sie satt sind – dies ist besonders problematisch.

Diese Aussage stammt von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zum Thema «Essen und Medienkonsum». Denn Studienresultate zeigen, dass die Hälfte der Kinder in der Schweiz vor dem Fernseher isst. Ein Fünftel der Kinder sieht sogar während der Hauptmahlzeiten fern.

«Fernsehzeit ist verlorene Bewegungszeit»

Kinder, die täglich drei Stunden und mehr vor dem Fernseher verbringen, sind am ehesten übergewichtig. Es ist bekannt, dass fernsehen kaum Energien verbraucht. Ein weiteres Problem ist die Werbung, die schon Kinder beeinflussen kann: Während Kindersendungen wird häufig für gezuckerte Getränke, Snacks oder Süssigkeiten geworben. Das Verlangen nach diesen Lebensmitteln wird dadurch verstärkt.

Mahlzeiten geniessen

Die Eltern sind gefragt: Ein gutes Essen an einem schön gedeckten Tisch ist ein Genuss für Alt und Jung. Kindergerichte in verschiedenen Farben oder beispielsweise Teigwaren aus Tierfiguren können für Kinder interessant sein oder sogar Spass machen.

Treffen Sie mit Ihrem Kind eine Abmachung: Ihr Kind soll täglich gleich lang aktiv spielen, wie es vor dem Fernseher sitzt – es soll sich mit anderen Kindern treffen und draussen in der Gruppe spielen.

Viel Erfolg wünscht Ihnen



Ihr Lukas Zahner

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



Für Kinder sollte Essen eine eigenständige Tätigkeit sein, die ihre Zeit braucht.



PRÄVENTION

Gut vorbereitet in die neue Skisaison

Sonne und Erholung an der frischen Bergluft: Richtig vorbereitet macht die Pistenfahrt garantiert Spass.

Das erste Mal auf den Skiern? Beim Skikauf kommt es in erster Linie auf den Fahrstil (Geniesser, Sportler, Rennläufer oder Freerider) und das skifahrerische Können an. Eine fachkundige Beratung und ehrliche Selbsteinschätzung helfen, das passende Modell zu finden.

Beim Kauf von Skischuhen gilt: Genügend Zeit einplanen und ausgiebig testen, denn unbequeme und drückende Skischuhe können den Spass schnell verderben.

Kleider machen Leute

Eine atmungsaktive, wasserdichte und möglichst eng anliegende Skibekleidung ist ideal, wenn man mehrere Stunden unterwegs ist. Kleider aus Baumwolle sind ungeeignet, da sie die Körperfeuchtigkeit schnell aufnehmen und nass werden, was zu einer Erkältung führen kann.

Skifahren: Kondition und Muskeltraining

Skifahren braucht Kondition und beansprucht vor allem die Oberschenkel- und Rückenmuskulatur. Diese Körperpartien bleiben im normalen Alltag jedoch oft untrainiert. Mit speziellen Gymnastikübungen kann man den Körper optimal vorbereiten.

Regelmässige Skipflege

Damit die Fahreigenschaften des neuen Skis erhalten bleiben und die Sicherheit gewährleistet ist, ist eine regelmässige Pflege wichtig.

- Skibindung jährlich überprüfen lassen
- Skibelag regelmässig mit Skiwachs pflegen
- Kantenpflege: Nach zwei bis drei Skitagen Kanten nachschleifen lassen

Weblinks

- ▶ www.bebalanced.net
- ▶ www.carvingski.info

GESUNDHEIT

Elektrosmog – unsichtbar, aber allgegenwärtig

Als «Elektrosmog» bezeichnet man technisch erzeugte elektrische und magnetische Felder. Im Gegensatz zum eigentlichen Smog – nämlich der Luftverschmutzung – schweben dabei keine chemischen Teilchen in der Luft, sondern es handelt sich um physikalische Kraftfelder. Elektromagnetische Felder sind nicht zu verwechseln mit Erdstrahlen oder Wasseradern.

Der menschliche Körper ist leitfähig. Elektromagnetische Felder können deshalb im Körper Ströme hervorrufen. Die Körperoberfläche schirmt niederfrequente elektrische Felder, wie beispielsweise Netzstrom, gut ab. Sie verursachen nur verhältnismässig schwache Ströme auf der Haut. Die Bedeutung von niederfrequenten Magnetfeldern (beispielsweise Fernseher) hingegen ist grösser: Sie dringen leichter in den Organismus ein und verursachen dort Ströme. Übersteigen diese eine kritische Grösse, können sie die natürlichen elek-

trobiologischen Vorgänge – zum Beispiel die Nervensignale – stören.

«Vermeiden, was vermeidbar ist»

Nach dem heutigen Stand des Wissens stellen elektromagnetische Felder, denen man normalerweise in einer Wohnung ausgesetzt ist, kein Gesundheitsrisiko dar. Dennoch gilt es, zu vermeiden, was vermeidbar ist.

Tipps, die Strahlenbelastung zu reduzieren

Mit diesen Massnahmen verringern Sie die Belastung durch elektromagnetische Felder:

- Keine grossen Elektrogeräte wie Fernseher, Stereoanlagen oder Computer im Schlafzimmer.
- Keine netzbetriebenen Geräte wie Radiowecker, Niedervolt-Halogenlampen und Ladegeräte am Bett. Wenn nicht anders möglich, mindestens zwei Meter Abstand zwischen dem Kopf und dem Gerät.
- Keine Basisstationen von schnurlosen Telefonen im Schlafzimmer.



Elektrische Geräte im Schlafzimmer sind zu vermeiden.

- Keine Verlängerungskabel neben oder unter dem Bett.
- Keine Steckdosen oder unsichtbaren Elektroinstallationen im Kopfbereich – oder diese mit Netzfreischalter abschalten.

Netzfreeschalter helfen mit

Mit Netzfreeschaltern kann man Elektroinstallationen einzelner Wohnbereiche vom Stromnetz trennen. Sie schalten immer dann das Netz ab, wenn kein Strom fliesst, wenn also kein Gerät eingeschaltet ist. Eine Kontrollleuchte signalisiert, dass der Netzfreeschalter korrekt ein- und ausschaltet.

Weblinks

- ▶ www.emf-info.ch
- ▶ www.geopathologie.ch

Was Grossmutter noch wusste...!

Die Heilkraft von Zimt

Zimt ist eines der ältesten Gewürze der Welt und gilt als typisches Weihnachtsgewürz. Dem Zimt werden jedoch auch äusserst viele Heilkräfte nachgesagt. Er wirkt desinfizierend, keimtötend, gegen Pilze, Viren, Bakterien und Parasiten. Zimt wärmt, erweitert die Gefässe, lässt den Blutdruck sinken, stabilisiert den Kreislauf und ist durchblutungsfördernd. Ausserdem wirkt er verdauungsfördernd, weil er die Ausschüttung der Verdauungssäfte anregt.



Zimttee zur Kreislaufanregung

¼ Zimtstange und
1 Teelöffel Schwarztee mit
250 Milliliter Wasser übergies-
sen, danach 5 Minuten ziehen
lassen, absieben und warm
geniessen.

P. Grand, Thun

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 Herbst 2010

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von 5 Fondueplausch für 2 Personen im Iglu-Dorf Davos-Klosters.

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

Senden Sie uns das Lösungswort

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

... via www.krankenversicherer.ch oder

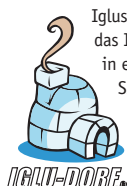
... mittels Postkarte an

Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

Einsendeschluss: 15. November 2010

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

Pass zw. Linth- u. Reusstal	Apothekersprache: Flüssigkeit	Miss Schweiz 1999 (Anita)	↙	militärische Schlacht	↘	Autokz. Kanton Nidwalden
↙	↻ 6		↻ 4			↻ 8
Mannschaft (frz.)		alter Name Ulan Bators	↘	Abk.: Feuerwehr	↙	
↙	↻ 3					grosses Binnen-gewässer
Firmensignet			Verkehrsclub der Schweiz	↙	↻ 1	
↙	↻ 7			engl.: er		↻ 5
1.-August-Kracher	↙	↻ 2				6 raetsel.ch



Iglust... Seit 14 Jahren bietet das Iglu-Dorf seinen Gästen in einer atemberaubenden

Szenerie einen einzigartigen, naturnahen Luxus: In die Welt der Inuit eintauchen. Jeden Winter entstehen

Iglu-Dörfer an 7 Standorten von Neuem und

bieten ein Abenteuer für Jung und Alt. Geniessen Sie ein leckeres Käsefondue oder verbringen Sie eine unvergessliche Nacht im Iglu. www.iglu-dorf.com

PRÄMIEN 2011

Mit dem Hausarztmodell Prämien sparen

Werner Kaufmann, Geschäftsführer der Krankenkasse Birchmeier, berichtet im Interview über die aktuelle Situation im Gesundheitswesen und erzählt, wo man Kosten einsparen kann.

Werner Kaufmann, der Schweiz steht für nächstes Jahr nochmals eine aussergewöhnliche Erhöhung der Krankenkassenprämien ins Haus.

Diese Aussage trifft leider zu. Je nach Altersgruppen und Grundversicherungsmodell entwickeln sich die Prämien jedoch unterschiedlich. Über den ganzen Versichertenbestand betrachtet, wird sich unsere Erhöhung im aargauischen Durchschnitt bewegen. Während bei den Kindern und beim Hausarztmodell die Prämien moderat steigen, erhöhen sich diese bei den jungen Erwachsenen im neuen Jahr aussergewöhnlich.

Wieso trifft es vor allem die jungen Erwachsenen?

Der starke Anstieg bei den jungen Erwachsenen (18–25) ist darauf zurückzuführen, dass die Versicherer, um das Solidaritätsprinzip zwischen den Generationen einzuhalten, die gesetzlich zulässigen Prämienrabatte für diese Bevölkerungskategorie senken müssen. Wir dürfen aber festhalten, dass die Krankenkasse Birchmeier auch bei den Jugendlichen-Prämien nach wie vor zu den günstigsten Kassen zählt.

Sie haben die unterschiedlichen Grundversicherungsmodelle erwähnt. Was meinen Sie damit?

Die Krankenkasse Birchmeier bietet neben dem traditionellen Grundversicherungs-Modell mit freier Arztwahl auch das sogenannte Hausarztmodell an. Wir fördern dieses Hausarztmodell in den letzten Jahren nachhaltig und gewähren bei deren Wahl ab 1.1.2011 bis 12 Prozent Rabatt. Vor drei Jahren betrug dieser Rabatt nur gerade 5 Prozent.

Dieses Modell müssen Sie uns genau erklären.

Vor 30 Jahren hat niemand gefragt, wo man hingehen soll, wenn man unter Bauchschmerzen litt. Man ging zum Hausarzt. Der Hausarzt kannte einen persönlich, kannte die Krankengeschichte, kannte die soziale und familiäre Situation des Patienten und nahm sich diesem Problem an. Konnte er es selber nicht lösen, schickte er den Patienten weiter zum Spezialisten oder in das entsprechende Spital.

Ist das denn heute nicht mehr der Fall?

Heute ist die Situation im Gesundheitswesen vielfach eine andere: Der Patient wendet sich bei akuten Problemen oft direkt an einen Facharzt, an eine Spezialklinik oder an eine Notfallstation im Spital. Diese Tendenz führt einerseits zu einer massiven Erhöhung der Gesundheitskosten. Andererseits verschlechtert sich dadurch die medizinische Gesamtbetreuung eines Patienten.

Wie meinen Sie das?

Es ist statistisch belegt, dass Menschen, die bei Beschwerden zuerst ihren Hausarzt aufsuchen, medizinisch weit besser und kostengünstiger betreut sind als solche, die jeweils gleich einen Spezialisten konsultieren. Etwa 90 Prozent der Fälle, für die es eine ärztliche Behandlung braucht, können durch den Allgemeinpraktiker abgeklärt und abschliessend behandelt werden.



Patienten, die bei Beschwerden zuerst ihren Hausarzt – anstelle eines Spezialisten – konsultieren, werden medizinisch besser und kostengünstiger betreut.

Der hohe Rabatt von 12 Prozent bei diesem Hausarztmodell ist verlockend. Wie stark schränke ich mich denn mit dieser Wahl ein?

Die Einschränkungen sind für die meisten Versicherten nicht gross. Für die Behandlung sowie die Verordnung zum Bezug von Medikamenten und Hilfsmittel ist zuerst der Hausarzt zu kontaktieren. Dieser überweist die Versicherten bei Bedarf an einen Spezialarzt oder ein Spital.

Aber es gibt doch sicher Ausnahmen?

Ja, für frauenärztliche Untersuchungen und Behandlungen sowie die geburtshilfliche Betreuung bei Spezialärzten für Gynäkologie und Geburtshilfe gewährt die Krankenkasse Birchmeier den Versicherten freie Wahl. Für augenärztliche sowie zahnärztliche Behandlungen haben die Versicherten ebenfalls die Wahlfreiheit.

Die Prämien belasten die Schweizer Bevölkerung zusehends stärker. Wann wird sich die Prämienhöhung wieder normalisieren?

Bundesbern mit Bundesrat Didier Burkhalter sind nun gefordert die jährliche Steigerung der Gesundheitskosten endlich in den Griff zu bekommen. Ich bin jedoch sehr zuversichtlich, dass hier in absehbarer Zeit greifende Lösungen getroffen werden.

Noch eine letzte Frage. Was kann ich unternehmen, wenn ich die Prämien finanziell nicht mehr tragen kann?

Individuelle Prämienverbilligungen sind probate Möglichkeiten, welche noch lange nicht alle Personen nützen. Prämienverbilligungen für die obligatorische Krankenpflegeversicherung sind kantonale Finanzierungshilfen, auf die ein Rechtsanspruch besteht, wenn die Voraussetzungen erfüllt sind. 30 Prozent der Bevölkerung erfüllen die Voraussetzungen dafür. Innerhalb eines Kantons ist die Höhe der Prämienverbilligung vom Einkommen und Vermögen und somit von der individuellen wirtschaftlichen Situation abhängig. Die Kantone bestimmen, wer anspruchsberechtigt ist. Ein Antragsformular kann über die Gemeindezweigstelle der SVA Aargau verlangt werden, wenn keine automatische Zustellung erfolgt.



Medizinische Beratung –
rund um die Uhr und kostenlos:
bis 31.12.2010: +41 (0)800 247 242
ab 1.1.2011: +41 (0)844 844 911
www.medgate.ch/webdoctor

Ab 1. Januar 2011 erreichen Sie das Schweizer Zentrum für Telemedizin MEDGATE im Inland wie auch aus dem Ausland unter der neuen Telefonnummer +41 (0)844 844 911.

BRANCHE

Ab 1. Januar 2011: Ärztlicher Rat neu von Medgate

Haben Sie ein medizinisches Anliegen? Kein Problem. Auch im kommenden Jahr steht für alle Versicherten der Krankenkasse Birchmeier unser kostenloser telemedizinischer Dienst zur Verfügung. Einzig der Anbieter und die Telefonnummer wechseln. Die Ärzte unseres neuen Partners Medgate sind unter der Telefonnummer +41 (0)844 844 911 rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr und weltweit für Sie da. Sie erhalten zuverlässig und kompetent eine medizinische Beratung und entsprechende Therapieempfehlungen. Denn Sie werden nicht nur von medizinischen Fachberatern, sondern von Ärzten beraten.

Auch bei medizinischen Notfällen im Ausland steht Ihnen unser Assistance-Partner Medgate unter gleicher Telefonnummer +41 (0)844 844 911 mit Rat und Tat zur Seite. Beachten Sie jedoch, dass sich die Kostenübernahme bei Krankheit oder Unfall im Ausland (z.B. Arzt, Medikamente, Spital, Transporte) stets nach Ihrer persönlichen Versicherungsdeckung richtet. Gerne informieren wir Sie: kundenorientiert – zuverlässig – kompetent.


MEDGATE

Schweizer Zentrum für Telemedizin

Das unabhängige Schweizer Zentrum für Telemedizin MEDGATE ist der führende Anbieter telemedizinischer Dienstleistungen, berät weltweit und rund um die Uhr Patientinnen und Patienten mit akuten und allgemeinen Gesundheitsfragen. Die Medgate-Ärzte und Telemedizinischen Assistentinnen beantworten täglich bis zu 4'300 medizinische Fragen per Telefon, Internet und Videokonferenz – bisher schon über eine 1.8 Millionen Mal.



Wie läuft eine Beratung ab?

- 

Krankengeschichte

Notieren Sie in **Stichworten Ihre Krankengeschichte** (inkl. Allergien und Operationen) und die Symptome Ihres aktuellen Gesundheitsproblems. Halten Sie Ihre derzeit sowie regelmässig eingenommenen **Medikamente** und Ihre **Rückrufnummer** (auch im Ausland) bereit.
- 


Anruf

Rufen Sie Medgate an. Eine Telemedizinische Assistentin erfasst Ihre **Personalien und Ihr Anliegen**. Es wird ein Rückruf vereinbart. In Notfällen werden Sie direkt mit einem Arzt verbunden.
- 

Foto

Zur noch besseren und schnelleren Beurteilung von **Haut- und Augenveränderungen** haben Sie die Möglichkeit, Medgate per E-Mail ein **digitales Bild** der betroffenen Stelle zu schicken.
- 

Rückruf

Der Medgate-Arzt ruft Sie zurück und bespricht mit Ihnen **die sinnvolle Behandlung**: Selbstbehandlung, physische Arztkonsultation oder Spitaleinweisung. In Notsituationen alarmiert Medgate innerhalb der Schweiz direkt die entsprechende Rettungsorganisation.
- 

Rezept

Sofern telemedizinisch sinnvoll stellt der Medgate-Arzt Ihnen ein **Rezept für ein Medikament** aus. Dies ist nur für bestimmte Erkrankungen möglich. Mit einem Zweitgespräch nach ein paar Tagen vergewissert sich der Arzt über Ihr Befinden.