

# SICHER

mit meiner Krankenkasse



2 Auf Erfolgskurs

4 Psychisch krank

5 Der Umwelt zuliebe

6 Genuss oder Droge?

7 Training fürs Leben

8 Klarheit bei Abkürzungen



## Liebe Leserin, Lieber Leser

Arbeiten Sie vor dem Bildschirm? Und haben Sie ab und zu oder regelmässig Rückenschmerzen? Damit sind Sie nicht allein: 20 Prozent der Erwerbstätigen leiden an Rückenschmerzen. Die meisten davon verrichten nicht etwa körperliche Arbeit, sondern arbeiten im Büro. Vielen wäre bereits geholfen, wenn sie ihren Arbeitsplatz ergonomisch korrekt einrichten, Schreibtisch, Bürostuhl, Computer und Tastatur richtig positionieren würden. Wie Sie es bewerkstelligen, lesen Sie auf Seite 7.

Ein Glas Wein zum feinen Essen, ein kühles Bier nach der Arbeit: für einige Genuss, für andere Sucht. Obwohl die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Kriterien für Alkoholabhängigkeit definiert hat, verläuft die Grenze dazwischen oft fliessend. Fakt ist aber, dass in der Schweiz rund 250 000 Personen alkoholabhängig sind. Eine beunruhigende Zahl, wenn man weiss, wie Alkohol den menschlichen Körper schädigen kann. Mehr darüber lesen Sie auf Seite 6.

Wir hatten die Gelegenheit, uns mit Dr. Willy Oggier, dem renommierten Gesundheitsökonom, über das Gesundheitswesen zu unterhalten. Er erläutert, wie er das Konstrukt Einheitskasse beurteilt und mit welchen Folgen er rechnet. Das Interview finden Sie auf Seite 5.

Ich wünsche Ihnen eine spannende und informative Lektüre.



Ihr Werner Kaufmann  
Geschäftsführer  
Krankenkasse Birchmeier

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



## Auf Erfolgskurs

«Kundenorientierung – Zuverlässigkeit – Kompetenz» – auf diese Werte setzt die Krankenkasse Birchmeier. Immer mit dem Ziel, Kundinnen und Kunden sorgfältig abgestimmte, bedarfsgerechte Lösungen zu bieten. Kundennähe, attraktive Prämien, freundliche und kompetente Mitarbeiterinnen und gute Erreichbarkeit zeichnen die Krankenkasse Birchmeier aus. Sie bietet ihren Versicherten ein ganzheitliches und attraktives Lösungsangebot.



# Obligatorische Krankenpflegeversicherung

## Grundversicherung mit freier Arztwahl

Die Grundversicherung (OKP) ist für alle in der Schweiz wohnhaften Personen obligatorisch. Sie deckt die grundlegenden Bedürfnisse bei Krankheit, Unfall und Mutterschaft ab und gewährt eine umfassende medizinische Grundversorgung bei ambulanten Behandlungen. Ebenfalls vergütet die OKP Spitalaufenthalte in der allgemeinen Abteilung der Spitäler, die im Wohnkanton zugelassen sind. Die vorgeschriebenen Leistungen sind im Krankenversicherungsgesetz (KVG) umschrieben.

## Hausarztssystem – Eigenverantwortung im Fokus

Mit dem Hausarztssystem profitieren Sie von deutlich tieferen Prämien und helfen, Kosten zu sparen. Sie wählen Ihren bevorzugten Hausarzt und besprechen mit ihm die einzelnen Schritte der medizinischen Behandlung, bevor er einen Spezialisten beizieht oder Sie ins Spital einweist. Ausgenommen sind Notfälle, gynäkologische Untersuchungen und Behandlungen beim Augenarzt – in diesen Fällen müssen Sie Ihren Hausarzt nicht im Vorfeld aufsuchen.

## Das erwartet Sie bei der Krankenkasse Birchmeier

- Attraktive Prämien
- Attraktive Produkte und Dienstleistungen
- Schnelle Erreichbarkeit – keine Wartezeiten
- Ein motiviertes, engagiertes Team
- Hohe (Fach-)Kompetenz bei allen Mitarbeitenden
- Speditive Leistungsabrechnung
- Beratung durch Geschäftsführer bei Ihnen zu Hause
- Kein Telefonmarketing

# Unsere Zusatzversicherungen

## sanvita – Krankenzusatzversicherung für Nichtraucher

Nichtraucher leben gesünder als Raucher und entlasten mit ihrer Lebensweise das Gesundheitssystem. Deshalb profitieren Nichtraucher bei uns in den Krankenzusatzversicherungen von Prämienvorteilen von bis zu 35 Prozent.

## activa – Krankenzusatzversicherung

Für Personen, welche die Aufnahmebedingungen für Nichtraucherversicherungen nicht erfüllen, bieten wir activa an. Diese Linie umfasst dieselben Produkte mit identischen Leistungen, die auch bei raucherbedingten Leiden erbracht werden.

## 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

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

## switch – flexible Spitalzusatzversicherung

Mit der flexiblen Spitalzusatzversicherung können Sie Prämien sparen, ohne auf Sicherheit zu verzichten. Sie wählen erst beim Spitaleintritt die gewünschte Abteilung (allgemein, halbprivat oder privat). Je nach gewählter Abteilung übernehmen Sie einen bestimmten Kostenanteil pro Spitaltag selbst.

## Weitere Zusatzversicherungen aus unserem Angebot

denta	Zahnpflegeversicherung
justizia	die Patientenrechtsschutzversicherung
prima-u und prima-k	Risikokapitalversicherung
vacanza	Ferien- und Reiseversicherung



# Psychisch krank

Dank fachlicher Hilfe können psychisch Kranke wieder Licht am Horizont sehen.

Burnout, ADHS, Depressionen oder Schizophrenie – psychische Störungen gehören zu den häufigsten Krankheiten. Frauen und jüngere sind häufiger davon betroffen als Männer und ältere Personen.

Text: Dr. med. Ruedi Wehrli

Die Vielfalt psychischer Krankheiten ist gross. Am häufigsten verbreitet sind Depressionen und Angststörungen. In der Schweiz enden vor allem Depressionen verhältnismässig häufig mit einem Suizid: Im Durchschnitt sind es knapp vier Fälle täglich. Wie eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zeigt, werden Depressionen im Jahr 2020 – nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen – weltweit die am stärksten verbreitete Krankheit sein. Ähnlich sieht es beim Burnout aus: Es wird in medizinischer und volkswirtschaftlicher Hinsicht immer wichtiger.

## Psychische Krankheitsbilder

### ADHS

ADHS bedeutet Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Betroffene können sich schlecht konzentrieren. Sie sind ruhelos und lassen sich leicht ablenken.

### Angststörung

Angstgefühle vor wirklichen Bedrohungen sind eine wichtige und gesunde Reaktion. Krankhafte Ängste können aber Betroffene dauerhaft einschränken und ein normales Leben behindern. Zu den häufigsten Ängsten zählen Panikattacken, Platzangst und Phobien.

### Burnout

Burnout (ausbrennen) beschreibt einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand. Er ist durch Antriebs- und Leistungsschwäche gekennzeichnet. Ein Burnout kann jeden treffen. Typische Symptome sind unter anderem chronische Müdigkeit und seelische Erschöpfung, Distanzierung von der Arbeit oder körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Schlafstörungen.

### Unterschiedlicher Verlauf

Eine Depression verläuft in Phasen und kann unterschiedliche Formen annehmen. Man unterscheidet zwischen leichteren, mittelschweren und schweren Depressionen. Sie können einmalig oder wiederholt auftreten. Die Behandlung ist abhängig vom Schweregrad, der Suizidalität und dem persönlichen Umfeld der betroffenen Person.

### 17 Prozent betroffen

Eine Depression macht sich häufig bemerkbar durch Niedergeschlagenheit, Bedrücktheit, Freudlosigkeit, Schlafstörungen oder Antriebs- und Energielosigkeit. Fachpersonen sprechen von einer depressiven Episode, wenn mehrere dieser Merkmale länger als zwei Wochen auftreten. Der neue Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan) zeigt: Jede sechste Person leidet in der Schweiz an Depressionssymptomen wie Energielosigkeit, Schlafstörungen oder Appetitverlust. Stärkere depressive Symptome treten mit rund drei Prozent hingegen relativ selten auf.

### Professionelle Hilfe nötig

Der erste und wichtigste Schritt in der Behandlung ist, dass sich Betroffene fachliche Hilfe suchen – sei es beim Hausarzt oder direkt beim Psychiater oder Psychologen. Diese klären die Situation gründlich ab, damit der Betroffene richtig behandelt werden kann. Die Grundversicherung übernimmt die Behandlungskosten (unter Berücksichtigung der gewählten Jahresfranchise und des Selbstbehalts).



**Dr. Willy Oggier, Gesundheitsökonom, gilt wegen seiner gründlichen Analysen als führender Experte zum Thema Einheitskasse.**

## «Wettbewerb fördert das Vertrauen»

In gut einem Jahr stimmen wir voraussichtlich über die Einheitskasse ab. Laut Willy Oggier wäre diese ein gewaltiger Rückschritt in der Gesundheitspolitik.

Interview: Walter Frei

**Herr Oggier, gilt Ihr Urteil «Scheinlösung» auch für eine Einheitskasse mit kantonalen Prämien und ohne einkommensabhängige Finanzierung?**

Ja, und in gewissen Punkten sogar noch verstärkt. Denn mit kantonalen Einheitskassen steigt auch die Gefahr weiterer Rollenkonflikte bei den Kantonen. Das ist das Gegenteil von dem, was wir brauchen, nämlich eine Entflechtung der verschiedenen kantonalen Rollen.

**Die Prämien sind in den letzten Jahren weiter stark gestiegen. Ist da die Hoffnung auf eine kostendämpfende Einheitskasse nicht berechtigt?**

Nein, denn auch eine Einheitskasse hat sich an die Vorgaben des Krankenversicherungsgesetzes zu halten. Sie hat nicht mehr Kompetenzen, nur weil sie eine Einheitskasse ist.

**Aber wird mit dem Wegfall der vielen Kassenwechsel nicht auch viel Verwaltungsaufwand eingespart?**

Der Verwaltungsaufwand ist im Verhältnis zu den positiven Wirkungen des Wettbewerbs unter klaren Rahmenbedingungen fast vernachlässigbar. Er hat zudem im Zeitablauf prozentual an den Gesamtkosten abgenommen.

## Der Umwelt zuliebe

Der Bund erhebt Lenkungsabgaben auf umweltbelastende Stoffe. Diese Gelder fliessen via Krankenkassen an die Bevölkerung zurück. 2014 werden es über 423 Millionen Franken sein.

Text: Martina Ruoss

Seit 2008 erhebt der Bund auf fossilen Brennstoffen wie Heizöl oder Erdgas eine CO<sub>2</sub>-Abgabe. Diese ist keine neue Steuer, sondern eine Lenkungsabgabe. Sie soll den sparsamen Umgang mit fossilen Brennstoffen fördern. Die Einnahmen bleiben nicht in der Staatskasse, sondern werden – nach Abzug der Finanzhilfen für Gebäudeprogramme und Technologiefonds – an die Bevölkerung und Wirtschaft zurückverteilt.

Aus der CO<sub>2</sub>-Abgabe steht 2014 ein Betrag von 297 Millionen Franken bereit. Zusätzlich kommen 126 Millionen Franken aus der VOC-Abgabe (flüchtige organische Verbindungen). Diese Gase entstehen bei der Verwendung von Lösungsmitteln und sind mitverantwortlich für die hohen Ozonwerte im Sommer. Insgesamt verteilt der Bund damit im kommenden Jahr 423 Millionen Franken aus Umweltabgaben an die Bevölkerung zurück. Pro Person sind dies 52.20 Franken.

Das Bundesamt für Umwelt (Bafu) verteilt die Umweltabgaben an alle Versicherten. Es tut dies via Krankenversicherer. Der Betrag wird von den Prämienrechnungen 2014 abgezogen. Diese Art der Vergütung hat sich bewährt – sie ist transparent und kostengünstig.



### Umwelt schonen

Der Grundgedanke hinter dieser Umverteilung ist einfach: Die Umweltbelastung soll unserer Gesundheit und Umwelt zuliebe gesenkt werden. Umweltabgaben verteuern umweltschädigende Stoffe und schaffen damit einen Anreiz, sparsamer damit umzugehen.

- [www.bafu.admin.ch/co2-abgabe](http://www.bafu.admin.ch/co2-abgabe)
- [www.bafu.admin.ch/voc](http://www.bafu.admin.ch/voc)

# Genuss oder Droge?

Ein Glas Alkohol – für viele Alltag. Wein, Bier oder ein Drink sind beliebt. Doch einige trinken zu viel, im falschen Moment oder zu oft. Wie Schätzungen zeigen, leben in der Schweiz rund 250 000 alkoholabhängige Menschen. Doch wo verläuft die Grenze zwischen Genuss und Abhängigkeit?

Text: Dr. med. Rudolf Häuptle

In westlichen Industriestaaten ist der Konsum von Alkohol nach Tabakrauchen und Bluthochdruck der drittgrösste Risikofaktor für die gesellschaftliche Belastung durch Krankheiten. Entsprechend stark belastet er das Gesundheitssystem.

## **Männer trinken, unabhängig vom Alter, deutlich häufiger Alkohol als Frauen.**

Fachleute unterscheiden zwischen risikoarmem, problematischem und abhängigem Alkoholkonsum. Problematischer Alkoholkonsum bedeutet:

- chronisch zu viel trinken (zwei bis vier Standardgläser täglich),
- Rauschtrinken (vier oder fünf Standardgläser bei einer Gelegenheit) oder
- unangebrachten Konsum in bestimmten Situationen, zum Beispiel am Arbeitsplatz oder im Strassenverkehr.

Wie Studien zeigen, haben in der Schweiz über eine Million Menschen einen problematischen Alkoholkonsum. Der Übergang zur Abhängigkeit ist oft fließend.



**Ein Glas Wein oder Bier in einer geselligen Runde, ab wann ist es zu viel?**



**Die Schweiz liegt europaweit im Mittelfeld des Alkoholverbrauchs.**

### **Gesundheitliche Probleme**

Alkohol geht sofort ins Blut – die Wirkung ist deshalb rasch spürbar. Die Risiken werden häufig unterschätzt: Alkohol kann fast jedes Organ des menschlichen Körpers schädigen. Mehr als sechzig Krankheiten und Behinderungen sind mit dessen Konsum verknüpft. Dabei spielt nicht nur die Menge eine Rolle, sondern auch das Trinkmuster. Wer chronisch trinkt, riskiert, seine Leber und Verdauungsorgane zu schädigen. Auch Krebserkrankungen, hoher Blutdruck oder die Erkrankung des Nervensystems können die Folge sein.

**Alkohol vermindert die Selbsteinschätzung, steigert hingegen das Selbstwertgefühl.**

Alkoholabhängigkeit ist ein anerkanntes Suchtleid mit Krankheitswert. Das bedeutet: Die Grundversicherung übernimmt teilweise die Kosten für den körperlichen Entzug und die psychische Behandlung der Abhängigkeit. Häufig ist der Hausarzt die richtige Ansprechperson für eine geeignete Behandlung.

### **Alkoholabhängigkeit**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat festgelegt, wann man von Alkoholabhängigkeit spricht:

- Starker Wunsch, Alkohol zu trinken
- Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren
- Anhaltender Substanzgebrauch trotz schädlicher Folgen
- Vorrang des Substanzgebrauchs vor anderen Aktivitäten und Verpflichtungen
- Entwicklung grösserer Alkoholtoleranz
- Körperliches Entzugssyndrom

Alkoholabhängigkeit liegt vor, wenn mindestens drei dieser Kriterien zutreffen.

Ausdauertraining verbessert nicht nur die Kondition von Kindern, sondern verändert auch ihr Langzeitgedächtnis. Dies zeigt eine Studie renommierter Gehirnforscher.

Text: Dr. Lukas Zahner



**Spielerisches Ausdauertraining macht nicht nur Spass, sondern stärkt auch die Lernfähigkeit.**

## Training fürs Leben

Die Gehirnforscher haben eine Gruppe Knaben und Mädchen während einiger Wochen ein Ausdauertraining absolvieren lassen. Sie haben festgestellt, dass das Training das Gehirn der Kinder

verändert, genauer gesagt den Hippocampus: Dieser Teil des Gehirns erzeugt, archiviert und ruft Inhalte des Langzeitgedächtnisses ab. Wie die Forscher nun nachgewiesen haben, beeinflusst ein Ausdauertraining bei Kindern das Langzeitgedächtnis positiv.



Lukas Zahner  
Dr. phil. nat.,  
Mitglied Instituts-  
leitung am Institut  
für Sport und Sport-  
wissenschaften der  
Uni Basel

### Tipp:

Ermöglichen Sie Ihren Kindern möglichst viele Lauf- und Spielgelegenheiten. Also weg von Computer, Fernseher oder Smartphone, raus auf die Spielplätze. Vielleicht hat Ihr Kind auch Freude an einem Jugend- und Sport-Kurs? Die beste Umsetzung erfolgt natürlich mit den Eltern: Gemeinsam aktiv sein macht Kindern am meisten Spass.

Diese neuen Ergebnisse erklären auch, weshalb fittere Kinder in der Regel bessere Schulleistungen erbringen. Auch Erwachsene können davon profitieren: Es ist heute bekannt, dass sich im Hippocampus zeitlebens neue Gehirnnerven entwickeln. Daher ist es nie zu spät, mit Ausdauertraining zu beginnen und damit die eigene Gedächtnisleistung zu verbessern. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen.

Ihr Lukas Zahner



## Richtig arbeiten

Jede oder jeder fünfte Erwerbstätige leidet arbeitsbedingt an Rückenschmerzen. Ein Grossteil davon sitzt vor Bildschirmen. Eine korrekte Haltung könnte das Leiden ohne grossen Aufwand mindern.

Text: Martina Ruoss

Die meisten Mitarbeitenden, die täglich vor dem Bildschirm sitzen, wissen nicht, wie der Arbeitsplatz korrekt eingerichtet wird. Stellen sie Stuhl und Tisch richtig ein, passt der Abstand zwischen Kopf und Bildschirm und sind Tastatur und Maus korrekt positioniert, gehören Kopf- und Nacken-

schmerzen in einigen Fällen der Vergangenheit an. Eine einzige richtige Sitzhaltung gibt es nicht. Wichtig ist, dass man die Position ändert, sich regelmässig bewegt. Gelegentliches Arbeiten im Stehen ist ideal, auch einige Schritte in der Pause dienen der Gesundheit.

### Bürostuhl

Setzen Sie sich mit dem Gesäss ganz nach hinten. Stellen Sie die Stuhlhöhe so ein, dass die Füsse mit der gesamten Sohle den Boden berühren. Die Kante darf nicht in die Kniekehle drücken.

### Tischhöhe

Lassen Sie die Oberarme herabhängen und winkeln Sie die Unterarme an. Der Tisch ist auf der Höhe der Ellbogen.

### Bildschirm

Die Oberkante des Bildschirms sollte fünf bis zehn Zentimeter unterhalb der Augenhöhe sein.

### Tastatur

Die Tastatur liegt vorne, rund zehn Zentimeter hinter der Tischkante. Notizen gehören nicht vor, sondern hinter die Tastatur.



# Klarheit bei Abkürzungen und Fachausdrücken

Krankenversicherer, Ärzte und Apotheker benutzen häufig Abkürzungen und Fachausdrücke. Hier eine Auswahl – detaillierte Informationen finden Sie im Internet.

Text: Elisabeth Janssen



Vanessa Marasco  
Verantwortliche Leistungen  
056 485 60 40

## Swissmedic

Swissmedic ist die zentrale schweizerische Überwachungsbehörde für Heilmittel. Sie ist unter anderem zuständig für die Zulassung von Heilmitteln. Swissmedic teilt die Medikamente in Abgabekategorien und Listen ein.

## OTC

Die Abkürzung steht für «over the Counter» und bedeutet «über den Ladentisch». OTC bezeichnet Medikamente, die man ohne Rezept kaufen kann. Die Industrie darf für diese Produkte Werbung machen.

## SL

Aus der Grundversicherung wird grundsätzlich alles bezahlt, was auf der Spezialitätenliste (SL) steht und der Arzt mit einem Rezept verordnet hat.

## NLP

Die meisten Zusatzversicherungen übernehmen die ärztlich verordneten Negativlisten-Präparate (NLP). Es handelt sich um Präparate, die Swissmedic für die in Frage kommende Indikation zugelassen hat. Sie wurden jedoch weder in die SL aufgenommen, noch stehen sie auf der LPPV.

## LPPV

Die Medikamente der Liste der Pharmazeutischen Präparate zu Lasten der Versicherten (LPPV) werden nicht durch die Versicherer bezahlt. Es handelt sich hauptsächlich um Produkte, die nicht ausschliesslich der Heilanzwendung dienen, zum Beispiel Lifestyle-Präparate ([www.lppv.ch](http://www.lppv.ch)).

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



Was Grossmutter noch wusste...!

... gegen Haarausfall

**An zwei aufeinander folgenden Tagen jeweils einen Esslöffel Brennesselsamen essen. Das hilft bei Haarausfall.**

**Käthi Baumann, Riggisberg**

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 2013

MINERALBAD & SPA  
RIGI KALTBAD



Scheinmedikament	poetisch: ehricht	ostfrz. Landschaft (frz.)	Ebene im Libanon	↘	↙	gleichmässig hoch, flach
↙	↘	↘			↻ <sub>4</sub>	
Tür nach draussen		↻ <sub>1</sub>	144 Stück			höchstes Wesen
↙	↻ <sub>3</sub>		↘			↘
Gewicht der Verpackung	↘				Autokz. Appenzell Ausser-rhoden	
Autor v.: Der Name der Rose	↘			Internet-kürzel Österreich	↻ <sub>2</sub>	
Ferienanlage	↘					

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

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie einen von zwei Eintritten (zeitlich unbegrenzt) für das Mineralbad & Spa Rigi-Kaltbad. [www.mineralbad-rigikaltbad.ch](http://www.mineralbad-rigikaltbad.ch)

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: 30. November 2013**  
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