

# SICHER

mit meiner Krankenkasse

3 **Comparis-Bestnote** für Kundenzufriedenheit

4 **Vertrauensarzt** im Fokus

6 **E-Zigarette** – bald in aller Munde?

7 **Kraftvoll** in den Tag





## Geschätzte Versicherte Liebe Mitglieder

Rauchen gefährdet die Gesundheit – das ist unbestritten. Doch wie sieht das mit der E-Zigarette aus, die seit einigen Jahren auf dem Markt erhältlich ist? Nach heutigem Wissensstand gehen wir davon aus, dass sie weniger schädlich ist als die herkömmliche Zigarette. Über die Chancen und Risiken sind sich die Fachleute trotzdem nicht einig: Würden Raucherinnen und Raucher konsequent auf die E-Zigarette umsteigen, könnten die gesundheitlichen Risiken reduziert werden. Es besteht aber die Gefahr, dass sie als Einstiegsprodukt dient – vor allem bei Jugendlichen. Mehr darüber erfahren Sie auf Seite 6.

Das Krankenversicherungsgesetz (KVG) regelt detailliert, welche Behandlungen und Medikamente aus der Grundversicherung übernommen werden. Schlägt ein Arzt oder ein Spital bei einem Patienten eine Behandlung vor, ist es Aufgabe der Krankenversicherer, zu prüfen, ob die Behandlung aus der Grundversicherung finanziert oder über eine Zusatzversicherung abgerechnet wird. Viele dieser Gesuche oder Rechnungen können die Mitarbeitenden der Krankenversicherung aufgrund ihres Wissens und ihrer Erfahrung selbst beurteilen. In einigen Fällen muss der Krankenversicherer aber die Empfehlung eines Vertrauensarztes einholen – es handelt sich meistens um spezielle, komplizierte oder sehr teure Behandlungen. Wir erklären die Rolle und die Aufgaben des Vertrauensarztes auf den Seiten 4 und 5.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Herzliche Grüsse



Ihr Werner Kaufmann  
Geschäftsführer  
Krankenkasse Birchmeier

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



## Spartipps

Tipps für die Versicherten, um Prämien zu sparen und die Kosten zu senken, sind auch dieses Jahr aktuell. Hier einige Vorschläge, wie Sie die Prämienhöhe beeinflussen und senken können.

### Grundversicherung

#### Jahresfranchise

Mit der Wahl einer höheren Franchise (Kostenbeteiligung) senken sich auch die Prämien. Die ordentliche Jahresfranchise beträgt 300 Franken. Mit einer höheren Jahresfranchise können Sie mehr Eigenverantwortung übernehmen und so erheblich Prämien sparen. Dabei gilt: Je höher die Franchise, desto niedriger die Prämie. Mehr zum Thema Kostenbeteiligung erfahren Sie auf Seite 8.

	Wählbare Jahresfranchise	Normaler Spareffekt
<b>Erwachsene</b>	CHF 500.–	bis 3.3% Rabatt
	CHF 1000.–	bis 11.9% Rabatt
	CHF 1500.–	bis 20.9% Rabatt
	CHF 2000.–	bis 29.6% Rabatt
	CHF 2500.–	bis 38.2% Rabatt
<b>Kinder</b>	CHF 100.–	bis 5.6% Rabatt
	CHF 200.–	bis 15.5% Rabatt
	CHF 300.–	bis 24.6% Rabatt
	CHF 400.–	bis 29.6% Rabatt
	CHF 500.–	bis 35.2% Rabatt
	CHF 600.–	bis 39.4% Rabatt

#### Unfallausschluss

Gemäss Bundesgesetz über die Unfallversicherung (UVG) sind alle Personen, die mindestens acht Stunden pro Woche beim selben Arbeitgeber angestellt sind, durch diesen automatisch gegen Berufs- und Nichtberufsunfall versichert. Ist das bei Ihnen der Fall, können Sie bei der Grundversicherung die Unfalldeckung ausschliessen. Sobald Sie nicht mehr durch den Arbeitgeber gegen Unfall versichert sind – beispielsweise weil Sie arbeitslos werden oder weniger als acht Stunden pro Woche arbeiten – müssen Sie die Unfalldeckung in der Grundversicherung gesetzlich wieder einschliessen.

#### Hausarztssystem

Das Hausarztssystem ist für alle, denen die Eigenverantwortung wichtig ist. Sie helfen, Kosten zu sparen und erhalten dafür einen Prämienrabatt von bis zu zwölf Prozent. Sie wählen aus der Hausarztliste unter [www.kkbirchmeier.ch](http://www.kkbirchmeier.ch) Ihren bevorzugten Hausarzt und besprechen mit ihm die einzelnen Schritte der medizinischen Behandlung, bevor ein Spezialist beigezogen wird oder Sie ins Spital eingewiesen werden.

# Comparis-Bestnote für Kundenzufriedenheit



Spitzenwerte für die Krankenkasse Birchmeier: Die Comparis-User verliehen ihr Bestnoten, so dass sie den ersten Platz unter 32 Mitbewerbern belegt.

Der Internet-Vergleichsdienst comparis.ch führt jedes Jahr eine Umfrage zur Kundenzufriedenheit durch. Rund 5500 Nutzerinnen und Nutzer haben im März 2014 die Kompetenz und Einsatzbereitschaft der Mitarbeitenden, die Verständlichkeit der Kundeninformationen sowie die Qualität der Abrechnungen ihrer Krankenkasse bewertet. Die Krankenkasse Birchmeier hat dieses Jahr erstmals die Bestnote 5.5 erzielt. Mit der Auszeichnung «sehr gut» belegt sie den Spitzenplatz aus insgesamt 32 bewerteten Krankenversicherern.

Dieses hervorragende Resultat spornt die Krankenkasse Birchmeier an, ihren Kundinnen und Kunden auch in Zukunft einen fachkundigen und qualitätsbewussten Service zu bieten.

Anbieter	Note
<b>Krankenkasse Birchmeier</b>	<b>5,5 sehr gut</b>
Aquilana	5,5 sehr gut
Agrisano	5,4 gut
KPT	5,3 gut
ÖKK	5,3 gut
Atupri	5,2 gut
SWICA	5,2 gut
Visana	5,2 gut
Concordia	5,1 gut
Progrès	5,1 gut
Sana24	5,1 gut
Sanitas	5,1 gut
Sansan	5,1 gut
Arcosana	5,0 gut
Avanex	5,0 gut
Vivacare	5,0 gut
CSS	4,9 befriedigend
Helsana	4,9 befriedigend
EGK-Gesundheitskasse	4,8 befriedigend
Sympany	4,8 befriedigend
Avenir	4,7 befriedigend
Intras	4,7 befriedigend
Supra	4,7 befriedigend
Mutuel Assurance	4,6 befriedigend
Assura	4,5 befriedigend
Sanagate	4,5 befriedigend
Easy Sana	4,4 ungenügend
Philos	4,3 ungenügend

Beim Hausarztssystem gibt es auch Ausnahmen: Bei gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen, geburts-hilflicher Betreuung, augenärztlichen Untersuchungen sowie bei zahnärztlichen Behandlungen ist es nicht nötig, zuerst den Hausarzt zu kontaktieren.

## Skonto

Bezahlen Sie Ihre Grundversicherung als Halbjahres- oder Jahresprämien, belohnen wir Sie mit einem Skonto von bis zu zwei Prozent.

## Zusatzversicherungen

### Familienrabatt

Sie erhalten bis 18. Altersjahr 50 Prozent auf die Zusatzversicherungen sanvita, activa und denta. Dieses

Angebot gilt, sofern mindestens ein Elternteil bei der Krankenkasse Birchmeier ein vergleichbares Zusatzversicherungsprodukt versichert hat.

**Gerne beraten wir Sie persönlich – auch ausserhalb der Bürozeiten – um Ihnen eine individuelle Lösung anzubieten. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.**

### Sie erreichen uns telefonisch:

Montag, Dienstag und Donnerstag	08.00–12.00 / 14.00–17.00 Uhr
Mittwoch	09.00–12.00 / 14.00–17.00 Uhr
Freitag	08.00–12.00 / 14.00–16.00 Uhr



## Vertrauensarzt im Fokus

Vertrauensärzte stehen als zentrale Ansprechperson in Kontakt mit Patienten, Ärzten, Therapeuten, Krankenversicherern, Organisationen und Behörden. Dabei sind sie meistens nicht diagnostisch oder therapeutisch tätig, sondern beurteilen, ob medizinische Leistungen aus der Grundversicherung finanziert werden oder nicht.

Text: Dr. med. Reto Kölbl, Vertrauensarzt

Im Krankenversicherungsgesetz (KVG) sind die wichtigsten gesetzlichen Aufgaben des Vertrauensarztes festgehalten: Er berät die Versicherer in medizinischen Fachfragen sowie in Fragen der Vergütung und Tarifierung. Er überprüft insbesondere, ob die Voraussetzungen gegeben sind, dass die Versicherer Leistungen aus der Grundversicherung finanzieren. In ihrem Urteil sind die Vertrauensärzte unabhängig: Weder Versicherer noch Leistungserbringer, also zum Beispiel Ärzte oder Spitäler, können ihnen Weisungen erteilen. Vertrauensärzte entscheiden nie – sie geben Empfehlungen ab, die sie begründen und an die Versicherer weiterleiten. Die Versicherer entscheiden unter Abwägung der vertrauensärztlichen Empfehlung.

### 360-Grad-Beurteilung

Im Rahmen der Grundversicherung gibt es Leistungen, für die das Gesetz eine vertrauensärztliche Empfehlung vorschreibt. Das bedeutet: Will oder muss eine Person eine solche medizinische Leistung beziehen, muss der Krankenversicherer dem Vertrauensarzt das Dossier vorlegen. Häufig ist dies bei besonders teuren, seltenen oder speziellen Diagnosemassnahmen und Behandlungen der Fall. Damit der Vertrauensarzt seine Aufgaben erfüllen kann, müssen ihm die Leistungserbringer die notwendigen Angaben und Unterlagen zur Verfügung stellen. Er studiert den Sachverhalt und gibt eine Empfehlung ab zuhanden des Krankenversicherers. Die vorliegenden Akten dienen als Grundlage seiner Arbeit: Er berücksichtigt die gesetzlichen Bestimmungen, bringt seine Erfahrung ein, hat den aktuellen Stand der Medizin beziehungsweise deren ständige Fortschritte im Auge und wägt immer auch den Einzelfall ab. Eine persönliche Untersuchung ist nur selten nötig.

Mit seiner Empfehlung gibt der Vertrauensarzt dem Versicherer nur diejenigen Angaben weiter, die der Krankenversicherer für seine Entscheidung benötigt – die medizinisch vertraulichen Daten bleiben bei ihm und sind für den Krankenversicherer nicht zugänglich. Der Vertrauensarzt muss besondere Kriterien des Datenschutzes erfüllen.

### Vertrauensarzt als externe Dienstleistung

Jeder Krankenversicherer muss einen Vertrauensarzt haben. Viele Versicherer beschäftigen keinen internen, sondern arbeiten mit einem externen vertrauensärztlichen Dienst zusammen. Der Verband der kleinen und mittleren Krankenversicherer (RVK) bietet seinen Mitgliedern mit dem «MedCasePool» vertrauensärztliche Dienstleistungen an: Über ein elektronisches Fallführungssystem arbeitet er mit erfahrenen und anerkannten Vertrauensärzten und -zahnärzten verschiedener Fachrichtungen zusammen. Er verfügt dadurch über ein grosses Netzwerk an Spezialisten, die er individuell für die Fälle einsetzen kann. Der «MedCase-Pool» arbeitet im Auftrag der Krankenversicherer, ist ihnen aber nicht unterstellt. Die räumliche Trennung und die eigene Infrastruktur garantieren die nötige Unabhängigkeit. Ein Datenschutz-Gütesiegel unterstützt den sorgfältigen Umgang mit den sensiblen Daten.

## Die Umwelt schonen lohnt sich

Der Bund erhebt Lenkungsabgaben auf umweltbelastende Stoffe. Diese Gelder fliessen via Krankenversicherer an die Bevölkerung zurück. 2015 werden es über 512 Millionen Franken sein.

Text: Martina Ruoss



Seit 2008 erhebt der Bund auf fossile Brennstoffe wie Heizöl oder Erdgas eine CO<sub>2</sub>-Abgabe. Die CO<sub>2</sub>-Abgabe ist eine Lenkungsabgabe, die den sparsamen Umgang mit fossilen Brennstoffen fördern soll. Die Einnahmen fliessen – nach Abzug der Finanzhilfen für Gebäudeprogramm und Technologiefonds – an die Bevölkerung und die Wirtschaft zurück.

2015 steht ein Betrag von 379 Millionen Franken für die Bevölkerung bereit. Damit profitieren jene Haushalte, die weniger klimabelastende Brennstoffe verbrauchen als der Durchschnitt. Hinzu kommen 133 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 512 Millionen Franken aus Umweltabgaben an die Bevölkerung. Pro Person sind dies 62.40 Franken. Die Verteilung der Umweltabgaben erfolgt via Krankenversicherer an alle Versicherten. Der Betrag wird von den Prämienrechnungen 2015 abgezogen.

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

■ [www.bafu.admin.ch/voc](http://www.bafu.admin.ch/voc)

# Bald in aller Munde?

Die E-Zigarette ist auf dem Vormarsch – fast sieben Prozent der Bevölkerung haben sie schon einmal ausprobiert. Das zeigt eine 2013 durchgeführte Umfrage. Nach heutigem Wissensstand sind E-Zigaretten deutlich weniger schädlich als die herkömmlichen Zigaretten. Trotzdem mahnt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) zur Vorsicht.

Text: Martina Ruoss



## Aufbau einer E-Zigarette

E-Zigaretten bestehen aus einem Mundstück, einer Batterie (wieder-aufladbar), einem elektrischen Verdampfer und einer Kartusche, in der sich Flüssigkeit befindet (Liquid). Zieht man am Mundstück, wird das Liquid vernebelt und inhaliert. Liquids existieren mit und ohne Nikotin sowie mit und ohne zusätzliche Aromen.

In der Schweiz sind E-Zigaretten seit 2005 bekannt. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen, der Aufbau bleibt sich jedoch meistens gleich (siehe oben). Sie sind mit und ohne Nikotin erhältlich. Im Gegensatz zu den herkömmlichen Zigaretten enthalten sie keinen Tabak. Dadurch fallen keine Verbrennungsprodukte an und es werden keine solchen Stoffe inhaliert und an die Umwelt abgegeben. Diese Stoffe könnten zu Krebserkrankungen führen oder Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen verursachen. Die Gefahr, nikotinabhängig zu werden, bleibt aber eindeutig bestehen.

## Gesetzliche Regelungen fehlen

Zurzeit wird das Tabakproduktgesetz erarbeitet. Dieses soll die nikotinhaltigen E-Zigaretten den Tabakprodukten gleichstellen, sodass die Konditionen für den Verkauf künftig identisch wären. Denn heute fallen E-Zigaretten in den Bereich des Lebensmittelgesetzes: Nikotinfreie E-Zigaretten dürfen in der Schweiz verkauft werden, enthalten sie Nikotin, ist der Handel hingegen verboten.

Wie sich E-Zigaretten langfristig auf die Gesundheit auswirken, ist weitgehend unbekannt. Wer regelmässig nikotinhaltige E-Zigaretten raucht, kann vom Nikotin abhängig werden – wie bei den herkömmlichen Zigaretten. Auch kann das Nikotin den Herzschlag beschleunigen und die peripheren Blutgefässe verengen. Nikotin ist eine Droge, die verschiedene Wirkungen auf den Körper hat, die von der Dosis abhängig sind und gefährlich sein können.

## Experten sind geteilter Meinung

Da allgemein noch wenig über das Konsumverhalten bei E-Zigaretten bekannt ist, sind sich Fachleute über die Chancen und Risiken nicht einig. Einige sind der Ansicht, dass die gesundheitlichen Risiken minimiert werden können, sofern Rauchende konsequent umsteigen. Ein Mischkonsum hingegen, also das Rauchen von Tabak- und E-Zigaretten, würde die Risiken kaum verringern. Andere Experten befürchten aber, dass die E-Zigarette den Einstieg in die Tabakabhängigkeit fördert: Das Inhalieren der herkömmlichen Zigaretten empfinden Jugendliche oft als unangenehm, E-Zigaretten reizen den Hals hingegen kaum. Deshalb kann es leichterfallen, E-Zigaretten zu rauchen – auch die süßen Aromastoffe, die in gewissen Modellen enthalten sind, können verlockend sein. Da die Verhaltensmuster die gleichen bleiben, könnte die E-Zigarette ein Einstiegsprodukt für Jugendliche darstellen.



# Mit dem Auto zur Schule? Sicher nicht!

«Wir bringen unser Kind mit dem eigenen Auto zur Schule, das scheint uns in der heutigen Zeit die beste Lösung.» So genannte Elterntaxis gefährden diejenigen Kinder, die zu Fuss gehen, da sie die Verkehrsdichte und damit die Unfallgefahr in Schulquartieren erhöhen.

Text: Dr. Lukas Zahner



Kinder sollen wenn immer möglich zu Fuss zur Schule gehen. Dies ist aus verschiedenen Gründen sinnvoll:

- **Kinder werden fitter.**  
Studien zeigen, dass Kinder, die den Schulweg zu Fuss absolvieren, ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen und selten Gewichtsprobleme haben.
- **Kinder steigern ihre Sozialkompetenz.**  
Kinder profitieren, wenn sie zusammen mit Freunden zur Schule gehen, Erlebtes diskutieren, hüpfen, springen, die Natur entdecken und sich auf die Schule einstellen.
- **Kinder entwickeln ihre Verkehrskompetenz.**  
Begleiten Sie Ihr Kind vor und während der ersten Schultage auf dem Schulweg und weisen Sie auf die Gefahren des Strassenverkehrs hin. Versuchen Sie, den sichersten Weg zu finden, nicht den kürzesten.

Kinder erkennen Gefahren erst mit fünf oder sechs Jahren. Ab dem achten Lebensjahr entwickelt sich ein Bewusstsein, dass bestimmte Verhaltensweisen zu einer Gefahr führen können. Erst ab neun Jahren wächst das Verständnis für vorbeugende Massnahmen, sodass sie zum Beispiel die Geschwindigkeiten von Fahrzeugen präziser einschätzen können. Oft sind Kinder jedoch im Banne eines Spiels und vergessen die Welt um sich herum: Helle Kleider und Reflektoren erhöhen die Sichtbarkeit der Kinder.

## Tipps

Besprechen Sie mit Ihrem Kind die verschiedenen Vorteile des aktiven Schulwegs. Falls Sie in Ihrer Gemeinde politisch Einfluss nehmen können, setzen Sie sich dafür ein, dass der Schulweg nicht nur sicher, sondern auch möglichst attraktiv gestaltet ist. Damit sich die Kinder gerne darauf bewegen.



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

## Kraftvoll in den Tag

Müesli, Brot mit Konfi, ein «Latte Macchiato to go» oder auch mal gar nichts? Die Geschmäcker sind verschieden, die Auswahl ist gross. Fakt ist: Am Morgen benötigt der Körper Flüssigkeit und Energie – ein ausgewogenes Frühstück bietet daher einen guten Start.

Text: Michelle Furrer



Ein Müesli ist nicht unbedingt gesünder als ein Brot mit Käse oder Fleisch – wichtig ist, dass man Vollkorn-Haferflocken oder -getreide isst. Nicht der Kaloriengehalt ist entscheidend, denn auch Haferflocken sind zum Beispiel äusserst kalorienreich. Sie enthalten auch wertvolle Ballaststoffe, die wesentlich länger sättigen als weiterverarbeitete Getreide.

In Fertigmüesli hat es anstelle der wichtigen Ballaststoffe reichlich Zucker und Fett. Ein

gesundes Müesli macht man deshalb am besten selbst – das geht schnell, schmeckt und ist gesund: Die Vollkornflocken mit einigen frischen Früchten anreichern, fettarme Milch oder Quark dazu, fertig. Ein Vollkornbrot mit Konfitüre liefert auch Energie, solange die Konfitüre mit Mass genossen wird. Wer das Brot lieber mit Fleisch oder Käse belegt: Magerer Schinken, Poulet- oder Trutenbrust sind fettärmer als Salami, Frischkäse und Kräuterquark bekömmlicher als Vollfettkäse.

# Kostenbeteiligung – kurz erklärt

Die finanzielle Beteiligung der Versicherten an den Gesundheitsausgaben ist gesetzlich geregelt. Sie besteht aus Franchise, Selbstbehalt und Spitalkostenbeitrag.

Text: Elisabeth Janssen

Die Kostenbeteiligung gilt für ambulante und stationäre Behandlungen bei Krankheit und Unfall, falls die Unfaldeckung in der Krankenversicherung eingeschlossen ist.

Die **Franchise** ist jener Teil der Krankheitskosten, den die Versicherten pro Jahr selber übernehmen. Erwachsene ab 18 Jahren können in der Grundversicherung zwischen sechs verschiedenen Franchisen wählen:

Die tiefste beträgt 300, die höchste 2500 Franken. Wer also eine Franchise von 2500 Franken gewählt hat, bezahlt Behandlungskosten bis zu diesem Betrag selbst.

Übersteigen die Kosten die gewählte Franchise, übernimmt der Krankenversicherer die Rechnungen, abzüglich eines Selbstbehaltes von 10 Prozent. Der **Selbstbehalt** beträgt bei Erwachsenen maximal 700, bei Kindern 350 Franken jährlich. Der **Spitalkostenbeitrag** ist gesetzlich auf 15 Franken pro Spitaltag festgelegt.

Kinder bis zum vollendeten 18. Altersjahr bezahlen keinen Spitalkostenbeitrag. Seit März 2014 müssen sich schwangere Frauen (ab der 13. Schwangerschaftswoche) bis acht Wochen nach der Niederkunft nicht an den Behandlungskosten beteiligen (Franchise, Selbstbehalt, Spitalkostenbeitrag) – auch dann nicht, wenn unabhängig von der Schwangerschaft Behandlungskosten entstehen.



**Endlich Klarheit bei der gesetzlichen Regelung der Kostenbeteiligung.**



Vanessa Marasco  
Verantwortliche Leistungen  
056 485 60 40



Was Grossmutter noch wusste...!

... gegen Husten

**Kein Hustensirup zur Hand? Kein Problem! Ein bis zwei eher grosse, rohe Randen halbieren. Mit dem Kugelausstecher die Hälften etwas aushöhlen. In die Vertiefungen wenig Kandiszucker geben. Alles ungefähr einen halben Tag bei Zimmertemperatur stehen lassen. Der Saft, der sich bildet, kann anschliessend laufend abgeschöpft und eingenommen werden.**

Elisabeth Jakob, Langnau

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 2014

höchster Berg der Erde: Mount ...	frz. Stadt an der Maas	kleiner Krümel	↙	↘	nichtig	Schulden zurückzahlen
↙	↘		2			↘
Hafenstadt in der Bretagne		urbi et ...				5
↙				1	spanischer Ausruf	
Wortwechsel			3			
herrschaftl. Gut	4	Hafenschutzdamm				6
↙						

22 raetsel.ch

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

**SWISS HOLIDAY PARK**  
Immer ein Erlebnis

**Splash & SPA**  
TAMARO

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie eines von zwei Erlebnisbad-Päckli im Wert von 90 Franken von der Swiss Holiday Park AG oder einen von zwei Gutscheinen im Wert von 45 Franken vom «Splash & Spa Tamaro» im Tessin.

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 2014**  
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