

SICHER

mit meiner Krankenkasse

- 4 Unsere Stärken
- 6 Unsere Zusatzversicherungen
- 9 Herzinfarkt: Sofort reagieren!
- 10 Kneipen – mehr als Wellness
- 12 Grippeimpfung



Ihre Meinung zählt
★ Leser-Umfrage ★
SEITE 11
Tolle Preise zu gewinnen



Liebe Leserin Lieber Leser

144 – diese Telefonnummer kennen die meisten von uns. Wir hoffen alle, sie möglichst nie anrufen zu müssen. Landesweite Erhebungen zeigen: Die Zahl der Konsultationen in Schweizer Notfallstationen nimmt zu. Für diese Entwicklung gibt es verschiedene mögliche Ursachen – eine davon ist der Mangel an Hausärzten.

Im Durchschnitt landen täglich 200 Patientinnen und Patienten in Schweizer Notfallstationen. Je älter jemand ist, desto eher konsultiert er oder sie die Notfallstation mehrmals im Jahr: Am häufigsten suchen Personen über 86 Jahre die Notfallstation auf, gefolgt von Kindern unter 6 Jahren.

Wie müssen wir uns in einem Notfall verhalten? Was ist zum Beispiel bei einem Herzinfarkt oder Hirnschlag zu tun? Im Artikel auf Seite 9 erfahren Sie mehr darüber.

Haben Sie auch schon mal gekneippt? Im Bereich der Prävention gewinnt die Kneipp-Medizin immer grössere Bedeutung. Ihre heilende Wirkung ist zwar bis heute nicht bewiesen, doch als Gesundheitsvorsorge ist sie in breiten Kreisen anerkannt. Mehr darüber lesen Sie im Artikel auf Seite 10.

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
www.kkbirchmeier.ch



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

Keine Telefonwerbung

Die Krankenkasse Birchmeier hat vom Internet-Vergleichsdienst 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.

Klein, kundenorientiert, flexibel, schnell:

Ihr Partner mit dem persönlichen Service

Die Krankenkasse Birchmeier steht für Kundennähe und attraktive Prämien, für Freundlichkeit und gute Erreichbarkeit, für Kompetenz und minimale administrative Kosten.

Klein und fein

Nicht die Kundennummer, sondern die Menschen stehen bei uns im Mittelpunkt. Wir pflegen einen persönlichen Umgang, nehmen uns Zeit und stehen unseren Kunden bei allen Fragen – und ohne Wartezeiten – gerne zur Verfügung.

Vorteilhafte Prämien

Unsere schlanke, effiziente Struktur verhindert unnötige Prozesse und ermöglicht tiefe Verwaltungskosten. Kein Wunder, sind wir bei Prämienvergleichen immer auf den vordersten Plätzen.

Engagierte Mitarbeitende

Die Bedürfnisse unserer Kunden stehen für uns im Mittelpunkt. Unsere gut ausgebildeten, topmotivierten Mitarbeitenden sind zuvorkommend und legen Wert auf eine hohe Beratungs- und Dienstleistungsqualität.

Ein starker Rückhalt

Als Mitglied des RVK, einem Zusammenschluss von kleinen und mittleren Krankenversicherern mit mehr als 670000 Versicherten, profitieren wir – und folglich auch unsere Kunden – von einer breiten, soliden Abstützung.

Mitglieder werben Mitglieder

Sie sind mit unseren Dienstleistungen und Konditionen zufrieden? Sie können uns bedenkenlos weiterempfehlen? Dann tun Sie das nicht umsonst. Bei uns erhält jeder Versicherte

**für die Werbung eines Mitgliedes
Grundversicherung Fr. 50.–
mit Zusatzversicherungen zusätzlich Fr. 30.–**

als Dankeschön!

Und so einfach geht's:

Entweder Sie rufen uns an und teilen uns die Interessenten direkt mit oder die Person gibt uns auf dem Antragsformular Ihren Namen und Adressen an. Das Formular kann auf unserer Homepage www.kkbirchmeier.ch heruntergeladen werden bzw. bei uns bestellt werden. Sobald wir Ihre Neuwerbung in unsere Kasse als Mitglied aufgenommen haben und die erste Prämie bezahlt ist, erhalten Sie die Werbepremie.





Ob im persönlichen Beratungsgespräch bei den Versicherten zu Hause oder am Telefon: Die Mitarbeitenden der Krankenkasse Birchmeier nehmen sich Zeit.

Persönlich, freundlich und kompetent

Ein freundliches Wort, ehrliche Anteilnahme und kompetente Auskünfte. In schwierigen Lebenssituationen, wie zum Beispiel bei einer Krankheit, ist der menschliche Kontakt enorm wichtig. Darum antwortet bei der Krankenkasse Birchmeier stets eine Person und nicht eine Computerstimme.

Günstige Prämie, freundliche und kompetente Bedienung oder eine rasche Abrechnung: Es sind verschiedene Punkte, die Versicherte aufzählen, wenn sie gefragt werden, was die Krankenkasse Birchmeier ausmacht. Es ist daher nicht erstaunlich, dass sie 2014 vom Vergleichsdienst Comparis zur kundenfreundlichsten Krankenkasse gewählt wurde.

Nicht auf den Lorbeeren ausgeruht

Das Ergebnis überrascht nicht: In einer umfangreichen Kundenumfrage waren 2012 zwei Drittel der Versicherten sehr gut zufrieden mit der Krankenkasse Birchmeier. Nehmen wir die Bewertungen sehr gut und gut zusammen, kommen wir auf fast 100 Prozent zufriedene Versicherte. Werte, von denen andere Krankenkassen nur träumen. Die Comparis-Auszeichnung im letzten Jahr zeigt, dass sich die Mitarbeitenden in Künten nicht auf den Lorbeeren ausgeruht haben. Geschäftsführer Werner Kaufmann erklärt den Erfolg: «Es sind die Bemühungen des ganzen Teams, jeden Tag das Beste für unsere Versicherten zu geben». Das fängt damit an, dass am Telefon eine sympathische Stimme die Anrufer begrüsst und nicht eine Computerstimme, die aufzählt, welche Zahl bei welchem Problem gedrückt werden muss. «Zudem können bei uns alle Mitarbeitenden kompetent Auskunft geben. Ein Weiterverbinden findet bei uns selten statt», so Kaufmann.

Wachstum nicht auf Kosten der Versicherten

Die Krankenkasse Birchmeier wächst und wächst. Allein im letzten Jahr hat die Zahl der OPK-Versicherten (obligatorische Krankenpflegeversicherung) um 13 Prozent zugenommen und die magische Grenze von 10000 Versicherten überstiegen. Ein Ziel, das sich Kaufmann gesetzt hat, es aber nicht so früh zu erreichen hoffte. Wie lässt sich ein solches Wachstum bewältigen, ohne dass die bestehenden Versicherten einen schlechteren Service erhalten? «Mit motivierten Mitarbeitenden, einer guten Organisation und moderater Anpassung der Anzahl Angestellten», erklärt Kaufmann. Das Wachstum erfolge nicht auf Kosten der Versicherten: Nach wie vor haben und nehmen sich die Mitarbeitenden Zeit für alle Anliegen. Wer anruft oder am Geschäftssitz vorbeikommt, bemerkt keinen Unterschied zu früher. Auch die Leistungsabrechnung hat sich nicht verändert und erfolgt immer noch gleich. Auch künftiges Wachstum wird daran nichts ändern, da die Abrechnungssysteme so ausgelegt sind, dass auch ein Mehr an eingereichten Rechnungen effizient erledigt werden kann.

Attraktive Prämien und Nichtraucherabbatt

Mit der Wahl des attraktiven Hausarztmodells kann der Versicherte seine Prämie senken. Die Wahl des Hausarztmodells bedeutet nicht, auf gute medizinische Betreuung zu verzichten. Man wählt seinen bevorzugten Hausarzt und bespricht mit ihm die einzelnen Schritte der medizinischen Behandlung, bevor ein Spezialist beigezogen oder man ins Spital eingewiesen wird. Bei Notfällen, gynäkologischen Untersuchungen und Behandlungen beim Augenarzt gelten Ausnahmen.

Die Krankenkasse Birchmeier bietet ein ganzheitliches Lösungsangebot an. So profitieren Nichtraucher bei der Krankenkasse Birchmeier bei den Zusatzversicherungen von Prämienvorteilen von bis zu 35 Prozent. Neben der Versicherung für Nichtraucher «sanvita» können Personen, welche die Aufnahmebedingungen für die Nichtraucherversicherung nicht erfüllen, die Krankenzusatzversicherung «activa» abschliessen: «activa» beinhaltet dieselben Produkte mit identischen Leistungen, die auch bei raucherbedingten Leiden erbracht werden.

Die Krankenkasse Birchmeier in Künten vergisst ihre Grundwerte auch im starken Wachstum nicht.

Mit den ambulanten Zusatzversicherungen «Plus1» und «Plus2» bietet die Krankenkasse ein umfangreiches Paket mit erstaunlichen Leistungen an. Zahnbehandlungen von Kindern und Jugendlichen, Komplementärmedizin, Gesundheitsförderung, Sehhilfen und Hilfsmittel oder der Transport bei Unfall oder Krankheit. Mit einer Spitalzusatzversicherung können Versicherte Leistungen versichern, die über diejenigen der Grundversicherung hinausgehen: Sie wählen, den eigenen Bedürfnissen entsprechend, die allgemeine, halbprivate oder private Abteilung. Möchten die Versicherten erst bei Spitaleintritt die gewünschte Abteilung wählen, können sie mit der flexiblen Spitalzusatzversicherung «switch» Prämien sparen, ohne auf Sicherheit zu verzichten. Wichtige Kriterien sind dabei sicherlich der Schweregrad des geplanten Eingriffs oder der Krankheit. Je nach gewählter Abteilung übernimmt man einen bestimmten Kostenanteil selber.

Unsere Zusatzversicherungen –

Kundenorientierung, Zuverlässigkeit und Kompetenz: auf diese Werte setzen wir. Immer mit dem Ziel, Kundinnen und Kunden mit sorgfältig abgestimmten, bedarfsgerechten Lösungen zu bedienen. Zählen Sie auf unsere Kompetenz, auf umsichtige Beratungen und persönliche Kontakte. So bleiben Sie richtig versichert und profitieren von einem wirksamen Schutz.

Stellen Sie sich Ihren Versicherungsschutz bei der Krankenkasse Birchmeier nach Ihren ganz persönlichen Wünschen und Bedürfnissen zusammen.

Krankenzusatzversicherung für Nichtraucher

Nichtraucher leben gesünder als Raucher und entlasten mit ihrer Lebensweise das Gesundheitssystem. Deshalb profitieren sie bei uns in den «sanvita»-Krankenzusatzversicherungen von Prämienvorteilen von bis zu 35 Prozent. Aus den «sanvita»-Zusatzversicherungen werden keine Leistungen an raucherbedingte Leiden erbracht.

Krankenzusatzversicherung

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

Ambulante Krankenzusatzversicherungen

«plus eins» und «plus zwei» bieten umfangreiche Pakete mit erstaunlichen Leistungen. Angefangen bei Zahnbehandlungen von Kindern und Jugendlichen über Komplementärmedizin, Gesundheitsförderung, Sehhilfen und Hilfsmittel bis hin zum Transport bei Unfall oder Krankheit.

Spitalzusatzversicherungen

Mit einer Spitalzusatzversicherung versichern Sie Leistungen, die über diejenigen der Grundversicherung hinausgehen und runden so Ihren Versicherungsschutz optimal ab. Sie wählen die Spitalzusatzversicherung Ihren Bedürfnissen entsprechend für die allgemeine, halbprivate oder private Abteilung.

Flexible Spitalzusatzversicherung

Mit unserer flexiblen Spitalzusatzversicherung «switch» können Sie Prämien sparen, ohne auf Sicherheit zu verzichten. Sie wählen erst beim Spitaleintritt die gewünschte Abteilung (allgemein, halbprivat oder privat). Wichtige Kriterien sind dabei sicherlich der Schwere-

grad des geplanten Eingriffes oder der Krankheit. Je nach gewählter Abteilung übernehmen Sie einen bestimmten Kostenanteil pro Tag selbst.

Weitere Zusatzversicherungen

Zahnpflegeversicherung

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

- Klasse 1:
Kostenübernahme bei Zahnbehandlungen von 50 Prozent (bis 1000 Franken pro Kalenderjahr)
- Klasse 2:
Kostenübernahme bei Zahnbehandlungen von 75 Prozent (bis 1500 Franken pro Kalenderjahr)
- Klasse 3:
Kostenübernahme bei Zahnbehandlungen von 75 Prozent (bis 3000 Franken pro Kalenderjahr)

Patientenrechtsschutzversicherung

Die Patientenrechtsschutzversicherung «justizia» schützt Sie bei Streitigkeiten mit Spitälern, Ärzten, Zahnärzten, Chiropraktoren, Apotheken und anderen Leistungserbringern. «justizia» deckt die Kosten pro Fall innerhalb Europas bis zu 250000 Franken, ausserhalb bis 50000 Franken. Versichert sind Leistungen wie die Bearbeitung des Rechtsschutzfalls, Anwaltshonorare, Fachexpertisen, Gerichts- und Verfahrenskosten sowie Prozessentschädigungen.



Sparen Sie – aber ohne Leistungseinbussen:

- Rabatte für Kinder und Jugendliche
- Attraktive Familienrabatte
- Wahl des Hausarzt-systems
- Frei wählbare Jahresfranchise
- Ausschluss Unfallrisiko

ganzheitliches Lösungsangebot



Wir haben die passende Zusatzversicherung für Sie und Ihre Familie.

Risikokapitalversicherung

Mit den Risikokapitalversicherungen «prima u» und «prima k» 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. Versicherbare Summen sind:

- Unfall – Tod: bis 300 000 Franken
- Unfall – Invalidität: bis 300 000 Franken / progressiv 350 Prozent bis 1 050 000 Franken
- Krankheit – Tod: bis 400 000 Franken
- Krankheit – Invalidität: bis 400 000 Franken

Ferien- und Reiseversicherung

Wenn Sie über keine Zusatzversicherung verfügen, schliesst die Ferien- und Reiseversicherung «vacanza» die bestehende Versicherungslücke. Und dies weltweit. «vacanza» deckt anfallende Kosten bei Notfällen und ergänzt damit die Leistungen aus der obligatorischen Krankenpflegeversicherung und allenfalls einer Zusatzversicherung. «vacanza» können Einzelpersonen oder Familien für die Zeit eines Auslandsaufenthaltes abschliessen. Die Versicherungssumme ist wählbar zwischen 50 000 Franken pro Person (maximal 100 000 Franken pro Familie) oder 100 000 Franken pro Person (maximal 200 000 Franken pro Familie).

Medgate

jederzeit – rund um die Uhr – kostenlos

Als Kunde der Krankenkasse Birchmeier stehen Ihnen die telemedizinischen Dienstleistungen des Gesundheitspartners Medgate zur Verfügung. Das Schweizer Zentrum für Telemedizin setzt weltweit Standards in der ärztlichen Betreuung von Patienten über Distanz. Die Medgate-Ärzte sind rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr und weltweit für Sie da. Sie erhalten zuverlässig, kompetent und effizient medizinische Beratung sowie Pflegeanweisungen. Wenn nötig, werden weitere Behandlungsschritte eingeleitet. Auch bei medizinischen Notfällen im Ausland steht Ihnen unser Assistance-Partner Medgate mit Rat und Tat zur Seite.

Tel. 0844 844 911

www.medgate.ch

Ombudsstelle Krankenversicherung: kurz vorgestellt



Lic. iur. Morena Hostettler Socha hat am 1. August 2013 die Geschäftsführung der Ombudsstelle in Luzern als Ombudsfrau übernommen. Vorher war die Rechtsanwältin zehn Jahre als Mitarbeiterin des Ombudsmanns tätig.

Frau Hostettler Socha, haben Sie ein Rezept gegen die steigenden Gesundheitskosten?

Wir haben eines der besten Gesundheitssysteme der Welt, das über Steuern und Prämien finanziert wird. Je höher die Prämien, desto mehr steigen die Erwartungen vieler Versicherter – sie wollen eine Gegenleistung für ihr Geld. Dadurch steigen aber wiederum die Prämien. Ich appelliere deshalb an die Eigenverantwortung der Versicherten, durch eine gesunde Lebensweise viel für ihr Wohlbefinden zu tun und gleichzeitig die Gesundheitskosten niedrig zu halten. Bei den Leistungserbringern stellen wir immer wieder fest, dass die Krankenversicherer Schwierigkeiten haben, im Rahmen der Spitalzusatzversicherungen kostengünstige Verträge mit den Spitälern abzuschliessen. Dort sollte noch ein gewisses Sparpotenzial vorhanden sein.

Letztes Jahr hat Ihre Ombudsstelle rund 5000 Anfragen bearbeitet. Gibt es ein Thema, das die Versicherten besonders beschäftigt?

Nein, gibt es nicht. Die Versicherten, die sich an uns wenden, fühlen sich oft machtlos. Sie glauben, die Krankenversicherer machen, was sie wollen. Wir zeigen ihnen, dass die Versicherer ihre Entscheidungen im Rahmen der geltenden Gesetze und Verordnungen treffen. Ist dies einmal nicht der Fall, setzen wir uns für eine Korrektur ein.

Wie beurteilen Sie die Zusammenarbeit mit den Krankenversicherern?

Die Zusammenarbeit zwischen unserer Ombudsstelle und den Krankenversicherern ist von gegenseitiger Wertschätzung getragen.

Haben Versicherte Probleme mit ihrer Krankenversicherung, hilft ihnen die Ombudsstelle Krankenversicherung weiter. Sie versucht, kostenlos und unabhängig eine Einigung zwischen den Parteien zu erzielen.

Text: Martina Ruoss

Die Ombudsstelle befasst sich praktisch mit allen Fragen und Problemen, die zwischen Versicherten und Krankenversicherern bei der Grundversicherung und den Heilungskostenzusatz- und Krankentaggeldversicherungen auftreten können. Sie wurde 1993 gegründet, beschäftigt neun Mitarbeitende und hat ihren Sitz in Luzern.

■ www.om-kv.ch

Haben sie gewusst?

9,1

Die Schweizer Bevölkerung konsumiert durchschnittlich 9,1 Gramm Salz pro Tag und Person. Die WHO empfiehlt maximal 5 Gramm pro Tag.

Herzinfarkt: Sofort reagieren!

Frauen sterben häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Männer.



Wenn sich Herzinfarkt-Symptome bemerkbar machen, heisst es: sofort handeln! Denn mit jeder Minute, die verstreicht, wird der Herzmuskel stärker geschädigt.

Text: Jen Haas, Schweizerische Herzstiftung

Ein Herzinfarkt tritt auf, wenn das Herz plötzlich nicht mehr genügend Blut und damit Sauerstoff erhält. Teile des Herzmuskelgewebes sterben ab. Die Folgen können von Herzrhythmusstörungen über Herzinsuffizienz bis hin zum Tod reichen.

Ursache eines Herzinfarktes ist ein verschlossenes Herzkranzgefäss (Arteriosklerose): Auf der Innenschicht der Blutgefässe lagern sich fett- und kalk-

haltige Plaques ab. Platzt eine Plaque auf, kann ein Blutgerinnsel (Thrombus) das Gefäss verstopfen. Ärzte versuchen, das verstopfte Gefäss mit Medikamenten sowie Ballonkatheter und Stents sofort wieder zu öffnen. Im Idealfall fliesst das Blut wieder ungehindert durch das Gefäss und verhindert, dass die Herzmuskulatur abstirbt.

Die typischen Symptome eines Herzinfarkts

- Heftiger Druck und klemmende, beengende oder brennende Schmerzen in der Brust. Dauer: länger als 15 Minuten und oft verbunden mit Atemnot und Todesangst.
- Ausstrahlung des Schmerzes in den ganzen Brustkasten, gegen beide Schultern, Arme, Hals, Unterkiefer oder Oberbauch.
- Möglich sind auch: blasse, fahle Gesichtsfarbe, Übelkeit, Schwäche, Schweissausbruch und unregelmässiger Puls.
- Der Schmerz ist unabhängig von Körperbewegung oder Atmung.

Achtung!

Bei Frauen oder älteren Patienten können folgende Symptome auftreten: Atemnot, unerklärliche Übelkeit oder Erbrechen, Druck in Brust, Rücken oder Bauch.

Wie reagieren?

Ein Herzinfarkt bedeutet akute Lebensgefahr. Immer noch zu viele Herzinfarktpatienten sterben, bevor sie das Spital erreichen. Deshalb gilt bei Verdacht auf Herzinfarkt: sofort Notruf 144 alarmieren!

Richtig handeln – Leben retten

Wie erkenne ich einen Herzinfarkt, wie einen Hirnschlag? Was tun bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand? Das handliche HELP-Notfallset informiert Sie über Symptome und Notfallmassnahmen.

Gratis-Bestellung:
Schweizerische Herzstiftung, Schwarztorstrasse 18,
Postfach 368, 3000 Bern 14
doku@swissheart.ch
oder online: www.swissheart.ch/publikationen



Mehr als Wellness

Ob jung oder alt, krank oder gesund: Kneippen können wir alle. Ohne grossen Aufwand und viel Drumherum.

Text: Martina Ruoss

Kneippen kann man schweizweit in mehr als fünfzig Anlagen – meistens zum Nulltarif. Auf Natur-, Erlebnis- und Kinder-Parcours, auf Rundwegen oder in Anlagen können Kneipp-Erprobte sowie Neulinge verschiedene Therapien und Anwendungen ausprobieren und geniessen.

Der Mensch – ganzheitlich betrachtet

Sebastian Kneipp hat vor gut 150 Jahren sein ganzheitliches Gesundheitskonzept auf fünf Säulen aufgebaut: Wasseranwendungen, Bewegung, Ernährung, Kräuter und innere Balance. Besonders beliebt sind über hundert verschiedene Wassertherapien, die den Kreislauf anregen und die Durchblutung fördern: Wassertreten, Bäder, Abreibungen, Wickel, Massageduschen oder Güsse sind einige davon. Neben diesen Anwendungen ist es nach der Kneipp'schen Lehre wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren



Wassertherapien regen den Kreislauf an.

und genug zu bewegen. Dazu kommt die Heilkraft der Kräuter, die nicht nur in der Küche vielseitig einsetzbar ist. Den Abschluss der ganzheitlichen Betrachtung macht die menschliche Seele: Bei Kneipp geht es darum, die innere Balance zu finden und so die Lebensfreude zu verbessern.

- ▶ Mehr Informationen und eine Liste der Kneipp-Anlagen in der Schweiz auf www.krankenversicherer.ch/praevention
- ▶ App «Hilf dir selbst mit Kneippen» für iPhone- und Android-Geräte (7 Franken)

PRÄVENTION

Fast Food: Die Menge macht's aus

Fast Food, das «schnelle Essen», wird immer beliebter. Gerade Jugendliche und Kinder lieben Burger und Co. Wie wirkt sich das auf die Gesundheit aus?

Text: Prof. Dr. phil. Lukas Zahner



Pommes frites, Burger, Döner oder Pizza – oft kombiniert mit Süssgetränken – enthalten kaum wertvolle Nährstoffe, dafür aber Unmengen an Kalorien und Fett. Kein Wunder, wirkt sich häufiger Konsum nachteilig auf Körpergewicht und insbesondere den Körperfettanteil aus. Ist dies bereits im Kindesalter der Fall, sind die Folgen für die Gesundheit besonders fatal.

Wie sollen Eltern auf die Fast-Food-Gelüste ihrer Kinder reagieren? Fast Food ganz verbieten, damit es für Kinder und Jugendliche erst richtig interessant wird? Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind: ein- bis zweimal wöchentlich Fast Food lässt sich durchaus mit einer vernünftigen Ernährung vereinbaren – einige Fast-Food-Restaurants bieten zudem frische Salate an. Begleiten Sie einmal Ihr Kind ins Restaurant und diskutieren Sie die Auswahl.

Tipp:

Verteufeln Sie die Fast-Food-Mahlzeiten nicht pauschal. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, sich nach dem Essen zu bewegen oder gemeinsam Sport zu treiben. Und zwar umso länger und intensiver, je reichhaltiger das Menü ausgefallen ist.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!
Ihr Lukas Zahner



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

Ihre Meinung zum «SICHER» zählt!

Sie können uns den ausgefüllten Fragebogen in einem frankierten Umschlag zuschicken oder die Umfrage online ausfüllen: www.kkbirchmeier.ch

Als Dankeschön gibt es tolle Preise zu gewinnen:

1. Ein Familienticket für Grindelwald-First im Gesamtwert von CHF 240.– von den Jungfrauabahn
2. Eine Jahreskarte für die ganze Familie im Gesamtwert von CHF 210.– des Zoo Zürich
3. Zwei Gutscheine im Gesamtwert von CHF 150.– für das Stanserhorn

Viel Glück und herzlichen Dank für Ihr Mitmachen.

Einsendeschluss: 30. November 2015

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden anfangs Dezember schriftlich kontaktiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Name Vorname

Strasse

PLZ/Ort

E-Mail-Adresse

Sind Sie bei der Krankenkasse Birchmeier versichert?

Ja Nein

Angaben zu Ihrer Person

Geschlecht: Männlich Weiblich
 Alter: Bis 25 Jahre 26 bis 45 Jahre 46 bis 65 Jahre Über 65 Jahre

Wie beurteilen Sie die Kundenzeitschrift «SICHER» hinsichtlich

	sehr gut	gut	genügend	ungenügend
Themenmix	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informationen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erscheinungsbild	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schrift (Art, Grösse)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Textumfang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie beurteilen Sie die Qualität der Texte? (mehrere Antworten möglich)

Interessant geschrieben Zu viele Fachbegriffe Gut verständlich
 Wenig lesefreundlich Zu ausführlich

Welche Artikel haben Sie in dieser Ausgabe gelesen?

- Informationen meines Krankenversicherers (Seiten 2 bis 7)
- Ombudsstelle Krankenversicherung: kurz vorgestellt (Seite 8)
- Herzinfarkt: Sofort reagieren (Seite 9)
- Mehr als Wellness (Seite 10)
- Lukas Zahner: Fast Food: Die Menge macht's aus (Seite 10)
- Die Umwelt schonen lohnt sich (Seite 11)
- Kleiner Piks mit grosser Wirkung (Seite 12)

Zu welchen Themen möchten Sie gerne mehr Informationen?

Medizin Branche Gesundheit
 Prävention Versicherungsratgeber Kräuter, Gewürze, Tipps
 Informationen meines Krankenversicherers

Wie oft wünschen Sie die Kundenzeitschrift «SICHER» in Ihrem Briefkasten?

2x jährlich 4x jährlich 6x jährlich

Wie viele Personen (mit Ihnen eingerechnet) lesen Ihr «SICHER»-Exemplar?

0 1-2 2-5 5-10 10+

Was können wir verbessern? Was fehlt Ihrer Ansicht nach?

BRANCHE

Die Umwelt schonen lohnt sich

Der Bund erhebt Lenkungsabgaben auf umweltbelastende Stoffe. Diese Gelder fliessen via Krankenversicherer an die Bevölkerung zurück. 2016 sind es mehr als 520 Millionen Franken.

Text: Martina Ruoss

Der Bund erhebt eine CO₂-Abgabe auf fossile Brennstoffe wie Heizöl oder Erdgas, um den sparsamen Umgang mit ihnen zu fördern. 2016 steht ein Betrag von 410 Millionen Franken für die Bevölkerung bereit. Hinzu kommen 110 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 520 Millionen Franken an die Bevölkerung – pro Person sind dies 62.40 Franken. Der Betrag wird im nächsten Jahr von den Krankenkassenprämien abgezogen.

- www.bafu.admin.ch/co2-abgabe
- www.bafu.admin.ch/voc

Kleiner Piks mit grosser Wirkung

Um sich optimal gegen die saisonale Grippe zu schützen, empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit, sich im Herbst impfen zu lassen. Besonders sinnvoll ist die Grippeimpfung für Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko und deren Umfeld.

Text: Elisabeth Janssen



Folgende Personen können ein erhöhtes Komplikationsrisiko haben:

- Personen ab 65 Jahren
- Personen mit chronischen Erkrankungen
- Schwangere Frauen und solche, die in den letzten vier Wochen entbunden haben
- Bewohnerinnen und Bewohner in Alters- und Pflegeheimen
- Medizinal-, Pflege- und Betreuungspersonal

Eine Grippeimpfung kostet ungefähr 30 Franken. Bei Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko übernimmt die Grundversicherung die Grippeimpfung, abzüglich der Franchise und zehn Prozent Selbstbehalt. Viele Versicherer vergüten im Rahmen der Vorsorge aus der Zusatzversicherung Leistungen an die Grippeimpfung.

■ www.bag.admin.ch/influenza

→ Die Kundenberater/innen der Krankenkasse Birchmeier beraten Sie gerne: Telefon: +41 56 485 60 40, info@kkbirchmeier.ch



Was Grossmutter noch wusste...!

... gegen Nasenbluten

Bei einsetzendem Nasenbluten eine kalte Kompresse in den Nacken legen oder kaltes Wasser über beide Unterarme laufen lassen. Das stoppt die Blutung.

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 Herbst 2015

Teil einer Extremität	kleine Trommeln	↖	genesen, auskuriert	↖	Geburtsnarbe	Gewürzständer
↘	↘	3				↘
fesseln, am Schreien hindern			kleine Hütte		Hptst. v. Oberösterreich	
↘						
ital. Frauenname	▶				1	
engl.: alt	▶	4		Nasal-laut	▶	2
Singvogel	▶					

26 raetsel.ch

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



www.schilthorn.com



www.pilatus.ch

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie eine von zwei Retourfahrten (1 Erwachsener und 1 Kind) mit der Luftseilbahn von Stechelberg auf das Schilthorn inkl. «James-Bond-007-Frühstücksbuffet» im Wert von 179 Franken. Zudem verlosen wir zweimal einen Fondueplausch auf Pilatus Kulm im Wert von 71 Franken.

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: 30. November 2015

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