

SICHER

mit meiner Krankenkasse



- 3 Rückzahlung Umweltabgabe
- 4 Demenzrisiko reduzieren
- 7 Stand Up Paddeln (SUP)
- 8 Kapitalversicherung: Für Schutz und Sicherheit bei Krankheit



Liebe Leserin Lieber Leser

Haben Sie gewusst, dass es über 100 verschiedene Demenzformen gibt? In der Schweiz leiden schätzungsweise 140 000 Menschen an einer Demenzerkrankung. Zwei Drittel davon sind Frauen. Heilbar ist Demenz leider bis heute nicht. Durch einen gesunden Lebensstil kann das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, jedoch reduziert werden. Eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung sind nicht nur gut fürs Herz, sondern auch für unser Gehirn. Erfahren Sie ab Seite 4, worauf man achten sollte, um das Demenzrisiko zu reduzieren, und welche Behandlungsmethoden die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen verbessern können.

Prof. Dr. phil. Lukas Zahner stellt zwei Trendsportarten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene vor. Slacklining ist mehr, als auf einem Band zu balancieren, das zwischen zwei Bäumen hängt. Das Ganzkörpertraining fördert die Konzentrationsfähigkeit, das Gleichgewicht und die Muskelkraft – und macht erst noch richtig Spass. Mehr dazu und zur Trendsportart Stand Up Paddling lesen Sie auf Seite 7.

In unserem Versicherungsratgeber weisen wir auf die Vorteile einer Kapitalversicherungsdeckung für Tod und Invalidität infolge Krankheit (KTI) hin. Die Kapitalversicherung richtet sich an nicht-erwerbstätige und erwerbstätige Personen, die über keine oder nur eine teilweise Deckung durch die obligatorische Berufsversicherung (BVG/UVG) verfügen, und hilft gezielt, Versicherungslücken zu schliessen.

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



Die Umwelt schonen lohnt sich

Der Bund erhebt Lenkungsabgaben auf umweltbelastende Stoffe. Diese Gelder fliessen via Krankenversicherer an die Bevölkerung zurück. 2018 sind es mehr als 750 Millionen Franken.

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.

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

Persönliche Beratungstermine auf Voranmeldung – auch ausserhalb der Bürozeiten möglich.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Umwelt, Verkehr, Energie und Kommunikation UVEK
Bundesamt für Umwelt BAFU

Bern, August 2017

Merkblatt Umweltabgaben

Warum Sie 88.80 Franken erhalten

Liebe Versicherte, lieber Versicherter

Im Jahr 2018 werden Ihnen 88.80 Franken an Umweltabgaben zurückgezahlt. Dieser Betrag wird mit Ihrer Prämie verrechnet, wie Sie Ihrem Versicherten ausweis entnehmen können. Das Bundesamt für Umwelt BAFU sorgt für die Verteilung der Umweltabgaben an alle Versicherten, und zwar via Krankenversicherer.

Welches Geld wird verteilt?

Der eine Teil des Geldes stammt aus der CO₂-Abgabe auf fossilen Brennstoffen wie Heizöl oder Erdgas. Diese Energieträger verursachen einen bedeutenden Teil der klimaschädigenden CO₂-Emissionen in der Schweiz. Die Erträge aus der Lenkungsabgabe werden – abzüglich Gebäudeprogramm und Technologiefonds - an Bevölkerung und Wirtschaft zurückverteilt. Der andere Teil basiert auf der VOC-Abgabe. Diese flüchtigen organischen Verbindungen werden beispielsweise für die Reinigung von Metallen oder in Farben und Lacken eingesetzt. Sie sind mitverantwortlich für die hohen Ozonwerte im Sommer (Sommersmog).

Wozu eine Umweltabgabe?

Die CO₂-Abgabe verteuert den Verbrauch der fossilen Brennstoffe und setzt damit einen Anreiz zum sparsamen Verbrauch und zum vermehrten Einsatz CO₂-neutraler Energieträger wie beispielsweise Holz. Die VOC-Abgabe führt ebenso über eine Preiserhöhung zu sparsamerem Umgang mit Lösungsmitteln und trägt somit zur Bekämpfung hoher Ozonwerte bei und dient unserer Gesundheit. Diese beiden Lenkungsabgaben sind marktwirtschaftliche Instrumente zur Umsetzung der Umweltpolitik und entsprechen dem Verursacherprinzip, welches im Umweltschutzgesetz festgehalten ist.

Warum die Verteilung an die Bevölkerung?

Umweltabgaben sind keine allgemeinen Steuern. Die VOC-Abgabe wird vollumfänglich an die Bevölkerung rückverteilt, die CO₂-Abgabe anteilmässig an Wirtschaft und Bevölkerung. Der Rückverteilungsbetrag an die Bevölkerung beträgt 2018 640 Mio. Franken aus der CO₂-Abgabe und 111 Mio. Franken aus der VOC-Abgabe, insgesamt also 751 Mio. Franken bzw. 88.80 Franken pro versicherte Person.

Warum erfolgt die Verteilung über die Krankenversicherer?

Die Verteilung über die Krankenversicherer ist der einfachste Weg für die Rückverteilung. Sie verfügen über das aktuellste Register der Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz, da die Grundversicherung für alle obligatorisch ist.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

www.bafu.admin.ch/co2-abgabe

www.bafu.admin.ch/voc



Demenzrisiko reduzieren

Demenz ist bis heute nicht heilbar. Es gibt aber verschiedene Therapien, die helfen, die Symptome zu mildern. Und durch einen gesunden Lebensstil kann man das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, sogar reduzieren.

Redaktion: Katja Remane, Kommunikationsverantwortliche Alzheimer Schweiz

Das grösste Risiko, an einer Demenz zu erkranken, ist das Alter. Mit der steigenden Lebenserwartung erhöht sich folglich die Anzahl der Menschen mit Demenz, was erhebliche Kosten für die Gesellschaft verursacht. Mit 60 Jahren liegt das Demenzrisiko noch unter einem Prozent. Danach verdoppelt sich die Häufigkeit der Demenzfälle etwa alle fünf Lebensjahre. Nach einer Hochrechnung von Alzheimer Schweiz leben in der Schweiz aktuell schätzungsweise 140 000 Menschen mit einer Demenz. Zwei Drittel sind Frauen.

Risiko reduzieren

Die gute Nachricht ist, dass man durch regelmässige Bewegung und eine gesunde Ernährung das Demenzrisiko verringern kann. Die mediterrane Küche mit viel Obst, Gemüse, pflanzlichen Ölen, Fisch, Teigwaren, Reis und Brot ist am erfolversprechendsten. Hingegen sollte man Fertigmahlzeiten, rotes Fleisch, fettreiche Milchprodukte sowie Salz und Zucker reduzieren.

Ganz nach dem Motto: Was gut ist fürs Herz, ist auch gut fürs Gehirn. Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko von Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin, Diabetes, Übergewicht und somit auch von Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz. Ein aktives soziales Leben und Gehirntraining aktivieren die grauen Zellen und beugen krankhaften Veränderungen vor.

Warnzeichen einer Demenz

Eine leichte Vergesslichkeit im Alter bedeutet nicht zwingend eine beginnende Demenz. Die Entwicklung einer Demenz verläuft oft schleichend. Typische Anzeichen sind:

- Schwindendes Kurzzeitgedächtnis
- Wortfindungsstörungen und Verwechslung von Begriffen
- Probleme bei der räumlichen und zeitlichen Orientierung
- Schwierigkeiten bei praktischen Alltagsaktivitäten
- Mühe mit Planen und abstraktem Denken

Falls Sie oder Ihre Angehörigen solche Veränderungen feststellen, sollten Sie sich an Ihren Hausarzt wenden, der erste Demenstests durchführen kann. Bei Bedarf kann Ihr Arzt zusätzliche Abklärungen bei einem Spezialisten oder einer Memory Clinic veranlassen. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Behandlungsmethoden

Trotz intensiver Forschung stehen bis heute keine Therapien zur Heilung von Demenzerkrankungen zur Verfügung. Es gibt jedoch Medikamente, die bei Alzheimer die Hirnleistung vorübergehend verbessern, den Krankheitsverlauf etwas verzögern und die Begleitsymptome mildern. Je früher diese Medikamente eingesetzt werden, umso wirksamer sind sie. Deswegen ist eine frühzeitige Diagnose sehr wichtig.

Es wurden auch verschiedene nichtmedikamentöse Therapien entwickelt, die den Erkrankten ermöglichen, ihre Selbstständigkeit länger zu erhalten. Es gibt verschiedene Angebote wie beispielsweise Gedächtnistraining, Logotherapie bei Sprachstörungen, Realitäts-Orientierungstraining, Ergotherapie zur Unterstützung der alltagspraktischen Fertigkeiten, Psychotherapie. Menschen mit Demenz sprechen auch sehr gut auf Kunsttherapie (Tanz, Musik, Theater, Malen) oder Kochen an.

Diese Therapien verbessern die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Sie ermöglichen Menschen mit Demenz, länger zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung zu leben. Mehr als die Hälfte von ihnen leben daheim, betreut von den Angehörigen.

Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko von Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin, Diabetes, Übergewicht und somit auch von Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz.

► Über 100 verschiedene Demenzformen

Demenz ist ein Überbegriff für zahlreiche chronisch fortschreitende Gehirnerkrankungen, die sich durch eine Störung von mehreren Hirnleistungsbereichen, also nicht ausschliesslich des Erinnerungsvermögens, äussern.

Heute sind über hundert verschiedene Demenzformen bekannt. Die meisten treten nur sehr selten auf. Alzheimer ist die häufigste Form der Demenz (ca. 50%). Die zweithäufigste Form (ca. 20%) ist die vaskuläre Demenz, die bei Durchblutungsstörungen im Gehirn auftritt. Oft liegen Mischformen vor, besonders im höheren Alter.

Broschüren von Alzheimer Schweiz:

- Demenz vorbeugen – So halten Sie Ihr Gehirn fit
- Vergesslich? Eine Abklärung hilft weiter
- Tipps für Angehörige und Betreuende
- Demenz: Diagnose, Behandlung und Betreuende

Die Broschüren und Infoblätter von Alzheimer Schweiz können auf www.alz.ch unter Infothek bestellt oder heruntergeladen werden.

Die Beraterinnen vom Alzheimer-Telefon beantworten gerne Ihre Fragen von Montag bis Freitag, 8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr.

Alzheimer Schweiz
Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06
info@alz.ch

■ www.alz.ch

Der RVK: kurz vorgestellt



Lic. iur. Daniel Herzog leitet seit 2011 als Direktor den RVK. Zuvor war er unter anderem als Generalsekretär und Geschäftsführer der FMH, Verbindung der Schweizer Ärzte, tätig und hatte davor die Leitung des Bürgerspitals Basel als Direktor inne. Daniel Herzog ist Rechtsanwalt und verfügt über einen Master of Health Administration.

Herr Herzog, haben Sie ein Rezept gegen die steigenden Prämien?

Natürlich habe auch ich kein Patentrezept gegen die stetig steigenden Prämien, die ja ein Abbild der steigenden Gesundheitskosten darstellen. Aber es gäbe da schon wirksame Massnahmen wie die einheitliche Spitalfinanzierung, die Aufhebung des Vertragszwangs und auch die Schärfung der Eigenverantwortung jedes Einzelnen bei der Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen. Aber machen wir uns nichts vor: Die Prämien werden jedes Jahr steigen, schon nur weil unsere Ansprüche stets zunehmen, die Gesellschaft immer älter wird und die medizinischen Therapiemöglichkeiten laufend ausgebaut werden. Diese

Faktoren allein sind schon für einen beträchtlichen Teil des Gesundheitskostenwachstums verantwortlich.

Der RVK als Verband vertritt 25 Krankenversicherer. Weshalb ist der Verband so wichtig für seine Mitglieder?

Der RVK setzt sich für die Interessen seiner Mitglieder ein und unterstützt diese mit vielfältigen Dienstleistungen und Rückversicherungslösungen. So trägt der Verband dazu bei, dass die Mitglieder – unabhängig von ihrer Grösse – ihre Eigenständigkeit bewahren und auch in Zukunft eine attraktive Alternative zu den grossen Versicherern bleiben. Unsere Mitglieder profitieren von vorteilhaften Verträgen

und Konditionen, die der Verband über Kooperationen und Partnerschaften aushandelt. Wir leisten damit einen wichtigen Beitrag für die Wettbewerbsfähigkeit unserer Mitglieder und unterstützen sie dabei, ihre Kosten möglichst tief zu halten.

Welches sind die grössten Aufgaben, die Sie in naher Zukunft angehen?

Wir sind als Dienstleister im Gesundheitsmarkt stets bestrebt, unsere Produkte den Bedürfnissen unserer Mitglieder und Kunden anzupassen. Dabei beobachten wir insbesondere den Trend zur Digitalisierung der Prozesse sehr genau, damit wir auch in Zukunft unsere Kunden mit modernen und bedürfnisgerechten Angeboten bedienen können.

Der RVK ist ein unabhängiger und führender Dienstleister im Schweizer Gesundheitsmarkt. Er entlastet Versicherer, Pensionskassen und Unternehmen mit spezialisierten Dienstleistungen sowie massgeschneiderten Versicherungs- und Bildungsangeboten.

Text: Doris Durrer

Der medizinische Dienst bündelt die Expertise unabhängiger Fachärzte und Spezialisten. Er stellt den Kunden vertrauensärztliches und versicherungsmedizinisches Know-how zur Verfügung. Zudem berät er sie in der Vergütung von Off-Label-Medikamenten und führt im Auftrag von Pensionskassen Risikoprüfungen durch. Die Kontrolle von Spitalrechnungen nach DRG rundet das Dienstleistungsangebot ab. Das Case Management hilft, in den Bereichen Heilungskosten, Taggeld, Absenzenmanagement und Pflegeeinstufung Kosten zu reduzieren.

Die massgeschneiderten Versicherungslösungen und Rückversicherungsdeckungen, der gemeinsame Leistungseinkauf sowie integrierte Versorgungsmodelle wie das Hausarztssystem ermöglichen den Kunden, auf dem Markt mit einer innovativen und umfassenden Produktpalette aufzutreten.

Das praxisnahe Aus- und Weiterbildungsangebot im Versicherungs- und Medizinbereich umfasst zahlreiche Grund- und Fachkurse sowie Tagungen. Die Teilnehmenden festigen ihr Fachwissen, fördern den Austausch und erweitern ihr Netzwerk.

Der RVK als Verband vertritt 25 kleine und mittlere Krankenversicherer mit rund 680 000 Versicherten.

■ www.rvk.ch

Slacklining – Trendsport für Kinder und Jugendliche

Slacklining gilt bei Kindern und Jugendlichen als Trendsport. Beim Slacklining wird über ein Band balanciert, welches meist zwischen zwei Bäumen gespannt ist. Ziel ist es, auf dem Band das Gleichgewicht zu halten und allenfalls zu gehen, sich zu drehen oder sogar Sprünge zu machen.

Text: Prof. Dr. phil. Lukas Zahner

Dieser Trendsport gilt zu Recht als herausforderndes Ganzkörpertraining. Dabei werden vor allem die Konzentrationsfähigkeit, das Gleichgewicht und die Muskelkraft herausgefordert. Der Grossteil der Muskulatur steht unter permanenter Spannung, weshalb dieses Training auch eine gesunde Körperhaltung fördert. Und das Gute am Ganzen: Slacklining ist ein Spiel mit dem Gleichgewicht – schaffe ich es, bis zum anderen Ende der Leine zu balancieren? Kribbelige Momente, die Spass machen und stets die volle Konzentrationsfähigkeit fordern, ein

Ganzkörpertraining unbemerkt in einem Spiel verpackt – das ist die Herausforderung, die viele Kinder und Jugendliche suchen. Draussen in der Natur, zusammen mit Freunden, und ein Trendsport ohne Handy oder Tablet, so soll es doch sein.

Tipp: Falls die Slackline zwischen zwei Bäumen gespannt wird, müssen die Bäume durch eine Bandage vor dem Abrieb der Rinde geschützt werden. So verhindern Sie Ärger mit den verantwortlichen Parkpflegern.



Was versteht man eigentlich unter Trendsport? Wenn eine sportliche Idee plötzlich viele Leute erreicht, wird aus einer Nischenbewegung ein Trendsport.

Stand Up Paddeln (SUP)

Ein weiterer grosser Trend ist derzeit Stand Up Paddeln (SUP). Es wird bei uns auf den vielen Schweizer Flüssen und Seen ausgeübt.

Text: Prof. Dr. phil. Lukas Zahner

Schon vor vielen Jahren entwickelten begeisterte Wassersportler auf Hawaii diese neue Sportart, inzwischen ist daraus ein Trend entstanden, der über die Ozeane in Europa und insbesondere in der Schweiz angekommen ist. SUP ist eine Mischung aus Kanufahren und Surfen, ist leicht erlernbar und trainiert den ganzen Körper. Schon nach kurzer Zeit lässt sich auf dem Surfbrett Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht trainieren und das Ganze mit einer grossen Portion Spass verbinden. Anfänger beginnen in ruhigen Gewässern, Könnern suchen das Abenteuer auf dem Wildwasser.

Wer SUP einmal ausprobiert hat, ist schnell von diesem Freizeitvirus infiziert und schwärmt vom Gleiten, vom Naturerlebnis oder von Freiheit und Unabhängigkeit auf dem Wasser. Und das Beste: Der Wassersport ist für Gross und Klein.

Was wird für SUP benötigt?

Sie brauchen ein Board von 2,5 bis 4 Metern Länge und ein an Ihre Körpergrösse angepasstes Paddel, idealerweise ist es 20 bis 30 Zentimeter grösser als Sie selbst. Doch aufgepasst: Kaufen Sie nicht auf die Schnelle irgendein Board, es gibt grosse Qualitätsunterschiede beim Material (siehe Vergleich: <https://www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/spass-auf-dem-wasser-stand-up-paddles-im-test>). Viele Wassersportschulen bieten Kurse im Stand Up Paddeln an, damit gelingt Ihnen bestimmt ein guter Einstieg und Sie müssen sich nicht ums Material kümmern.

Tipp:

Die Sicherheitsregeln des Wassersports (Abstand von Ufer und Booten, Weste etc.) sind unbedingt einzuhalten. Konsultieren Sie einen Experten, wenn Sie unsicher sind.

Viel Erfolg wünscht
Ihr Lukas Zahner



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



Kapitalversicherung: Für Schutz und Sicherheit bei Krankheit

Eine schwere Krankheit ist immer mit Leid verbunden. Aber auch die finanziellen Folgen können gewaltig sein. Die Leistungen der Invalidenversicherung (IV) alleine reichen für die Folgekosten einer Invalidität aber oftmals bei weitem nicht aus. Die Umstellung auf die neue Lebenssituation fällt schwer genug. Geldsorgen müssen da nicht auch noch sein.

Text: Ivo Gasser, Produktmanager Versicherungen



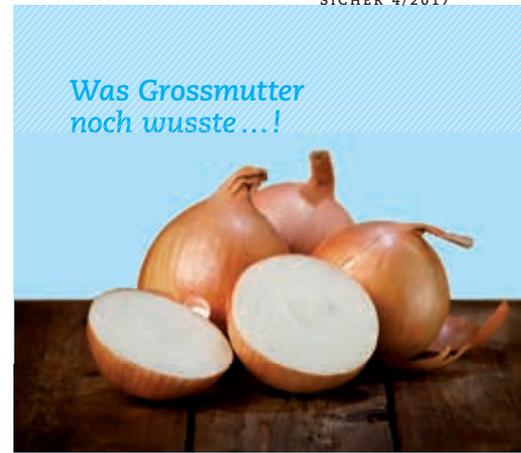
Mit einer **Kapitalversicherungsdeckung für Tod und Invalidität infolge Krankheit (KTI)** können Sie entspannter der Zukunft entgegenblicken. KTI richtet sich sowohl an erwerbstätige als auch an nicht erwerbstätige Personen. Mit KTI können Sie Ihre individuellen Deckungslücken optimal reduzieren und sowohl für den Todesfall als auch für den Invaliditätsfall ein Kapital von CHF 10000 bis CHF 500000 absichern.

Vergessen Sie nicht: Erwerbstätige erhalten in den meisten Fällen eine Absicherung durch die 1. Säule (AHV-/IV-Rente) und die 2. Säule (Pensionskasse). Oft haben sie

aber ein höheres Absicherungsbedürfnis (Familienabsicherung, Hypothek etc.), als die Sozialversicherungen abdecken. Bei Nichterwerbstätigen (Haushaltsführende, Schüler, Studenten, Kleinkinder und Babys) besteht der Absicherungsbedarf, weil die Leistungen der 1. Säule nicht ausreichend sind.

Gerne beraten wir Sie zur Kapitalversicherung KTI.

Wir beraten Sie gerne:
Krankenkasse Birchmeier
Telefon 056 485 60 40
info@kbbirchmeier.ch



Was Grossmutter noch wusste...!

... Zwiebeln gegen Warzen

Bei Warzenbefall muss man nicht zwingend zu Arzneimitteln greifen, oft helfen schon einfache Hausmittel. **Schneiden Sie eine rohe Zwiebel auf und tauchen Sie die Schnittfläche in Salz. Reiben Sie damit die Warzen regelmässig ein, bis sie verschwunden sind.**

Ulrich Schlüchter, Grünenmatt

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 2017



PROZENTBUCH
ENTDECKE DEINE STADT

US-Schauspieler (Alec)	↘	Staat in Mittelamerika	bejaht gemein	↘	↘	frz.: Strasse Fels- höhle
Flugzeugstart	→			○ 3		
Vorsteher Adlige	→		○ 2			
↙	○ 4			Vorname d. Schauspielers in West	Radio- wellen- bereich (Abk.)	
silberweisses Metall	→					
Abk.: im Zeichen frz. Artikel	→		Teil eines Theaterstücks			
↙			Sprache in Westafrika	○ 1		

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

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie einen Familieneintritt (2 Erwachsene und 2 Kinder) für das Papiliorama in Kerzers sowie eines von drei Exemplaren «prozentbuch» für die jeweiligen Städte Bern, Zürich oder Luzern.

Senden Sie uns das Lösungswort (inkl. Angabe Ihrer Adresse und Ihres Versicherers) via www.rvk.ch/kreuzwortraetsel oder auf dem Postweg an: Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

Einsendeschluss: 30. November 2017

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