

SICHER

mit meiner Krankenkasse

3 Wechsel in der Geschäftsführung

4 Alles rund um die Organspende

5 Idealer Pausensnack

7 Heilfasten



Liebe Leserin Lieber Leser

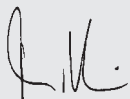
Würden Sie Ihre Organe spenden? Wissen Sie, wie Ihre Angehörigen darüber entschieden haben? Eine spendende Person kann bis zu neun Menschen helfen. Transplantationen ermöglichen oft nicht nur das Überleben, sondern verbessern die Lebensqualität eines Menschen massiv. Ab Seite 4 lesen Sie mehr zum Thema Organspende.

Eine gesunde Pausenverpflegung ist für die körperliche und geistige Entwicklung von Schulkindern sehr wichtig. Sie kann die Lern- und Konzentrationsfähigkeit verbessern. Auf Seite 5 erhalten Sie Tipps von Prof. Dr. phil. Lukas Zahner für den idealen Pausensnack.

Heilfasten bedeutet, über einen gewissen Zeitraum auf feste Nahrung zu verzichten. Die Fastenkur unterstützt den Entschlackungsprozess im Körper und hilft gleichzeitig, Gewicht zu verlieren. Das Fasten hat eine lange, ursprünglich religiöse Tradition. Auf Seite 7 erfahren Sie, wie eine Fastenkur funktioniert.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Herzlich



Ihre Monika Veronesi
Geschäftsführerin
Krankenkasse Birchmeier

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



Rechnungskontrolle

Die Gesundheitskosten sind erstmals seit Jahren weniger stark gestiegen. Dennoch bleiben wir am Ball, denn die Prämien müssen die Kosten decken. Deshalb ist uns die Rechnungsprüfung wichtig. Wir prüfen unter anderem, ob die verrechneten Preise stimmen oder ob der korrekte Tarif angewandt wurde. Auch prüfen wir, ob die Behandlung eine Leistungspflicht der Grundversicherung darstellt.

Sie selbst können die Rechnung auch kontrollieren: Waren Sie am verrechneten Datum in Behandlung? Haben Sie die Hilfsmittel oder Medikamente tatsächlich erhalten? Kontaktieren Sie uns, falls Sie Unstimmigkeiten oder Fehler feststellen.





Wechsel in der Geschäftsführung

Der Vorstand der Krankenkasse Birchmeier hat die Geschäftsführung per 1. Januar 2019 an Monika Veronesi übertragen.

Monika Veronesi, geboren am 1. März 1968 in Zürich, absolvierte nach der obligatorischen Schulzeit (Volksschule und Gymnasium) eine KV-Lehre bei einem IT-Unternehmen. Nach erfolgreichem Lehrabschluss war sie in der Buchhaltung von Gewerbeunternehmen tätig. 1991 wechselte Monika Veronesi in das Krankenkassenumfeld, dem sie bis heute treu geblieben ist. Im Laufe der vergangenen Jahre hat sich Monika Veronesi durch Kurse und spezifische Weiterbildungsprogramme ein fundiertes Fachwissen in der Versicherungsbranche und im Versicherungsrecht angeeignet. Zudem hat sie durch diverse Führungspositionen umfassende Managementfähigkeiten erworben. Heute verfügt Monika Veronesi über weitreichende Kompetenzen und Erfahrungen im Krankenkassenumfeld, ist führungserfahren und dossierfest.

Monika Veronesi ist verheiratet, hat einen erwachsenen Sohn sowie eine Tochter im Teenageralter. In der Freizeit geniesst sie die Natur und die Familie.

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 Büroöffnungszeiten.





Es ist wichtig, über Organspende zu sprechen. So ist Ihr Wille den Angehörigen bekannt und sie können in Ihrem Sinn entscheiden.

Alles rund um die Organspende

Gespendete Organe, Gewebe oder Zellen können Leben retten und die Lebensqualität der empfangenden Personen nachhaltig verbessern. Entscheiden Sie jetzt, ob Sie einer Entnahme von Organen und Geweben im Todesfall zustimmen oder nicht. Denn ist Ihr Wille nicht bekannt, werden Ihre nächsten Angehörigen mit der Spendefrage konfrontiert. Reden Sie mit Ihren Angehörigen über Ihren Entscheid und tragen Sie diesen im Organspenderegister ein – entlasten Sie damit Ihre Angehörigen.

Text: swisstransplant

Weshalb soll ich meine Organe spenden?

Ein einziger Organspender kann bis zu sieben Menschen eine Transplantation ermöglichen. Wenn Lunge und Leber zur Transplantation geteilt werden, können sogar neun Menschen von einem einzigen Spender Organe erhalten. In der Schweiz warten 1412 Menschen auf ein neues Organ (Stand: Dezember 2018). Jährlich sterben etwa hundert Personen, weil ihnen kein passendes Organ zugeteilt werden konnte.

Wer kann Organe spenden?

Alle Personen (ohne aktives Krebsleiden), welche im Spital auf einer Intensivstation nach Hirntod oder infolge eines Herz-Kreislauf-Stillstands nach Therapieabbruch bei aussichtsloser Prognose versterben, können spenden. Es gibt keine Altersgrenze für Organspender – massgebend ist der Zustand der einzelnen Organe. Es gibt drei Arten von Organspendern: hirntote Spender, tote Spender nach einem Herz-Kreislauf-Stillstand sowie Lebendspender.

Auch bei einem Kind ist eine Organspende möglich. Organe von Kindern werden primär auch Kindern zugeteilt. Lediglich bei Neugeborenen bis zu 28 Tagen wird in der Schweiz aus ethischen und medizinischen Überlegungen auf Organspenden verzichtet. Kommt eine Spende bei einem Kind infrage, entscheiden dessen gesetzliche Vertreter. Ein Eintrag ins Register ist ab dem 16. Lebensjahr möglich und verbindlich.

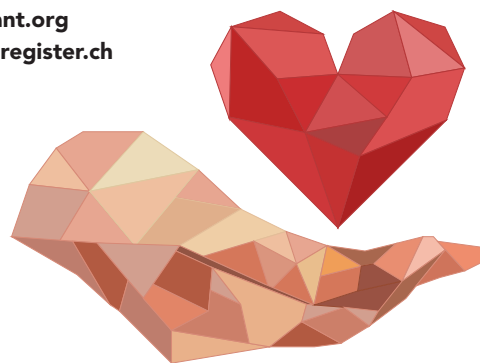
Welche Organe und Gewebe können gespendet werden?

Folgende Organe können gespendet werden: Herz, Lunge, Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm. Zudem können folgende Gewebe gespendet werden: Hornhaut, Gehörknöchelchen, Knochen, Herzklappen, Blutgefässe und Haut. Nebst Organen und Geweben kann man auch Langerhans-Inseln (inselartig eingebettete Zellansammlungen hormonbildender Zellen) der Bauchspeicheldrüse, Blutstammzellen und Blut spenden.

Wie teile ich mit, dass ich meine Organe spenden will?

Um die Bereitschaft zur Organspende mitzuteilen, können Sie Ihren Entscheid im nationalen Organspenderegister (www.organspenderegister.ch) festhalten, eine Organspendekarte ausfüllen oder die integrierte Organspendekarte der Medical-ID-App aktivieren. Juristisch gesehen stellen diese Einträge eine Willenserklärung dar, die auch nach dem Tod Gültigkeit hat.

- www.swisstransplant.org
- www.organspenderegister.ch



GESUNDHEIT

Der ideale Pausensnack für mehr Energie und Leistung

Die Leistungsfähigkeit – insbesondere in der Schule – ist von vielen Faktoren abhängig: Interesse, genügend Schlaf, eine gute Fitness und eine gesunde Ernährung sind nur einige davon. Kinder haben im Verlaufe eines Schultages immer wieder kürzere oder längere Pausen, in denen neben Bewegung auch Essen angesagt ist.

Text: Prof. Dr. phil. Lukas Zahner

Glaubt man der Fernsehwerbung, so sollen gewisse Milkschokoriegel genau die richtigen Pausensnacks sein. Stimmt das? Schön wär's! Schokoriegel enthalten eine grosse Menge Zucker, die kurzfristig einen Energieschub und ein Hochgefühl auslöst. Der Zucker wird jedoch sehr schnell durch das ausgeschüttete Insulin abgebaut und der Blutzuckerspiegel sinkt unter das



Normalniveau, sodass es nach dem kurzen Energiehoch sehr schnell zu einem Leistungstief und damit zu Konzentrationsschwäche kommt. Also gehören weder Süssigkeiten noch Süssgetränke in die Schule – auch den Zähnen zuliebe.

Sinnvolle Pausensnacks sind:

- Saisonales Gemüse (roh oder gekocht)
- Saisonales Obst (in mundgerechte Stücke geschnitten)
- Verschiedene Nüsse
- Vollkornbrot mit Quarkaufstrich oder Käse

Viel Erfolg wünscht
Ihr Lukas Zahner



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

Tipp:

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über gute Pausensnacks und erklären Sie ihm, weshalb Sie ihm keine Süssigkeiten und Süssgetränke in die Schule mitgeben. Bereiten Sie abwechslungsreiche Pausensnacks zusammen vor. Ihr Kind soll auch mitbestimmen dürfen.

Swisstransplant: kurz vorgestellt



PD Dr. med. Franz Immer ist Direktor von Swisstransplant. Immer wuchs zweisprachig auf dem Land im Kanton Freiburg auf. Schon mit acht Jahren wusste er, dass er Arzt werden wollte, und hielt daran fest. Nach seinem Medizinstudium in Freiburg liess er sich zum Herzchirurgen ausbilden. An den

Unispitälern Bern und Basel lernte und praktizierte Franz Immer sein Handwerk. 2007 wurde er Direktor von Swisstransplant.

Weshalb braucht es Swisstransplant?

Swisstransplant koordiniert alle Aktivitäten auf dem Gebiet der Organ- und Gewebespende und ist im Auftrag des BAG für die gesetzeskonforme Zuteilung der Organe an die Empfänger auf der Warteliste verantwortlich. Mit einer hohen Fachexpertise berät und schult Swisstransplant Fachpersonen in Spitälern und Arztpraxen auf dem Gebiet der Organ- und Gewebespende und sensibilisiert in Zusammenarbeit mit dem BAG die Öffentlichkeit.

Weshalb sollte man Organspender/in werden?

Der Entscheid schafft Sicherheit und Klarheit und entlastet die Angehörigen. Organspende rettet Leben – letztendlich können wir oder unsere Liebsten jederzeit auch selber betroffen sein; deshalb ist es so wichtig, den Entscheid auch im Organspenderegister festzuhalten. Es gibt – ausser einem aktiven Krebsleiden – keine Ausschlussgründe für eine Spende.

Welches sind die Herausforderungen für Swisstransplant?

Solange man selber nicht betroffen ist, denkt man immer, das Thema Organspende gehe einen nichts an. Sterben ist sowieso noch «weit weg». In mehr als der Hälfte der Gespräche müssen heute die Angehörigen stellvertretend für den Verstorbenen entscheiden, da der Wunsch nie festgehalten oder geäussert wurde. Das ist eine äusserst belastende Situation. Wir würden uns wünschen, dass sich möglichst viele entscheiden und diesen Entscheid festhalten unter www.organspenderegister.ch.



Swisstransplant ist die nationale Stiftung für Organspende und Transplantation. Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) ist sie landesweit für die gesetzeskonforme Zuteilung der Organe an die Empfänger zuständig und führt eine entsprechende Warteliste. Sie organisiert auf nationaler Ebene alle mit der Organzuteilung zusammenhängenden Tätigkeiten und arbeitet dabei eng mit den Zuteilungsorganisationen im Ausland zusammen.

Interview: Chantal Koller

Oberstes Organ von Swisstransplant ist der Stiftungsrat. Die Geschäftsstelle in Bern wird von PD Dr. med. Franz Immer geführt und beschäftigt heute ein Team von knapp 35 Personen. Das für die Organzuteilung zuständige Koordinationsteam ist rund um die Uhr erreichbar. Der Direktor und die Bereichsleitenden bilden zusammen die Geschäftsleitung von Swisstransplant. Flankiert wird das Swisstransplant-Team durch zwei Ausschüsse: das Comité Médical (CM) und das Comité National du Don d'Organes (CNDO). Als Nachfolgeorganisation der Stiftung für Organspende (Fondation Suisse pour le don d'organes, FSOD) erarbeitet das CNDO zusammen mit den regionalen Netzwerkleitern nationale Standards im Organspendewesen.

■ www.swisstransplant.org

Heilfasten – entgiften, abnehmen, verändern

Das Fasten hat eine lange und ursprünglich religiöse Tradition. Beim Heilfasten geht es um die Reinigung, Entschlackung und Entgiftung des Körpers. Die Kur reinigt den Darm und hilft gleichzeitig, überflüssige Pfunde zu verlieren.

Text: Dr. med. Roswitha Bugnon, Allgemeine Innere Medizin

Fasten für Anfänger – so funktioniert's:

Tag 1 und Tag 2 – Entlastungstage

Die Entlastungstage haben die Aufgabe, den Körper sanft in den Fastenstoffwechsel zu überführen. Sie sind von zentraler Bedeutung für den Fastenerfolg. Verzichten Sie vollständig auf Fleisch, Eier, Milchprodukte, Alkohol, Kaffee, Zucker und Nikotin. Essen Sie leichte und gesunde Mahlzeiten mit viel Obst und Gemüse. Nehmen Sie am ersten Entlastungstag drei Mahlzeiten zu sich und verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten. Trinken Sie ausreichend Wasser. Am zweiten Entlastungstag essen Sie nur noch frisches Obst und Gemüse. Abends essen Sie nichts mehr, damit die Darmentleerung beginnen kann.

Tag 3 und Tag 4 – Vollfastentage

Am ersten Vollfastentag reinigen Sie den Körper mit Glaubersalz (erhältlich in der Apotheke, Dosis für Normalgewichtige: 30 Gramm Salz in einem halben Liter Wasser auflösen und trinken). Glaubersalz ist ein hochwirksames Abführmittel. Es ist ratsam, nach der Einnahme eine Toilette in der Nähe zu haben. Ab jetzt nehmen Sie keine feste Nahrung mehr zu sich. Trinken Sie neben ausreichend Wasser (mindestens drei Liter täglich) ungesüßten Kräutertee, Gemüsesaft und Gemüsebrühe. Auch am zweiten Vollfastentag ernähren Sie sich mit Flüssigkeit. Die hohe Flüssigkeitszufuhr hilft, Giftstoffe auszuleiten. Gönnen Sie sich viel Ruhe und Entspannung – ebenso wichtig ist ausreichend Schlaf.

Tag 5 – Auftag

Der Auftag soll eine Brücke schlagen zwischen dem Fasten und dem «normalen» Essen. Am besten beginnen Sie morgens mit einem Apfel. Essen Sie ihn sehr langsam und kauen Sie ihn gründlich. Mittags können Sie ein wenig gedünstetes Gemüse essen. Abends eignet sich Salat. Achten Sie besonders in den Tagen nach dem Fasten auf eine sehr leichte Ernährung, um den Körper nicht zu überfordern und ihn langsam wieder an feste Nahrung zu gewöhnen.

Fünf Tage sind eine sehr kurze Zeit für eine Fastenkur. Trotzdem können sie den Startschuss für eine neue Ernährung geben.

· Glaubersalz ·

Die Bezeichnung «Glaubersalz» erinnert an Johann Rudolph Glauber, der den Stoff im Jahr 1625 entdeckte.

Organspende – wer übernimmt die Kosten?

Bei Organspenden, ob von Lebendspendern oder verstorbenen Spendern, fallen ganz unterschiedliche Kosten an. Abhängig sind sie unter anderem vom Vorbereitungsaufwand, vom Prozedere der Entnahme, allfälligen Reisevergütungen für das Entnahmeteam und vom Transport des Organs. Wer kommt für all das auf?

Text: Chantal Koller



Die Grundversicherung des Organempfängers übernimmt die gesamten Kosten für die Abklärungen und medizinischen Massnahmen vor der Organentnahme. Der Versicherer bezahlt nebst der Operation auch allfällige Komplikationen, Nachbehandlungen und die Entschädigung bei Erwerbsausfall.

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

Kreuzworträtsel Frühling 2019

Artist	Brot-rinde	Gebirge in Marokko	span.: zwei Golf-begriff	Grunz-ochse
↳	▼	▼	▼	○ 2
Möglich-keit der Gefahr	▶	○ 4	▼	▼
↳	○ 3	Doping-mittel (Abk.)	digit. In-ternet-verbün-dung	▼
Ort in Grau-bünden	altnord. Sagen-samm-lung	▶	▼	▼
↳	▼	○ 1	▼	▼
Träumer	flüssige Fette	▶	▼	○ 5

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


SWISS HOLIDAY PARK

naturhistorisches museum Basel **archive** des lebens

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie zwei Tagesplauscheintritte (Erlebnisbad, Saunalandschaft und Fitness oder Sport inkl. Tagesmenü) im Swiss Holiday Park oder vier von zwölf Einzeleintritten (Dauerausstellungen) für das Naturhistorische Museum Basel.

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

Einsendeschluss: 31. Mai 2019

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

Was Grossmutter noch wusste...!



... zum Abstillen

Mütter können das Abstillen unterstützen, indem sie pro Tag zwei bis vier Tassen Salbei- oder Pfefferminztee trinken. Salbei und Minze haben eine milchreduzierende Wirkung.

Nicole Leuenberger, Oberburg

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!

Redaktion SICHER · Haldenstrasse 25 · 6006 Luzern

P.P.
6006 Luzern