

SICHER



Ihr Kundenmagazin 1/2020

NEWS

Neues Kundenportal

BEWEGUNG

Fitnessstrend Hula-Hoop

FAMILIE

Schutz vor Lärm

*Mit Kochrezept
auf Seite 9*

RATGEBER

Wie lange kann ich der Krankenkasse
Arztrechnungen schicken? 3

NEWS

Risikoversicherungen 4
Neues Kundenportal 5

BEWEGUNG

Hula-Hoop 6

HAUSMITTEL

Mundgeruch 7

ERNÄHRUNG

Scharfes Essen 8
Rezept: Blumenkohl-Wings 9

FAMILIE

Schutz vor Lärm 10

RÄTSEL

Wettbewerb 12



**Liebe Leserin
Lieber Leser**

Unser Kundenmagazin SICHER hat einen neuen Look: Das Redaktionsteam hat viel Herzblut und Energie in das neue Heft gesteckt, das in überarbeitetem Layout und mit verändertem Konzept erscheint. Inhaltlich bietet Ihnen das SICHER weiterhin Berichte, Wissenswertes und Tipps rund um das Thema Gesundheit.

Bestimmt haben Sie auch schon einmal Arztrechnungen bei Ihrer Krankenversicherung eingereicht. Doch wissen Sie auch, wie lange Sie in der Grund- und Zusatzversicherung Anspruch auf eine Rückvergütung haben? Unser Ratgeber klärt auf.

Wir sind 24 Stunden am Tag den verschiedensten Geräuschen ausgesetzt. Anders als die Augen können wir unsere Ohren nicht schliessen. Besonders Säuglinge und Kleinkinder sind dem Geräuschpegel ausgeliefert. Wussten Sie, dass übermässiger Lärm im Säuglings- und Kindesalter lebenslange Folgen nach sich ziehen kann? Lärm stresst und beeinträchtigt das seelische und körperliche Wohlbefinden. Wir empfehlen präventive Massnahmen bereits für die Kleinsten.

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

Markus Steinmann
Geschäftsführer

Krankenkasse Birchmeier

Hauptstrasse 22
5444 Kütten
056 485 60 40
www.kkbirchmeier.ch



Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 1/2020

Herausgeber: RVK, Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern

Redaktionsleitung: Chantal Koller · **Gestaltung:** Atelier KE, Meiringen

Druck: Koprind AG, Alpnach Dorf · **Bildnachweis:** iStockphoto

Haftung: Die Inhalte dienen zur Information und beinhalten keine konkreten medizinischen Empfehlungen. Sie ersetzen weder die Konsultation, noch den Rat durch einen Arzt.

Unser Team gibt Antworten

... Wie lange kann ich der Krankenkasse Arztrechnungen schicken?

Plötzlich kommt eine alte Arztrechnung zum Vorschein, die man noch nicht bei der Krankenkasse eingereicht hat. Wie lange hat man Zeit, um das Geld für Arztrechnungen bei der Krankenkasse zurückzuverlangen?

Nach Artikel 42 Absatz 1 KVG gilt das System des «tiers garant», sofern Versicherer und Leistungserbringer nichts anderes vereinbart haben. Die Rechnung des Leistungserbringers geht daher zunächst an die versicherte Person, die sie danach dem Versicherer weiterleitet. Dieser prüft die

Rechnung und erstattet der versicherten Person den zu vergütenden Betrag nach Abzug der Kostenbeteiligung (Franchise und Selbstbehalt) zurück. Dieses System soll die Eigenverantwortung der Versicherten fördern und ihm Einblick in die verursachten Kosten verschaffen.



In der **Grundversicherung** hat man fünf Jahre Zeit (gemäss Art. 24 Abs. 1 ATSG), um die Arztrechnung der Krankenkasse zu schicken. Die fünf Jahre laufen ab dem Datum, an dem man die Arztrechnung von der Post zugestellt bekommen hat. Normalerweise ist das ein Tag nach dem Rechnungsdatum.



Bei Leistungen, die die **Zusatzversicherung** bezahlt, ist die Frist kürzer. Man muss die Arztrechnung innert zweier Jahre an die Krankenkasse schicken. Als Stichtag gilt der Tag, an dem man die Behandlung angefangen hat.

Haben Sie weitere Fragen?

Unser Team

beantwortet diese gerne.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter info@kkbirchmeier.ch oder 056 485 60 40.

Risikoversicherungen

Unsere Risikokapitalversicherungen kommen bei Tod und Invalidität zum Tragen. Damit schützen Sie sich vor den finanziellen Folgen bei Unfällen und Krankheiten.

Sie beugen so insbesondere für Ihre Angehörigen vor: bei einem solch unerwarteten Schicksalsschlag sollten nicht auch noch finanzielle Notlagen entstehen. Die Höhe der Leistung können Sie individuell bestimmen.

Eine Risikokapitalversicherung empfehlen wir besonders für haushaltführende Personen, Kinder und Jugendliche, da diese keinen oder nur minimalen Schutz aus den Sozialversicherungen genießen. Auch Selbständigerwerbende und Angestellte können bestehende Deckungslücken schliessen.



Wertvolle Informationen ...

... erhalten Sie in den Produktvideos unter:

**[www.kkbirchmeier.ch/versicherungen/zusatzversicherung/
risikokapitalversicherung](http://www.kkbirchmeier.ch/versicherungen/zusatzversicherung/risikokapitalversicherung)**

Neues Kundenportal

Mit dem Kundenportal der Krankenkasse Birchmeier haben Sie den Überblick über Ihre Krankenversicherungen.

Sämtliche Dokumente, wie Policen, Prämien- und Leistungsabrechnungen sowie aktuelle Informationen zu Franchise und Selbstbehalt finden Sie im Kundenportal. Änderungen von Adressdaten und Zahlungsverbindungen können Sie uns direkt mitteilen. Sämtliche Mitglieder in der gleichen Familienpolice können Sie über den selben Zugang einsehen und verwalten. Auch können Sie Ihre Rückforderungsbelege direkt im Kundenportal hochladen und uns elektronisch einsenden.



Melden Sie sich noch heute im Kundenportal an

Sie empfangen die Dokumente auf elektronischem Wege. Über neue Dokumente im Kundenportal werden Sie per E-Mail informiert.

Der Link zum Portal lautet:
www.birchmeier.bbtp.ch/portal



Hula-Hoop ist längst wieder Trend. Ein Training mit Spassgarantie – nicht nur für Kinder. Manchmal sind die simpelsten Fitnessgeräte besonders effektiv. Das gilt auch für den Hula-Hoop-Reifen. Er ist leicht, preiswert und überall einsatzbereit.

Der Schwung mit dem Reifen lässt nicht nur überflüssige Pfunde am Bauch verschwinden, sondern stärkt auch Beine, Po und Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird das Bindegewebe gestrafft. Die gleichmässige rhythmische Bewegung des Körpers steigert ausserdem die Ausdauer. Je nach Gewicht des Reifens und der Schwinggeschwindigkeit kann man pro Stunde zwischen 500 und 900 Kalorien verbrauchen.

Das braucht man für das Training

Zum «Hoopen» benötigt man nur bequeme Kleidung, Sportschuhe oder rutschfeste Socken und genügend Platz. Besonders am Anfang hilft ein dickeres Oberteil gegen blaue Flecken. Da das Hüftkreisen viel von Tanzen hat, macht es mit Musik doppelt so viel Spass. Zu welchem Rhythmus der Hula besonders geschmeidig kreist, hängt von der Stimmung, der Geschwindigkeit und den musikalischen Vorlieben ab.

Der richtige Reifen

Inzwischen gibt es unterschiedliche Reifen; etwa solche mit Gewichten, Massagenoppen oder Magneten, und gar welche mit Batteriebetrieb, die eine leichte Vibration erzeugen, was das Training noch effektiver machen soll. Man stelle den Reifen neben sich auf den Boden: Reicht er bis zum Bauchnabel oder höher, ist die Grösse genau richtig. Je grösser der Reifen, desto leichter ist das Hooping zu lernen.

So funktioniert's

In den Hula-Hoop-Reifen steigen, einen Fuss nach vorne stellen, und los geht's! Den Reifen auf Taillenhöhe am Rücken anlegen und ihn parallel zum Boden halten. Nun dem Reifen einen festen Stups geben und sofort mit den Hüften nach vorne und hinten zu wippen beginnen (nicht kreisen). Während der Schwungbewegung das Gewicht abwechselnd auf das vordere und das hintere Bein verlagern. Wichtig ist ein gleichmässiger Rhythmus. Wem das normale Hooping mit der Zeit zu langweilig ist, kann das Training auch mit Sportarten wie Yoga oder Pilates kombinieren.

Hausmittel gegen Mundgeruch

Natürliche Hilfsmittel neutralisieren geruchsverursachende Bakterien und bringen die Mundflora wieder ins Gleichgewicht. Den Arzt können sie jedoch nicht ersetzen; nur dort kann man die Ursache ergründen und nachhaltig beseitigen.

Schwarztee

enthält Polyphenole, die verhindern, dass sich Bakterien im Mundraum vermehren, den Abbau von Stärke hemmen und gegen Plaque wirken.

So geht's: Mehrere Tassen Tee pro Tag (ohne Süßmittel) trinken.



Teebaumöl

hat eine antibakterielle Wirkung.

So geht's: Mit zwei bis drei Tropfen des Öls auf ein Glas Wasser erhält man eine effektive Mundspülung, die ausserdem gegen Zahnfleischentzündungen hilft.



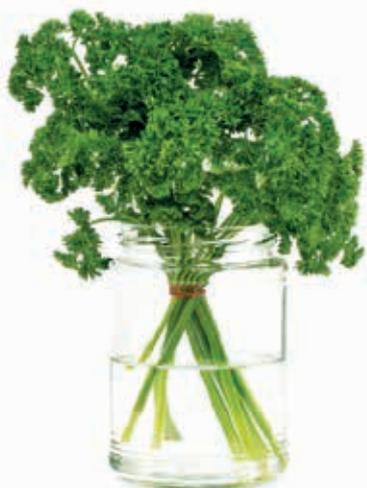
Olivenöl

bindet die übel riechenden Substanzen im Mund. Gleichzeitig hemmen und verhindern die natürlichen Inhaltsstoffe der Olive das Bakterien- und Pilzwachstum.

So geht's: Spülen Sie mit ein bis zwei Esslöffeln Olivenöl bis zu 20 Minuten lang Ihren Mundraum. Spucken Sie es anschliessend aus und spülen Sie den Mund mit warmem Wasser, bevor Sie sich wie gewohnt die Zähne putzen.

Petersilie

ist reich an Chlorophyll. Dieser grüne Pflanzenfarbstoff neutralisiert in Kombination mit speziellen ätherischen Ölen das Ungleichgewicht im Mund. ***So geht's: Einfach sorgfältig zerkauen und nachwirken lassen.***



Scharfes Essen ...

Bei der Schärfe handelt es sich nicht um eine Geschmacksrichtung wie süß oder sauer. Capsaicin heisst der Wirkstoff, der unter anderem für den scharfen Geschmack von Chili oder Paprika verantwortlich ist. Er ist zwar geschmacklos, reizt jedoch die Nervenenden, die normalerweise Wärmeimpulse wahrnehmen. Die Reizung empfinden wir aber als brennende Schärfe.

... wärmt und kühlt.

Scharfes Essen wärmt und kühlt gleichzeitig. Da die Schärfe auf die Wärmerezeptoren wirkt, werden gleichzeitig die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt. Das Schwitzen senkt die Körpertemperatur, sodass sich die Hitze im Sommer leichter ertragen lässt.

... wirkt entzündungshemmend und antibakteriell.

Scharfes Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch und Lauchgewächse wirken beispielsweise antibiotisch und desinfizierend. Durch langsames Essen, was bei scharfen Speisen meist automatisch der Fall ist, wird der Speichelfluss angeregt, was zusätzlich gut gegen Verdauungsbeschwerden und Mundgeruch ist.

... macht glücklich.

Die scharfmachenden Stoffe in den Gewürzen erzeugen auf der Zunge einen brennenden Schmerz, wodurch ein Schmerzsignal an das Gehirn gesendet wird. Bei Schmerzen werden im Körper Endorphine ausgeschüttet. Diese Glückshormone entspannen und wirken euphorisierend.



Wie misst man Schärfe?

Die Schärfe von Chili oder Chili-Erzeugnissen wird mittels der Scoville-Einheit (Scoville Heat Units, SHU) bestimmt. Die Einheit gibt an, wie viele Milliliter Wasser man benötigt, um die Konzentration so zu verdünnen, dass sie gerade noch scharf schmeckt. Um beispielsweise 1 Milliliter Tabasco-Sauce (4500 SHU) zu neutralisieren, benötigt man 4,5 Liter Wasser.

Tipp

Die meisten Scharfstoffe sind fettlöslich, nicht aber wasserlöslich. So hilft es nicht, Wasser zu trinken, wenn es im Mund unangenehm brennt. Brot oder fetthaltige Milch verschaffen in diesem Fall bessere Linderung.



REZEPT FÜR 2

Scharfe Blumenkohl-Wings

Vegan, laktosefrei

Teig und Blumenkohl

100 g Dinkelmehl, hell
 200 ml Mandelmilch
 1 TL Knoblauchpulver
 1 TL Zwiebelpulver
 ¼ TL Paprika
 2 Prisen Pfeffer
 ½ TL Salz
 1 Blumenkohl

Sauce

1 EL Agavensirup
 1 dl Chilisauce
 1 TL Zitronensaft
 2 EL Kokosöl

Dip

1 TL Chilisauce
 1 TL Zitronensaft
 45 ml Tahina
 90 ml Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer zu einem glatten Teig mixen und in eine Schüssel geben. Blumenkohlröschen einzeln durch den Teig ziehen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 25 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Die Röschen nach 15 Minuten wenden.

Für die Sauce Agavensirup mit Chilisauce, Zitronensaft und Kokosöl im Mixer vermischen, in eine Schüssel geben. Blumenkohlröschen aus dem Ofen nehmen, einzeln in der Sauce wenden, zurück auf das Blech legen und weitere 20 Minuten backen.

Für den Dip alle Zutaten im Mixer pürieren und zum Blumenkohl servieren.

Quelle: fooby.ch

*«Alle Dinge sind Gift,
 und nichts ist ohne
 Gift. Allein die Dosis
 macht, dass ein Ding
 kein Gift ist.»*

(Paracelsus)

Wie bei so vielen Dingen macht auch bei scharfem Essen die Dosis das Gift aus.

Experten empfehlen nicht mehr als fünf Milligramm Capsaicin pro Mahlzeit und

Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen. Schwangere und Kinder können besonders empfindlich auf scharfe Speisen reagieren, müssen aber keinesfalls ganz darauf verzichten. Generell gilt, auf sein Wohlbefinden zu vertrauen.



Schutz vor Lärm

Kinder sind sich der schädigenden Wirkung von Lärm nicht bewusst und können ihre akustische Umgebung weniger beeinflussen als Erwachsene. Dazu kommen anatomische Besonderheiten im kindlichen Gehörgang, die dieselbe Lautstärke lauter wirken lassen.

Übermässige Lärmexposition im Säuglings- und Kindesalter kann lebenslange Folgen nach sich ziehen. Es reicht schon ein Schallpegel aus, der zwar das Gehör nicht schädigt, sich aber auf den gesamten Organismus auswirkt. Chronische Lärmbelastung kann körperliche und seelische Stressreaktionen auslösen. Bluthochdruck und Schlafstörungen können die Folge sein. Andauernde Lärmbelastung führt zudem zu kognitiven Leistungseinbussen. Der Lärm beeinträchtigt das Gedächtnis, was die Konzentrations- und Merkfähigkeit einschränkt. Umgebungslärm, etwa andauernde Radio- oder Fernsehberieselung im Hintergrund, wirkt sich negativ auf die kindliche Sprachentwicklung aus.



Gut zu wissen

Kinder und Jugendliche brauchen auch Freiräume zum Lautsein. Es macht Spass zu schreien und zu kreischen, denn das ist Ausdruck von Lebenslust und Freude. Lustvolles Lautsein und entspannende Ruhe sind keine Gegensätze, sondern wichtige, einander abwechselnde Phasen.

Tipps für Lärmschutz im Alltag

- Gönnen Sie sich und Ihren Kindern nach einem Arbeits-/Schultag eine Ruhephase von zirka 30 Minuten – sich hinlegen, malen oder puzzeln – Hauptsache, angenehm und geräuscharm.
- Abgeschwächtes Licht dämpft auch die Lautstärke: Kerzenlicht beim Abendessen unterstützt eine ruhige Atmosphäre.
- Unternehmen Sie regelmässig Waldspaziergänge. Solche Ausflüge sorgen nicht nur für Bewegung an der frischen Luft, sondern sind auch für die Ohren eine Erholung vom Alltagslärm und fördern die Wahrnehmung leiser Geräusche aus der Natur.
- Testen Sie Kinderspielzeug vor dem Kauf immer an den eigenen Ohren.
- Spielmatten und Teppiche sind eine effektive Methode, um zum Beispiel die Lautstärke von Bauklötzen zu dämpfen.
- Lassen Sie Radio und Fernseher nicht im Hintergrund laufen.
- Gegenwärtig ist wieder die Zeit von Musikfestivals und Openair-Anlässen. Besuchen Sie eine solche Veranstaltung mit Kindern? Dann ist Ohrenschutz für Kinder unerlässlich.

www.laerm.ch

23. «Tag gegen Lärm –
International Noise
Awareness Day»

29. APRIL 2020

Unter dem Motto «Laut ist out»
steht dieses Jahr in der Schweiz
die nächtliche Ruhestörung durch
Verkehrslärm im Fokus.

www.laerm.ch/2020



Verlosung

Gewinnen Sie einen von
fünf 3M™ PELTOR™ Kapsel-
gehörschützer Kid (für Kinder im
Alter zwischen zwei und zehn
Jahren empfohlen). Schreiben Sie
uns eine E-Mail bis **31. Juli 2020**
mit dem Betreff KINDERGEHÖRSCHUTZ
unter Angabe Ihrer vollständigen
Postanschrift (inkl. Angabe Ihres
Versicherers) an ch.koller@rvk.ch
oder eine Postkarte mit denselben
Angaben an RVK, Chantal Koller,
Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.




WALDHOTEL
 AROSA

Geniessen Sie Arosa ...

Verbringen Sie Ihre Ferien mit der Familie an einem Ort der Entspannung und des Genusses für alle Generationen. Erkunden Sie die grenzenlose Vielfalt der imposanten Bergwelt in Graubünden. Staunen Sie über die Tiere in freier Wildbahn oder im berühmten Bärenpark.

Gewinnen Sie eine Übernachtung für zwei Erwachsene und zwei Kinder in einem Familienzimmer inklusive Frühstück und Spa-Eintritt im bekannten Waldhotel Arosa. Ruhig, sonnig und an bester Lage liegt das 4-Sterne-Superior-Haus. Es ist der geeignete Ausgangspunkt für Frühspport, Wanderstunden, den Besuch des Seilparks im Wald oder des Badesees, und für Zweiradfans geht es direkt mit dem Bike hoch hinauf. Geniessen Sie Ihr modernes Zimmer im alpinen Look, freuen Sie sich auf erlesene Sternegastronomie und das breite Beauty- und Wellnessangebot.

www.waldhotel.ch

eh. CH-Hochspringer (Roland)	chem. Schmutz auf Wasser	Senkblei	weibl. Wildtier	Nebenfluss d. Dnepr	↘	↙	Schmerz-laut Abkoch-brühe	artig Vorsilbe	↘
↙	↘	↘	↘					↘	6
langer Feder-schal	↘			Heiss-luftbad dt. TV-Sender	↘			↘	4
↙			↘			dt. Buch-verlag Wind-stösse			
ältestes christl. Fest		Stock also, folglich (lat.)		↘			Irland in der Landes-sprache	ein-stellige Zahl	Zahlwort
↘						lang-weilig Hecke, Zaun		↘	5
unver-letzt Wald-pflanze				Männer-kurz-name	↘				
↙			Weinbe-reitungs-vorgang		↘				1
↙				Gesteins-art					
mit ... und Recht Pöbel	↘								7

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Wettbewerb

So nehmen Sie teil:
 Senden Sie uns das Lösungswort (inklusive Angaben Ihrer Adresse und Ihres Versicherers) via www.rvk.ch/kreuzwortraetsel oder auf dem Postweg an:
 RVK, Haldenstrasse 25,
 6006 Luzern

Einsendeschluss:
 31. Juli 2020

Die Gewinner werden nach dem Zufallsprinzip ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Preis wird per Post versendet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es wird keine Korrespondenz geführt.

DIE POST
P.P.
 CH-5444 Künten

Krankenkasse Birchmeier
 Hauptstrasse 22
 CH-5444 Künten