

# SICHER

Ihr Kundenmagazin 2/2020

## NEWS

Wir sagen Danke

## BEWEGUNG

Alkohol und Sport

## FAMILIE

Mehrsprachigkeit

*Mit Kochrezept  
auf Seite 9*

## RATGEBER

Wann muss ich mein Kind bei der Versicherung anmelden? 3

## NEWS

Wir sagen Danke 4  
Verstärkung Kundenberatung 4  
Positives Ergebnis 5

## BEWEGUNG

Alkohol und Sport 6

## HAUSMITTEL

Bauchschmerzen 7

## ERNÄHRUNG

Fitter durch «bitter» 8  
Rezept: Gefüllte Artischocken 9

## FAMILIE

Mehrsprachige Erziehung 10

## RÄTSEL

Wettbewerb 12



### Liebe Leserin Lieber Leser

Erwarten Sie bald Nachwuchs? Herzlichen Glückwunsch! Denken Sie daran, Ihr Kind bereits vor der Geburt zu versichern. So haben Sie die Gewissheit, dass Ihr Baby von Anfang an umfassend geschützt ist. Unser Ratgeber klärt alle wichtigen Fragen rund um das Thema «vorgeburtliche Anmeldung».

Treiben Sie regelmässig Sport und gönnen sich nach dem Training gerne ein Bier zur Belohnung? Aufgepasst, denn Alkohol und Sport vertragen sich schlecht. Der Stoff schadet dem Körper und lässt ihn nicht richtig regenerieren. In dieser Ausgabe erklären wir Ihnen im Detail, wieso Sie besser auf eine alkoholfreie Alternative umsteigen, um nachhaltigere Trainingsergebnisse zu erzielen.

Mehrsprachige Erziehung wird immer beliebter. In vielen Schweizer Familien werden verschiedene Sprachen gesprochen. Kleinkindern fällt es in der Regel leicht, ihre Umgebungssprache zu lernen. Ebenso können sie eine zweite Sprache integrieren, die von einer oder mehreren Personen im Umfeld gesprochen wird. Wir zeigen die Vorteile der mehrsprachigen Erziehung auf.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

Markus Steinmann  
Geschäftsführer

### Krankenkasse Birchmeier

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



#### Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 2/2020

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

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

**Druck:** Koprint AG, Alpnach Dorf · **Bildnachweis:** iStockphoto, zvg

**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

... Wann muss ich mein  
Kind bei der Versicherung  
anmelden?

**Ihr Baby braucht eine eigene Krankenversicherung. Spätestens ab dem 6. Schwangerschaftsmonat sollten Sie sich Gedanken machen, wie und wo Sie Ihr Kind versichern möchten.**

Das schweizerische Krankenversicherungsgesetz (KVG) Art. 3, Abs. 1 bestimmt, dass Eltern ihre Kinder innerhalb von drei Monaten nach der Geburt bei der Krankenkasse gegen Krankheit und Unfall versichern lassen müssen. Der Versicherungsschutz durch die Grundversicherung ist obligatorisch und die Aufnahme bedingungslos. Das Kind wird rückwirkend auf den Zeitpunkt der Geburt versichert. Bei einem gesunden Neugeborenen werden die Kosten für seine Pflege und den Aufenthalt bei der Mutter im Spital von der Grundversicherung der Mutter übernommen (Art. 29 d KVG).



Der Abschluss von **Zusatzversicherungen** ist freiwillig. Diese können ebenfalls schon vor der Geburt abgeschlossen werden. Dies bringt den werdenden Eltern den Vorteil, dass ihr Kind ab der ersten Minute vollumfänglich versichert ist, sollte es zu früh oder krank auf die Welt kommen.

## Haben Sie weitere Fragen?

### Unser Team

beantwortet diese gerne.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter  
056 485 60 40 oder [info@kkbirchmeier.ch](mailto:info@kkbirchmeier.ch).



Wir sagen



**«COVID-19» stellt uns seit März 2020 alle vor grosse Herausforderungen.**

Für uns als Krankenversicherer gilt, die Leistungsabrechnungen und Gesuche für Kostengutsprachen effizient zu bearbeiten und gleichzeitig die eigenen Mitarbeitenden wirkungsvoll vor einer Ansteckung zu schützen. Dies gelingt uns. Wir möchten uns bei Ihnen für Ihre Geduld und Ihr Verständnis bedanken. Auch unseren Mitarbeitenden danken wir herzlich für ihren Einsatz in den vergangenen Monaten – dank ihnen haben wir den Ausnahmezustand gemeistert. Wir als Krankenversicherer tun weiterhin alles dafür, unsere Aufgaben auch in der Corona-Krise zugunsten der Versicherten wahrzunehmen.

**Bleiben Sie gesund.**



## Krankenkasse Birchmeier verstärkt Kundenberatung

**Die exklusiv im Kanton Aargau tätige Krankenkasse Birchmeier baut den Bereich Kundenberatung weiter aus. Dazu konnten wir Helene Richner als neue «Kundenberaterin mit Marketingaufgaben» gewinnen. Die 1984 geborene Beratungsspezialistin weist eine medizinische Grundausbildung als Pharma-Assistentin auf und verfügt über neun Jahre Berufserfahrung im Privat- und Sozialversicherungsbereich.**

Zu den Kernaufgaben von Helene Richner gehören die Beratung bestehender und neuer Kunden in den Bereichen OKP (Grundversicherung) und VVG (Zusatzversicherungen), die Anpassung bestehender Policen, sich ändernde Kundenbedürfnisse sowie die Planung und Umsetzung von zielgerichteten Marketingmassnahmen. Helene Richner ist aufgrund ihrer bisherigen Tätigkeit (u. a. Stationen bei den

Krankenversicherern CSS und Aquilana) sowie ihrer Fachkompetenz und Kundennähe für diese Aufgaben geradezu prädestiniert.

«Wir sind froh, mit Helene Richner unser Team mit einer kunden- und lösungsorientierten Macherin ergänzen zu können», äussert sich Markus Steinmann, Geschäftsführer Krankenkasse Birchmeier, zur Neubesetzung. Und er ergänzt: «Mit Helene Richner erhalten wir eine erfahrene, empathische Beraterin, deren zuvorkommende Art, das grosse Fachwissen sowie das spürbare Engagement unseren mehrfach ausgezeichneten Kundenservice weiter stärken. Wir wünschen Helene Richner bei ihrer neuen Tätigkeit viel Erfolg und freuen uns auf eine erfolgreiche und vertrauensvolle Zusammenarbeit.»

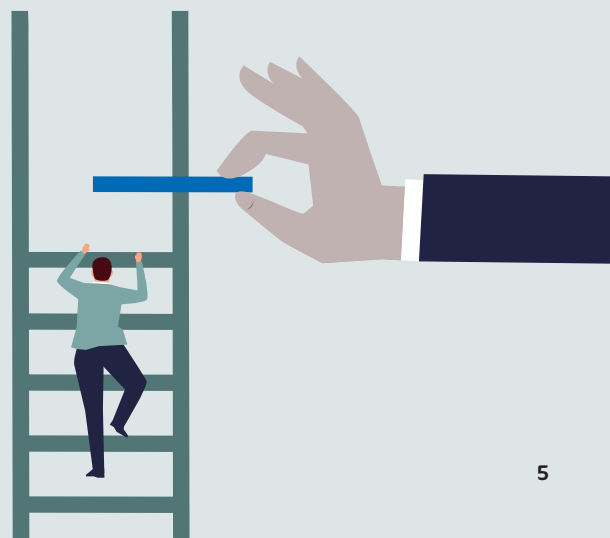
# Positives Ergebnis

**Im Geschäftsjahr 2019 erzielte die Krankenkasse Birchmeier ein positives versicherungstechnisches Ergebnis. Dies führt zu einer Stärkung der Reserven.**

Die Krankenkasse Birchmeier – die älteste, exklusiv im Kanton Aargau tätige Krankenkasse – lud zur Generalversammlung, angesichts der ausserordentlichen Situation rund um das Coronavirus allerdings erstmals in der 138-jährigen Geschichte zu einer schriftlichen Durchführung. Dieses Verfahren wurde dank einer aktuellen Verordnung des Bundesrates möglich. Nahmen in der Vergangenheit rund 120 Mitglieder an der jährlichen Generalversammlung teil, haben an der schriftlich durchgeführten GV nicht weniger 421 Personen ihr Stimm- und Wahlrecht wahrgenommen. Dank dieser erhöhten Teilnehmerzahl kann der schriftlichen Durchführung durchaus auch Positives abgewonnen werden. Im Geschäftsjahr 2019 hat sich die Krankenkasse Birchmeier im regulierten Markt der Gesundheitsleistungen gut behauptet und schliesst das Geschäftsjahr mit einem Gewinn von 1 813 914 Franken ab. Dieser ist hauptsächlich auf die stabilen Leistungszahlungen zurückzuführen. Allerdings musste die Krankenkasse Birchmeier per Januar 2020 einen Mitgliederrückgang auf 3762 Versicherte verzeichnen. Dieser führt jedoch zu einer erneut deutlich besseren Reservesituation. So werden die vorhandenen Reserven auf weniger Mitglieder aufgeteilt, was sich positiv auf die finanzielle Gesundheit der Krankenkasse Birchmeier auswirkt.

## Abstimmungen und Wahlen

Im Rahmen der schriftlich durchgeführten GV wurden das Protokoll der 136. GV vom 17. Mai 2019, der Jahresbericht 2019, die Jahresrechnung 2019 sowie der Bericht der Revisionsstelle 2019 gutgeheissen. Zudem standen Wahlen an. Dies aufgrund der Demission der Vorstandsmitglieder Cécile Kohler und Oliver Häfliger. Erstgenannte war für 17 Jahre als Aktuarin im Vorstand der KKB aktiv. Oliver Häfliger seinerseits amtierte für 11 Jahre im Gremium. Neu zur Wahl stellten sich Sandra Staffelbach und Christian Oswald, beide wohnhaft in Künten. Die 29-jährige Sandra Staffelbach ist kaufmännische Angestellte mit Zusatzausbildung im Finanz- und Rechnungswesen. Sie übernimmt das Amt der Aktuarin. Christian Oswald ist Geschäftsführer eines Informatikunternehmens in Horgen und stellt sich als Vorstandsmitglied mit Fachgebiet IT zur Verfügung. Beide Kandidaten wurden gewählt. Wiedergewählt für eine weitere Amtsperiode wurden zudem Thomas Eichholzer (Finanzen und Vizepräsident) sowie Damian Suter (Marketing).



Alkohol hat eine betäubende Wirkung auf das Gehirn. Es reagiert langsamer als normal. Die Kontrolle über den Körper lässt nach, das Schmerzempfinden sinkt, und somit steigt auch das Risiko einer Sportverletzung.

# ALKOHOL UND SPORT

## 5 Gründe, den Drink zu streichen

### 1. Alkohol hemmt die Ausschüttung von Wachstumshormonen und senkt den Testosteronspiegel.

Testosteron ist massgeblich an natürlichen muskelaufbauenden Prozessen beteiligt. Alkohol erhöht zudem die Cortisolausschüttung, was muskelabbauend wirkt.

### 2. Alkohol hemmt die Aufnahme von Vitalstoffen und das Auffüllen der Glykogenspeicher.

Er verhindert, dass der Körper diese Stoffe richtig aufnehmen und zur Regeneration verwenden kann.

### 3. Alkohol entzieht dem Körper Wasser.

Das birgt die Gefahr einer Dehydrierung, erschwert den Abbau von Schadstoffen und verhindert, dass die Muskeln ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden.

### 4. Alkohol stört den Schlafrhythmus und die Schlafqualität.

Viele wichtige Reparaturmechanismen werden gestört, die automatisch ablaufen, während der Körper ruht.

### 5. Alkohol führt zu Gewichtszunahme.

Alkohol hat viele Kalorien, und überschüssige Kalorien werden vom menschlichen Körper als Fett gespeichert.



## Fazit

Ob Alkohol und Sport zusammenpassen, muss jeder und jede für sich selbst entscheiden. Für Leistungssportlerinnen und -sportler ist er wohl eher tabu. Wer Sport treibt, um fit zu bleiben, muss allerdings keinen völligen Verzicht üben. Mass halten lautet die Devise. Wenn es um das Anstossen oder um reine Geselligkeit geht, sind alkoholfreier Sekt, Fruchtsaft und alkoholfreies Bier geeignete Alternativen.



# Hausmittel gegen Bauchschmerzen

*Fettiges Essen, Stress oder zu viel Alkohol – Bauchweh kann viele Gründe haben. Bevor zu starken Medikamenten gegriffen wird, kann man es auf die sanfte Tour versuchen. Folgende Mittel aus der Natur schaffen Abhilfe.*



## Pfefferminze

wirkt krampflosend. Sie entspannt die Muskeln und hilft gegen Verdauungsstörungen und Verstopfungen. Die ätherischen Öle in Pfefferminze unterstützen zudem die Fettverdauung.

***So geht's: Frische Minze klopfen, damit die Aromen austreten, und anschliessend mit heissem Wasser übergiessen und zehn Minuten ziehen lassen.***



## Fenchelsamen

helfen sehr gut gegen Blähungen und Verdauungsstörungen, wirken harn-treibend, schmerzlindernd und besitzen antimikrobielle Eigenschaften.

***So geht's: Einen Teelöffel Fenchelsamen mit dem Mörser zerkleinern, mit gekochtem Wasser übergiessen und sechs Minuten ziehen lassen. Den Tee durch ein Sieb abseihen.***

## Apfelessig

wirkt als natürliches Antibiotikum. Seine antibakteriellen Eigenschaften beruhigen den Magen und Darm und helfen gegen Bauchschmerzen, die durch Blähungen oder Verdauungsstörungen verursacht werden.

***So geht's: Ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig vermischen.***



## Ingwer

reguliert die Verdauung, besitzt starke antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, wirkt schmerzlindernd und hilft, die Produktion von freien Radikalen zu verringern.

***So geht's: Frischen Ingwer in Scheiben schneiden, mit heissem Wasser übergiessen und zehn Minuten ziehen lassen.***







# Fitter durch «bitter»

**Bitterstoffe kommen fast ausschliesslich in Pflanzen vor. Diese schützen sich damit vor dem «Gefressenwerden». Massvoll genossen, sind Bitterstoffe für den Menschen unbedenklich, ja sogar gesundheitsfördernd. Bitterstoffe wirken etwa entzündungshemmend und antibakteriell, wodurch sie das Immunsystem stärken.**

## **Radicchio, Chicorée und Co. können ...**

### **... Heissunger hemmen**

Bitterstoffe senken das Verlangen nach Zucker. Da die Geschmäcker heutzutage zu einem grossen Teil auf süsses Essen getrimmt sind, braucht es Bitterstoffe, um ein gesundes Gleichgewicht zu erhalten.

### **... beim Abnehmen helfen**

Durch eine vermehrte und schnellere Produktion von körpereigenen Verdauungssäften geben Bitterstoffe dem Körper schneller das Gefühl, satt zu sein. Bereits im Mund sorgen Bitterstoffe dafür, dass mehr Speichel gebildet wird und die eingenommene Nahrung so besser zersetzt werden kann.

### **... den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen**

Die heutzutage meist stark verarbeiteten Nahrungsmittel, aber auch Fleisch, Käse, Milch und Alkohol sowie der heutige Lebensstil sind die Hauptursache für eine Übersäuerung des Körpers. Durch Bitterstoffe ist es möglich, überschüssige Säure im Körper zu reduzieren und aus ihm zu entfernen.

## **Wo schmecken wir «sauer»?**

Auf der Haut der Zunge befinden sich Tausende von kleinen Erhebungen, sogenannte Geschmacksknospen. Jede enthält Sinneszellen. An diesen vermitteln die chemischen Bestandteile der Nahrung den Geschmack. Im hinteren Teil der Zunge befindet sich die Geschmackszone für Bitterstoffe. So wird Bitteres hauptsächlich am Zungengrund wahrgenommen.







## REZEPT FÜR 4

# Gefüllte Artischocken

Vegetarisch, glutenfrei

### Zutaten

1 Liter Wasser  
 1 Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten  
 8 Artischocken  
 1 EL Salz  
  
 2 EL Baumnusskerne, grob gehackt  
 2 EL Olivenöl  
 1 Bund Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten  
 150g Karotten, gewürfelt  
 250g Stangensellerie, gewürfelt  
 ½ TL Paprikapulver, ½ TL Salz, wenig Pfeffer  
 ½ Bund Petersilie, fein geschnitten  
 200g Käse, gerieben

### Zubereitung

Wasser, Salz und Zitronenscheiben in einen grossen Topf geben und zum Kochen bringen.

Artischockenstiele direkt unter dem Blütenansatz abbrechen und Blattspitzen um ein Drittel kürzen. Artischocken in einen Topf geben und 20 Minuten kochen. Herausnehmen, abtropfen und Heu mit einem Löffel herauskratzen.

Nüsse in einer Bratpfanne goldbraun rösten. Öl in derselben Pfanne erwärmen, Zwiebeln



andämpfen. Alle Zutaten bis und mit Paprikapulver beigegeben, fünf Minuten dämpfen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Nüsse, Petersilie und die Hälfte des Käses darunter mischen. Artischocken damit füllen, in eine Auflaufform geben, restlichen Käse darüber streuen.

Zehn Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens (Umluft) backen.

Quelle: fooby.ch



## Diese Lebensmittel enthalten Bitterstoffe:

Zum Beispiel Rosenkohl, Fenchel, Sellerie, Rucola, Zitrone, Grapefruit, Salbei, Koriander, Ingwer, Zimt, Kurkuma, schwarze Schokolade, Walnüsse, Senf und Olivenöl.



# Grüezi, bonjour, buongiorno



*Immer mehr Mädchen und Buben in der Schweiz wachsen mehrsprachig auf. Die Kinder profitieren von dieser Erziehungsform: Sie bekommen ein besseres Sprachgefühl, ein Gespür für kulturelle Besonderheiten und können später Vorteile im Berufsleben haben.*

## Vorteile der mehrsprachigen Erziehung

- Kinder haben zwei oder mehr potenzielle Muttersprachen, die sie ein Leben lang auf hohem Niveau sprechen können.
- Mehrsprachige Kinder besitzen ein besseres Sprachgefühl, da sie früh mit den Besonderheiten des Spracherwerbs in Kontakt kommen. Das Erlernen weiterer Fremdsprachen fällt ihnen leichter.
- Die Fähigkeit, verschiedene Sprachen zu sprechen, gewinnt in den unterschiedlichsten Branchen an Bedeutung. Daraus ergeben sich für mehrsprachig erzogene Kinder ideale Jobperspektiven.
- Kinder, die mehrsprachig aufwachsen, haben ein besseres Verständnis für kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten.

## Mit diesen Tipps gelingt die mehrsprachige Erziehung

- Erziehen Sie Ihr Kind nur zweisprachig, wenn beide Sprachen Ihre Muttersprache sind. So vermeiden Sie, dass das Kind eine Sprache fehlerhaft lernt.
- Sprechen beide Elternteile unterschiedliche Muttersprachen, bleiben Sie in der Kommunikation mit Ihrem Kind jeweils bei Ihrer. So verbindet Ihr Kind die jeweilige Sprache mit einer bestimmten Person und vermischt sie nicht.
- Haben beide Elternteile die gleiche, aber nicht mit der Umgebungssprache übereinstimmende Muttersprache, achten Sie auch hier darauf, dass Sie zu Hause nur eine von beiden sprechen. In der Regel lernt Ihr Kind die Umgebungssprache im Umgang mit anderen Kindern recht leicht.

Verlosung



Gewinnen Sie eines von fünf Büchern mit dem Titel «Mehrsprachige Erziehung» von Vassilia Triarchi-Herrmann aus dem Ernst Reinhardt Verlag, [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de). Schreiben Sie uns bis am **30. November 2020** eine E-Mail mit dem Betreff MEHRSPRACHIGE ERZIEHUNG unter Angabe Ihrer vollständigen Postanschrift (inkl. Angabe Ihres Versicherers) an [onlinetools@rvk.ch](mailto:onlinetools@rvk.ch) oder eine Postkarte mit denselben Angaben an RVK, Chantal Koller, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.



i

## Wussten Sie, dass ...

... Kinder Sprachen nicht unbedingt besser als Erwachsene lernen? Nur die Lernweise unterscheidet sich stark. Kinder lernen spielerisch, Erwachsene hingegen gehen eher strukturell vor.







# Die coolsten Resorts der Bergwelt...

**Die Hotel-Bar-Event Iglus aus Schnee und Eis gibt es seit 25 Jahren. An exklusiven Orten inmitten herrlicher Natur entstehen und vergehen sie jeden Winter neu und faszinieren Jung und Alt mit Ihrer Schneekunst und der einzigartigen Atmosphäre.**



**IGLU-DORF**  
HOTEL • BAR • EVENT

Gewinnen Sie das Erlebnis einer Übernachtung im Family & Friends Iglu für vier Personen (zwei Erwachsene und zwei Kinder) in einem Iglu-Dorf Ihrer Wahl in Davos-Klosters, Gstaad oder Zermatt.

[www.iglu-dorf.com](http://www.iglu-dorf.com)

Bus- lenkerin	Ent- schla- ckungs- pulver	↙	Monat Stadt im Kanton Zürich	Tier- fuss	↘	↘	Schmerz Männer- name	ugs.: Hub- schrau- ber	↘
↙	↘		↘		8		↘		
gefro- renes Wasser	↘	1		Sinnes- organ Investi- tion				Lock- mittel zum Tierfang	
schweiz. Kabaret- tist (Michael)		Hand- lung Coiffeur- laden				Winter- sportgerät Segel- kom.			
↙	3						Edel- metall- gewicht		Klas- sierung, Status
brit. Adels- titel			7		besitzanz. Fürwort Frisier- mittel		4		
↙			Termin- planer Doppel- kons.					5	
Internet- begriff		6				Buddhis- mus- richtung			
Hunde- rasse									
Obwald- ner Win- tersport- ort									2

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](http://www.rvk.ch/kreuzwortraetsel) oder auf dem Postweg an:  
RVK, Haldenstrasse 25,  
6006 Luzern

Einsendeschluss:  
30. November 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.



**P.P.**

CH-5444 Künten

Krankenkasse Birchmeier  
Hauptstrasse 22  
CH-5444 Künten