SICHER

Ihr Kundenmagazin 1/2025

NEWS
Auszeit mit der HotelCard

GESUNDHEIT
Richtig atmen

FAMILIE
Angehörige pflegen

Mit Wettbewerb auf Seite 12

Birchmeier Krankenkasse

RATGEBER
Welche Check-ups bezahlt die Grundversicherung? 3

NEWS
HotelCard 4
Sparen bei Medikamenten 5
Beitrag an Fitnesscenter 5

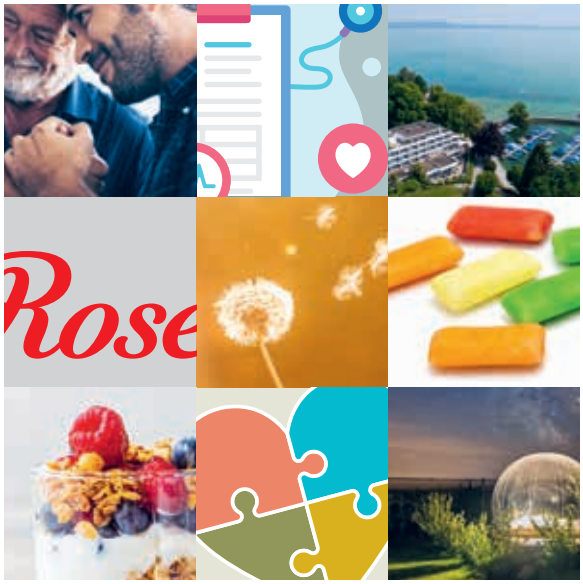
GESUNDHEIT
«Breathwork» – richtig atmen 6

HAUSMITTEL
gegen Ohrenschmerzen 7

ERNÄHRUNG
Weg aus der Zuckersucht 8
Quark mit Granola 9

FAMILIE
Angehörige pflegen 10

RÄTSEL
Wettbewerb 12



Impressum
Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 1/2025
Herausgeber: RVK, Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern
Redaktionsleitung: Chantal Koller · **Gestaltung:** Atelier KE, Meiringen
Druck: Koprint AG, Alpnach Dorf · **Bildnachweis:** Seite 12 links: michelphotography, Seite 12 rechts: Ivo Scholz, 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.

Liebe Leserin
Lieber Leser

Unsere Atmung ist ein echtes Wundersystem. Es funktioniert automatisch und ist dennoch das einzige, in das wir aktiv eingreifen und damit Vorgänge in unserem Körper beeinflussen können. Richtig atmen baut Stress ab, stärkt das Immunsystem und senkt den Blutdruck. «Breathwork» ist eine neue Bezeichnung für eine alte Therapieform: das Atmen.

Glauben Sie, dass Sie Ihren Zuckerkonsum unter Kontrolle haben? Falls ja, müssen wir Sie leider enttäuschen. Statistisch gesehen, leidet fast jeder und jede Zweite an Zuckersucht. Auch Sie könnten davon betroffen sein. Denn Zucker macht sehr schnell abhängig und manche sind sich ihrer Sucht gar nicht bewusst. Der tägliche Konsum von Süssgetränken, Süssigkeiten, Desserts und Co. ist für viele ganz normal. Wir verraten in dieser Ausgabe sieben wertvolle Tipps, wie Sie auf Zucker verzichten können.

Die Betreuung von Angehörigen oder einem nahestehenden Menschen ist eine grosse Aufgabe, die einen oft an die Belastungsgrenze bringt. Umso wichtiger ist es, die Situation richtig einzuschätzen und Unterstützung anzunehmen. Wir haben für Sie zusammengefasst, worauf es bei der Betreuung zu Hause besonders ankommt.

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

Unser Team gibt Antworten

...Welche Check-ups bezahlt die Grundversicherung?

Vorerkrankungen, steigendes Alter und andere Risikofaktoren bieten Anlass, sich zur Kontrolle und Vorsorge in ärztliche Behandlung zu begeben. Nicht selten lassen sich so Risikofaktoren mindern oder gar ernsthafte Erkrankungen frühzeitig erkennen. Je früher eine Krankheit erkannt wird, desto geringer ist der Behandlungsaufwand und desto besser stehen die Heilungschancen.

Die obligatorische Grundversicherung übernimmt gewisse Vorsorgeuntersuchungen, für andere brauchen Sie eine Zusatzversicherung. Folgende Vorsorgeleistungen sind vom Grundkatalog abgedeckt.

Untersuchungen der allgemeinen Bevölkerung :

- Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung alle drei Jahre inklusive Krebsabstrich
- Mammografie alle zwei Jahre ab dem vollendeten 50. Lebensjahr
- Früherkennung von Darmkrebs im Alter von 50 bis 69 Jahren
- Impfungen gemäss aktuellem «Schweizerischen Impfplan»

Risikogruppen:

- Koloskopien bei erhöhtem familiärem Risiko von Darmkrebs
- Grippeimpfung bei Risikogruppen sowie Personen ab 65 Jahren
- Hautuntersuchungen bei familiär vorbelasteten Patientinnen und Patienten
- Digitale Mammografie (MRI) bei erhöhtem familiärem Brustkrebsrisiko

Zusatzversicherung
Wenn Sie Wert auf eine regelmässige Gesundheitsvorsorge legen, empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Zusatzversicherung als Ergänzung zur Grundversicherung.
Wir beraten Sie gerne.

Haben Sie weitere Fragen?

Unser Team
beantwortet diese gerne.
Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter
056 485 60 40 oder info@kkbirchmeier.ch

HotelCard

Das «Halbtax» für Hotels

Mit der HotelCard übernachten Sie oft bis zu 50% günstiger. Ideal für Städtereisen, Wanderungen oder Wellness-Weekends!

Was ist HotelCard?
Die HotelCard ist eine Art Sparpass für Hotelübernachtungen. Als Kunde profitieren Sie von bis zu 50% Preisvorteil in 500 ausgewählten Hotels in der Schweiz und in den Nachbarregionen. Pro Übernachtung sparen Sie so rasch 100 Franken oder mehr.

Wie ist das möglich?
Nur die wenigsten Schweizer Hotels sind das ganze Jahr über voll ausgelastet. HotelCard vermittelt deshalb ungenutzte Zimmer mit Rabatt an einheimische Gäste – ohne von den Hotels eine Kommission zu verlangen. So können diese auch in der Nebensaison ihre Fixkosten decken, während HotelCard-Kunden von exklusiv günstigen Übernachtungen profitieren.

Ihre Vorteile
- Zugang zu den besten Hoteldeals der Schweiz
- Einfache Buchung, ohne versteckte Kosten
- Rabatte und Reisedaten sind schon vor dem Kauf ersichtlich
- Nur 1 HotelCard pro Zimmer nötig
- Lohnt sich schon ab der ersten Übernachtung

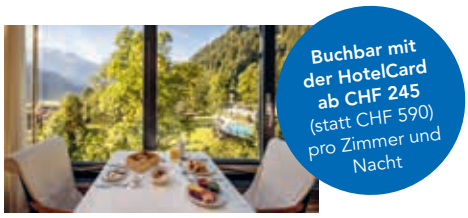
Spezialangebot

Als Kunde/Kundin der Krankenkasse Birchmeier erhalten Sie die HotelCard für nur 79 statt 99 Franken. Eine Karte pro Zimmer genügt.

Jetzt online bestellen unter hotelcard.ch/kkbirchmeier oder telefonisch unter 0800 083 083 (Mo–Fr: 09:00–12:00 / 14:00–17:00 Uhr).

Das Angebot ist nur gültig für HotelCard-Neukunden. Das HotelCard-Abo erneuert sich nach Ablauf um ein weiteres Jahr für 99 Franken. Die Kündigung ist problemlos bis 14 Tage vor Ablauf möglich.

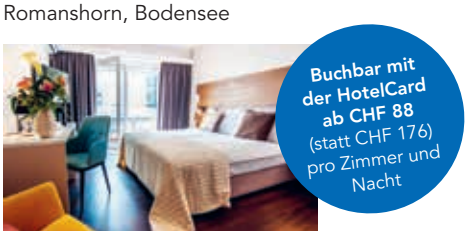
Hoteltipps für Ihre nächste Auszeit
Mit HotelCard haben Sie zu jeder Jahreszeit einen Grund zu verreisen: Vom einfachen Gasthof bis zum Luxusresort ist alles dabei, was das Reiseherz begehrt.



Lenkerhof gourmet spa resort *****(s)
Lenk, Berner Oberland

Park-Hotel Inseli ****
Romanshorn, Bodensee

Hotel Landgasthof Kemmeriboden-Bad ***(s)
Schangnau, Bern



Hotel Polo ***
Ascona, Tessin

Sparen bei Medikamenten dank neuer Partnerschaft mit Zur Rose

Seit mehr als 30 Jahren steht die Versandapotheke Zur Rose für zuverlässigen Medikamentenversand und praktische Services rund ums Medikamenten-Management. Durch unsere neue Partnerschaft profitieren nun auch Sie von exklusiven Vorteilen und Rabatten.

- 8 Prozent Rabatt auf Generika und Biosimilars
- CHF 30.– Migros-Geschenkkarte für Ihr erstes Dauerrezept
- Direkte Abrechnung mit der Krankenkasse Birchmeier
- Portofreie und diskrete Lieferung in der Regel innerhalb von zwei Arbeitstagen

Wenn Sie sich für ein digitales Kunden-Konto bei Zur Rose entscheiden, können Sie zudem mit jedem neuen Rezept Cumulus-Punkte sammeln, Nachbestellungen einfach online erledigen und weitere digitale Services nutzen.

zur Rose

Jetzt Vorteile bei Zur Rose entdecken und profitieren:
kkbirchmeier.ch/zurrose

Gesundheitsförderung Beitrag an Fitnesscenter

In der Zusatzversicherung Plus zwei unterstützen wir Ihre Gesundheit durch die Übernahme von 75 Prozent der Kosten für Abonnemente in Fitnesscentern, bis zum Maximalbeitrag von 250 Franken pro Kalenderjahr.

Voraussetzung:
Um von dieser Kostenübernahme zu profitieren, müssen folgende Bedingungen erfüllt sein:

- Das Fitnesscenter-Abo beinhaltet gerätegestütztes Kraft- und / oder Ausdauertraining.
- Das Fitnesscenter ist zertifiziert durch QualiCert, Qualitop, Fitness-Guide oder ist in einer Hochschulsportorganisation.
- Das Abo ist mindestens für ein halbes Jahr gültig.

Einmalige Bestätigung von Ihrem Arzt
Ihr Arzt muss einmalig bestätigen, dass das geplante Training einen Rückfall bei Rückenleiden, Knieverletzungen etc. verhindern soll. Bitte reichen Sie Sie diese Bestätigung zusammen mit der Rechnung des Fitnesscenters ein.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Internetseite.

Birchmeier Krankenkasse

Erwachsene tun es 12 bis 18 Mal pro Minute – atmen. Im Alltag schenken wir der Atmung in der Regel wenig bis gar keine Beachtung. Dabei kann eine bewusste Atmung die körperliche und psychische Gesundheit positiv beeinflussen.

«Breathwork» – richtig atmen

Täglich atmen wir rund 25 000 Mal – meist unbewusst. Das Ein- und Ausatmen ist wie viele andere körperliche Funktionen ein Automatismus. Ganz bewusst nehmen wir das Atmen lediglich beim Sporttreiben wahr, wenn wir ausser Atem sind, oder vor einem wichtigen Termin, wenn wir kurz tief durchatmen.

«Breathwork», auch Tiefenatmung genannt, ist eine Art Meditation oder kraftvolle Atemtechnik, die auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene gleichzeitig wirkt. Mit intensivierter Atmung sollen emotionale und körperliche Blockaden gelöst, unterdrückte Emotionen zu- und losgelassen und kreisende Gedanken durchbrochen werden. Als einzige autonome Körperfunktion, die willentlich beeinflusst werden kann, ist das Atmen ein jederzeit verfügbares Instrument, um den Zustand des Nervensystems zu beeinflussen.

Um von den Vorteilen von «Breathwork» zu profitieren, ist es empfehlenswert, sich von einem qualifizierten Coach anleiten zu lassen.

ATEMÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Bauchatmung
Legen Sie sich auf den Boden, winkeln Sie die Beine an und führen Sie die rechte Hand auf den Bauch, die linke auf den Brustkorb. Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Dabei soll sich die Hand auf der Brust nicht bewegen, nur der Bauch soll arbeiten. Machen Sie dies 15 bis 20 Minuten. Die Bauchatmung entspannt und baut Stress ab. Ausserdem massiert sie die Bauchorgane und kann die Verdauung verbessern.

«Box Breathing»
Vier Sekunden lang einatmen, vier halten, vier ausatmen, vier normal atmen. Mit dieser Technik wird die Atmung reguliert, und das Zählen verscheucht kreisende Gedanken. Die Technik kann auch beim Einschlafen helfen.

Beruhigung
Halten Sie das rechte Nasenloch zu und versuchen Sie, nur durch das linke zu atmen. Dieses ist stärker mit dem Parasympathikus verbunden, der Teil des vegetativen Nervensystems ist und unter anderem die Ruhefunktionen des Körpers fördert. Durch diese Atmung wird die Atemfrequenz verlangsamt, man beruhigt sich.

Haben Sie gewusst, dass ...

... es drei Atemphasen gibt?
Einatmen, Ausatmen und Atemruhe. Die meisten Menschen kennen die Atemruhe gar nicht und kommen dementsprechend nie zur Ruhe.

Hausmittel gegen Ohrenschmerzen

Ohrenbeschwerden zeigen sich ganz unterschiedlich: durch ein Pfeifen oder Sausen, ein Druckgefühl, Schwerhörigkeit oder als Schmerzen. Häufig unterstützen Hausmittel die Heilung. Wenn die Symptome aber trotzdem in absehbarer Zeit nicht besser werden, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Wärme

Wärme verbessert die Durchblutung und kurbelt den Stoffwechsel an, was die Heilung unterstützt. Legen Sie eine Bettflasche oder ein warmes Tuch auf das schmerzende Ohr. Achten Sie darauf, dass die Auflage nicht zu heiss ist. Auch Infrarotstrahlung von Rotlichtlampen wirkt bei chronischen Ohrenschmerzen wahre Wunder.

Zwiebeln

Ein Zwiebelumschlag fördert die Heilung einerseits durch seine Wärme und andererseits durch die entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung der Zwiebel. Und so wird es gemacht: Zwiebel klein schneiden und dämpfen, alles satt in ein Stofftuch wickeln und ans Ohr legen.

Nasenspülung

Der Nasenrachenraum ist mit dem Ohr verbunden. Deshalb kann es bei Ohrenschmerzen helfen, die verstopfte Nase mit einer Nasenspülung oder Nasentropfen aus Salzwasser freizumachen. Auch Inhalieren mit warmem Wasserdampf wirkt.

Kaugummi

Kauen hat zwei wichtige Funktionen für das Ohr: Es transportiert durch die Bewegung der Gehörgangswand Ohrenschmalz nach aussen, und es verbessert indirekt die Belüftung des Mittelohrs, weil man durch den angeregten Speichelfluss häufiger schlucken muss.

Laut einer Studie macht Zucker nicht nur dick, sondern auch extrem abhängig – ähnlich wie Kokain. Schokolade macht zwar glücklich, aber die Langzeitfolgen sind alles andere als erfreulich: Übergewicht, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Heisshungerattacken, unreine Haut, Diabetes, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Depressionen und Nährstoffmangel.

Weg aus der Zucker

Sieben Tipps, um die Zuckersucht zu bekämpfen

1

Zuckerfreier Haushalt
Aus den Augen, aus dem Sinn: Wenn keine Kekse im Haus sind, kann man sie auch nicht essen. Alle Zuckerquellen eliminieren und sämtliche Vorräte verschenken.

2

Zuckerfallen enttarnen
Egal, ob im Salatdressing, Brot, Joghurt, Toast, Müesli, Ketchup oder in Saucen – in vielen Lebensmitteln ist Zucker versteckt. Also ab sofort die Rückseite mit den Inhaltsstoffen checken. Auch Lightprodukte und Zero-Zucker-Getränke sind nicht empfehlenswert, weil sie künstliche Süssstoffe enthalten, die die gleiche Botschaft ins Gehirn senden wie echter Zucker.

3

Stress vermeiden
Bei Stress greift man schnell mal zur nervenberuhigenden Süssigkeit. Entspannungsübungen, Yoga oder Meditation können helfen, die Zahl der Stresshormone im Körper zu senken, Heisshunger auf Süsses zu vermindern und weniger Zucker zu essen.

4

Ausreichend schlafen
Schlafmangel hat einen starken Einfluss auf den Appetit. Um den Körper einfacher vom Zucker zu entwöhnen und die Fettverbrennung zu unterstützen, sollte ein Erwachsener sieben bis acht Stunden schlafen pro Nacht.

5

Blutzuckerspiegel konstant halten
Bei zu langen Pausen zwischen den Mahlzeiten kann der Blutzucker sinken, was Heisshungerattacken verursacht. Der Körper fordert dann schnell Energie in Form von Zucker. Um diesen Kontrollverlust zu vermeiden, sollte man regelmässig essen. Optimal sind drei grosse und zwei kleine Mahlzeiten pro Tag.

sucht

6

Zuckeralternativen finden

Keinen raffinierten Zucker mehr zu essen, bedeutet nicht, völlig auf Süsses verzichten zu müssen. Bitterschokolade (mind. 70 Prozent Kakaoanteil), Datteln, Trockenfrüchte, Honig, Birkenzucker, frische Früchte, Mandelmus oder Erdnussbutter sind in vertretbarer Menge gesündere Alternativen zum Haushaltszucker.

7

Viel trinken

Viele Menschen verwechseln Hunger mit Durst. Daher immer zuerst ein grosses Glas Wasser trinken, bevor man etwas isst. Zudem hilft es, Limonaden, Energy-Drinks und Fruchtsäfte gegen Wasser auszutauschen. Zwei Liter ungesüsster Tee oder reines Wasser sind ideal pro Tag.

REZEPT

Quark mit Granola

Zutaten
(4 Personen)

100 g	ungesüsstes Apfelmus
25 g	Nüsse (Mandeln, Walnüsse)
10 g	gepuffter Amaranth
20 g	Haferflocken
20 g	gepuffter Quinoa
2 EL	Kürbiskerne
1½ TL	Rapsöl
400 g	Magerquark
250 g	Himbeeren oder Blaubeeren

Zubereitung

Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Apfelmus in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten zu einer dickflüssigen, konfitüreartigen Konsistenz einköcheln. Pfanne vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.

Nüsse grob hacken, mit Amaranth, Haferflocken, Quinoa und Kürbiskernen mischen. Apfelmusmasse und Rapsöl zum Getreide geben und mit den Händen gut vermischen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und in der unteren Ofenhälfte ca. 10 Minuten bei 150 Grad bei Ober-/Unterhitze goldbraun backen. Gelegentlich mit einer Holzkelle umrühren. Blech aus dem Ofen nehmen, Granola auskühlen lassen.

Granola mit Magerquark und Beeren in Gläser schichten und sofort geniessen.

Angehörige pflegen

Betreuende Angehörige leisten tagtäglich Grosses. Es ist nicht selbstverständlich, dass Sie sich um Ihre Angehörigen kümmern. Worauf Sie bei der Pflege zu Hause besonders achten sollten – wir verraten es.

Teilen Sie die Aufgaben auf

Ihre Kräfte sind nicht unerschöpflich. Beziehen Sie deshalb Ihr Umfeld in die Betreuungsplanung mit ein. Besprechen Sie gemeinsam, wer bereit ist, welche Aufgaben zu übernehmen. Erstellen Sie einen Zeitplan, der alles verbindlich regelt.

Beurteilen Sie die Situation regelmässig neu

Planen Sie von Anfang an regelmässige Standortbestimmungen ein: «Stimmt die Situation noch für mich? Wie geht es mir dabei? Hat sich die Gesundheit der betreuten Person verändert? Brauche ich zusätzliche Unterstützung? Will die pflegebedürftige Person überhaupt von mir gepflegt werden, oder wäre jemand Aussenstehendes besser geeignet?»

Nutzen Sie Hilfsmittel

Manche Hilfsmittel wie ein Treppenlift oder ein Duschstuhl entlasten Sie körperlich, andere, beispielsweise ein Notrufsystem, lassen Sie ruhiger schlafen. Holen Sie bei Ihrem Hausarzt, bei Pro Senectute oder in einem Fachgeschäft Informationen zu möglichen Hilfsmitteln ein.

Klären Sie finanzielle und rechtliche Fragen

Setzen Sie sich mit den finanziellen und rechtlichen Aspekten der Betreuung oder Pflege zu Hause auseinander. So sind Sie für die Zukunft abgesichert:

- **Krankenkasse**
  Klären Sie frühzeitig ab, welche Leistungen die Versicherung Ihrer oder Ihres Angehörigen deckt.

- **Hilflosenentschädigung**
  Die Hilflosenentschädigung entlastet Menschen, die bei alltäglichen Verrichtungen wie dem Anziehen oder der Körperpflege Unterstützung brauchen.

- **Betreuungsgutschrift**
  Als betreuende Bezugsperson haben Sie bei der Berechnung Ihrer Rente unter Umständen Anspruch auf Betreuungsgutschriften der AHV. Damit sind Sie während der Pflege von Familienangehörigen gegenüber Einbussen bei den Sozialversicherungen abgesichert.

- **Pflegevertrag**
  In einem Pflegevertrag klären Sie rechtliche Fragen. Dies ist auch innerhalb der Familie wichtig.

- **«Docupass»**
  Der «Docupass» ist Ihr Vorsorgedossier, mit dem Sie gut auf den Ernstfall vorbereitet sind. Er hilft Ihnen, alles Nötige klar zu regeln.

Quelle: Prosenectute

Kontakt

Weitere Informationen und Unterstützung finden Sie unter **prosenectute.ch**

Schlafen im durchsichtigen Kugelzelt

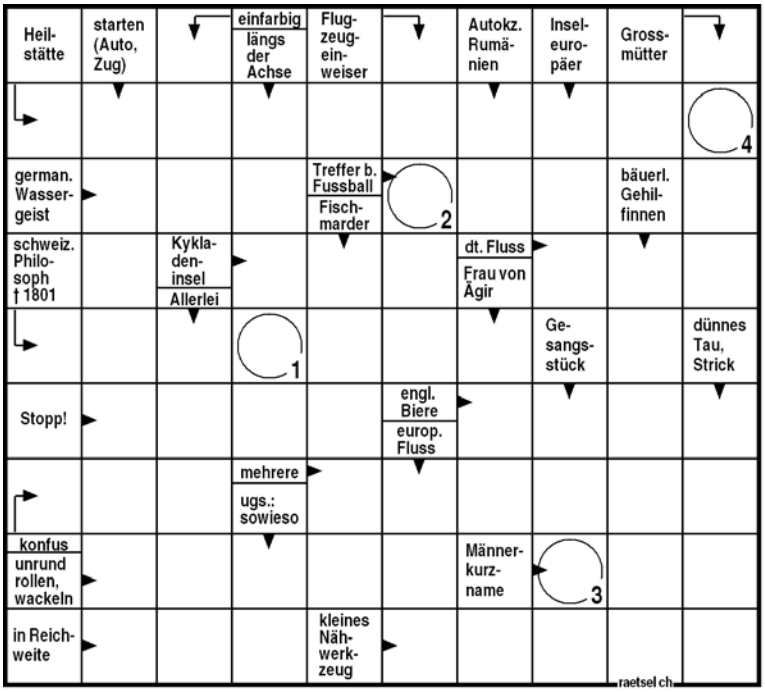
Thurgau
BODENSEE

Gewinnen Sie eine Übernachtung im Bubble-Hotel in der Region Thurgau Bodensee für zwei Personen inklusive Frühstück. Zwei E-Bikes stehen für das Entdecken der Umgebung zur freien Verfügung.

Typisch Thurgau! Ein himmlisches Vergnügen mitten in der Natur: In den Himmelbetten von Thurgau Tourismus schlafen Sie an den schönsten Orten mitten in der Natur – in Gärten, Obsthainen oder Rebbergen.

Hoch über dem See und unter dem weiten Himmelszelt. Ein exklusives Erlebnis zum Abschalten, Kugelwohlfühlen, Sterngucken und Träumen. Sanitäre Anlagen befinden sich in Gehdistanz. Es stehen drei traumhafte Standorte zur Auswahl.

himmelbett.cloud
thurgau-bodensee.ch



1	2	3	4

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 2025

Der Gewinner wird 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