

SICHER

Ihr Kundenmagazin 2/2025

NEWS

Telmed-
Versicherungsmodell

GESUNDHEIT

Lachtherapie stärkt
Körper und Geist

FAMILIE

Wann braucht es
Logopädie?



*Leserumfrage -
jetzt mitmachen
und gewinnen!*

RATGEBER

Wie werden Behandlungen über den Jahreswechsel abgerechnet? 3

NEWS

Telmed-Versicherungsmodell 4
 Neue Mitarbeiterinnen 5

GESUNDHEIT

Lachtherapie stärkt Körper und Geist 6

HAUSMITTEL

gegen eine verbrannte Zunge 7

ERNÄHRUNG

Unverträglichkeiten erkennen 8
 Kürbismuffins 9

FAMILIE

Wann braucht es Logopädie? 10

RÄTSEL

Wettbewerb 12



**Liebe Leserin
 Lieber Leser**

Lachen ist mehr als nur spontaner Humor – es ist eine therapeutische Methode, die tiefgreifende Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann. Die Lachtherapie nutzt das Lachen gezielt, um Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind weit verbreitet und verursachen eine Vielzahl von Symptomen, die das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen. Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Hautausschläge oder Kopfschmerzen nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel deuten oft auf eine Unverträglichkeit hin. Die genaue Diagnose ist entscheidend für die Verbesserung der Lebensqualität.

Sprach- und Sprechstörungen betreffen Menschen jeden Alters und haben oft weitreichende Auswirkungen auf das soziale und berufliche Leben. Logopädie, die therapeutische Behandlung von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen, ist daher von grosser Bedeutung. Bei Kindern kommt Logopädie zum Einsatz, wenn Entwicklungsverzögerungen bei der Sprachentwicklung oder Schwierigkeiten beim Erwerb der Aussprache auffallen.

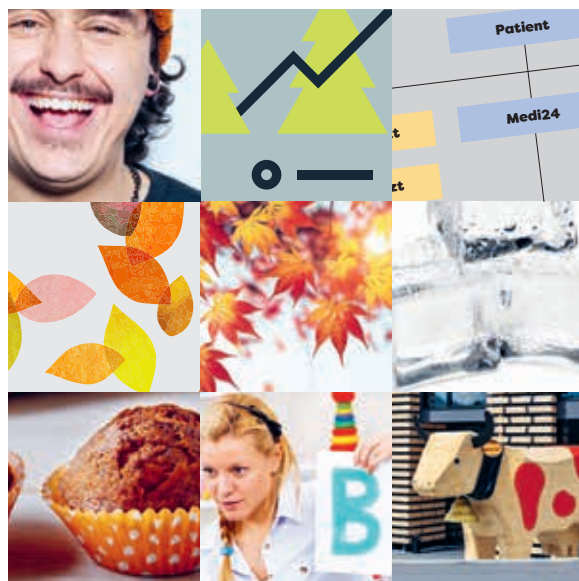
Nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

Markus Steinmann
 Geschäftsführer

Krankenkasse Birchmeier

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

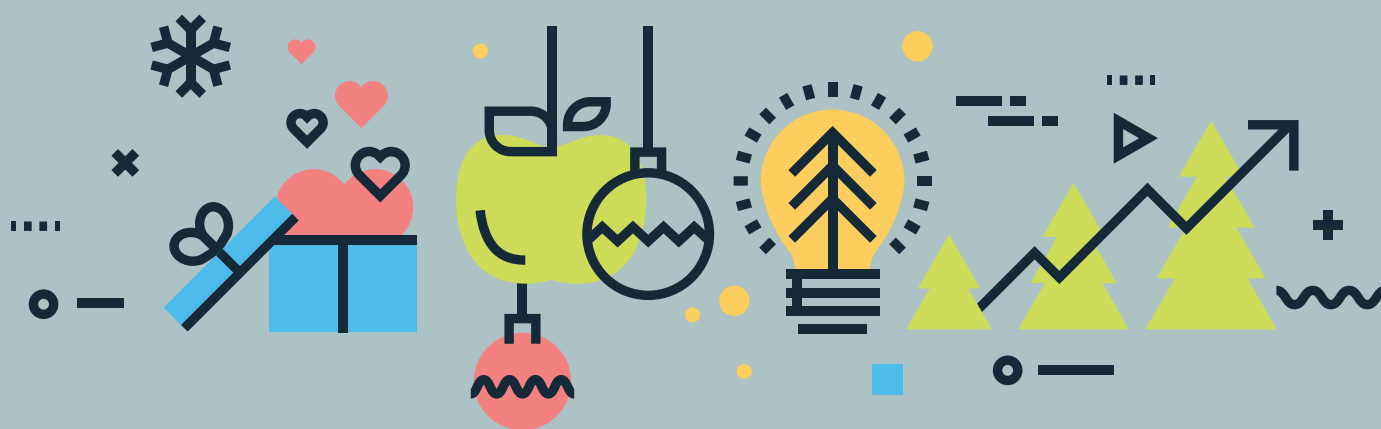


Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 2/2025
Herausgeber: RVK, Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern
Redaktionsleitung: Chantal Koller · **Gestaltung:** Atelier KE, Meiringen
Druck: Koprprint 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

... Wie werden Behandlungen über
den Jahreswechsel abgerechnet?



Gerade über den Jahreswechsel lässt sich bei Selbstbehalt und Franchise Geld sparen. Nämlich dann, wenn bei der Terminierung nicht dringender Behandlungen darauf geachtet wird, dass sie nicht zweimal bezahlt werden müssen.

Die Kostenbeteiligung – in Form von Selbstbehalt und Franchise – wird pro Kalenderjahr fällig. Ob es sich um eine zusammenhängende Behandlung handelt, spielt hier keine Rolle. Massgebend für die Abrechnung der Kostenbeteiligung ist immer der Zeitpunkt der Behandlung. Wann der Arzt die Behandlung verordnet hat, ist nicht relevant, ebenfalls nicht ob die Behandlung schon abgeschlossen ist.

Sind Sie über den Jahreswechsel in Behandlung – beispielsweise in einem Spital? Dann fällt die Behandlung unter die Franchise des alten und des neuen Jahres. Auch bei ambulanten Behandlungen wird die Kostenbeteiligung in dem Jahr, in welchem die Behandlung stattgefunden hat, angerechnet. Schlimmstenfalls bezahlen Sie zweimal nacheinander die gesamte Kostenbeteiligung. Drängt sich der Zeitpunkt nicht auf, sollten Sie Behandlungen (insbesondere Spitalaufenthalte) nicht über den Jahreswechsel durchführen.

Haben Sie weitere Fragen?

Unser Team

beantwortet diese gerne.

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

Telmed-Versicherungsmodell

Unser Partner beim Telmed-Versicherungsmodell ist das unabhängige medizinische Call-Center Medi24. Medi24 ist ein kompetentes Ärzte-Team, unterstützt durch ausgebildetes Pflegefachpersonal, welches Sie rund um die Uhr, 24 Stunden während 365 Tagen im Jahr, medizinisch berät.

Medi24 als Partner für guten Rat

Medi24 steht Ihnen Rede und Antwort bei Fragen rund um Ihre Gesundheit, die Gesundheit Ihres Kindes oder Ihrer ganzen Familie und hilft Ihnen, bei Symptomen und Beschwerden die richtigen Massnahmen zu treffen.

- Erste Anlaufstelle bei allen medizinischen Bedürfnissen
- Kompetente fachärztliche Beratung
- Möglichst direkte Behandlungswege
- Abklärung und Koordination der weiteren Behandlungsmöglichkeiten
- Empfehlung geeigneter Spezialisten, Therapeuten oder Spitäler
- Beratung bei medizinischen, sozialen und persönlichen Fragen

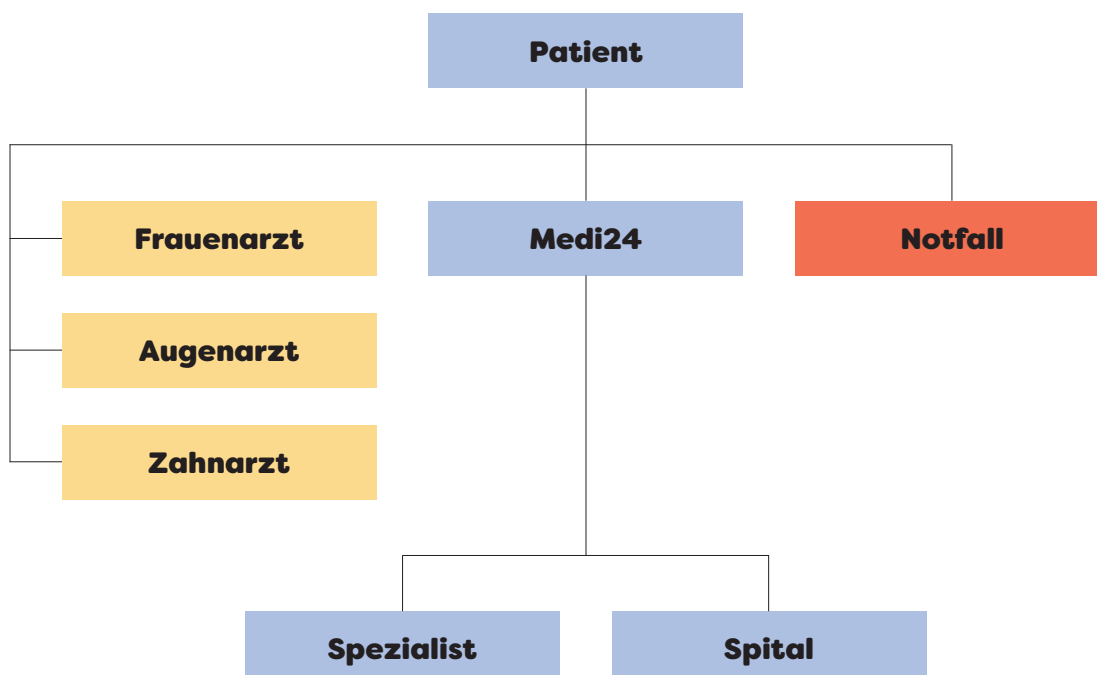
Verhalten des Patienten

Der Patient erhält nach Abschluss der Telmed-Versicherung die entsprechende Telefonnummer für das Call-Center von Medi24 und nimmt mit diesem vor allen medizinischen Bedürfnissen immer zuerst Kontakt auf. Ausgenommen davon sind Notfälle sowie Routineuntersuchungen bei Frauen- und Augenärzten. In diesen Fällen wird der Patient direkt die entsprechenden Ärzte oder Spitäler aufsuchen.

Er vertraut sich dem Team von Medi24 an, dass ihn im Prinzip längerfristig betreuen wird, deshalb gezielt und effizient zu beraten weiss und bei Bedarf den richtigen Spezialisten, Therapeuten oder das geeignete Spital empfehlen kann. Der Patient hat die Möglichkeit, bei Unstimmigkeiten aus der Telmed-Versicherung auszutreten.

Ihre Vorteile

- Prämienreduktion in der Grundversicherung führt zur finanziellen Entlastung.
- Betreuung durch Medi24, das auf vergangene Vorfälle zurückgreifen kann und Ihnen möglichst ohne Umwege die richtige Behandlung und die für Sie geeigneten Leistungserbringer empfehlen kann.
- Das Medi24 koordiniert den weiteren Behandlungsweg und erspart Zeit, Umtriebe und Kosten.



Herzlich willkommen



Yvonne Müller **Neue Power im Kundendienst**

Yvonne Müller ist seit dem 1. Juli 2025 Teil unseres Teams. Sie unterstützt uns im Teilzeitpensum und übernimmt vielfältige Aufgaben in der Administration. Yvonne wohnt mit ihrer Familie in Künten und freut sich darauf, ihre organisatorischen Fähigkeiten bei uns einzubringen.



Nadine Denzler **Verstärkung im Leistungsteam**

Nadine Denzler ist Leistungsspezialistin und ausgebildete Tierpsychologin. Sie ist seit dem 1. Juli 2025 in einem 80-Prozent-Pensum Teil unseres Leistungsteams. Nadine lebt gemeinsam mit ihrem Partner und vielen Tieren auf einem Bauernhof in Spreitenbach. Mit ihrem Fachwissen und ihrer Leidenschaft für Tiere bringt sie wertvolle Kompetenzen in unser Team ein und bereichert unsere Arbeit durch ihre praktische Erfahrung und ihr Engagement.

Wir heissen Yvonne und Nadine herzlich willkommen und freuen uns auf die Zusammenarbeit.



**Generalversammlung
am 2. Juni 2026 in der
Mehrzweckhalle Künten**

Lachtherapie stärkt Körper und Geist

Lachen ist erwiesenermassen gesund. Ob Bluthochdruck, Schmerzen, Depressionen oder Diabetes – eine Lachtherapie hat eine messbare Wirkung auf die körperliche und seelische Gesundheit.

«Lachen ist die beste Medizin» – besagt ein altes Sprichwort. Tatsächlich wird Lachen zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Die Lachtherapie regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft dabei, Stress abzubauen. Sie fördert die Widerstandsfähigkeit und die psychologische Stabilität.

Die Lachtherapie kennt viele Formen. Eine davon ist das Lachyoga, das mit den Teilnehmenden zunächst übt, willentlich zu lachen. Der Kurs beginnt mit Atem- und Dehnübungen, die in Klatschen und spielerische Übungen mit pantomimischen Elementen übergehen. Während dieser Übungen nehmen die Teilnehmenden Blickkontakt zueinander auf. Oft führt dies schon nach kurzer Zeit zu befreitem Lachen. Lachyoga-Kurse machen sich zunutze, dass Lachen ansteckend ist. Zu Beginn kostet es ein wenig Überwindung, in der Gruppe lauthals loszulachen. Diese Hemmungen sind in der Regel jedoch schnell überwunden. Die Lachtherapie wird auch ausserhalb von Lachyoga-Kursen und sogenannten Lachclubs praktiziert.



Gelotologie

Die moderne Lachtherapie geht auf den US-amerikanischen Wissenschaftsjournalisten Norman Cousins (1915–1990) zurück. Ihm gelang es, eine chronische Entzündung seiner Wirbelsäule durch Lachen zu heilen. In seiner Autobiografie berichtete er von seinen Erfahrungen und erregte damit grosses Aufsehen. Die Wissenschaft des Lachens, die sogenannte Gelotologie, war geboren.

Hausmittel gegen eine verbrannte Zunge

Zu heiss gegessen und dabei die Zunge verbrannt? Die Verletzung heilt zwar normalerweise von alleine, verschiedene Hausmittel können aber den ersten Schmerz lindern.



Butter

Ein Stück Butter (oder Margarine) auf der Zunge zergehen lassen. Ein Fettfilm legt sich über das empfindliche Zungengewebe und mildert die Beschwerden.



Kamillentee und Honig

Um Entzündungen vorzubeugen, nützt ein Löffel Honig oder kalter Kamillentee. Beide wirken antibakteriell. Die Zunge sollte in den nächsten Tagen nicht mit scharfer, heisser und säurehaltiger Kost in Berührung kommen.



Joghurt / Eiswürfel

Zum Kühlen eignen sich kaltes Joghurt oder Eiswürfel, die man eine Weile im Mund behält. Wichtig dabei: Um Erfrierungen im Mundraum zu vermeiden, das Eis gut hin und her bewegen.

Milch

Das fettreiche Produkt aus dem Kühlschrank lindert den Schmerz auf der Zunge, der durch Hitze oder Schärfe verursacht worden ist.



Unverträglichkeiten erkennen



Schätzungsweise ein Prozent der Schweizer Bevölkerung kann keine glutenhaltigen Speisen konsumieren, und zwischen 10 bis 20 Prozent leiden an einer Laktoseintoleranz. Was läuft da im Körper schief?



Diagnose

Medizinische Tests und Ernährungsprotokolle liefern in der Regel eine klinische Diagnose. Eine angemessene Behandlung besteht in erster Linie darin, auf die betreffenden Nahrungsmittel oder Nahrungsbestandteile ganz oder teilweise zu verzichten.



Nahrungsmittelintoleranzen sind Reaktionen des Körpers auf bestimmte Nahrungsmittel oder Bestandteile von ihnen. Sie sind meist auf eine fehlende oder verminderte Fähigkeit des Körpers zurückzuführen, bestimmte Nahrungsbestandteile zu verdauen. Es treten vielfältige Symptome auf wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Kopfschmerzen, Hautausschläge, Müdigkeit usw.

Eine der bekanntesten Formen von Nahrungsmittelunverträglichkeit ist die Laktoseintoleranz: Der Körper ist nicht in der Lage, Milchzucker (Laktose) abzubauen. Andere Beispiele sind die Histaminintoleranz und die Glutenintoleranz,

auch Zöliakie genannt. Der Grund für die Histaminintoleranz ist eine unzureichende Aktivität des Enzyms Diamin-Oxidase, das Histamin abbaut. Die Ansammlung von Histamin erzeugt die negativen Symptome. Zöliakie hingegen ist eine Reaktion des Körpers auf das Getreideprotein Gluten, welche auch die Dünndarmschleimhaut beschädigt.

Nahrungsmittelintoleranzen sind angeboren oder erworben. Bei angeborenen Intoleranzen ist eine genetische Veranlagung dafür verantwortlich, dass der Körper den betreffenden Nahrungsbestandteil nicht oder nur eingeschränkt verarbeiten kann.



REZEPT FÜR 12 STÜCK

Kürbismuffins

Zutaten

- 240ml Mandeldrink
- 120g Buchweizenmehl
- 100g gemahlene Haselnüsse
- 190g Kürbispüree (Butternut)
- 100g Rohrzucker
- 2 EL Chiasamen mit 6 EL Wasser
- 3 TL Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Maisstärke
- 1 TL Natron
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz

So geht's

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Chiasamen 10 Minuten im Wasser quellen lassen. In der Zwischenzeit alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen. Danach die Chiasamen, das Kürbispüree sowie den Mandeldrink hinzugeben und alles gut mit einem Schneebesen vermengen. Den Teig auf 12 Muffinförmchen verteilen. Die Muffins ca. 15 bis 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und genießen!



Wann braucht es Logopädie?

Sprache muss sich entwickeln. Es braucht Zeit, bis Kinder die Sprache beherrschen und verstehen. Manchmal stossen sie dabei auf Probleme, die sie selber nicht überwinden können. Dann empfiehlt sich eine Beratung bei der Logopädin oder dem Logopäden.

Wann muss ein Kind in die Logopädie?

Eine logopädische Abklärung ist sinnvoll, wenn das Kind nicht oder sehr wenig spricht, wenn es nicht versteht, was andere sagen, oder nicht verstanden wird. Ausserdem hat eine Abklärung Sinn, wenn das Kind beim Lesen und Schreiben Schwierigkeiten hat, Laute nicht richtig bilden kann oder stottert.



Wie läuft die Logopädie ab?

Logopädische Behandlungen sehen unterschiedlich aus, da meist mehrere sprachliche Schwierigkeiten zusammenkommen. Bei der Wahl der Behandlung ist zudem das Alter des Kindes entscheidend.

Woran wird in der Logopädie gearbeitet?

- Sprache: Wortschatz, Grammatik, Erzählkompetenz, Sprachverständnis
- Kommunikation
- Redefluss
- Aussprache
- Koordination von Stimme, Artikulation, Atmung und Muskulatur
- Schlucken
- Erwerb der Schriftsprache, also Lesen und Schreiben



Wer zahlt die Logopädie?

Für Eltern fallen keine Kosten an, wenn ihr Kind logopädisch behandelt wird. Allerdings muss der Bedarf ausgewiesen sein. Muss das Kind sprachlich unterstützt werden, übernimmt der Kanton oder die Gemeinde die Kosten. Geht es um ein medizinisches Leiden, zahlt die Krankenversicherung mit einer ärztlichen Verordnung unter bestimmten Voraussetzungen ebenfalls Leistungen.





Erlebniswelt und Bretterhotel



TRAUFFER
Switzerland

Hofstetten bei Brienz ist ein etwas verträumtes, wunderschönes Dorf im Berner Oberland. Von hier kommt Sie, die original Trauffer Kuh. Ihr wurde im Jahr 2022 eine ganze Erlebniswelt mit Hotel gewidmet. Hier gibt's viel zu entdecken.

Gewinnen Sie eine Übernachtung im Bretterhotel inkl. Frühstück im Wert von 350 Franken. Ausserdem gibt es für Hotelgäste 50 Prozent Rabatt für den Eintritt in den Rundgang der Trauffer Erlebniswelt.

Auf einem Erlebnisrundgang erfahren Sie alles über die Geschichte, die Tradition und die nachhaltige Herstellung von «Holzkuh & Co». Besuchen Sie einen Schnitzkurs und verwöhnen Sie Ihren Gaumen im A-la-carte-Restaurant Alfred's. Müde? Kuscheln Sie sich im «Bretterhotel» in das gemütliche Bett und träumen Sie sich bei frischer Bergluft in den nächsten Tag.

www.trauffer.ch/bretterhotel

schweiz. Kabarettist (Lorenz)	Verheiratete	Wortteil: Leben Singvogel	Backwaren	Einspruch	Sicherheitsriemen
↙	↘	↙	↘	↘	↘
	4			austral. Laufvogel	
Musikrichtung: Hip...	6	Zweig	unmodern		Azoreninsel
		Schlimmes	Himmelskörper	nicht selten	
schweiz. Autor (Silvio)				Sprechgesang	
↙			7		Überbringer, Kurier
				Bezugsart Mz.	beständig
stark metallhaltige Minerale				CH-Hochschule	
↙		Bericht			
	1	Schnellzug			
Eisenbahn				heisses Getränk	2
Hauttönung					
Computertaste z. Progr.-abbruch			5	Zuruf an ein Zugtier	3
					raetsel.ch

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

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:
30. November 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.

