

SICHER



Ihr Kundenmagazin 1/2026

NEWS

Neue Co-Leitung in
der Leistungsabteilung

BEWEGUNG

Tanzen – gut für
Körper und Geist

ERNÄHRUNG

Blutzucker in Balance

*Einladung zur
Generalversammlung
in dieser Ausgabe*

RATGEBER

Was bezahlt die Grundversicherung in der Komplementärmedizin? 3

NEWS

Doppelt sparen bei Medikamenten – mit Generika und Zur Rose 4
Einladung zur Generalversammlung 4
Neue Co-Leitung in der Leistungsabteilung 5

GESUNDHEIT

Tanzen – gut für Körper und Geist 6

HAUSMITTEL

gegen Zahnschmerzen 7

ERNÄHRUNG

Blutzucker in Balance 8
Gemüse-Tortilla 9

FAMILIE

Ein Garten für Kinder 10

RÄTSEL

Wettbewerb 12



Liebe Leserin Lieber Leser

Homöopathie, Akupunktur, Naturheilkunde und vieles mehr – die Komplementärmedizin bietet eine enorme Auswahl. Je nach Methode und behandelnder Person werden die Kosten dafür ganz oder teilweise von der Grundversicherung übernommen. In dieser Ausgabe erfahren Sie mehr darüber.

Tanzen ist eine tolle Möglichkeit, sowohl den Körper als auch den Geist fit zu halten. Regelmässiges Tanzen verbessert die körperliche Fitness. Auf mentaler Ebene fördert es die kognitiven Fähigkeiten, stärkt das Gedächtnis und reduziert Stress, indem es Endorphine freisetzt, die für Glücksgefühle sorgen.

Die Gartensaison hat wieder begonnen. Gärtnern bringt besonders Kindern die Natur näher. Ob auf der Fensterbank, dem Balkon oder im Garten – die Kleinen können beim Pflanzen und Pflegen von Gemüse, Kräutern und Blumen praktische Erfahrungen sammeln. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die körperliche Bewegung, sondern auch das Verständnis für ökologische Zusammenhänge und die Bedeutung der Biodiversität.

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie wertvolle Tipps, die Ihren Alltag bereichern.

Mit herzlichen Grüssen

Markus Steinmann
Geschäftsführer

Krankenkasse Birchmeier

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



Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 1/2026

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

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

Druck: Koprind 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

... Was bezahlt die Grundversicherung
in der Komplementärmedizin?

Die Grundversicherung deckt bestimmte Leistungen der Komplementärmedizin, vorausgesetzt, sie werden von einem Arzt mit entsprechendem Fähigkeitsausweis durchgeführt.

Die Grundversicherung übernimmt die Kosten für fünf Behandlungsmethoden der Komplementärmedizin:

- Akupunktur
- Anthroposophische Medizin
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- Ärztliche klassische Homöopathie
- Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)

Zusatzversicherungen können zusätzliche komplementärmedizinische Leistungen und Behandlungen abdecken, die nicht in der Grundversicherung enthalten sind. Hier lohnt sich ein Abschluss, um den besten Versicherungsschutz für die individuellen Bedürfnisse zu finden.



Komplementärmedizin

Die Komplementärmedizin betrachtet den Menschen ganzheitlich und beleuchtet insbesondere die Hintergründe einer Erkrankung. Ihre diagnostischen und therapeutischen Verfahren wirken ergänzend zur klassischen Schulmedizin. Diese fokussiert auf die Symptome und beobachtet Veränderungen im menschlichen Organismus.

Haben Sie weitere Fragen?

Unser Team

beantwortet diese gerne.

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

Doppelt sparen bei Medikamenten – mit Generika und Zur Rose

Gleiche Wirkung, kleinerer Preis: Generika enthalten dieselben Wirkstoffe wie Originalmedikamente und sind medizinisch gleichwertig – kosten aber in der Regel deutlich weniger. Da der Patentschutz der Originalpräparate abgelaufen ist, profitieren Sie von einer hochwertigen und zugleich preisgünstigen Alternative.



Dank unserer Partnerschaft mit der Versandapotheke Zur Rose sparen Versicherte der Krankenkasse Birchmeier sogar noch mehr: 8 Prozent Rabatt auf Generika – exklusiv für Sie.

Als besonderes Dankeschön erhalten Sie für das Einreichen Ihres ersten Dauerrezepts eine Migros-Geschenkkarte im Wert von 30 Franken.

Nutzen Sie diesen erstklassigen Service und lassen Sie sich Ihre Medikamente sicher, diskret und portofrei nach Hause liefern.

Jetzt Vorteile entdecken und sparen:
kkbirchmeier.ch/zurrose

Jährliche Ersparnis bei Medikamenten-Kosten mit Rabatt bei Zur Rose*

	Originale	Generika	Generika-Preis (8%)	Ersparnis mit Rabatt**
Gesamtkosten pro Jahr	CHF 745	CHF 480	CHF 442	41 %
Selbstbehalt	40 %	10 %	10 %	
Ihre persönlichen Kosten	CHF 298	CHF 48	CHF 44	85 %

* Beispielpatient, der pro Tag je 1 Tablette gegen Bluthochdruck und 1 Tablette gegen erhöhtes Cholesterin nimmt. Unter der Annahme, dass die Franchise bereits ausgeschöpft ist.

** Ersparnis für Generika plus 8% Rabatt (Krankenkasse Birchmeier) gegenüber dem Originalmedikament.



Einladung zur Generalversammlung neu in dieser Ausgabe

Die Unterlagen zur diesjährigen Generalversammlung finden Sie neu als Beilage in der Heftmitte. Diese Neuerung vereinfacht nicht nur das Einpacken der Magazine, sondern trägt auch zur Einsparung von Ressourcen beim Versand bei.

Anmeldetalon bequem aus der Beilage heraustrennen und per Post einsenden oder elektronisch anmelden unter www.kkbirchmeier.ch

Gemeinsam stärker: Neue Co-Leitung in der Leistungsabteilung

Die zentrale Aufgabe einer Krankenversicherung ist die sorgfältige Leistungskontrolle – ein Bereich, der in den letzten Jahren stetig an Komplexität gewonnen hat. Steigende behördliche Vorgaben, immer anspruchsvollere Abrechnungen, laufende Gesetzesänderungen sowie neue Tarifformen stellen hohe Anforderungen an Fachwissen, Koordination und Verantwortung.

Um diesen Entwicklungen nachhaltig gerecht zu werden, haben wir entschieden, die Leitungsaufgaben in der Abteilung Leistungen neu zu verteilen. Ziel ist es, Kompetenzen zu bündeln, Prozesse weiter zu stärken und die Qualität unserer Arbeit langfristig zu sichern.

Seit dem **1. Januar** verstärkt **Marianne Ingold** das Leistungsteam und übernimmt bereits zentrale Aufgaben in der Führung und Koordination. Mit ihrer Erfahrung und ihrem strukturierten Blick leistet sie einen wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung der Abteilung.

Zusammen mit **Vanessa Marasco** wird Sie die **Co-Leitung der Leistungsabteilung** ausüben. Dieses Co-Leitungsmodell ermöglicht einen intensiven fachlichen Austausch, eine klare Aufgabenteilung und eine noch engere Begleitung der Mitarbeitenden. Mit dieser Neuorganisation stellen wir die Leistungsabteilung zukunftssicher auf – effizient, kompetent und bestens gerüstet für die wachsenden Anforderungen im Krankenversicherungsumfeld.



Tanzen – gut für Körper und Geist

Tanzen ist eine der vielseitigsten und gesündesten Aktivitäten und beeinflusst sowohl den Körper als auch den Geist positiv. Regelmässiges Tanzen verbessert die körperliche Fitness, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert die Ausdauer.



Die vielfältigen Bewegungen sprechen verschiedene Muskelgruppen an und steigern die Beweglichkeit sowie die Koordination. Darüber hinaus fördert Tanzen das Gleichgewicht und verbessert die Haltung, was insbesondere im Alter sehr wichtig ist.



Auf geistiger Ebene hat Tanzen ebenfalls zahlreiche Vorteile. Es stimuliert das Gehirn, indem es die kognitiven Fähigkeiten verbessert und das Gedächtnis schult. Das Erlernen neuer Tanzschritte und -sequenzen fordert das Gehirn heraus und hält es aktiv. Zudem wirkt Tanzen stressabbauend und steigert das emotionale Wohlbefinden. Die rhythmischen Bewegungen zu Musik setzen Endorphine frei, die für Glücksgefühle sorgen und so Stress und Angst reduzieren.



Ein weiterer wichtiger Aspekt des Tanzens ist die soziale Komponente. Ob in Tanzkursen, auf Partys oder an Tanzveranstaltungen: Tanzen fördert die soziale Interaktion und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Dies trägt massgeblich zur emotionalen Gesundheit bei, verbessert das Selbstbewusstsein und die sozialen Fähigkeiten. Tanzen ist eine ganzheitliche Aktivität, die Körper und Geist auf vielfältige Weise stärkt und zu einem gesünderen und erfüllteren Leben beiträgt.



Hausmittel gegen Zahnschmerzen

Zahnschmerzen können äusserst unangenehm sein und unsere Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Bestimmte Hausmittel helfen, plötzlich auftretende Schmerzen vorübergehend zu lindern, Entzündungen abklingen zu lassen, Schwellungen zu mindern und den Mundraum zu desinfizieren.



Kältekompressse

Eine Kältekompressse lindert Schwellungen und betäubt den Schmerz. Eiswürfel in ein Tuch wickeln und 15 bis 20 Minuten von aussen an die schmerzende Stelle halten.

Salzwasserspülung

Eine Salzlösung hilft, Entzündungen abzuschwächen und Bakterien zu bekämpfen. Einen Teelöffel Salz in einem Glas warmem Wasser verrühren, den Mund damit ausspülen und dann das Wasser ausspucken. Mehrmals täglich wiederholen.



Knoblauch

Knoblauch wirkt antibakteriell und schmerzlindernd. Eine Knoblauchzehe zerdrücken, mit etwas Salz mischen und die Paste auf den betroffenen Zahn auftragen. Einige Minuten einwirken lassen, bevor der Mund ausgespült wird.



Nelkenöl

Nelkenöl wirkt betäubend und entzündungshemmend. Dazu einen Tropfen Nelkenöl auf ein Wattepad auftragen und auf den schmerzenden Zahn oder das Zahnfleisch tupfen. Alternativ eine Nelke kauen, um dieselbe Wirkung zu erzielen.

Blutzucker in Balance

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine wesentliche Rolle zur Kontrolle des Blutzuckerspiegels, besonders für Menschen mit Diabetes.



Die folgenden Tipps und Tricks unterstützen einen gesunden Blutzuckerwert:



Lebensmittelauswahl

Setzen Sie auf ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte. Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Zucker ins Blut und sorgen für eine lang anhaltende Sättigung.



Gesunde Fette

Auch gesunde Fette tragen zur Blutzuckerkontrolle bei. Verwenden Sie Olivenöl, Nüsse und Avocados, um Ihre Mahlzeiten aufzuwerten.



Proteinreiche Kost

Proteine helfen ebenfalls, den Blutzucker stabil zu halten. Integrieren Sie mageres Fleisch, Fisch, Eier und pflanzliche Proteinquellen wie Bohnen und Linsen in Ihre Ernährung.

Gewusst?

Eine bewusste Lebensmittelauswahl und ein aktiver Lebensstil sind Schlüsselstrategien, um den Blutzucker zu kontrollieren und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.





REZEPT

Gemüse-Tortilla

Zutaten für 4 Personen

8 Eier
 2 mittelgrosse Kartoffeln
 1 Zucchini
 1 rote Paprika
 1 Zwiebel
 1 Handvoll Spinatblätter
 100 g geriebener Käse
 Salz und Pfeffer
 Olivenöl

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini, Paprika und Zwiebel klein würfeln. Spinatblätter grob hacken. In einer Pfanne (ø24–26 cm) etwas Olivenöl erhitzen. Zuerst die Kartoffelscheiben anbraten, bis sie leicht gebräunt sind und weich werden. Dann Zwiebeln, Zucchini und Paprika hinzufügen und alles zusammen etwa fünf Minuten braten, bis das Gemüse weich ist. Den Spinat kurz unterheben, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Schüssel die Eier verquirlen, den geriebenen Käse hinzufügen und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gebratene Gemüse in die Schüssel mit den Eiern geben und gut vermengen. Anschliessend die Mischung zurück in die Pfanne geben.

Die Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen und die Eimischung stocken lassen. Sobald der Rand fest wird, die Pfanne in den auf 180 °C (Umluft) vorgeheizten Ofen stellen und die Tortilla fertig backen, bis die Oberfläche goldbraun und das Ei vollständig gestockt ist. Dies dauert etwa 15 bis 20 Minuten.

• Guten Appetit!



Portionenkontrolle

Achten Sie auf die Grösse Ihrer Portionen, um Blutzuckerspitzen zu vermeiden. Kleinere, häufigere Mahlzeiten können den Blutzuckerspiegel stabilisieren und Heissunger vermeiden.



Bewegung

Physische Aktivität ist entscheidend, da sie die Insulinempfindlichkeit verbessert und den Blutzuckerspiegel senkt. Streben Sie mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche an.

Ein Garten für Kinder

Gärtnern mit Kindern ist eine wunderbare Möglichkeit, ihnen die Natur näherzubringen und wertvolle Lebenskompetenzen zu vermitteln. Es fördert nicht nur das Wissen über Pflanzen und den Anbau von Lebensmitteln, sondern stärkt auch ihre Geduld, Verantwortung und das Bewusstsein für eine nachhaltige Lebensweise.



Im Garten können Kinder mit dem Pflanzen und Pflegen von Gemüse, Kräutern und Blumen praktische Erfahrungen sammeln. Diese Aktivitäten fördern die körperliche Bewegung und das Verständnis für ökologische Zusammenhänge und die Bedeutung der Biodiversität.

Zudem erleben sie die Freude und Zufriedenheit, wenn ihre Pflanzen wachsen und gedeihen, was wiederum ihre Motivation und ihr Selbstbewusstsein stärkt.

So geht's:



Man benötigt keinen grossen Garten, um mit Kindern zu gärtnern; ein Balkon oder ein Fensterbrett reichen aus. Auf der Fensterbank lassen sich Küchenkräuter wie Rosmarin, Thymian, Schnittlauch, Basilikum und Minze ziehen. Besonders Kresse ist einfach anzubauen: Die Samen werden auf feuchte Erde oder Küchenpapier gestreut und regelmässig befeuchtet. Nach wenigen Tagen können die Kinder die Kräuter ernten und stolz verwenden.



Auf dem Balkon gedeihen Gemüse wie Radieschen, Möhren und Erbsen in Balkonkästen. Erdbeeren bereiten besondere Freude, da sie pflegeleicht und winterhart sind. Die Pflanzen werden im Abstand von 20 Zentimetern in Balkonkästen gesetzt und regelmässig gewässert und gedüngt.



In einem grossen Garten haben Kinder die Möglichkeit, ein eigenes Beet anzulegen. Wichtig ist, eine klare Trennung zwischen essbaren und dekorativen Pflanzen zu schaffen, um Missverständnisse zu vermeiden.

**i****Familienzeit**

Zusätzlich bietet das Gärtnern zahlreiche Gelegenheiten für gemeinsame Familienaktivitäten und stärkt die Bindung untereinander. Es ermöglicht wertvolle Gesprächszeiten und schafft als entspannende und produktive Freizeitbeschäftigung einen Ausgleich zum hektischen Alltag.



Natürlich. Historisch. Entspannend.

schlosswartegg

Das Bio-Schlosshotel am Bodensee

Der Bodensee übt seine besondere Anziehung aus, währenddem das Appenzeller Vorland zu erholsamen Spaziergängen oder ausgedehnten Wanderungen einlädt.

Ihr Bio-Boutique-Hotel am Bodensee

Gewinnen Sie das Feinschmeckerangebot für zwei Personen:

- 1 Übernachtung im Schlosszimmer
- Bio-Frühstück vom Buffet
- Willkommensapéro mit Bio-Prosecco oder einem frischen Weisswein vom Buechberg
- Saisonal komponiertes 5-Gang-Gourmetmenü bei Kerzenschein
- Schlummertrunk vor dem Schlafengehen

wartegg.ch

Rücktritt e. Monarchen	↘	Dringlichkeitsvermerk	schweiz. Sängerin (Beatrice)	↘	Initialen v. Giger f. Hühner-vogel	↘	↘	jene hier	Wurf-pfeil (engl.)
Wehr-turm	↘			↻					
Männer-kurzname				1					
	↙		Position bevöl-kert					umge-kehrt	
Bergzug im Kt. ZH	↘					engl. Anrede			
Wasser-vogel						Brenn-stoff			
	↙			Spion					
		4		zuvor, zunächst					
Jäger-sprache: Köder		Strom d. Sibirien					2	starkes Seil	kleinste einheim. Hirschart
	↙								
				5	Holz-raum-mass				
ein-schliess-lich, mitsamt	↻						Flächen-mass		3
Schöpfer	↘				Andrang (engl.)				

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

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 2026

Die Gewinnerin oder 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