

SICHER

Ihr Kundenmagazin 2/2026



***Mit Wettbewerb
auf Seite 12***

NEWS
Belege
einreichen

BEWEGUNG
Kraft- versus
Ausdauertraining

FAMILIE
Organspende



Birchmeier
Krankenkasse

RATGEBER

Was bezahlt die Grundversicherung bei Physiotherapie? 3

NEWS

Medikamentenbox 4

Belege via Kundenportal/App einreichen 5

GESUNDHEIT

Kraft- versus Ausdauertraining 6

HAUSMITTEL

gegen Blasenentzündung 7

ERNÄHRUNG

Sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig? 8

Kürbis-Curry-Pfanne 9

FAMILIE

Organspende 10

RÄTSEL

Wettbewerb 12



Liebe Leserin Lieber Leser

Kraft- und Ausdauertraining sind zwei grundlegende Trainingsformen mit jeweils spezifischen Vorteilen. Erfahren Sie, wie beide Trainingsarten Ihre Gesundheit verbessern können und warum eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining oft ideal ist, um ein ausgewogenes Fitnessniveau und Ihre Gesundheitsziele zu erreichen.

Nahrungsergänzungsmittel sind in bestimmten Fällen eine sinnvolle Ergänzung zu einer gesunden Ernährung, insbesondere bei Ernährungsdefiziten oder erhöhtem Nährstoffbedarf. Informieren Sie sich über die wichtigsten Aspekte und erfahren Sie, wann und wie Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein können.

Die Organspende ist ein zentrales Thema, das oft Fragen aufwirft und sensibel behandelt wird. Erfahren Sie mehr über die rechtlichen Rahmenbedingungen in der Schweiz und die Bedeutung einer klaren Kommunikation, um Leben zu retten und Solidarität zu fördern.

Wir wünschen Ihnen wertvolle Anregungen, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu fördern.

Mit herzlichen Grüßen

M. Steinmann

Markus Steinmann
Geschäftsführer

Krankenkasse Birchmeier

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



Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 2/2026

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 eine Ärztin oder einen Arzt.

Unser Team gibt Antworten

... Was bezahlt die Grundversicherung bei Physiotherapie?

Die Grundversicherung übernimmt die Kosten der Physiotherapie, vorausgesetzt, sie wurde ärztlich verordnet. Dies bedeutet, dass ein Arzt die Notwendigkeit der Behandlung vorgängig feststellen und eine Verordnung ausstellen beziehungsweise eine Überweisung veranlassen muss.



Eine Verordnung gilt höchstens für neun Sitzungen. Für weitere Sitzungen braucht es eine erneute Verordnung. Falls die Behandlung nach 36 Sitzungen fortgeführt werden sollte, braucht es eine ärztliche Begründung.

Es ist wichtig, zu beachten, dass die Kostenübernahme nur für anerkannte und zugelassene Physiotherapeuten gilt. Des Weiteren werden auch eine Franchise und ein Selbstbehalt fällig, welche je nach individueller Versicherungspolice variieren können.

Haben Sie weitere Fragen?

Unser Team

beantwortet diese gerne.

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

Die Medikamentenbox, die Ihren Alltag erleichtert

Wer mehrere Medikamente pro Tag einnehmen muss, kennt den organisatorischen Aufwand, der dafür nötig ist. Mit Dailymed wird die tägliche Medikamenteneinnahme einfacher, komfortabler und sicherer.

Für eine erfolgreiche Therapie ist es wichtig, Medikamente korrekt nach den Vorgaben des Arztes einzunehmen. Je nach Krankheit können das jedoch mehrere Medikamente sein. Da ist es nicht immer einfach, den Überblick zu bewahren.



Die Lösung: Dailymed

Mit Dailymed bietet Zur Rose eine praktische Box, in der alle Tabletten je Einnahmezeitpunkt in einen Beutel verpackt sind. Statt die Medikamente mühsam aus verschiedenen Schachteln in einer Tablettenbox zusammenzustellen, entnimmt man ganz einfach der Dailymed-Box einen Beutel nach dem anderen. Die Verblisterung von Medikamenten hilft, Medikationsfehler zu vermeiden, und macht die Einnahme sicherer.

Mit Dailymed ist es ganz einfach: Beutel abreissen, öffnen, Medikamente einnehmen. Sie erhalten Ihre persönliche Box monatlich pünktlich und portofrei nach Hause geliefert. Ideal zu Hause, bei der Arbeit oder unterwegs: Packen Sie einfach die benötigten Beutel ein – das ist praktisch, spart Platz und ist diskret.

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Die Krankenkasse Birchmeier empfiehlt Dailymed als sinnvolle Massnahme Personen, die täglich mehrere Medikamente einnehmen müssen und übernimmt die Kosten für den Service ab drei verblisterbaren Medikamenten auf Rezept. Übrigens gilt der Zur Rose-Rabatt von 8 Prozent auf Generika und Biosimilars für Versicherte der Krankenkasse Birchmeier auch für in der Dailymed-Box verpackten Medikamente (bis zu einem Publikumspreis von CHF 342.70) und Biosimilars, die auf der Spezialitätenliste (SL) aufgeführt sind.

Interessiert? Jetzt testen!

Rufen Sie Zur Rose kostenlos für ein Beratungsgespräch an auf 0800 488 011. In diesem unverbindlichen Gespräch wird geklärt, ob Dailymed für Sie oder Ihre Angehörigen geeignet ist. Gerne können Sie Ihren Wunsch, sich mit Dailymed zu entlasten, auch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

Weitere Infos und Bestellung:

Tel. 0800 488 011,
zurrose.ch/dailymed

Die Dailymed-Vorteile:



Einfache Medikamenteneinnahme

Ihre Medikamente werden individuell für Sie portioniert – übersichtlich und sicher.



Praktisch für unterwegs

Die handlichen Blister sind auch ideal auf Reisen, für die Arbeit und die Freizeit.



Monatlich kostenlos geliefert

Sie erhalten Ihre Dailymed-Box monatlich bequem und pünktlich geliefert.



Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Ab drei verblisterbaren Medikamenten auf Rezept.

zur Rose

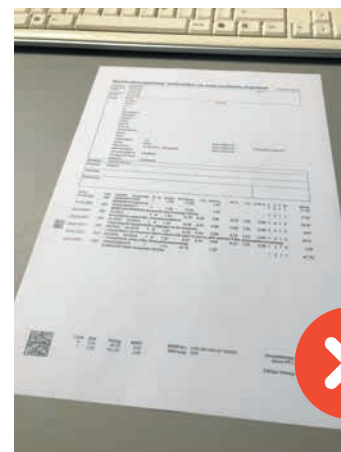
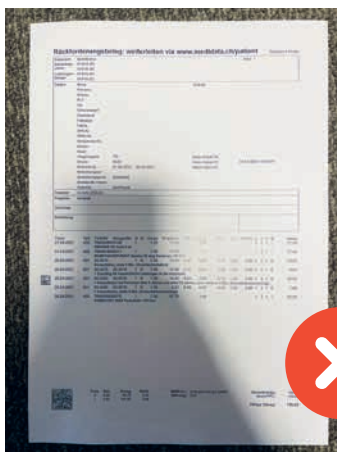
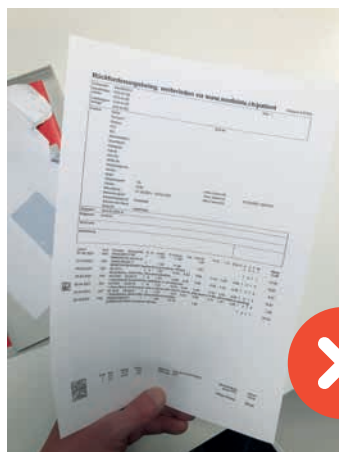
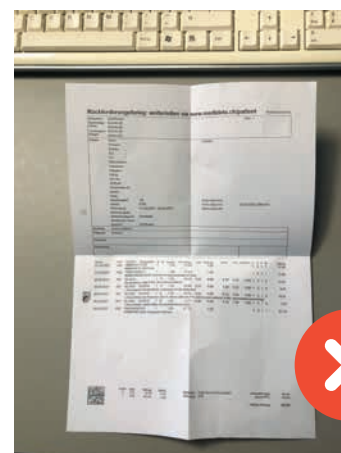
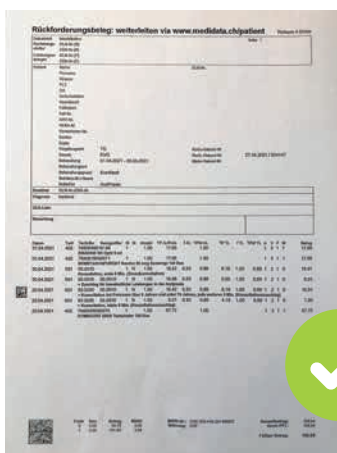
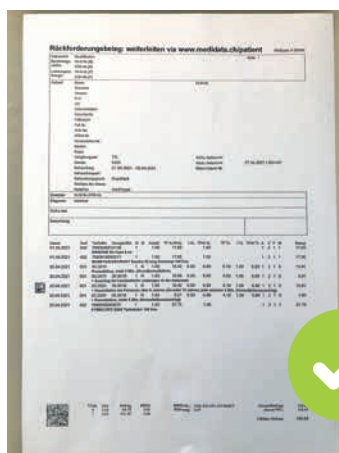
Belege via Kundenportal / App einreichen

Heutzutage ist es einfach, einen Beleg der Krankenkasse einzureichen. Kurz ein Foto oder Scan via Smartphone machen und das Dokument zustellen, fertig.

Damit die gewohnte Servicequalität weiterhin gewährleistet werden kann und die eingereichten Belege zeitnah und korrekt verarbeitet werden können, sind wir auf qualitativ gute Dokumente angewiesen.

Hier ein paar Tipps:

- Gute Lichtverhältnisse, kein Schattenwurf auf Beleg
- Beleg glattstreichen und flach auf einen eher dunklen Hintergrund legen
- Gerät waagrecht über den Beleg halten
- Vor Einsendung prüfen, ob der ganze Beleg abgebildet und lesbar ist



Kraft- versus Ausdauertraining

Kraft- und Ausdauertraining sind zwei grundlegende Trainingsformen mit jeweils spezifischen Vorteilen und Zielen.

Krafttraining konzentriert sich auf den Aufbau und die Stärkung der Muskulatur durch Widerstandstraining. Typische Übungen sind Gewichtheben, Körpergewichtsübungen und Gerätetraining. Krafttraining eignet sich besonders für Menschen, die folgende Ziele haben:

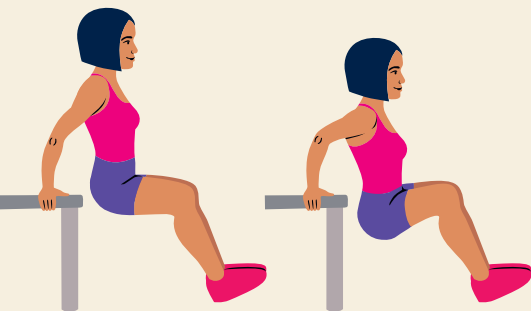
- Muskelaufbau: für Personen, die an Muskelmasse zunehmen und ihre Kraft steigern möchten
- Körperliche Formgebung: um die Körperkontur zu verbessern und eine straffere Figur zu erreichen
- Prävention von Verletzungen durch die Stärkung der Muskulatur und des Skelettsystems

Ausdauertraining hingegen zielt darauf ab, die Herz-Kreislauf-Funktion zu verbessern und die Ausdauer zu steigern. Hierzu gehören Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen oder aerobe Übungen. Ausdauertraining eignet sich besonders für Menschen, die folgende Ziele haben:

- Verbesserung der aeroben Fitness: für Personen, die ihre allgemeine Ausdauer und Belastbarkeit erhöhen möchten
- Gewichtsabnahme: um Kalorien zu verbrennen und Körperfett zu reduzieren
- Herz-Kreislauf-Gesundheit: zur Vorbeugung von Herzkrankheiten und zur Unterstützung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems

Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining ist oft ideal, um ein ausgewogenes Fitnessniveau und verschiedene Gesundheitsziele zu erreichen.

Einfach zu Hause aktiv werden: Für ein effektives Kraft- und Ausdauertraining ist kein teures Fitnessabo oder spezielles Equipment notwendig. Viele Übungen lassen sich ohne Geräte bequem zu Hause durchführen. Wichtig sind vor allem Regelmässigkeit und eine saubere Ausführung.



Übung 1: Trizeps-Dips

Setzen Sie sich auf den vorderen Rand eines Stuhls und platzieren die Hände neben den Hüften. Strecken Sie die Beine leicht nach vorn, lösen Sie das Gesäss vom Stuhl und senken Ihren Körper langsam ab, bis die Arme etwa im 90-Grad-Winkel sind. Drücken Sie sich dann wieder nach oben.



Übung 2: «Bulgarian Split Squats»

Stellen Sie sich etwa einen Meter vor den Stuhl und legen einen Fuss mit dem Spann auf die Sitzfläche. Senken Sie Ihren Körper langsam ab, bis das vordere Knie etwa 90 Grad gebeugt ist. Drücken Sie sich dann wieder nach oben. Achten Sie darauf, dass das vordere Knie nicht über die Zehen hinausragt.



Übung 3: Step-ups

Stellen Sie sich vor den Stuhl und setzen einen Fuss auf die Sitzfläche. Drücken Sie sich über die Ferse nach oben, bis Sie auf dem Stuhl stehen. Senken Sie sich langsam wieder ab und wechseln Sie das Bein.

Hausmittel gegen Blasenentzündung

Schmerzen beim Wasserlassen und häufiger Harndrang deuten auf eine Blasenentzündung hin. Die folgenden Hausmittel schaffen Linderung.



Cranberrysaft

Cranberrysaft enthält Proanthocyanidine, die verhindern, dass Bakterien an den Wänden der Harnwege haften bleiben. Tägliches Trinken von ungesüßtem Cranberrysaft kann helfen, Blasenentzündungen vorzubeugen und zu lindern.



Wärmebehandlung

Eine Wärmflasche oder ein warmes Kirschkernkissen auf dem Unterbauch können die Schmerzen und Krämpfe, die oft mit einer Blasenentzündung einhergehen, lindern. Die Wärme hilft, die Muskulatur zu entspannen und den Schmerz zu reduzieren.



Bärentraubenblätter

Bärentraubenblätter haben antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften. Ein Tee aus diesen Blättern unterstützt die Bekämpfung von Bakterien in den Harnwegen und lindert die Symptome einer Blasenentzündung.



Viel Wasser trinken

Eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr spült die Harnwege durch und hilft, Bakterien auszuspülen. Es wird empfohlen, mindestens acht Gläser Wasser pro Tag zu trinken, um die Harnwege gut durchzuspülen und die Heilung zu unterstützen.



Vorbeugende Tipps

Den Unterleib und die Füße stets warm und trocken halten, da Kälte die Durchblutung schwächt und Infektionen begünstigt. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt das Durchspülen der Harnwege und hilft, Bakterien auszuschwemmen. Zudem ist es ratsam, nach dem Schwimmen oder Sport nasse Kleidung rasch zu wechseln und auf eine gute Intimhygiene zu achten.

Sind Nahrungs- ergänzungsmittel notwendig?



Nahrungsergänzungsmittel enthalten Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, oft in konzentrierter Form. Viele Menschen möchten damit eine gesunde Ernährung fördern oder ihre Leistung steigern. Was sollte man bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln unbedingt beachten?



Ernährungsdefizite ausgleichen

Bei bestimmten Ernährungsweisen (z. B. vegan, stark einschränkende Diäten) oder bei spezifischen gesundheitlichen Bedingungen kann es schwierig sein, alle notwendigen Nährstoffe über die normale Nahrung aufzunehmen. In solchen Fällen können Nahrungsergänzungsmittel helfen, Defizite zu vermeiden.

Gezielte Unterstützung

Bestimmte Bevölkerungsgruppen wie Schwangere, ältere Menschen oder Sportler haben erhöhte Nährstoffbedürfnisse. Hier können gezielte Nahrungsergänzungsmittel helfen, den Bedarf zu decken und die Gesundheit zu stärken.

Prävention und Gesundheit

Einige Nahrungsergänzungsmittel, zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren oder Vitamin D, werden mit der Vorbeugung von Krankheiten in Verbindung gebracht. Wenn die Aufnahme über die Nahrung unzureichend ist, können diese Ergänzungen gesundheitliche Vorteile bieten.

Vorsicht, Wechselwirkung

Bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist Vorsicht geboten, da bestimmte Stoffe mit Medikamenten oder Lebensmitteln wechselwirken können. Beispielsweise kann Vitamin K die Wirkung von Blutgerinnungshemmern schmälern oder Koffein in Kombination mit eisenhaltigen Präparaten die Eisenaufnahme hemmen. Eine ärztliche oder pharmazeutische Beratung hilft, schädliche Wechselwirkungen zu vermeiden und eine sichere Einnahme zu gewährleisten.



Fazit

Die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln ist individuell unterschiedlich. Es ist wichtig, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob und welche Nahrungsergänzungsmittel für die persönliche Gesundheit von Vorteil sein könnten. Generell sind sie kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung, können jedoch eine sinnvolle Ergänzung sein für eine optimale Gesundheit und mehr Wohlbefinden.



REZEPT

Kürbis-Curry-Pfanne

Zutaten für 4 Personen

500 g Kürbis (z. B. Butternut), gewürfelt
 1 grosse Zwiebel, gehackt
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
 1 Dose Kichererbsen, abgewaschen und abgetropft
 200 ml Kokosmilch
 2 EL Currypaste
 1 TL Kurkuma
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL gemahlener Koriander
 Salz und Pfeffer
 Frischer Koriander

So geht's

Den Kürbis schälen, entkernen und in etwa zwei Zentimeter grosse Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch vorbereiten und die Paprika in Streifen schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und etwas Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Kürbiswürfel dazugeben und für fünf Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Kurkuma, Kreuzkümmel und gemahlene Koriander über den Kürbis streuen und alles gut vermischen. Dann die Currypaste hinzufügen und kurz mitbraten, bis sie aromatisch duftet.

Die Paprikastreifen und die abgetropften Kichererbsen in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und für weitere zwei bis drei Minuten anbraten. Die Kokosmilch langsam in die Pfanne giessen und umrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Hitze reduzieren und das Gemüse 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist und die Aromen sich gut verbunden haben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Koriander garnieren.



Organspende

Die Organspende ist ein zentrales Thema, das oft Fragen aufwirft und sensibel behandelt wird. Sie spielt eine entscheidende Rolle dabei, Leben zu retten und die Lebensqualität schwerkranker Menschen zu verbessern.

Durch ihre Zustimmung zur Organspende können Menschen nach ihrem Tod anderen eine zweite Chance geben. Diese Entscheidung entlastet die Angehörigen in einer ohnehin belastenden Zeit, indem sie sicher sein können, den Wunsch des Verstorbenen respektiert zu haben. Die Schweiz hat ein effizientes System zur Verwaltung dieser Wünsche, was sicherstellt, dass die Spenderorgane schnell und zuverlässig vermittelt werden können.

Weitere Infos dazu finden Sie unter **[swisstransplant.org](https://www.swisstransplant.org)**

Die Wichtigkeit der Organspende liegt nicht nur in ihrem medizinischen Wert begründet, sondern auch im ethischen und gesellschaftlichen Beitrag dazu, Leben zu retten und die Solidarität unter den Menschen zu fördern.

Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren können keine verbindliche Erklärung zur Organspende abgeben. In solchen Fällen entscheiden die Eltern oder gesetzlichen Vertreter über eine allfällige Organspende. Bei Neugeborenen bis zu 28 Tagen wird in der Schweiz aus ethischen und medizinischen Gründen von einer Organspende abgesehen.



Widerspruchsregelung

Am 15. Mai 2022 hat das Schweizer Stimmvolk entschieden, auf die erweiterte Widerspruchsregelung umzusteigen. Das bedeutet: Künftig wird jede volljährige Person grundsätzlich als potenzielle Organspenderin oder als potenzieller Organspender gelten, sofern sie nicht zu Lebzeiten ausdrücklich widersprochen hat.





Gastfreundschaft seit 1896



Das einzigartige Jugendstil-Hotel Paxmontana liegt freistehend auf einer Hügelkuppe mit herrlichem Rundblick auf den Sarnersee und die Obwaldner Berge. Es wurde 1896 erbaut und steht heute unter Denkmalschutz.

Gewinnen Sie Ferien mit der Familie (zwei Erwachsene und zwei Kinder):

- Grosszügiges Familienzimmer
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Spezialitäten
- 3-Gang-Abendessen
- Abkühlen und Erholen im hauseigenen Kneippbecken
- Benützung der verschiedenen Spielanlagen rund ums Haus (Boggia, Kegeln, Schach, Mühle, Ringe werfen und Töggelikasten)
- Kostenloses WLAN

www.paxmontana.ch

Unparteiischer Milben-art	↓	↓	Widerhall	↓	histor. Wurfspiess	hin und ...	poet.: flache Wiesen	↓	kurz für: zu dem unan-tastbar
↓	1				Körperhülle	↓			4
↓			Gelenkerkrankung	↓	Gockel				
poet.: Stille			Teilbetrag		Flächenmass	↓		Flachland	
Portal	↓				frz. Name Korsikas	2			
Teile der Schweiz		Ausruf	↓		ungebraucht	↓			
↓		Anfängerin			Prophet im AT				
↓					Kyk-laden-insel			best. Artikel (4. Fall)	
ohne Inhalt	↓				Ge-sangs-stück				
↓			Geheim-agenten	↓				3	
Tierfutter					nord-german. Götter				
Be-dauern	5								

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

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 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