

**rhenusana**  
die rheintaler krankenkasse



# SICHER

mit meiner Krankenkasse



Interview: Jan Bühlmann, Mister Schweiz 2010

**«Wenn ich etwas will,  
bleibe ich dran.»**



Geschätzte Kundin  
Geschätzter Kunde

Der Sommer ist vorbei – die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken. Wir verbringen wieder mehr Zeit zuhause. Auch unsere Kinder spielen seltener im Freien: Sie bewegen sich weniger und schauen wahrscheinlich öfters fern. Eine Studie hat gezeigt, dass die Hälfte der Kinder vor dem Fernseher isst – eine alarmierende Tatsache. Mehr dazu erfahren Sie im Artikel von Dr. Lukas Zahner auf Seite 5.

Die Hälfte der Hausärztinnen und Hausärzte, die in der Schweiz praktizieren, erreichen in fünf Jahren das Pensionsalter. Um den Status quo der jetzigen Grundversorgung aufrechtzuerhalten, benötigen wir deshalb rund 3200 Ärzte – Tendenz steigend. Studien zeigen jedoch, dass immer weniger Medizinstudierende die Hausarztmedizin als Berufsziel wählen. Die Schweizer Hausärzte haben den sich abzeichnenden Hausarztmangel erkannt und die Volksinitiative «Ja zur Hausarztmedizin» lanciert (Seite 3).

Das Konkubinat ist eine immer häufiger gewählte und akzeptierte Form des Zusammenlebens. Einem Konkubinatspartner ist es – gesetzlich gesehen – jedoch nicht erlaubt, seinen Partner zu vertreten. Im Gegensatz zu einem Ehegatten. Auf Seite 3 sagen wir Ihnen, welche Möglichkeiten bestehen um sich rechtlich abzusichern.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und einen schönen Herbst – bleiben Sie gesund!

Ihre rhenusana  
Josef Hutter,  
Geschäftsführer

**Grippe-Impftag!**  
Lesen Sie mehr dazu  
auf Seite 8.

## INTERVIEW

# «Mister Schweiz zu sein ist eine Lebensschule.»

**Sympathisch und auf dem Boden geblieben – der amtierende Mister Schweiz zeigt sich gerne bescheiden. Seine beruflichen Pläne gelten dem Schauspielstudium, das er nach seinem Amtsjahr in Angriff nehmen wird.**

## Wollten Sie immer schon Model werden?

Mister Schweiz zu sein bedeutet für mich mehr als modeln. Ich betrachte es als ein Amt, das die Schweiz vertreten soll. Wenn man diese Chance bekommt, sollte man sie nutzen: Es ist eine Lebensschule. Man lernt viele Leute kennen, sieht, wie es vor der Kamera, im Radio- und Fernsehstudio abläuft. Es sind einmalige Erfahrungen, aus denen ich viel lerne. Sicher war es anfangs nicht einfach, damit umzugehen, so ganz plötzlich im öffentlichen Interesse zu stehen.

## Wie sieht ein typischer Fotoshooting-Tag aus?

Meistens beginnen wir bereits am Morgen und ich stehe früh auf. Das Shooting selber kann sehr lange dauern – es kam schon vor, dass

wir zehn Stunden für gerade mal drei Fotos gebraucht haben. Wenn möglich, versuche ich, ein Shooting mit anderen Aufträgen zu verbinden.

## Vor Ihrem Amtsjahr haben Sie oft Klavier gespielt und in Musicals mitgewirkt. Vermissen Sie diese Zeit?

Ich vermisse das Piano und die Schauspielerei – Klavierspielen ist meine Leidenschaft. Aber auch der Sport kommt momentan leider etwas zu kurz. Ich nutze jedoch jede Gelegenheit, mich mit meinen Kollegen zu treffen, das ist für mich ebenfalls wichtig. Bei Freunden und meiner Familie kann ich mich am besten vom Alltag erholen und abschalten. Wenn ich trotzdem mal Zeit finde, spiele ich zuhause Piano, gehe skaten oder mache Kung-Fu.

## Was gefällt Ihnen am besten an sich?

Äusserlich? Keine Ahnung! Mir gefällt meine Ausdauer. Wenn ich etwas will, bleibe ich dran. So bin ich erzogen worden.



**Jan Bühlmann**  
11. August 1987

**Hobbys**  
Klavier, Skaten, Kung-Fu,  
Schauspiel, Musical

## Lieblingsessen

Fast alles ausser Couscous

## Darauf bin ich besonders stolz

Stolz bedeutet für mich zurücklehnen und ausruhen. Ich will jedoch stets vorwärtsgehen, Neues erleben und schaffen.

## Der schönste Moment als Mister Schweiz

Als ich am 1. August auf dem Rütli sprechen und Doris Leuthard kennenlernen durfte.

## Wie ernähren Sie sich?

Ich achte nicht besonders auf die Ernährung – ich verzichte jedoch auf Süssigkeiten. Wenn ich unterwegs bin, esse ich meistens ein Sandwich oder einen Salat.

## MEDIZIN

## Transplantation

**Eine Transplantation ist eine Operation, bei der ein gesundes Organ eines Spenders einer kranken Person eingepflanzt wird. Für den Eingriff kommen Patienten in Frage, bei denen keine andere Behandlungsmöglichkeit mehr besteht.**

Die Organe werden entweder einem Hirntoten oder einem gesunden Spender, meist einem Familienangehörigen, entnommen. Um einen Hirntod, also den vollständigen und nicht wiederherstellbaren Funktionsausfall des Gehirns, festzustellen, sind nach den Richtlinien der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften zwei spezialisierte Ärzte zuständig. Diese gehören nicht zum Transplantationsteam.

Um ein Organ entnehmen zu können, muss die Zustimmung der spendenden Person oder – wenn diese keinen Willen geäussert hat – der nächsten Angehörigen vorliegen. Spender und Empfänger bleiben anonym.

### Weblink

► [www.swisstransplant.org](http://www.swisstransplant.org)



Spenderkarten können über das Internet ausgedruckt und unterzeichnet werden.

Am häufigsten werden Nieren transplantiert. Folgende Organe können ebenfalls gespendet werden: Herz, Lunge, Leber, Bauchspeicheldrüse, Langerhans'sche Inseln der Bauchspeicheldrüse und Dünndarm. Zurzeit haben sich in der Schweiz sechs Zentren dafür qualifiziert (Genf, Lausanne, Bern, Zürich, Basel und St. Gallen).

## Medizinische Dringlichkeit im Vordergrund

Die Organe, die zur Verfügung stehen, werden nach den gesetzlichen Vorschriften zugeteilt. Im Vordergrund steht jeweils die medizinische Dringlichkeit. Ein internationales Computerprogramm speichert alle Daten und ermöglicht so eine rasche und gesetzeskonforme Zuteilung.

Die Kosten für die Eingriffe beim Spender und beim Empfänger übernimmt die Grundversicherung der Krankenkasse des Empfängers. Am teuersten sind Lungen- und Lebertransplantation,

die zwischen 120 000 und 145 000 Franken kosten, eine Herztransplantation beläuft sich auf rund 80 000 Franken und eine Nierentransplantation auf 65 000 Franken. Dazu kommt jährlich ein beträchtlicher Aufwand für die Medikamente, die eine Abstossung des neuen Organs verhindern sollen.

## Aufruf zur Organspende

Die ungenügende Zahl von Organspendern ist in der Schweiz ein grosses Problem. Es entstehen dadurch, je nach Organ, Wartefristen zwischen wenigen Tagen und mehreren Jahren, was für den wartenden Empfänger oft zu lange ist. Es sind daher alle aufgerufen, die Einwilligung zur Organspende abzugeben. Spenderkarten können über das Internet ausgedruckt und direkt unterschrieben oder über die Telefonnummer 0800 570 234 (kostenlos) bestellt werden.

Dr. Rudolf Häuptle, Vertrauensarzt



In sechs Jahren werden schweizweit rund 3200 neue Hausärzte benötigt.

BRANCHE

## Lücken in Hausarztmedizin absehbar

**Bis 2016 wird die Hälfte der Hausärztinnen und Hausärzte, die heute praktizieren, in Pension gehen – dies zeigt eine repräsentative Studie der Universität Basel. Fünf Jahre später werden bereits drei Viertel pensioniert sein. Gleichzeitig nimmt die Anzahl neuer Hausärzte stetig ab. Die Politik ist nun gefordert, diese Lücke zu schliessen.**

Die Ergebnisse der Studie der Universität Basel sind deutlich: In sechs Jahren werden schweizweit rund 3200 Hausärztinnen und Hausärzte benötigt und in elf Jahren sogar 4700, um den Status quo der jetzigen Grundversorgung aufrechtzuerhalten. Dass die Rekrutierung dieser Ärzte nicht ganz einfach sein wird, zeigen die Berufszielstudien der Universität Basel. Nur gerade 10 Prozent aller Medizinstudierenden haben die Hausarztmedizin als Berufsziel. Das heisst im Klartext: Die Lücke zwischen pensionsbedingtem Ärzteabgang und dem medizinischen Nachwuchs wird immer grösser.

### Bedarf wird steigen

Dazu kommen externe Faktoren: Die steigende Lebenserwartung erhöht die Zahl der älteren Patientinnen und Patienten und damit die Zahl der Chronischkranken. Die allermeisten dieser Erkrankungen fallen in den Aufgabenbereich der Hausarztmedizin, womit der Bedarf an hausärzt-

licher Betreuung in Zukunft noch grösser wird, sowohl quantitativ wie auch qualitativ.

Doch alle Versuche, diesen Bedarf zu decken und den sich abzeichnenden Hausärztemangel zu stoppen, sind bisher auf politischer Ebene gescheitert. Deshalb haben die Schweizer Hausärzte am 1. Oktober 2009 die Volksinitiative «Ja zur Hausarztmedizin» lanciert und – nach sechs Monaten Sammelzeit – am 1. April 2010 mit über 200 000 Unterschriften eingereicht. Dieses Ergebnis unterstreicht die starke Verankerung der Hausarztmedizin im Volk und ist ein Signal an Bundesrat und Parlament, das Geschäft zügig voranzutreiben. Denn die Zeit drängt: Der sich immer stärker abzeichnende Mangel an Hausärzten erträgt keinen Aufschub mehr.

Diese Initiative ist das erste Grossprojekt des am 17. September 2009 gegründeten Berufsverbandes der Haus- und Kinderärztinnen Schweiz («Hausärzte Schweiz») und der grösste politische Vorstoss in der Geschichte der Schweizer Hausärzteschaft überhaupt. Alle bisherigen Grundversorgergesellschaften, die sich zum neuen Berufsverband zusammengeschlossen haben, sind Mitträger der Initiative.

Bernhard Stricker, Medienbeauftragter Hausärzte Schweiz

BRANCHE

## Bund verteilt Geld aus Umweltabgaben

**Im Jahr 2011 werden allen Versicherten, verrechnet mit den Krankenkassenprämien, 48.60 Franken an Umweltabgaben ausbezahlt.**

Ein Teil des Geldes stammt aus der CO<sub>2</sub>-Abgabe auf fossilen Brennstoffen wie Heizöl oder Erdgas, der andere Teil basiert auf der VOC-Abgabe. VOC ist die Abkürzung des englischen Begriffs «volatile organic compounds» und bezeichnet eine Vielzahl von flüchtigen organischen Verbindungen. Diese werden in der Wirtschaft beispielsweise für die Reinigung von Metallen oder in Farben und Lacken eingesetzt und sind mitverantwortlich für die hohen Ozonwerte im Sommer.

### Wozu eine Umweltabgabe?

Die CO<sub>2</sub>-Abgabe verteuert den Verbrauch der fossilen Brennstoffe. Sie setzt damit einen Anreiz für einen sparsamen Verbrauch und einen vermehrten Einsatz von CO<sub>2</sub>-neutralen Energieträgern wie beispielsweise Holz. Die VOC-Abgabe führt über eine Preiserhöhung ebenso zu sparsamerem Umgang mit Lösungsmitteln. Sie hilft, die hohen Ozonwerte zu bekämpfen, und dient damit unserer Gesundheit.

### Weblinks

- ▶ [www.umwelt-schweiz.ch/co2-abgabe](http://www.umwelt-schweiz.ch/co2-abgabe)
- ▶ [www.umwelt-schweiz.ch/voc](http://www.umwelt-schweiz.ch/voc)

## Gut zu wissen

### Konkubinats: Vertretung bei Krankheit und Unfall?

**Der Konkubinatspartner ist von Gesetzes wegen – anders als ein Ehegatte – nicht befugt, seinen Partner zu vertreten. Im schweizerischen Zivilgesetzbuch fehlt es an einer gesetzlichen Regelung des Konkubinats.**

Ist ein Konkubinatspartner wegen einer schweren Krankheit oder eines Unfalles nicht in der Lage, selbst zu entscheiden, hat der Partner aufgrund des Datenschutzes nur wenige Möglichkeiten, mit Ärzten oder mit der Kranken- und Unfallversicherung zu kooperieren.

### Regelung mit einem Vertrag oder einer Vollmacht

Wer im Konkubinatspartner wünscht, kann das schriftlich mit einem Vertrag oder einer Vollmacht festhalten. In einem Konkubinatsvertrag werden die grundsätzlichen Lebens- und Wohnumstände geregelt. In einer Vollmacht hingegen können auch Teilaspekte, die nicht das gesamte Konkubinatspartnerschaft umfassen, festgehalten werden: Dies kann beispielsweise die Vertretung bei Krankheit oder Unfall sein.



### Auflösung der Vollmacht

Durch die Auflösung des Konkubinats (beispielsweise bei einer Trennung) ist der vollmachtgebende Konkubinatspartner dafür verantwortlich, die Vollmacht zu löschen. In diesem Fall müssen Kranken- und Unfallversicherer oder andere Personen, für welche die Vollmacht ausgestellt wurde, orientiert werden.



Internetsüchtige Kinder und Jugendliche verbringen immer weniger Zeit mit ihren Freunden in der realen Welt.

## JUGEND

# Soziale Netzwerke: Suchtgefahr für Kinder und Jugendliche

**Der tägliche Gebrauch des Internets und des Computers ist für die heutige Jugend normal. Die Faszination des Internets kann aber auch zu einem problematischen Umgang führen, im Extremfall bis zur Internetsucht.**

Praktisch alle Jugendlichen nutzen das Internet mehrmals pro Woche für Spiele, Kommunikationsaktivitäten wie Chatten oder soziale Netzwerke wie Netlog und Facebook. Das Internet eröffnet Kindern und Jugendlichen eine faszinierende Welt, in der sie sich Wissen aneignen, mit anderen plaudern, sich selbst darstellen oder einfach nur spielen können.

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass im Hirn von Internetsüchtigen die gleichen Zentren stimuliert werden wie beispielsweise bei einem Alkoholsüchtigen. Kinder brauchen deshalb die Unterstützung von Eltern und Erziehungsberechtigten, um den übermässigen Internetgebrauch einzuschränken.

### Genau beobachten

Wichtig ist, ein Kind zu beobachten, wenn es häufig im Internet surft: Verbringt es immer mehr Zeit im Internet? Eltern sollen darauf achten, ob ein Kind unwirsch, frustriert oder wütend reagiert, wenn es nicht am Computer spielen, chatten oder in die Communities darf. Sie sollen Acht geben, ob die Aktivitäten im

Internet wichtiger sind als diejenigen im realen Leben: Vernachlässigt das Kind seine Freunde und Freundinnen aus der wirklichen Welt und spricht nur noch von seinen virtuellen Kontakten? Verlieren die Hobbys und Aktivitäten in der realen Welt immer mehr an Bedeutung? Ein weiteres Anzeichen für Internetsucht kann sein, wenn die Leistungen in der Schule oder in der Lehre zurückgehen.

Wenn nur eine dieser Fragen mit Ja beantwortet werden muss, dann ist es Zeit, zu reagieren. Kinder und Jugendliche, die mehr und mehr Zeit im Internet und immer weniger Zeit in der realen Welt mit Freunden verbringen, haben oft Schwierigkeiten in der wirklichen Welt. Sie gehen den Alltagsproblemen über virtuelle Aktivitäten aus dem Weg. Einsamkeitsgefühle oder sonstige Probleme werden durch Computeraktivitäten verdrängt. Ein Teufelskreis beginnt, denn die Probleme werden nicht gelöst. Kinder und Jugendliche sind auf Hilfe angewiesen, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

### Tipps für Eltern und Erziehungsberechtigte

- Interessieren Sie sich für die Aktivitäten Ihres Kindes, lassen Sie sich erklären, was Ihr Kind im Internet tut.
- Setzen Sie Grenzen. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, wofür, wann und wie lange es den Computer nutzen darf, und sorgen Sie

dafür, dass die Regeln eingehalten werden. Die Nutzungszeiten sind altersabhängig und müssen in den Kontext realer Freizeitaktivitäten gesetzt werden.

- Beaufsichtigen Sie Ihr Kind, wenn es im Internet spielt, chattet oder sein Profil bewirtschaftet.
- Bieten Sie Ihrem Kind Hilfe an.

Bei problematischem Internetgebrauch oder einer Internetsucht empfiehlt es sich, so rasch wie möglich professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Verschiedene Institutionen bieten sie an.

### Weblinks

Weitere Informationen und Adressen zur Internetsucht finden Sie auf der Webseite der Schweizerischen Kriminalprävention:

- ▶ [www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch)

Die Schweizerische Kriminalprävention ist eine Fachstelle der Konferenz der kantonalen Justiz- und Polizeidirektorinnen und -direktoren (KKJDP). Sie entwickelt und realisiert Informations- und Präventionskampagnen zu allen wichtigen Themen der Kriminalprävention:

- ▶ [www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)

## PRÄVENTION

## Beim Essen Bildschirm aus

**Wer fernsieht, bewegt sich nicht. Kinder, die während des Fernsehens essen, merken oft gar nicht, dass sie satt sind – dies ist besonders problematisch.**

Diese Aussage stammt von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zum Thema «Essen und Medienkonsum». Denn Studienresultate zeigen, dass die Hälfte der Kinder in der Schweiz vor dem Fernseher isst. Ein Fünftel der Kinder sieht sogar während der Hauptmahlzeiten fern.

### «Fernsehzeit ist verlorene Bewegungszeit»

Kinder, die täglich drei Stunden und mehr vor dem Fernseher verbringen, sind am ehesten übergewichtig. Es ist bekannt, dass fernsehen kaum Energien verbraucht. Ein weiteres Problem ist die Werbung, die schon Kinder beeinflussen kann: Während Kindersendungen wird häufig für gezuckerte Getränke, Snacks oder Süssigkeiten geworben. Das Verlangen nach diesen Lebensmitteln wird dadurch verstärkt.

### Mahlzeiten geniessen

Die Eltern sind gefragt: Ein gutes Essen an einem schön gedeckten Tisch ist ein Genuss für Alt und Jung. Kindergerichte in verschiedenen Farben oder beispielsweise Teigwaren aus Tierfiguren können für Kinder interessant sein oder sogar Spass machen.

Treffen Sie mit Ihrem Kind eine Abmachung: Ihr Kind soll täglich gleich lang aktiv spielen, wie es vor dem Fernseher sitzt – es soll sich mit anderen Kindern treffen und draussen in der Gruppe spielen.

Viel Erfolg wünscht Ihnen



Ihr Lukas Zahner

Dr. phil. nat., Mitglied Institutsleitung  
am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel



*Für Kinder sollte Essen eine eigenständige Tätigkeit sein, die ihre Zeit braucht.*



## PRÄVENTION

## Gut vorbereitet in die neue Skisaison

**Sonne und Erholung an der frischen Bergluft: Richtig vorbereitet macht die Pistenfahrt garantiert Spass.**

Das erste Mal auf den Skiern? Beim Skikauf kommt es in erster Linie auf den Fahrstil (Geniesser, Sportler, Rennläufer oder Freerider) und das skifahrerische Können an. Eine fachkundige Beratung und ehrliche Selbsteinschätzung helfen, das passende Modell zu finden.

Beim Kauf von Skischuhen gilt: Genügend Zeit einplanen und ausgiebig testen, denn unbequeme und drückende Skischuhe können den Spass schnell verderben.

### Kleider machen Leute

Eine atmungsaktive, wasserdichte und möglichst eng anliegende Skibekleidung ist ideal, wenn man mehrere Stunden unterwegs ist. Kleider aus Baumwolle sind ungeeignet, da sie die Körperfeuchtigkeit schnell aufnehmen und nass werden, was zu einer Erkältung führen kann.

### Skifahren: Kondition und Muskeltraining

Skifahren braucht Kondition und beansprucht vor allem die Oberschenkel- und Rückenmuskulatur. Diese Körperpartien bleiben im normalen Alltag jedoch oft untrainiert. Mit speziellen Gymnastikübungen kann man den Körper optimal vorbereiten.

### Regelmässige Skipflege

Damit die Fahreigenschaften des neuen Skis erhalten bleiben und die Sicherheit gewährleistet ist, ist eine regelmässige Pflege wichtig.

- Skibindung jährlich überprüfen lassen
- Skibelag regelmässig mit Skiwachs pflegen
- Kantenpflege: Nach zwei bis drei Skitagen Kanten nachschleifen lassen

### Weblinks

- ▶ [www.bebalanced.net](http://www.bebalanced.net)
- ▶ [www.carvingski.info](http://www.carvingski.info)

## GESUNDHEIT

## Nie mehr «dicke Luft»!

Mit der kalten Witterung steigt das Bedürfnis, vermehrt in den eigenen vier Wänden zu verweilen. Dank den Energiequellen ist es dort warm und gemütlich. Das richtige Raumklima trägt viel zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei – vorausgesetzt, Heizen und Lüften sind richtig dosiert.

Zu trockene Luft kann die Schleimhäute der Atemwege reizen, was zu Erkältungen oder Atembeschwerden führen kann. Ist die Luft hingegen zu feucht, kann es über längere Zeit zu Flecken oder sogar Schimmelpilzen an den Wänden führen.


**Tipps für eine gesunde Wohnluft**

- Alle Räume regelmässig lüften
- Alle Räume ausreichend, aber nicht überheizen
- Bei geöffnetem Fenster Heizkörper abschalten
- Nur trockene Raumluft zusätzlich befeuchten
- Luftfeuchtigkeit messen
- Heizkörper nicht mit Möbeln oder Vorhängen verdecken

Die Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen und kann mit einem Hygrometer gemessen werden. Das ideale Klima in Räumen beträgt 22 bis 23 Grad Celsius, in Schlafräumen reicht sogar eine Temperatur von 17 bis 19 Grad aus.

**Wie entsteht trockene oder feuchte Luft?**

Trockene Luft entsteht häufig in undichten oder überheizten Wohnungen. Wärme trocknet die Luft aus und die natürliche Luftfeuchtigkeit entweicht zusätzlich durch die Ritzen. Feuchte Luft kann viele Ursachen haben. Am Häufigsten entsteht Luftfeuchtigkeit durch Baden, Duschen oder Kochen. Weitere Feuchtquellen sind Zimmerpflanzen, diese geben fast das ganze Giesswasser wieder an die Raumluft ab. Sogar der Mensch gibt Feuchtigkeit ab. Während des Schlafs befeuchtet er die Luft mit bis zu einem Liter Wasser.

**Richtig lüften**

Dauerhaftes Öffnen von Kippfenstern reicht für den Luftaustausch nicht aus und ist ausserdem

verschwenderisch. Kurzes mehrmaliges Durchlüften versorgt den Raum besser mit Frischluft und es entweicht weniger Wärme. Am besten drei- bis fünfmal täglich für höchstens zehn Minuten. Eine Faustregel besagt: Je kälter es draussen ist, desto kürzer muss gelüftet werden. Je kühler die Zimmertemperatur ist, desto öfter muss gelüftet werden. Bei grossen Mengen Wasserdampf, beispielsweise durch kochen oder duschen, möglichst sofort lüften, damit sich der Dampf nicht in der Wohnung verteilt.

**Richtig heizen**

Wird zu fest geheizt, trocknet die Wärme die Raumluft aus und zudem ist es energieverwenderisch. Schon bei einer Temperaturreduktion von einem Grad, können sechs Prozent Energie gespart werden.

**Weblinks**

- [www.hausinfo.ch](http://www.hausinfo.ch)

## Was Grossmutter noch wusste...!

**Die Heilkraft von Zimt**

Zimt ist eines der ältesten Gewürze der Welt und gilt als typisches Weihnachtsgewürz. Dem Zimt werden jedoch auch äusserst viele Heilkräfte nachgesagt. Er wirkt desinfizierend, keimtötend, gegen Pilze, Viren, Bakterien und Parasiten. Zimt wärmt, erweitert die Gefässe, lässt den Blutdruck sinken, stabilisiert den Kreislauf und ist durchblutungsfördernd. Ausserdem wirkt er verdauungsfördernd, weil er die Ausschüttung der Verdauungssäfte anregt.

**Zimttee zur Kreislaufanregung**

¼ Zimtstange und  
1 Teelöffel Schwarztee mit  
250 Milliliter Wasser übergies-  
sen, danach 5 Minuten ziehen  
lassen, absieben und warm  
geniessen.

P. Grand, Thun

Gerne veröffentlichen wir interessante und nützliche Tipps von Leserinnen und Lesern.

Tipps einsenden an:  
Redaktion SICHER  
Haldenstrasse 25  
6006 Luzern

Publizierte Beiträge werden  
mit 100 Franken belohnt!

**Kreuzworträtsel Herbst 2010**

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von 5 Fondueplausch für 2 Personen im Iglu-Dorf Davos-Klosters.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Senden Sie uns das Lösungswort**

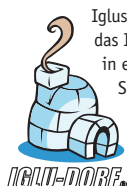
(inkl. Angabe Ihrer Adresse und Ihres Versicherers) ...

... via [www.krankenversicherer.ch](http://www.krankenversicherer.ch) oder

... mittels **Postkarte** an  
Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

**Einsendeschluss: 15. November 2010**

Die Gewinner werden ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden ausschliesslich für den Wettbewerb verwendet.



Iglust... Seit 14 Jahren bietet das Iglu-Dorf seinen Gästen in einer atemberaubenden Szenerie einen einzigartigen, naturnahen Luxus: In die Welt der Inuit eintauchen. Jeden Winter entstehen Iglu-Dörfer an 7 Standorten von Neuem und

bieten ein Abenteuer für Jung und Alt. Geniessen Sie ein leckeres Käsefondue oder verbringen Sie eine unvergessliche Nacht im Iglu. [www.iglu-dorf.com](http://www.iglu-dorf.com)

Pass zw. Linth- u. Reusstal	Apothekersprache: Flüssigkeit	Miss Schweiz 1999 (Anita)	↙	militärische Schlacht	↘	Autokz. Kanton Nidwalden
↙	6		4			8
Mannschaft (frz.)		alter Name Ulan Bators		Abk.: Feuerwehr	▶	
↙	3					grosses Binnen-gewässer
Firmensignet			Verkehrsclub der Schweiz	▶	1	
↙	7			engl.: er		5
1.-August-Kracher	▶	2				6 rätsel.ch

BRANCHE

# Kapitalversicherung bei Tod und Invalidität infolge Krankheit – und neu auch bei Unfall!

**Invalidität und Tod infolge Krankheit oder Unfall können weitreichende wirtschaftliche Folgen haben. Die gesetzlichen Versicherungen gewährleisten nur einen minimalen Schutz. Das lässt sich mit der cleveren Versicherungslösung KTI rasch und unkompliziert ändern.**

Krankheiten und Unfälle sind schon schlimm genug. Kommen noch finanzielle Schwierigkeiten dazu, kann die Situation unerträglich werden. Zwar unterhält die Schweiz bekanntermassen ein ausgeklügeltes Sozialversicherungssystem. Doch auch das beste System hat Schwächen. So sind beispielsweise Nichterwerbstätige, Kinder, Jugendliche in Ausbildung, Selbständig-erwerbende und Teilzeitbeschäftigte ungenügend obligatorisch gegen die wirtschaftlichen Folgen einer Krankheit oder eines Unfalles versichert.

## KTI – die günstige und clevere Lösung

Die Krankheits-Tod- und Invaliditätsversicherung KTI bietet Ihnen einen umfangreichen Schutz gegen die Risiken Krankheit und neu auch Unfall. Ergänzend zu den staatlichen Leistungen können Sie individuell nach Ihren Bedürfnissen ein Todesfall- und/oder ein Invaliditätsfallkapital versichern. Bei einem versicherten Ereignis werden die Kapitalien aus KTI unabhängig von anderen Versicherungen ungekürzt ausbezahlt. Sollte ein Ereignis zu einer teilweisen Erwerbsunfähigkeit führen,

wird nebst einer Teilzahlung des Invaliditätskapitals sogar die Prämie reduziert (sogenannte Prämienbefreiung). Und all dies erhalten Sie zu einem fairen und zahlbaren Preis: denn ein Sparkapital wird in der KTI nicht angehäuft.

## Flexibel einsetzbar

Ob zur eigenen Vorsorge oder zur Abdeckung eines Kredites: KTI ist flexibel einsetzbar. Dank der Möglichkeit der Abtretung, Verpfändung oder Begünstigtenänderung können Sie KTI zur Absicherung einer Hypothekarschuld Ihres Wohneigentums oder eines Geschäftskredites einsetzen. Ausserdem haben Sie das Recht, monatlich die Leistungen anzupassen oder KTI ganz zu beenden.

## Unkompliziert versichert

Eine unkomplizierte Administration ist uns wichtig. Neugeborene können KTI mittels eines Antrages ohne Gesundheitsprüfung innerhalb der ersten 90 Lebenstage abschliessen. Mit Ausnahme von Geburtsgebrechen ist ein sofortiger Versicherungsschutz gewährleistet. Für alle übrigen Interessenten gilt es einen einfachen Gesundheitsfragebogen auszufüllen. Nach einer Prüfung orientieren wir Sie umgehend über den Annahmeentscheid.

Unser Angebot gilt ab sofort. Prüfen Sie KTI und holen Sie sich bereits jetzt eine Offerte ein. Sehr gerne stehen wir Ihnen für weitere Auskünfte oder eine individuelle Beratung zur Verfügung.

## KTI-Prämienbeispiel, Tarif 2010

Yvonne Meier, Jahrgang 1970

Versicherungssumme bei Tod infolge Krankheit und Unfall: CHF 20'000.–

Versicherungssumme bei Invalidität infolge Krankheit und Unfall: CHF 50'000.–

Prämienbefreiung zuschlagsfrei mitversichert

KTI-Monatsprämie: CHF 28.50

## Ihre KTI-Vorteile

- Ungekürzte Kapitalleistungen bei Tod oder Invalidität infolge Krankheit oder Unfall
- Prämienbefreiung bei Arbeits- und Erwerbsunfähigkeit zuschlagsfrei mitversichert
- Abtretung, Verpfändung und Begünstigungsänderung möglich
- Konsumentenfreundliche Kündigungsfrist
- Besonders geeignet für Hausfrauen/Hausmänner, Kinder, Teilzeitbeschäftigte und zur Absicherung einer Hypothekarschuld
- Sehr günstige Prämien

ausschneiden und einsenden



## Weiterempfohlen von:

Name .....

Vorname .....

PLZ/Ort .....

Tel. ....

## Neuer Kunde:

Name .....

Vorname .....

PLZ/Ort .....

Tel. ....

## Ihre Empfehlung ist uns viel wert!

Sind Sie mit uns zufrieden? Dann empfehlen Sie uns weiter! Für jeden geworbenen Neukunden erhalten Sie als Vermittler **CHF 50.–!**



**Als Neukunde erhalten Sie sämtliche Zusatzversicherungen für den ersten Monat gratis!**



# kunden werben kunden

Heinrich-Wild-Strasse 210 · 9435 Heerbrugg  
Telefon 071 727 88 00 · Telefax 071 727 88 99  
info@rhenusana.ch · www.rhenusana.ch

## Sie fragen – wir antworten

**Mein Partner und ich sind nicht verheiratet. Erhalten wir dennoch einen Rabatt von der rhenusana?**

Ja, Paare – ob verheiratet oder nicht – welche sich bei der rhenusana in einem Vertrag versichern lassen und somit der rhenusana einige administrative Mehrkosten ersparen, kommen ebenfalls in den Genuss des Familienrabatts von 5 Prozent.

**Gibt es noch weitere Rabatte bei der rhenusana?**

Ja, beispielsweise der Kinderrabatt für Familien mit mindestens drei Kindern.

Bei einer halbjährlichen oder gar jährlichen Vorauszahlung Ihrer Prämien profitieren Sie von einem Skonto-Abzug.

Und auch Prämieinsparungen aufgrund der verschiedenen Alternativen Versicherungsmodellen in der Krankenpflege-Versicherung sind möglich.

Da es verschiedene weitere Sparmöglichkeiten gibt, beraten wir Sie gerne individuell in einem Beratungsgespräch. Sie können sich aber auch auf unserer Homepage [www.rhenusana.ch](http://www.rhenusana.ch) in der Rubrik «Spartipps» über die verschiedenen Rabatte und prämienreduzierenden Versicherungsformen informieren.

### PRÄVENTION

## Saisonale Grippeimpfung

Es freut uns, Ihnen mitteilen zu dürfen, dass wir auch dieses Jahr wieder die saisonale Grippeimpfung durchführen. In Zusammenarbeit mit unserem Vertrauensarzt Dr. med. Remi Meier werden wir am

**Donnerstag, 4. November 2010**  
in unserer Geschäftsstelle an der Heinrich-Wild-Str. 210 in Heerbrugg

wie gewohnt kostenlos die Grippeimpfung für all unsere Versicherten und Mitarbeitenden aller Firmenkunden anbieten.

Sollten Sie an diesem Tag oder zur unten vorgegebenen Zeit verhindert sein, kontaktieren Sie bitte unsere Mitarbeiterin Frau Marion Loher (Telefon-Nr. 071 727 88 01 / [marion.loher@rhenusana.ch](mailto:marion.loher@rhenusana.ch)).

#### Namen:

Buchstabe A – B:	08:00 – 09:00 Uhr
Buchstabe C – E:	09:00 – 10:00 Uhr
Buchstabe F – G:	10:00 – 11:00 Uhr
Buchstabe H – K:	11:00 – 12:00 Uhr
Buchstabe L – N:	13:00 – 14:00 Uhr
Buchstabe O – R:	14:00 – 15:00 Uhr
Buchstabe S:	15:00 – 16:00 Uhr
Buchstabe T – Z:	16:00 – 17:00 Uhr

### Jetzt Ihre Daueraufträge anpassen!

Bitte passen Sie jetzt Ihre Daueraufträge bei Ihren Banken entsprechend Ihrer neuen Prämie an!  
Sie helfen uns damit, grossen administrativen Aufwand zu vermeiden und bleiben von unliebsamen Nachfakturierungen oder gar Mahnungen verschont.

ausschneiden und einsenden

## kunden werben kunden



Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung    Invio commerciale-risposta  
Envoi commercial-réponse

**rhenusana**  
Die Rheintaler Krankenkasse  
Heinrich-Wild-Strasse 210  
9435 Heerbrugg