

**rhenusana**  
die rheintaler krankenkasse



**SICHER**  
mit meiner Krankenkasse



Interview: Urs Althaus, Model, Schauspieler und Autor

**«Wir lernen alle  
einen Beruf –  
aber niemand lehrt  
uns zu leben.»**



Liebe Kundin  
Lieber Kunde

Nach den kurzen, oft dunklen und grauen Wintertagen freuen sich viele von uns auf die wärmeren Sommermonate. Sonne geniessen, Energie tanken – leider ist dies nicht ganz ungefährlich. Die Anzahl Personen, die jährlich an Hautkrebs erkranken, steigt immer noch. Besonders gefährdet sind Menschen mit heller und empfindlicher Haut. Dr. med. Dimiter Iliev, Facharzt FMH für Dermatologie, erklärt auf Seite 2, was bei der Früherkennung beachtet werden muss.

Rund 190 000 Kilometer absolviert der Mensch in seinem Leben zu Fuss. Oder anders ausgedrückt: Die meisten von uns umrunden die Weltkugel viermal – zu Fuss. Grund genug, die eigenen Füsse zu hegen und zu pflegen. Tipps dazu erhalten Sie auf Seite 5.

Kräutersalz, Himalayasalz, Fleur de Sel oder einfaches Speisesalz: Das Angebot an Salzen ist riesig, der Konsum hoch. Den grössten Teil nehmen wir durch verarbeitete Lebensmittel auf, nicht etwa durch direktes Würzen. Wissenswertes zum Salz finden Sie am Schluss dieser Ausgabe.

Das Schweizer Zentrum für Telemedizin MEDGATE ist der führende Anbieter telemedizinischer Dienstleistungen in der Schweiz. Auch rhenusana arbeitet eng mit MEDGATE zusammen. Sie können MEDGATE für medizinische Fragen rund um die Uhr erreichen (+41 (0)844 844 911). Lesen Sie mehr dazu auf Seite 8.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und gute Gesundheit!

Ihre rhenusana  
Josef Hutter  
Geschäftsführer

## INTERVIEW

## «Beim Schreiben lernt man viel über sich selbst.»

In den Fünfzigerjahren ist er als unehelicher, dunkelhäutiger, reformierter Sohn im streng katholischen Kanton Uri zur Welt gekommen. Später war Urs Althaus das erste schwarze Männer-Model auf dem Cover eines US-Magazins. Er ging für grosse Designer wie Calvin Klein, Valentino und Yves Saint Laurent über den Laufsteg und spielte an der Seite von Sean Connery im Film «Der Name der Rose». Vor zwei Jahren schrieb er sein erstes Buch «Ich, der Neger», das aus seinem schillernden Leben erzählt.

### Urs Althaus, was gefiel Ihnen besonders am Modeln?

Der Model-Job hat mir ermöglicht, die weite Welt zu sehen – dafür bin ich sehr dankbar. Ich darf

te grossartige Menschen kennenlernen und hatte das Glück, mit bekannten Designern zu arbeiten. In New York habe ich die Zeit des Studios 54 miterlebt. Es gab aber auch eine Schattenseite: Schwarze Models waren zu meiner Zeit selten. Gewisse Aufträge konnte ich aufgrund rassistischer Repressionen nicht machen. Das war hart.

### Sie haben durch Ihre Arbeit unzählige Orte auf der ganzen Welt kennengelernt. Wo hat es Ihnen am besten gefallen?

In Rom. Dort ist mein Herz noch heute. Mit Rom fühle ich mich verbunden, ich mag die Menschen und das Klima. In Uri hingegen sind meine Wurzeln – ich habe ein gutes Umfeld und kann so sein, wie ich wirklich bin.

### Wie hat sich das Modegeschäft in den letzten Jahren verändert?

Zu meiner Zeit war Modeln nicht so populär. Der Kreis war kleiner und exklusiver. Mittlerweile ist es der Traumberuf vieler. Es gibt unzählige Menschen, die kosmetische Veränderungen an sich vornehmen lassen oder hungern, um dem vermeintlichen Ideal zu entsprechen. Leider gibt es Designer, die extrem schlanke, wenn nicht gar kranke Models präsentieren. Echte Topmodels jedoch sind gesund.

### Als Model war der Körper Ihr Kapital. Achten Sie heute noch auf Ihre Figur?

Wieder vermehrt. Früher hatte ich nie Probleme, doch jetzt mache ich zweimal pro Jahr eine Diät: Ich esse in dieser Phase besonders gesund und regelmässig, trinke keinen Alkohol und bewege mich etwas mehr. Ausserdem bin ich ein begeisterter Variantenskipfer.

### Sie arbeiten an einem neuen Drehbuch, halten Lesungen im Ausland. Wo erholen Sie sich?

In der Natur und in den Bergen: Ich wandere gerne allein auf eine Alphütte. Für mich ist das wie Meditation. Auch meine Texte lerne ich so am leichtesten auswendig.

### Wie kam es zum Buch «Ich, der Neger – Mein Leben zwischen Highlife und Pleiten»?

Für einige Menschen klingt dieser Titel provokativ. Ich habe ihn aber absichtlich gewählt. Leider ist der Begriff Neger in der deutschen Sprache noch immer ein Tabu. Das Wort Neger stammt aus dem Lateinischen, wo «nero» einfach «schwarz» bedeutet. Viele Menschen verwechseln Neger mit Nigger – dieser Ausdruck ist hingegen sehr beleidigend und abstossend. Ein eigenes Buch zu schreiben war eine wunderschöne Erfahrung. Ich habe sehr viel gelernt dabei.

Bestellen Sie Ihr signiertes Exemplar!

«Ich, der Neger – Mein Leben zwischen Highlife und Pleiten»

Redaktion SICHER  
Haldenstrasse 25  
6006 Luzern  
info@rvk.ch



## MEDIZIN

## Sonnenschutz: Hautschäden vorbeugen

Bald ist es wieder so weit: Die Ferienzeit, für viele die schönste Zeit des Jahres, steht bevor. Damit einher geht oft der Wunsch nach einer «gesunden Ferienbräune». Trotz guter Prävention und Aufklärungsarbeit werden die Gefahren des Sonnenbads aber immer noch unterschätzt.

Neben der vorzeitigen Hautalterung können durch Lichteinwirkung – zum Beispiel beim Sonnenbaden – abnorme Hautreaktionen (Photodermatosen) ausgelöst werden. Ebenfalls können die Sonnenstrahlen Hautkrebs verursachen. Es wird zwischen dem schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom), der gefürchtetsten Form mit den meisten Todesfällen, und dem hellen Hautkrebs unterschieden. Jährlich erkranken rund 13000 Patienten an hellem Hautkrebs und 1800 am malignen Melanom, wobei für 270 Patienten letztere Erkrankung gemäss Zahlen der Krebsliga tödlich endet.

Vorstufen des hellen Hautkrebses sind aktinische Keratosen, die sich sandpapierartig anfüh-

len, häufig an den am stärksten der Sonne ausgesetzten Bereichen der Haut entstehen und die bei rechtzeitiger Diagnose auch ohne Operation behandelt werden können. Anzeichen für den hellen Hautkrebs können anfangs harmlos wachsende Wucherungen mit später oder verzögert heilenden Wunden sein.

### Früherkennung erhöht Heilungschancen

Eine grosse Bedeutung hat in der Therapie die Früherkennung, da das Hautorgan gut zugänglich ist und bei frühzeitiger Behandlung die Folgen einer Hautkrebserkrankung reduziert werden können. In den letzten Jahren ist es unter anderem dank guter Aufklärung gelungen, insbesondere beim hellen Hautkrebs sehr hohe Heilungsraten zu erzielen.

### Selbstuntersuchung

Für die Früherkennung des schwarzen Hautkrebses spielt die sogenannte **ABCD-Regel** eine grosse Rolle. Dabei werden Muttermale nach



den Kriterien **Asymmetrie**, **Begrenzung**, **Color** (Farbe) und **Dynamik** untersucht. Interessierte finden hierzu Hilfe auf den Internetseiten der Krebsliga.

### Hautkrebs-Screening

Das Hautkrebs-Screening wird in zertifizierten Praxen durchgeführt. Die Haut wird dabei von Kopf bis Fuss untersucht, inklusive einsehbare Schleimhäute. Für bestimmte Patienten wird auch ein regelmässiges Screening im Sinne einer Vorsorge empfohlen. Sollte man auffällige Muttermale gemäss diesen Kriterien entdecken, empfiehlt sich eine baldige Konsultation beim Haus- oder Hautarzt.

Dr. Iliev, FMH Dermatologie, Luzern

### Weblink

► [assets.krebsliga.ch/downloads/1310.pdf](https://assets.krebsliga.ch/downloads/1310.pdf)

# Mammografie im Früherkennungsprogramm



Die Überlebens- und Heilungschancen bei Brustkrebs sind klar grösser, wenn die Erkrankung frühzeitig erkannt und richtig behandelt wird.

**Die Mammografie ist eine geeignete Methode zur Früherkennung von Brustkrebs bei Frauen ab 50 Jahren. Der Schweizerische Verband der Brustkrebs-Früherkennungsprogramme (VBKF), die Krebsliga Schweiz sowie Expertinnen empfehlen Frauen im Alter zwischen 50 und 70 Jahren, im Rahmen eines Brustkrebs-Früherkennungsprogramms alle zwei Jahre eine Mammografie machen zu lassen.**

Seit einigen Jahren haben Frauen zwischen 50 und 70 Jahren in der französischsprachigen Schweiz die Möglichkeit, an qualitätskontrollierten Brustkrebs-Früherkennungsprogrammen teilzunehmen. Seit Kurzem ist dies auch in den Kantonen St. Gallen, Thurgau und Graubünden möglich, in weiteren Kantonen ist der Aufbau solcher Programme geplant. Die bereits bestehenden Programme haben sich zu einem nationalen Verband zusammengeschlossen mit

dem Ziel, ihre Aktivitäten zu koordinieren, gemeinsame Qualitätsstandards auf hohem Niveau festzulegen und Kosten zu sparen.

## Was Frauen wissen sollten

In der Schweiz ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung und Todesursache bei Frauen im Alter von 50 bis 70 Jahren. Schweizweit sind jedes Jahr über 5200 Frauen von dieser Diagnose betroffen, etwa 1350 davon sterben daran.

## Kosten einer Mammografie ... im Früherkennungsprogramm

Die Krankenkassen bezahlen die Untersuchungskosten von rund 200 Franken, ohne dass dieser Betrag der Franchise angerechnet wird; die Versicherten müssen lediglich zehn Prozent der Untersuchungskosten selber bezahlen. In einigen Kantonen werden sogar die gesamten Kosten übernommen.

## ► Was ist eine Mammografie?

Die Mammografie ist eine spezielle Röntgenaufnahme der weiblichen (selten der männlichen) Brust. Auf dem Röntgenbild sind bereits ganz kleine Tumore sichtbar, lange bevor sie mit der Hand spürbar oder durch andere Symptome erkennbar sind.

## Weblinks

► [www.brust-screening.ch](http://www.brust-screening.ch)

## ... ausserhalb solcher Programme

Die Kosten für Mammografien zur Früherkennung von Brustkrebs, die ausserhalb eines solchen qualitätskontrollierten Programms durchgeführt werden, übernehmen die Krankenkassen nicht, es sei denn, es handle sich um diagnostische Abklärungen.

## Warum gibt es Brustkrebs-Früherkennungsprogramme?

Die Mammografie im Rahmen solcher qualitätskontrollierter Früherkennungsprogramme gilt als wissenschaftlich anerkannte und empfohlene Massnahme zur Früherkennung von Brustkrebs. Sämtliche Tätigkeiten unterliegen klaren Qualitätsvorgaben: So müssen die Bilder zum Beispiel immer von mindestens zwei Experten gelesen und interpretiert werden.

## OBLIGATORISCHE KRANKENPFLEGEVERSICHERUNG (OKP)

# Bundesgericht definiert Wirtschaftlichkeit

**Die Medizin hat sich in den vergangenen Jahren stetig weiterentwickelt. Medizinische Innovationen haben unter anderem zu steigenden Kosten im Gesundheitswesen geführt. Das Bundesgericht hat Ende 2010 einen wegweisenden Entscheid gefällt, um die Ausgaben in der Grundversicherung einzudämmen.**

Das Gericht beurteilte am Beispiel eines Falles die Leistungspflicht für die Behandlung einer seltenen Erbkrankheit (Morbus Pompe), die zu zunehmender Muskelschwäche und zu Atembeschwerden führt. Die Krankheit wird mit dem Medikament Myozyme behandelt. Die Kosten dafür betragen jährlich zwischen 500 000 und 800 000 Franken. Gemäss Bundesgesetz müssen Leistungen, die aus der OKP bezahlt werden, wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sein. Wissenschaftliche Studien haben

aber gezeigt, dass die Wirkung des Medikaments nur gering ist. Aufgrund dessen beurteilt das Bundesgericht die Wirksamkeit von Myozyme als nicht gegeben, weshalb es die Leistungspflicht aus der obligatorischen Grundversicherung verneinte. Das Gericht kam zudem zum Schluss, dass die Behandlung nicht wirtschaftlich ist: Nutzen und Kosten der Behandlung sind aus Sicht des Gerichts nicht verhältnismässig. Als verhältnismässig beurteilt das Gericht Kosten in der Grössenordnung von 80 000 bis 100 000 Franken pro gewonnenes Lebensjahr.

Das Bundesgericht gibt mit seinem Entscheid eine neue Vorgabe, dass und wie medizinische Behandlungen auf ihre Wirtschaftlichkeit hin zu überprüfen sind. Es setzt damit klare Grenzen zwischen dem medizinisch Möglichen und dem ökonomisch Vertretbaren.



*Aussenstehende Fachpersonen helfen jungen werdenden Müttern, ihre Gedanken zu ordnen, unterstützen sie bei deren Entscheidungsfindung und dem weiteren Vorgehen.*

## GESUNDHEIT

# Minderjährig und schwanger – wie weiter?

**Die Nachricht, dass die minderjährige Tochter ein Kind erwartet, wirft die meisten Familien zunächst einmal aus der Bahn. Statt sich langsam vom Elternhaus zu lösen, wird sie nun voraussichtlich länger von den Eltern abhängig bleiben. Mit Unterstützung der Familie und fachlicher Begleitung kann die neue Situation gut bewältigt werden.**

### Entscheid für oder gegen das Kind

Der Entscheid, ein Kind auszutragen oder nicht, liegt bei der werdenden Mutter. Meist steht die junge Frau dabei unter enormem Druck: Eigene ambivalente Gefühle, gut gemeinte Ratschläge ihres sozialen Umfelds, Erwartungen ihrer eigenen und der Familie des Kindsvaters oder nun gefährdet scheinende Zukunftspläne lassen die Jugendliche nicht zur Ruhe kommen. Es lohnt sich aber dennoch, sich genügend Zeit zu nehmen und den Entscheid gut zu überlegen, denn die werdende Mutter – und vor allem sie – wird damit in Zukunft klar kommen müssen. Eine aussenstehende Fachperson kann dabei helfen, die Gedanken zu ordnen und alle Optionen mit samt deren Folgen gemeinsam mit ihr durchzudenken, um herauszufinden, was die Jugendliche für sich selber möchte. Bei schwangeren Jugendlichen unter 16 Jahren ist eine Beratung bei einer für Jugendliche spezialisierten Beratungsstelle vor einem allfälligen Schwangerschaftsabbruch obligatorisch.

Ist der Entscheid für das Kind gefallen, gilt es sehr viele Fragen zu klären: Kann die Ausbildung oder die Schule vorübergehend unterbrochen werden? Wer kann das Kind mitbetreuen? Was braucht das Kind, um sich gut entwickeln zu können? Wer hilft der Jugendlichen im Umgang mit dem Kind? Wie sollen die Kontakte des Kindes zum Vater geregelt werden? Soll die Jugendliche bei den Eltern wohnen oder lebt sie beispielsweise vorübergehend in einer Mutter-Kind-Einrichtung? Wie kann die Jugendliche die für sie wichtigen Kontakte zu Gleichaltrigen weiterhin pflegen? Wie steht es mit den Finanzen? – Eine konkrete Planung Schritt für Schritt entlastet die jungen Eltern und deren Familien und hilft, sich auf die neue Lebenssituation vorzubereiten.

### Gesetzliche Vertretung des Kindes

Bis zum 18. Lebensjahr der Mutter wird eine Vormundin oder ein Vormund als gesetzliche Vertretung für das Kind eingesetzt. Idealerweise wird dieses Amt von einer Fachperson übernommen. Denn auch wenn das soziale Umfeld noch so viel Unterstützung für die Jugendliche bietet, so ist es doch ratsam, dass jemand ausserhalb der betroffenen Familien den Überblick behält und dabei die Ziele der jungen Mutter nicht aus den Augen verliert. Für die gesunde Entwicklung des Kindes, für die Jugendliche selbst und die ganze Familie ist es zudem von

zentraler Bedeutung, dass sofort Hilfestellungen angeboten werden können, sollten sich Probleme wie zum Beispiel Überforderung abzeichnen.

### Unterstützen, nicht belehren

Mit fachlicher Hilfe und wohlwollender Unterstützung der jungen Mutter, des Kindsvaters sowie deren Familien kann es gelingen, die frühe Elternschaft gut zu meistern. Eine akzeptierende und wertschätzende, nicht vorwurfsvolle oder belehrende Haltung der minderjährigen Mutter gegenüber schafft die Voraussetzung dafür. Dabei gilt es zu beachten, dass es nicht den einen Weg gibt, sondern sich jede der betroffenen Jugendlichen in einer anderen Situation befindet. Sowohl sie als auch ihr soziales Umfeld verfügen über individuelle Möglichkeiten und Ressourcen zur Bewältigung der unerwarteten Schwangerschaft.

Mara von Flüe, Sozialarbeiterin FH/Mitglied der Geschäftsleitung  
Stiftung Mütterhilfe Zürich\*

\* Die Stiftung Mütterhilfe ist eine politisch und konfessionell neutrale Beratungsstelle für Schwangere, Mütter, Väter und deren Partnerinnen und Partner. Sie bietet auch finanzielle Unterstützung. Ihre Dienstleistungen werden durch Spenden und Legate finanziert (Spendenkonto PC 80-24969-9).



## PRÄVENTION

## Fitness für den Kopf

*Nutzt man beim Lernen mehrere Sinnesorgane gleichzeitig, steigt der Lernerfolg.*

**Viele Lehrpersonen und auch Eltern beklagen sich über Konzentrationsschwächen und vermehrte Unruhe und Nervosität bei Kindern. Wie können Kinder ihre geistige Leistungsfähigkeit steigern und dadurch schulische Anforderungen besser meistern? Zu Hause wird der Grundstein für den schulischen Erfolg gelegt, und dabei spielen Sie als Eltern eine zentrale Rolle.**

Im Folgenden möchte ich Ihnen ein paar Anregungen und Tipps geben, wie Sie die geistige Fitness Ihres Kindes positiv beeinflussen und unterstützen können.

### Mit der richtigen Lernstrategie zum effizienten Lernen

Beobachtet man, mit welcher Leichtigkeit Kinder eine Fremdsprache oder eine Bewegung erlernen, bemerkt man, dass Kinder auch ausgesprochen schnell lernen. Dabei gilt: Je vielfältiger die Lernerfahrungen sind, desto prä-

gender und nachhaltiger sind die Auswirkungen in späteren Jahren.

### Mit allen Sinnen lernen

«Nichts ist im Verstand, was nicht vorher in den Sinnen gewesen ist», erkannte der englische Philosoph John Locke bereits im 17. Jahrhundert. Durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten nimmt der Mensch seine Umwelt wahr. Wird die zu lernende Materie über verschiedene Sinneskanäle aufgenommen – auch mehrkanaliges Lernen genannt –, steigt der Lernerfolg. Dabei stehen visuelle Sinnesreize im Vordergrund. Bilder sind in der Lage, dieselbe Menge an Informationen in sehr viel kürzerer Zeit zu transportieren, als dies mit der Sprache möglich wäre.

### Gedanken zeichnen

Durch das «Mind Mapping» – das systematische Aufzeichnen und Verbinden verschiedener Gedanken zu einem Thema – wird das handlungs-

orientierte Lernen gefördert. Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, dass «Mind Mapping» beide Hirnhälften aktiviert und durch die optimale Nutzung des Gehirns exzellente und kreative Denkleistungen erreicht werden können.

### Praxis-Tipp zum Ausprobieren: der Lernspaziergang

Notiere Informationen, die du auswendig lernen willst, auf ein Blatt Papier. Mit diesem Zettel gehst du spazieren. Versuche, die einzelnen Punkte auf deinem Blatt mit Objekten, die du auf dem Spaziergang siehst, zu verbinden. Zu Hause angekommen gehst du deinen Spaziergang nochmals im Kopf durch.



Viel Erfolg wünscht

Ihr Lukas Zahner

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

## PRÄVENTION

## Gut zu Fuss

**Ein Mensch geht in seinem Leben durchschnittlich 190 000 Kilometer zu Fuss (dies entspricht einer Distanz von viermal um die Erde). Die Füße sind somit hohen Belastungen ausgesetzt und verdienen deshalb besondere Pflege.**

Viele Menschen leiden an Schmerzen an den Füßen. Conny Delgrosso, diplomierte Physiotherapeutin, erklärt, warum Füße schmerzen können und wie man dagegen vorgehen kann.

### Conny Delgrosso, was sind mögliche Ursachen von Fusschmerzen?

Ein Fuss besteht aus den Fusswurzelknochen, dem Mittelfuss, den Zehen und mehreren Gelenken. In den Füßen befindet sich rund ein Viertel der 206 bis 215 menschlichen Knochen. Die Gründe für schmerzende Füße können deshalb zahlreich sein. Oft entstehen sie wegen einer unausgeglichene Körperhaltung, Übergewicht,

schwachen Fussmuskeln oder zu engen und steifen Schuhen.

### Wie kann Fusschmerzen vorgebeugt werden?

Einerseits helfen Kräftigungsübungen für die Fuss- und Beinmuskeln, regelmässiges Dehnen der Wadenmuskeln und Koordinationsübungen. Bei Übergewicht kann eine Gewichtsreduktion die Füße entlasten, und auch eine aufrechte Körperhaltung wirkt vorbeugend: Brust raus, Bauch rein.

Ich empfehle meinen Patienten flexible Schuhe, die Schläge dämpfen und genügend Platz bieten. Dies können beispielsweise Cogent-Schuhe

sein. Durch die sanften Abrollbewegungen beim Gehen mit diesem Schuh wird der Druck auf die Füße und den Körper vermindert. Weitere positive Effekte sind, dass die Schuhe die Knie- und Hüftgelenke und den gesamten Rücken entlasten, die Körperhaltung verbessern und die Muskeln stärken.

### Weblink

► [www.physioplus.ch](http://www.physioplus.ch) – Rubrik Cogent Footwear/Download, kostenloser Übungsplan

*Conny Delgrosso, dipl. Physiotherapeutin  
und Mitinhaberin der PhysioPlus GmbH, Widnau.*



## GESUNDHEIT

## Weisses Gold

**Salz ist für den Menschen lebenswichtig: Es reguliert den Wasserhaushalt. Die meisten von uns essen jedoch zu viel davon und schaden damit ihrem Körper.**

Ursprünglich hat man mit Salz Speisen konserviert – im Mittelalter mussten Bauern dafür hohe Summen bezahlen. Aus dieser Zeit stammt auch die Bezeichnung «weisses Gold»: Viele Städte wurden durch Speisesalz zu reichen Metropolen. Im deutschsprachigen Raum wurde es erst erschwinglich, als die Salzsichten des Zechsteinmeers in Norddeutschland, die mehrere hundert Meter dick waren, abgebaut werden konnten. Heute werden rund 20 Prozent des weltweiten Salzverbrauchs aus Meerwasser gewonnen.

In der Ernährung spielt Speisesalz eine wichtige Rolle. Neben dem individuellen Würzen ist Salz erforderlich, um Fleisch- und Wurstwaren, Brot und Käse herzustellen. So wird der grösste Teil durch verarbeitete Lebensmittel aufgenommen und nicht etwa durch direktes Würzen. Ein ho-

## Salzkunde



## Gewürzsalze

Gewürzsalze sind gewöhnliche Speisesalze, die mit getrockneten Zutaten gemischt und dadurch aromatisiert werden. Sie bestehen aus bis zu 85 Prozent Salz und mindestens 15 Prozent würzender Zutat. Ein beliebtes Gewürzsalz ist das Kräutersalz.

## Ursalze

Ursalze entstanden durch die Austrocknung der Urmeere und sind im Prinzip identisch mit Meersalzen. Bekannt sind die Himalaya- oder Kalaharisalze. Die Werbung verspricht häufig besonderen Geschmack und Reinheit oder eine positive Auswirkung auf die Gesundheit. Dies zeigt sich im hohen Preis vieler Ursalze.

## Fleur de Sel

Beim Fleur de Sel handelt es sich um ein besonderes Meersalz: Es wird beim Verdunsten des Meerwassers gewonnen. Voraussetzung ist eine hohe Salzkonzentration des Meerwassers. Bei heissem, trockenem Wetter kann an der Oberfläche der Saline eine dünne Schicht von gerade entstehenden Kristallen abgetragen werden. Da Fleur de Sel teilweise manuell und in begrenzten Mengen hergestellt wird, ist es um ein Vielfaches teurer als herkömmliches Salz. Die wichtigsten Anbaugelände liegen in Frankreich (Bretagne und Camargue), Portugal (Algarve) und Spanien (Ibiza und Mallorca).

her Konsum erhöht das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden. Die WHO empfiehlt daher, den Verzehr einzuschränken und pro Tag nicht mehr als fünf Gramm zu sich zu nehmen.

In der Schweiz liegt der Durchschnitt schätzungsweise allerdings bei zehn Gramm pro Person und Tag – also rund doppelt so hoch wie empfohlen.

## Gegen Insektenstiche ...



## Spitzwegerich

Von Mücken oder anderen Insekten gestochen? Ein Blatt des breiten Spitzwegerichs von einer Wiese bietet Linderung. Blattrippen quetschen und den austretenden Saft auf die Stichstelle träufeln oder das zerquetschte Blatt auflegen. Der Juckreiz verschwindet und es entsteht keine Schwellung. Da der Spitzwegerich überall vorkommt, ist erste Hilfe gleich zur Stelle und man kann sich teure Medikamente sparen.

Rosvita Corradi, Zug

*Was Grossmutter noch wusste...!*

**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!



## Daylong®

Alle Daylong-Produkte überzeugen durch hohe kosmetische Akzeptanz, optimale Konsistenz, ausgezeichnete Verträglichkeit und einen breiten Schutzzumfang. Dank photostabilem Breitbandfilter garantieren sie einen hervorragenden Schutz gegen UVA- und UVB-Strahlen.

**Daylong ultra SPF 25 Lotion** ist der Standard für den Alltag. **Daylong Kids SPF 30 Lotion** bietet einen hohen Schutz für Kinder ab ca. 1 Jahr. **Daylong Night Repair Lotion** unterstützt die Reparatur sonnengeschädigter Haut und beugt damit lichtbedingter Hautalterung vor.

[www.daylong.ch](http://www.daylong.ch)

Innovation for skin and health  
spirig

## Kreuzworträtsel Frühling 2011

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eines der 10 Sonnenschutz-Sets im Wert von 86 Franken.

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

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. Mai 2011

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

Kraft	↘	niederl. Karibikinsel	↘	↘	Wenduruf beim Segeln	Parlament Litauens
griechischer Meeresherr	→		↻ 4			
↖	↻ 3				Rheinmündungsarm	
Show		dt. TV-Sender (Abk.)		Abk.: Wirtschaftsinformatik	↻ 1	
Vorname des Autors Greene	→		↻ 2			↻ 5
reich an Licht			schweiz. Sängerin (Vera)	→		
↙	↻ 6				waadtl. Fussballclub (Abk.)	↻ 8 raetsel.ch



Das aktuelle rhenusana-Mitarberteam:  
 Vierte Reihe (v.l.): Frei Carolina, Dierauer Lukas,  
 Brunner Melanie, Berger Andy, Albrecher Thomas,  
 Sieber Fabienne, Strässle Jürg;  
 dritte Reihe (v.l.): Loher Marion, Lira Janine,  
 Eugster Angela, Meschenmoser Esther, Jösler Agi,  
 Serbest Monica;  
 zweite Reihe (v.l.): Hohl Yvonne, Vogel Miriam,  
 Heule Daniela, Steiner Ursula;  
 erste Reihe (v.l.): Hutter Josef und Steger Christof.  
 Auf dem Bild fehlt: Celentano Annamaria.

R H E N U S A N A

## Ein Vierteljahrhundert bei der rhenusana

**Josef Hutter erweist sich seit 25 Jahren als engagierter Geschäftsführer der Rheintaler Krankenkasse rhenusana, der dem Wandel der Zeit souverän standgehalten hat.**

Am ersten Arbeitstag des neuen Geschäftsleiters im Januar 1986 hiess die rhenusana noch Betriebskrankenkasse der Wild Heerbrugg und war im so genannten 1000-Seelenhaus untergebracht. Die damals rund 5500 Mitglieder waren Angestellte der heutigen Leica und Josef Hutter führte fünf Mitarbeitende.

Zuvor hatte der Diepoldsauer acht Jahre lang bei einer Krankenkasse in St. Gallen seine Führungs-Sporen abverdient und sich bereits als KV-Lehrling bei der Gemeinde Widnau mit krankenkassenspezifischen Fragen beschäftigt.

Zehn Jahre nach Stellenantritt löste sich die Leica von der firmeneigenen Kasse, die fortan als selbständiger Verein mit Vorstand organisiert wurde und seit 2008 den Namen rhenusana – Die Rheintaler Krankenkasse trägt.

Seit dem 1. Januar 1996, als das Bundesgesetz über die Krankenversicherung (KVG) in Kraft gesetzt wurde, erlebt Josef Hutter intensiv die nicht enden wollende Diskussion um die stetig steigenden Gesundheitskosten mit.

Durch seine Tätigkeiten als Mitglied der damaligen Spitalkommission des Spitals Altstätten (die später in die Spitalregion Rheintal-Werdenberg-Sarganserland überführt wurde) und als langjähriges Vorstandsmitglied des RVK-Verbandes gilt Josef Hutter als Kenner der Krankenversicherer-Szene, der sich auch politisch eingibt.

Die neuere Zeit war geprägt durch die Etablierung der neu organisierten Rheintaler Krankenkasse rhenusana. Mit neuem Vorstand, einem stetig wachsenden, heute 20-köpfigen Team und immer wieder neu zu entwickelnden Produkten für die mittlerweile fast 9500-Kopf starke Kundenschaft hat sich Josef Hutter als starke, anpassungsfähige und offene Persönlichkeit erwiesen.



Christoph Steger, Präsident rhenusana, dankt Josef Hutter ganz herzlich für seinen langjährigen und engagierten Einsatz und wünscht ihm weiterhin viel Erfolg und Freude an seinem Beruf.

Die Geschichte der rhenusana geht auf das Jahr 1944 zurück. Die Kasse mit heutigem Sitz an der Heinrich-Wildstrasse 210 in Heerbrugg ist 67 Jahre alt. Mehr als ein Drittel davon hat Sepp Hutter, wie ihn seine Mitarbeitenden nennen, mitgeprägt.

Die Verankerung im Rheintal war ihm stets ein prioritäres Anliegen. Er ist Mitglied im Netzwerk Rheintal und hat mit 500 Firmen Kollektivverträge abgeschlossen. Auch zählen alle hiesigen politischen Gemeinden zu seinen Kunden.

Der Aufbruch in die Zukunft ist auch äusserlich sichtbar. Mit neuen Räumlichkeiten (Schalter, Beratungsräume, Rollstuhlgängigkeit) will die rhenusana noch näher am Kunde sein. Sepp Hutter wird auch diesen Schritt souverän meistern, davon ist der Vorstand mit Präsident Christof Steger überzeugt: «Dank Josef Hutter steht die Kasse heute da, wo sie ist. Wir sind ihm zu grossem Dank verpflichtet.»

## TELEMEDIZIN

# MEDGATE – der führende Anbieter für Telemedizin in der Schweiz

**MEDGATE, das Schweizer Zentrum für Telemedizin, ist der führende Anbieter telemedizinischer Dienstleistungen in der Schweiz.**

Das telemedizinisch geschulte, interdisziplinäre Ärzteteam berät und behandelt rund um die Uhr – per Telefon, Internet und Video – Patientinnen und Patienten mit akuten oder allgemeinen Gesundheitsfragen. Menschen mit chronischer Erkrankung profitieren von umfassenden telemedizinischen Betreuungsprogrammen.

Die Bedürfnisse der Patienten nach verbesserter Lebensqualität und Selbstbestimmung stehen für MEDGATE immer im Zentrum. Als Gatekeeper in integrierten Versicherungsmodellen trägt MEDGATE zu einer nachweislich effizienten Patientensteuerung bei.

Durch die neutrale und unabhängige Positionierung sowie die breite Vernetzung ist MEDGATE heute ein fester Bestandteil im Schweizer Gesundheitswesen.

## Medizinischer Service rund um die Uhr

Auch rhenusana ist Partner von MEDGATE. Deshalb haben rhenusana Versicherte die Möglichkeit, rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr die Dienstleistungen von MEDGATE kostenlos (exkl. Telefonkosten zum Inlandtarif) in Anspruch zu nehmen. Auch dann, wenn sie die

konventionelle obligatorische Krankenpflegeversicherung abgeschlossen haben. Nutzen Sie die Möglichkeit, auch zu ungewohnten Zeiten medizinische Auskünfte zu erhalten.

## sanmed24

Mit dem alternativen Versicherungsmodell sanmed24 bietet rhenusana ihren Versicherten eine attraktive Versicherungslösung in Zusammenarbeit mit MEDGATE an. sanmed24-Versicherte verpflichten sich, bei jedem gesundheitlichen Problem vorgängig das Schweizer Zentrum für Telemedizin MEDGATE zu kontaktieren. Ausnahmen sind Notfälle sowie Behandlungen beim Gynäkologen oder Augenarzt. Der MEDGATE-Arzt berät den Anrufer in medizinischen Fragen rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr und legt anhand der Schilderungen das weitere Vorgehen fest. Er schaut gemeinsam mit dem Patienten, ob eine Selbstbehandlung möglich oder ein Arztbesuch nötig ist. Wenn ja, entscheidet der MEDGATE-Arzt, ob der Patient in die Sprechstunde des Hausarztes gehen oder sich direkt an einen Spezialisten oder ein Spital wenden soll. Das eigenverantwortliche Handeln des Patienten reduziert die Gesundheitskosten und lässt den sanmed24-Versicherten mittels einem **Rabatt von 7 Prozent** an den Einsparungen partizipieren. Entscheiden Sie sich für sanmed24 und profitieren Sie von der Kostenreduktion der Prämien.



**Medizinische Beratung –  
rund um die Uhr und kostenlos:  
ab 1.1.2011: +41 (0)844 844 911  
[www.medgate.ch/webdoctor](http://www.medgate.ch/webdoctor)**

*Ab 1. Januar 2011: Ärztlicher Rat von MEDGATE rund um die Uhr – unkompliziert und kostenlos.*

## Notfälle im Ausland

Wenn Sie sich ins Ausland begeben, ist es wichtig, die Europäische Versicherungskarte stets bei sich zu tragen. Darauf ist die Telefonnummer von MEDGATE ersichtlich, wo Sie sich in einem medizinischen Notfall jederzeit melden können. MEDGATE bespricht mit Ihnen das Vorgehen und unterstützt Sie in Fragen und Belangen rund um den Versicherungsschutz.

## Sie fragen – wir antworten

### Wird bei einem Unfall die Franchise und Kostenbeteiligung auch verrechnet?

Wenn der Unfall über die Krankenpflege-Versicherung versichert ist, wird die Franchise sowie die Kostenbeteiligung auch verrechnet. Der Unfall ist im Krankenversicherungsgesetz der Krankheit gleichgestellt. Die gesetzliche

Kostenbeteiligung ist einmalig pro Kalenderjahr fällig, unabhängig davon ob die Behandlung wegen Krankheit oder Unfall erfolgt. Es ist stets das Behandlungsdatum, nicht das Rechnungsdatum zu berücksichtigen.

