

rhenusana

die rheintaler krankenkasse



SICHER

mit meiner Krankenkasse



Interview: Ivo Adam, Spitzenkoch,
Gastronom und Buchautor

«Was mich fordert? Die Zeit.»

zig ivoadam.ch, Foto: Guy Perrenoud



Liebe Kundin
Lieber Kunde

Es ist ein unangenehmes und leidiges Thema: Die Kosten im Gesundheitswesen sind weiter gestiegen. 2009 haben sie 61 Milliarden Franken betragen. Dies bedeutet eine Zunahme von 4,3 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Als Krankenversicherer sind wir daran interessiert, diese Zunahme möglichst tief zu halten. Doch auch Sie als versicherte Person können aktiv zur Kostendämmung beitragen, indem Sie Eigenverantwortung übernehmen. Ein erster Schritt dazu: Kontrollieren Sie die Rechnungen von Leistungserbringern. Eine Checkliste zur Überprüfung von Arztrechnungen finden Sie auf Seite 3. Bei Fragen helfen Ihnen unsere Mitarbeitenden gerne weiter.

Sommerzeit bedeutet für viele von uns Ferien. Leider passieren auch auf Reisen immer wieder Unfälle oder wir werden krank. Mit einer passenden Reiseapotheke können Sie bei Zwischenfällen schnell und richtig reagieren. Was auf keiner Reise fehlen sollte, erfahren Sie auf Seite 6.

Zecken haben Hochsaison – leider. Denn Zeckenstiche können für den Menschen äusserst gefährlich sein. Ein hundertprozentiger Schutz davor ist zwar nicht möglich, doch mit den richtigen Massnahmen können Sie einen Stich weitgehend vermeiden. Lesen Sie mehr darüber auf Seite 5.

Ich wünsche Ihnen einen unvergesslichen Sommer!

Ihre rhenusana
Josef Hutter
Geschäftsführer

INTERVIEW

«An meinem Beruf faszinieren mich Kreativität und Konsens.»

Bereits als Kind hatte Ivo Adam Koch werden wollen. Nach der Kochlehre bildete er sich zum Confiseur weiter und schloss später die Hotelfachschule in Thun ab. Ivo Adam war das jüngste Mitglied, das die Schweizer Kochnationalmannschaft je ins Team berufen hat. Heute ist er Chefkoch und Geschäftsführer von vier Gastrobetrieben.

Ivo Adam, welches ist für Sie die grösste Herausforderung beim Kochen?

Eine grosse Herausforderung ist die Zeit: Einen Braten auf einem Couscous à la minute herzurichten ist schwierig. Die Esstemperatur ist meistens nicht optimal. Ein Gericht sollte zudem aus den besten Lebensmitteln und mit viel Liebe zubereitet werden.

Haben Sie überhaupt Zeit, um selbst am Herd zu stehen?

In der Saison stehe ich von Mittwoch oder Donnerstag bis Sonntag jeweils abends am Pass – also beim Anrichten und bei der Endkontrolle des Gerichtes. Wir schicken jeweils bis zu 500 Teller in zwei Stunden zu unseren Gästen. Jedes

Gericht sollte perfekt sein und am nächsten Tag wieder genau gleich schmecken – eine grosse Herausforderung. Ich bin immer auch Gastgeber und mache an jedem Arbeitstag eine Runde bei unseren Gästen. Nur in sehr kleinen Restaurants steht der Chefkoch noch selbst am Herd oder schält die Karotten.

Wie entstehen neue Rezeptideen?

Durch Ausprobieren und angstfreies Experimentieren mit Lebensmitteln. Und – bei mir – neuerdings durch die Vorstellung, wie Farben zueinanderpassen.

Wie wichtig ist Ihnen eine ausgewogene Ernährung?

Ich bin Koch und arbeite bis spätnachts. Und ich habe mit Lebensmitteln zu tun. Ich ernähre mich sicher anders als andere Personen.

Ihre Arbeitstage sind lang und intensiv. Wo entspannen Sie sich?

Ich erhole mich auf dem See im Boot, auf meiner Terrasse, beim Zusammensein mit Freunden, bei langen, gemütlichen Abenden und auf Reisen.



Ivo Adam

Geburtsort
Aarberg

Lieblingessen
Käse

Hobbys
Reisen, Freunde,
mein Beruf

Darauf bin ich besonders stolz

Dass ich mache, was ich will, und trotzdem mit anderen zusammenarbeiten kann.

Was ist einzigartig an Ihrem neuen Buch «frisch gepresst»?

Dieses Buch ist ein Appetitanreger und besteht aus vielen Zutaten: Listen, Anekdoten, Rezepten, erregten Ausrufen und schwärmerischen Abschweifungen. Man erfährt, was sich der Spitzenkoch denkt, wenn sich Gäste in einem Gourmetrestaurant daneben benehmen, wie man schwarzen Schnaps brennt oder wie man den Wein mit dem Telefonbuch öffnet.

MEDIZIN

Vergiftungsgefahren im Sommer



Der Grund für die häufigen Vergiftungen im Sommer sind die vermehrten Aktivitäten von Kindern im Freien.

Gemessen an der Beratungstätigkeit des Schweiz. Toxikologischen Informationszentrums (STIZ) in Zürich, das sowohl für Laien als auch für Ärzte die Notfallberatungsstelle für Vergiftungen in der Schweiz ist.

Am häufigsten vergiften sich Kleinkinder, die Blätter und Beeren verschlucken. Meistens sind diese Fälle relativ harmlos. Gefährlich sind jedoch die Eiben (nur die Nadeln, nicht der rote

Samenmantel), der Eisenhut, die Tollkirsche, die Engeltrompete, der Stechapfel und die Herbstzeitlose. Die Herbstzeitlose führt gelegentlich auch bei Erwachsenen, die sie mit Bärlauch verwechseln, zu Vergiftungen: Dessen Blätter spriessen nämlich gleichzeitig.

Der Aufenthalt im Freien führt zu Kontakt mit giftigen Tieren. In der Schweiz am häufigsten sind Insektenstiche, seltener Stiche oder Bisse

durch Spinnen, Skorpione und Giftschlangen. Einzelne Insektenstiche können bei Allergien lebensbedrohliche Reaktionen hervorrufen, in grosser Zahl aber auch zu Vergiftungserscheinungen führen. An freilebenden Giftschlangen kennen wir in der Schweiz nur die Juraviper und die Kreuzotter. Es werden aber in Terrarien viele exotische Giftschlangen gehalten, was gelegentlich dazu führt, dass der Schlangenhalter gebissen wird.

Im Herbst treten jedes Jahr rund 400 Pilzvergiftungen bei Pilzsammlern auf, die auf Verwechslungen mit Speisepilzen zurückgehen. Daher sollen selbstgesammelte Pilze immer einem Pilzkontrolleur vorgelegt werden.

Mehr Informationen erhalten Sie im beigelegten Merkblatt sowie über den Weblink.

Dr. med. Hugo Kupferschmidt
Direktor Schweiz. Toxikologisches Informationszentrum

Weblink

► www.toxi.ch

Rechnungskontrolle: Aktive Mitarbeit wichtig

Durch fehlerhafte Arztrechnungen entstehen für Versicherte jährlich hohe Mehrkosten. Um diese Mehrkosten zu senken, ist die aktive Mithilfe der Patienten wichtig. Jeder kann seinen Beitrag zu einer genauen Rechnungskontrolle leisten.

Die folgende Musterrechnung mit der Checkliste soll es ermöglichen, eine einfache und doch genaue Kontrolle der Arztrechnung selber durchzuführen. Falls die Rechnung fehlerhaft ist, empfiehlt es sich, mit dem Arzt oder der Krankenkasse Kontakt aufzunehmen und die Situation abzuklären.

Und so liest sich eine TARMED-Rechnung:

TG-Rechnung												Release	4.0	M		
Dokument ■ 101 7333.0 24.02.2004 14:11:00.00 Rechnungssteller EAN-Nr. ■ 7601000133333 Leistungsbringer EAN-Nr. ■ 7601000133333 Patient Name ■ Beispiel, Vorname ■ Peter, Strasse ■ Mustergasse 1, PLZ ■ 4099, Ort ■ Basel, Geburtsdatum ■ 10.10.1942, Geschlecht ■ M, Unfalldatum, Unfall-Vorfälle, ANV-Nr., Versicherten-Nr. ■ 100.100.000., Beibeh-N./Name, Kanton ■ BS, Rechnungslegende ■ Nein, Vergütungsart ■ TG, Gewerbe ■ KVG, Behandlungsgrund ■ Krankheit, Behandlungsdatum ■ 22.01.2004, Erbringungsart ■ Praxis												Seite	1			
Auftraggeber EAN-Nr. / ZSR-Nr. ■ 4 Diagnose ■ N9 EAN-Liste ■ 7601000133333 Bemerkung HMO OKK																
Datum	Tariff	Tariffbezeichnung	Bezugsgrössen	St.	St.	Anzahl	TP AL / Preis	ML	TP WAL	TP TL	PL	TP VL A	V	P	M	Betrag
22.01.2004	001	Konsultation erste 5 Min. (Grundkonsultation)	1	1	1	9.57	0.93	8.19	0.93	1	1	0	3			16.52
+ Konsultation, jede weiteren 5 Min. (Konsultationszuschlag)																
22.01.2004	001	Konsultation, letzte 5 Min. (Konsultationszuschlag)	1	1	1	9.57	0.93	8.19	0.93	1	1	0	3			16.52
+ Konsultation, letzte 5 Min. (Konsultationszuschlag)																
22.01.2004	001	00.0030 00.0010	1	1	1	4.78	0.93	4.10	0.93	1	1	0	3			8.26

Behandlung

Datum

Dauer

- 1 Organisation/Praxis, welche die Rechnung ausstellt
- 2 Behandelnder Arzt (Leistungsbringer)
- 3 Personalien Patient
- 4 Adresse des Rechnungsempfängers
- 5 Rechnungsnummer und Rechnungsdatum
- 6 Überweisender Arzt, wenn Behandlung veranlasst wurde
- 7 Diagnose-Code gemäss Diagnose-Liste
- 8 Behandlungsdaten
- 9 Nummer des angewendeten Tarifs (z.B. 001 = Tarmed, 316 = Analyseliste Laborleistungen)
- 10 Verrechnete Menge pro Tarifposition
- 11 Taxpunkt der ärztlichen Leistung, z.B. «Konsultation, erste 5 Min.» wird mit 9.57 Taxpunkten bewertet
- 12 Taxpunktwert der ärztlichen Leistung
- 13 Taxpunkt der technischen Leistung
- 14 Taxpunktwert der technischen Leistung
- 15 Pflichtleistungscode (0 = Pflichtleistung gemäss KVG, 1 = Nichtpflichtleistung)
- 16 CHF-Betrag der einzelnen Tarifposition berechnet sich aus: (Taxpunkt der ärztl. Leistung x Taxpunktwert der ärztl. Leistung) + (Taxpunkt der techn. Leistung x Taxpunktwert der techn. Leistung), Rundung auf einen Rappen genau
- 17 Einzelne Totalbeträge der diversen Bereiche in CHF, Rundung auf fünf Rappen genau
- 18 Gesamttotal der Rechnung in CHF, Rundung auf fünf Rappen genau

17	TARMED AL	22.25	(23.92)	Physo	0.00	MIGEL	0.00	Gonje	0.00
	TARMED TL	19.05	(20.48)	Labor	0.00	Medi	0.00	Kantonal	
18	• Gesamtbetrag	CHF	41.30	davon PFL	41.30	Anzahlung	0.00	Fälliger Betrag	41.30

010000040302>81325300000000075000073337+ 012000159>

Datum

Stimmt das angegebene Datum mit dem tatsächlichen Behandlungsdatum überein?

Dauer

Ist die Dauer der Konsultation richtig (die Konsultation wird in 5-Minuten-Zeitabschnitten abgerechnet)?

Medikamente

Sind die richtigen Medikamente – und die korrekte Menge – auf der Rechnung aufgeführt?

Behandlung

Ist die Art der Behandlung korrekt aufgeführt (z.B. Röntgen, Operationen usw.)?



Männer in hohem Alter sollen bewusster leben sowie die sozialen und gesellschaftlichen Aktivitäten ausbauen und intensivieren.

GESUNDHEIT

Männer über 50

Die demografische Entwicklung verändert sich: Männer werden immer älter. Was bedeuten 50 Lebensjahre für den Mann von heute? Ist es vor allem ein Verlust von Lebensqualität? Oder ist es ein Start in ein bewussteres Erleben von Beruf, Körper und Geist?

Der bekannte französische Schriftsteller Victor Hugo sagte: «40 Jahre sind das Alter der Jugend, 50 die Jugend des Alters.» Für die Brockhaus-Enzyklopädie hingegen beginnt das Greisenalter für die Frauen mit dem 50., für die Männer mit dem 60. Lebensjahr. Die demografische Entwicklung geht heute aber in die andere Richtung: Die Lebenserwartung von Männern betrug 2009 81,7 Jahre. Männer sterben also – wenn sie die ersten 50 Jahre gut überstanden haben – durchschnittlich erst mit 82 Jahren. 1981 lag die Lebenserwartung noch bei 76 Jahren.

Körperliche Beschwerden

Mit 40 stehen die meisten Männer im Zenit ihres Lebens – verbunden mit Hochgefühlen, Lebenslust und Energie. Mit 50 folgt die psychologisch erlebte Lebensmitte: Es häufen sich

die kritischen Lebensereignisse. Plötzlich stellen sich Fragen wie: War das schon alles? Was soll noch Neues kommen?

Neben diesen Sinnfragen melden sich körperliche Probleme: Schwächegefühle, nachlassende Tatkraft, Gefühlsschwankungen, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, weniger Lust auf Sexualverkehr, Potenzstörungen, Glieder- und Gelenkschmerzen, vermehrte Wärmeempfindlichkeit, Schlafstörungen oder Gewichtszunahme ohne Veränderung der Lebensgewohnheiten sind einige Beispiele.

Teure Präparate verschrieben

Häufig werden für diese Phase die «Wechseljahre des Mannes» verantwortlich gemacht. Ärzte und die Pharma-Industrie thematisieren diese angebliche Krankheit seit einigen Jahren. Ein Mangel an Testosteron sei der Grund des Übels. Ohne wissenschaftliche Grundlagen erliessen Andrologen Richtlinien, in denen eine Testosterontherapie bei niedrigen Werten empfohlen wurde. Ärzte bestimmten den Hormonspiegel und verordneten teure «Aufbaupräparate» mit

Testosteron. Eine Studie im «New England Journal of Medicine online» hat vor kurzem aber den Mythos von den Wechseljahren des Mannes widerlegt: Sie hat nachgewiesen, dass die Beschwerden alternder Männer nicht – oder nur minimal – mit dem Testosteronspiegel zusammenhängen.

Was ist in diesen Fällen zu tun? Häufig hilft es, Entscheidungen zu treffen: eine Beziehung zu beenden, die nur noch wegen der Kinder besteht, oder eine berufliche Neuorientierung vorzunehmen. Männer in diesem Alter sollen bewusster leben, die sozialen und gesellschaftlichen Aktivitäten ausbauen und intensivieren. Auch die Beziehung zum eigenen Körper ist wichtig: Eine aktive und vitale Lebenseinstellung hilft, ein regelmässiger Tagesablauf ist wichtig. Die Ernährung soll ausgewogen, vielseitig und auf den eigenen Energiebedarf abgestimmt sein. Zusatznahrungsmittel sind ebenso unnötig wie alle Anti-Aging-Präparate: Diese nützen vorwiegend dem Hersteller. Eine regelmässige Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt hingegen ist in diesem Alter notwendig.

PRÄVENTION

Ungestört lernen

Wissenschaftlichen Studien zufolge unterbrechen Störungen im Arbeitsablauf den Gedankenfluss. Inhalte im Kurzzeitgedächtnis werden dadurch gelöscht, eine innere Unruhe entsteht und die direkte Rückkehr zum konzentrierten Arbeiten wird erschwert.

Wie können Kinder ihre geistige Leistungsfähigkeit steigern und dadurch schulische Anforderungen besser meistern? Sorgen Sie für eine optimale Lernatmosphäre und besprechen Sie mit Ihrem Kind die folgenden Punkte:

Ist der Arbeitsplatz ruhig und aufgeräumt?

Je mehr Reize auftreten, desto schwieriger fällt es Kindern, sich auf ihre Hausaufgaben zu konzentrieren. Das Kind sollte sich in einem ungestörten Raum befinden, in dem es nicht durch spielende Geschwister, Fernseher oder Radio abgelenkt wird. Handys, Spielsachen und Comics lenken besonders stark ab. Nach dem Motto «Aus den Augen, aus dem Sinn» können alle unnötigen Dinge in einer Tasche oder einem Schrank versorgt werden.

Wie ist der Arbeitsrhythmus Ihres Kindes?

«Wer sich nicht bewegt, bleibt sitzen»: Regelmässige körperliche Aktivität steigert nicht



Ein ruhiger und aufgeräumter Arbeitsplatz ist wichtig, dass sich Kinder vollumfänglich auf ihre Hausaufgaben konzentrieren können.

nur die Konzentration, sondern beugt auch Rückenschmerzen vor. Spätestens alle 20 Minuten sollte Ihr Kind die Sitzposition wechseln. Dies verbessert die Durchblutung von Muskulatur und Gehirn und beugt Verspannungen und/oder Schmerzen vor. Weshalb kann ein Text nicht stehend oder in Bewegung gelesen werden? Ein Versuch lohnt sich.

Ist die Stuhl- und Tischhöhe auf die Körpergrösse Ihres Kindes angepasst?

Die Umsetzung ergonomischer Richtlinien im Kindesalter gestaltet sich aufgrund des Längenwachstums und der sich verändernden Proportionen anspruchsvoll. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten oder konsultieren Sie den Weblink.

Viel Erfolg wünscht Ihnen



Ihr Lukas Zahner

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

Weblink

- ▶ www.suva.ch/files/wbt/
(Informationen für Erwachsene)



PRÄVENTION

Die Vampire des 21. Jahrhunderts

Zecken sind weltweit verbreitete Parasiten, die sich vom Blut ihrer Wirte ernähren. Ist eine Zecke mit Krankheitserregern infiziert, kann ein harmloser Stich eine grosse Gefahr für den Menschen bedeuten.

In der Schweiz sind die von Bakterien ausgelöste Borreliose und die virale Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME, eine schwere Form der Hirnhautentzündung) von grosser Bedeutung. Da diese Krankheiten schwerwiegende Folgen haben können, sollte man sich gegen Zecken besonders schützen.

So schützt man sich richtig

Zecken lauern auf Gräsern, in Wäldern, im Unterholz und in Büschen auf ihre Opfer. Einen sicheren Schutz gibt es zwar nicht, durch richtiges Verhalten lassen sich Zeckenstiche jedoch weitgehend vermeiden:

- Geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln und lange Hosen tragen und Socken über die Hosenbeine ziehen.
- Nach einem Besuch im Freien den ganzen Körper nach Zecken absuchen. Zecken suchen sich erst eine geeignete Stelle, bevor sie stechen.
- Insektenabweisende Mittel verwenden. Diese helfen zumindest eine Weile, sind aber kein sicherer Schutz.
- Sich gegen FSME impfen lassen (Infos dazu erhält man beim Hausarzt).

Falls es doch zum Stich kommt

Zecken sollten möglichst schnell und richtig entfernt werden. Dazu eignet sich eine feine Pinzette oder ein Skalpell. Diese setzt man dicht auf der Haut an und zieht die Zecke vorsichtig heraus. Wer bei der Entfernung unsicher ist, sollte einen Arzt aufsuchen.

Weblinks

- ▶ www.zecke.ch
- ▶ www.linker.ch

GESUNDHEIT

Reiseapotheke: Gut gerüstet auf Reisen

Ob Backpacker, Familien oder Individualreisende ... mit dem Sommer stehen für viele die schönsten Wochen des Jahres an. Umfang und Zusammensetzung der Reiseapotheke richten sich nach dem Ziel, der Art und Dauer der Reise. Sie ist zudem abhängig von der Grösse der Reisegruppe und von der Person. Die häufigsten Erkrankungen sind Durchfall, gefolgt von Verstopfung, Schlafstörungen und Erkältungen.



Handgepäck:

Individuelle Medikamente, Notfallmedikamente (bei allergischen Reaktionen)

Reiseapotheke:

Wundversorgung

Schnellverband, Heftpflaster, elastische Binde, Gaze, Verbandsklammern, Sicherheitsnadeln, Desinfektionsmittel, kleine Schere, Fremdkörperpinzette

Durchfall

Rehydrationslösung, Probiotica, Medikament

Schmerzen

evtl. Antibiotikum*, Schmerzmittel, Mineralsalzpulver

Fieber

Fieberthermometer, Fiebermittel

Erkältung

Nasenspray, Erkältungsmittel

Haut

Sonnenschutzmittel, Insektenschutzmittel, Entzündungshemmende Medikamente zum Einreiben oder Einnehmen bei Prellungen/Zerrungen

Zusatzausstattung:

(abhängig von Reiseziel, -art und -dauer)

Trinkwasserdesinfektion

Desinfektionstabletten, Keramikfilter oder Tauchsieder

Malaria-Prophylaxe

Medikament*, Mückenschutzmittel für die Haut, Insektizid für Textilien und Raumbehandlung

Kreislaufprobleme

Traubenzucker

Reisethrombose

Jeder kann an einer Thrombose (Blutgerinnsel) erkranken. Bei längeren Flug- oder Busreisen Thromboserisiko vorher beim Arzt abklären

Höhenkrankheit

Vorbeugende Medikamente* und Medikamente zur Behandlung der akuten Höhenkrankheit*

Geschlechtskrankheiten

Kondome

* bezeichnet rezeptpflichtige Medikamente

Was Grossmutter noch wusste...!

Rasche Hilfe bei Bienenstich



Etwas Kristallzucker in ganz wenig Wasser auflösen. Den Brei sofort auf die Einstichstelle streichen. Das verhindert ein Anschwellen fast vollständig. Ein Zuckersäckchen kann einfach im Rucksack oder in der Badetasche mitgenommen werden.

C. Kämpfer, Burgdorf

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!



Dove

Kreuzworträtsel Sommer 2011

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eines von fünf Dove-Sets (11 Pflegeduschen inkl. Luftkissen).

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

Senden Sie uns das Lösungswort

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

... via www.krankenversicherer.ch oder

... mittels Postkarte an

Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

Einsendeschluss: 31. Juli 2011

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

Kinderfahrzeug	gierig sammlender Mensch	ehem. Raumstation	↘	↙	ehemal. schweiz. Radfahrer (Beat)	Schutzdämme am Meer
↙	↘		↻ 4			↘
Eidg. Finanzdepartement		Ansprache	↙	↻ 2		
↙	↻ 1		knapp, wenig Raum lassend		Landeanflugverfahren (Abk.)	
Stadt im Kt. BL		lat. Abk.: das heisst	↘	Zürcher Fussballclub	↙	
↻ 3		↘	↻ 6			
Popmusik aus Jamaika	↙	↻ 5				9 raetsel.ch

Das Geheimnis gepflegten Duschens: die Dove-Pflegeduschen

Tägliches Duschen gehört für die meisten zum Pflegeritual und ist der perfekte Start in den Tag. Doch ohne die richtige Pflege kann die Reinigung die Haut belasten und sie austrocknen. Daher enthalten alle Dove-Pflegeduschen seit März 2011 die einzigartige NutriumMoisture-Technologie. Diese besondere Kombination aus Feuchtigkeitsspendern, einem hautidentischen Lipid und einem besonders milden Reinigungssystem in den Dove-Premiuduschen sorgt für eine hochwirksame Pflege.

FERIEN-REISEVERSICHERUNG

Damit im Urlaub alles glatt läuft

Viele Leute reisen im Sommer in die Ferne, um dem Alltag zu entkommen. Dabei denkt man oft nicht an Zwischenfälle, die in den Ferien eintreffen können. Mit einem Abschluss einer Ferien-Reiseversicherung – vor Ferienantritt – ist es möglich, sich vor hohen Kosten infolge Krankheit oder Unfall zu schützen.

Gefahren lauern auch im Urlaub

Die Ferien sind für viele das Highlight des Jahres. Jedoch sollte man sich überlegen, welche Gefahren im Urlaub lauern können. Was passiert zum Beispiel, wenn man einen Unfall hat oder krank wird und dadurch ärztliche Hilfe benötigt oder sogar ins Spital muss? Die Kosten sind in solchen Fällen äusserst hoch und für viele nicht tragbar. Ohne Barzahlung ist in vielen Ländern eine Krankenpflege ausgeschlossen – und das, obwohl eine Pflege vielleicht dringend notwendig wäre! Deshalb ist es ratsam, sich im Vorfeld über eine sogenannte Ferien-Reiseversicherung zu informieren, respektive eine abzuschliessen.

Effiziente Hilfeleistungen im Notfall

Eine Ferien-Reiseversicherung ist in mancherlei Hinsicht eine wichtige Ergänzung zur obligatorischen Grundversicherung. «Tourist» garantiert nämlich bis zu einer bestimmten Höchstsumme die die Grundversicherung übersteigenden Heilungskosten. In Notlagen werden ausserdem Rettungs- und Transportkosten vor Ort sowie allfällig notwendige Rücktransporte in die Schweiz übernommen. Auch hier gilt es, die für Ihre gewählte Deckung gültige maximale Versicherungssumme und allfällige Selbstbehalte zu berücksichtigen. Um die Kostenübernahme

garantieren zu können ist es wichtig, immer zuerst die Assistance-Notfallzentrale zu kontaktieren. Diese Dienstleistung ist in «Tourist» integriert und ermöglicht eine fundierte Einschätzung des medizinischen Problems und die daraus einzuleitenden Massnahmen.

An wen richtet sich «Tourist»?

Grundsätzlich ist «Tourist» bei sämtlichen Auslandsaufenthalten eine sinnvolle Ergänzungsversicherung und kann ohne Gesundheitsprüfung vor Reiseantritt abgeschlossen werden. Versichern können sich Einzelpersonen oder Familien zu wählbaren Versicherungssummen. Aufgrund der unterschiedlichen Bedürfnisse und bestehenden Zusatzversicherungen empfehlen wir, sich vor einem Abschluss bei uns zu erkundigen. So sind Sie auf der sicheren Seite und schützen sich vor einer Deckungslücke oder sogar Doppelversicherung.

Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir von der rhenusana beraten Sie gerne.

rhenusana
die rheintaler krankenkasse
Postfach
CH-9435 Heerbrugg
Tel. +41 71 727 88 00
Fax +41 71 727 88 99
www.rhenusana.ch
info@rhenusana.ch

Besuchen Sie uns auf www.rhenusana.ch und erhalten Sie aktuelle Informationen rund um das Gesundheitswesen.



Sie fragen – wir antworten

Vergütet die rhenusana die Kosten der Reiseprophylaxe?

Wer eine Reise plant, sollte bei den Reisevorbereitungen den Blick ins Impfbüchlein nicht vergessen. Zudem sollten die Impfpfehlungen des Reiselandes beachtet werden. Wird eine Nachimpfung notwendig, sollten Sie mit Ihrem Arzt Kontakt aufnehmen und das weitere Vorgehen besprechen.

Die Impfkosten im Rahmen der Reiseprophylaxe stellen für die Krankenversicherungen keine Pflichtleistung dar. Somit dürfen wir diese Kosten nicht aus der Krankenpflege-Versicherung rückvergüten. Die rhenusana vergütet jedoch die versicherten Kosten aus den Zusatz-Versicherungen Therapie- und Medikamenten-Versicherung sowie der rhenuPLUS. Ausnahmen bilden allfällige Medikamente, welche in der Liste der Präparate mit spezieller Verwendung (LPPV) aufgeführt sind.

Werden Impfkosten grundsätzlich nur aus dem Zusatz-Versicherungsbereich rückvergütet?

Nein. Die wichtigsten prophylaktischen Impfungen bei Kindern oder Risikopatienten werden aus der Krankenpflege-Versicherung bezahlt. Darunter fallen zum Beispiel alle gängigen Kinderimpfungen (Masern, Mumps, Röteln), Impfungen gegen Tetanus und Diphtherie, die Grippeimpfung bei über 65-jährigen Patienten sowie die Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV) bei jungen Frauen zwischen 15 und 26 Jahren, sofern diese im Rahmen eines kantonalen Impfprogrammes durchgeführt werden. Zu berücksichtigen sind die ausführenden Bestimmungen gemäss der Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV).



Jahresrechnung 2010

BILANZ		
	31.12.2010 CHF	31.12.2009 CHF
AKTIVEN		
Flüssige Mittel	1'258'842.51	2'036'943.94
Forderungen	984'829.37	480'970.92
Prämienverbilligungen, Risikoausgleich	39'046.10	305'441.60
Regress- und Rückerstattungs- ansprüche	0.00	0.00
Aktive Rechnungsabgrenzung	523'681.30	387'403.00
Umlaufvermögen	2'806'399.28	3'210'759.46
Kapitalanlagen	20'966'916.00	19'334'916.80
Betriebseinrichtungen	186'809.60	199'018.30
Anlagevermögen	21'153'725.60	19'533'935.10
TOTAL AKTIVEN	23'960'124.88	22'744'694.56
PASSIVEN		
Verbindlichkeiten aus Versicherungsleistungen	3'781'876.85	2'529'214.25
Passive Rechnungsabgrenzung	371'586.65	340'385.80
Kurzfristiges Fremdkapital	4'153'463.50	2'869'600.05
Rückstellungen Krankengeld	110'000.00	110'000.00
Rückstellungen KVG	5'750'000.00	5'700'000.00
Rückstellungen Risikoausgleich	600'000.00	600'000.00
Rückstellungen VVG	5'510'000.00	5'510'000.00
Rückstellungen	11'970'000.00	11'920'000.00
Fremdkapital und Rückstellungen	16'123'463.50	14'789'600.05
Reserven für:		
– obligatorische Krankenpflege- versicherung KVG	4'681'921.75	4'231'245.73
– freiwillige Taggeldversicherung KVG	137'769.86	170'328.93
Reserven	4'819'691.61	4'401'574.66
Eigenkapital VAG	3'016'969.77	3'553'519.85
Kapital VAG	3'016'969.77	3'553'519.85
TOTAL PASSIVEN	23'960'124.88	22'744'694.56

ERFOLGSRECHNUNG		
	31.12.2010 CHF	31.12.2009 CHF
Freiwillige Taggeldversicherung KVG	26'563.30	34'528.50
Obligatorische Krankenpflege- versicherung KVG	22'589'172.45	20'306'657.60
Zusatzversicherungen VAG	13'106'498.25	12'612'059.60
Versicherungsprämien	35'722'234.00	32'953'245.70
Erlösminderungen für Prämien	- 410'288.02	- 424'861.26
Erlös andere Beitragsteile	0.00	0.00
Prämienanteile der Rückversicherer	- 670'052.80	- 426'619.70
Prämienverbilligungen und Subventionen	- 19'730.35	- 22'303.20
Prämienermässigungen an Versicherte	0.00	0.00
Sonstige Betriebserträge	0.00	0.00
Versicherungsertrag	34'622'162.83	32'079'461.54
Freiwillige Taggeldversicherung KVG	45'331.00	39'367.45
Obligatorische Krankenpflege- versicherung KVG	24'340'659.29	23'299'640.45
Kostenbeteiligung der Mitglieder	- 3'824'983.55	- 3'598'694.30
Zusatzversicherungen VAG	11'985'026.05	10'795'200.04
Sonstige Aufwendungen für Leistungen	111'994.05	116'015.85
versicherungstechnische Rückstellungen	50'000.00	100'000.00
Leistungsanteile der Rückversicherer	- 339'930.90	- 160'202.90
Risikoausgleich	428'531.00	36'733.00
Versicherungsaufwand	32'796'626.94	30'628'059.59
Versicherungsergebnis	1'825'535.89	1'451'401.95
Verwaltungsaufwand	- 2'934'334.33	- 2'693'846.21
Verwaltungsaufwand	- 2'934'334.33	- 2'693'846.21
Ausserordentlicher Aufwand/Ertrag	990'365.31	783'690.76
Ausserordentlicher Aufwand/ Ertrag	990'365.31	783'690.76
JAHRESERGEBNIS	- 118'433.13	- 458'753.50