

STICHER

mit meiner Krankenversicherung

Winter/2005



Betriebskrankenkasse Heerbrugg
Heinrich-Wild-Strasse 210
CH-9435 Heerbrugg
Tel. 071 727 88 00
info@bkk.ch
www.bkk.ch



Silvano Beltrametti: «aus glücklichen Momenten Energie tanken»

Silvano Beltrametti wuchs in einem Skigebiet auf und entdeckte schon früh die grosse Leidenschaft am Skifahren. Während seiner Schulzeit nutzte er jede freie Minute, um mit seinem älteren Bruder Claudio die Pisten von Valbella unsicher zu machen. Nach seiner abgeschlossenen Lehre als Zimmermann widmete sich Silvano ganz dem Rennsport – und das mit Erfolg. Top-Ten Resultat in der 2. Weltcup-Saison, ein Jahr später gehörte er zu den besten Abfahrern der Welt. Ende Saison resultierte daraus ein Podestplatz und der 5. Rang auf der Weltrangliste.

Am 1. Dezember 2002 stürzte Silvano bei einer Abfahrt schwer. Eine Fraktur der Brustwirbelsäule und eine komplette Zertrennung des Rückenmarkes zwangen Silvano, sein Alltag im Rollstuhl zu verbringen und sich in einem total neuen Leben zurechtzufinden.

1 Wie geht es Ihnen, was machen Sie im Moment? Mir geht es sehr gut. Ich stehe privat wie auch beruflich wieder mit beiden Füssen im Leben. Beruflich bin ich im Sportmanagement tätig und ich drücke seit eineinhalb Jahren wieder die Schulbank. Privat bin ich glücklich und habe wieder einige neue Hobbys für mich gefunden, bei denen ich neben dem Alltag abschalten kann. Ich fahre wieder Ski, bin im Sommer auf dem Handbike unterwegs und geniesse die wunderschöne Natur.

2 Nach einem rasanten Aufstieg kam der Unfall. Wie haben Sie den Unfall und die Folgen verarbeitet? Gut, ich habe versucht, mich sofort neu zu orientieren und die Vergangenheit hinter mir stehen zu lassen. Dies ist mir auch sehr schnell gelungen. Klar es ist einfacher gesagt als

Editorial

Liebe Kundin, lieber Kunde

Mit Ihrer Unterstützung und unserem Engagement haben wir das Jahr 2004 geschafft. Finanziell sind wir wieder auf dem Weg zur Gesundheit; auf der anderen Seite sehen wir, dass wir noch nicht auf unseren Lorbeeren ausruhen dürfen. Der Zusatz-Versicherungsbereich wird uns in der kommenden Zeit fordern.

Die medizinischen Leistungen werden nicht weniger als früher genutzt. Im Durchschnitt konsultiert ein Versicherter acht Mal den Arzt. Fast 60 Millionen Rezepte sind im Jahr 2004 ausgestellt worden. Eine Arztpraxis kostet im Durchschnitt über 560'000 Franken. Die Prämien der Versicherten decken rund 40% der Gesundheitskosten. Die restlichen 60% werden aus verschiedenen Quellen gedeckt, die in der Regel mit Steuern finanziert sind. Die Politik tut sich schwer, Reformen zügig und wirksam durchzusetzen. Zu massiv und stark sind die Interessenvertretungen der am Gesundheitsmarkt verdienenden Teilnehmer.

Als Krankenversicherer wollen wir die Kosten tief halten und tun dies durch tägliche genaue Kontrollen der Rechnungen, mit Ratschläge an Versicherte und mit neuen Versicherungsangeboten. Sie können ganz persönlich einen Beitrag leisten: In dem Sie gesundheitsbewusst leben, durch Wahrnehmung Ihrer Eigenverantwortung – zum Beispiel durch Nichtrauchen, Gewichtskontrolle, Bewegung und Fitness – und, in dem Sie mit dem Bezug medizinischer Leistungen zurückhaltend sind und auch Ihrerseits die Rechnungen mit den bezogenen Leistungen kritisch vergleichen.

Wir danken Ihnen für das uns gewährte Vertrauen und freuen uns, zusammen mit Ihnen durch das neue Jahr 2005 zu gehen. Wir wünschen Glück, Zuversicht und Gesundheit. Und wenn es mit Letzterem nicht zum Besten stehen sollte: Geduld und einen möglichst raschen Heilungsverlauf.

Ihr Josef Hutter

Aus dem Inhalt

Brillen und Kontaktlinsen



2

Tarmed Rechnungen



3

Schnee und Fun – aber sicher



4

Neues Jahr – neue Vorsätze?



5

Zimt



6

Brillengläser und Kontaktlinsen nach KVG



Dr. iur. Urs Korner

Die Leistungspflicht der Krankenversicherer für Brillengläser und Kontaktlinsen nach KVG ist in einer Verordnung des Eidgenössischen Departement des Innern geregelt. Es ist vorgesehen, dass bis zum vollendeten 18. Altersjahr pro Jahr eine Leistungspflicht für Brillengläser und Kontaktlinsen im Betrag von CHF 200.– besteht. Da-

nach gilt bei gleich bleibender betraglicher Leistungspflicht die zusätzliche Anforderung, dass für die erste Brillen- bzw. Kontaktlinsenverordnung ein ärztliches Rezept verlangt wird, nicht aber für Folgeanpassungen, welche durch Augenoptiker/innen erfolgen können.

Diese Leistungspflicht ab dem 19. Altersjahr ist zudem zeitlich beschränkt, indem der Krankenversicherer nur alle fünf Jahre eine Leistung zu erbringen hat. Bei krankheitsbedingten Sehfehlern wie z.B. Diabetes muss der Versicherer einen jährlichen und evtl. höheren Beitrag leisten.

Die Brillen-/Kontaktlinsenleistungen sind ebenfalls der Franchise unterstellt. Dazu wird diese Leistung mit einem Selbstbehalt von 10 % belastet.

Beispiel:

Sie sind über 19 Jahre alt und kaufen eine neue Brille für CHF 600.–. Die Kasse bezahlt Ihnen aus dem KVG, insofern Sie diese Dienstleistung in den letzten 5 Jahren nicht in Anspruch nahmen, abzüglich der 10 % einen Betrag von CHF 180.– aus, falls die Franchisegrenze schon erreicht ist.

Silvano Beltrametti

getan, mein positives Denken und mein Sportnaturell haben mir geholfen, so schnell als möglich wieder neue Ziele und Herausforderungen anzunehmen und ich habe meine Querschnittslähmung schnell akzeptiert.

3 Wie begegnen Ihnen die Leute? Wie geht Ihr Umfeld mit Ihnen und dem Rollstuhl um? Bei Leuten, die mich auf der Strasse ansehen, wüsste ich manchmal auch gerne was in den Köpfen vorgeht. Man spürt oft ein Mitleidsgefühl. Mein Umfeld hat sich wie ich an den Rolli gewöhnt. Grosse Veränderungen hat es für mein Umfeld nicht gegeben, ausser dass ich mich heute auf vier Rädern und nicht auf zwei Beinen fortbewege.

4 Haben Sie den Entscheid, Spitzensportler zu werden je bereut? Nein nie, ich habe durch den Spitzensport sehr viel gelernt, und ich denke gerne an diese Zeit zurück. Der Sport war für mich eine Lebensschule, die sehr intensiv und lehrreich war. So habe ich zum Beispiel durch den Sport gelernt, mit Niederlagen umzugehen, mich an meinen Stärken zu orientieren und dass Erfolg mehr Einstellungssache ist als Talent.

5 Wie denken Sie heute an Ihre Rennsportzeit zurück? Ich wäre gerne noch 2 Jahre länger gefahren. Ich habe leider die Zeit des Erntens durch meinen Unfall nicht mehr erlebt. Gerne hätte ich noch gezeigt, was in mir steckt und mein Leistungspotenzial ausgeschöpft. Dies sind manchmal schmerzende Gedanken, wenn ich an meine Rennsportzeit zurück denke.

6 Treiben Sie immer noch intensiv Sport? Und welchen? Ja, ich fahre im Winter wieder Ski (Monoski) und im Sommer bin ich viel auf dem Handbike anzutreffen. Der Sport hat natürlich nicht mehr den gleichen Stellenwert wie früher. Es geht nicht mehr um Hundertstelsekunden und Leistungsdenken. Der Sport gibt mir heute ganz einfach die Möglichkeit, meine Freizeit erlebnisreich zu gestalten und Spass zu haben.

7 Seit dem Unfall ist jetzt einige Zeit vergangen, was in dieser Zeit hat Sie am stärksten geprägt? Am intensivsten waren sicherlich die ersten Wochen nach dem Unfall. Die Intensität an Emotionen, die ich in den ersten Monaten durchlebt hatte, war enorm hoch. Ich musste nicht nur die Querschnittslähmung akzeptieren, ich musste wie ein kleines Kind alles wieder von neuem erlernen. Wenn man solche Momente erlebt, kann einen nichts mehr so schnell erschüttern. Ich kann aber das ganze Leben lang davon profitieren. Das Schicksal hat mir meine grösste Herausforderung gestellt.

8 Auf was achten Sie besonders, damit Sie sich gut fühlen? Ich nehme mir heute mehr Zeit um die glücklichen Momente bewusster zu geniessen. Dies ist wohl auch eine Ursache durch mein Schicksal. Ich habe gelernt, aus glücklichen Momenten Energie zu tanken und sie nicht einfach gedankenlos hinzunehmen.

9 Was wünschen Sie sich für die Zukunft? Zufriedenheit. Denn wenn ich zufrieden bin, bin ich auch glücklich. Und ein Glücksgefühl im Bauch ist doch wunderschön, nicht?



Steckbrief

Name/Vorname

Silvano Beltrametti

Geburtstag

22. März 1979

Grösse / Gewicht

182cm / 76 kg (mit Rollstuhl 90 kg)

Aufgewachsen in

Lenzerheide-Valbella

Beruf

Zimmermann, in Ausbildung Sportmanager

Freizeit nutze ich für:

Skifahren, Handbiken, Natur geniessen

grösster Erfolg

2. Rang, Abfahrt Lake Louise 2000/01

Lieblingsrennen

Bormio; Kitzbühel

Lieblingessen

Mutter's Küche

Das mag ich überhaupt nicht

Unehrlichkeit, Hass und Streit

Tarmed-Rechnung «sezieren» und verstehen

Seit dem 01. Januar 2004 ist für die Behandlungen bei den frei praktizierenden Ärzten und im ambulanten Spitalbereich der Tarmed – Tarif gültig. Das Rechnungsformular hat durch die Regelung der Vereinheitlichung ein anderes Aussehen erhalten. Wie sind die Rechnungen zu lesen? Wir zeigen es Ihnen anhand der folgenden Musterrechnung:

Wichtige Angaben und Abkürzungen einer Tarmed Rechnung

Versicherten-Nr.	Behandlungsgrund	Datum	Si	Anzahl																			
Ihre Versicherungs- Nummer	Krankheit / Unfall / Mutterschaft / Prävention	Datum der Behandlung	Anzahl der Konsul- tationen in der Arztpraxis	Häufigkeit der Leistung																			
Versicherten-Nr. ■ 27765 Betriebs-Nr./-Name ■ Kanton ■ ZH Rechnungskopie ■ Nein Vergütungsart ■ TG Gesetz ■ KVG Behandlungsgrund ■ Krankheit Behandlung ■ 17.09.2004 - 17.09.2004 Erbringungsort ■ Praxis			Rechnungsnr. ■ Rechnungs-/Mahndatum ■																				
Auftraggeber EAN-Nr./ZSR-Nr. ■ /																							
Diagnose ■ Katarakt re																							
EAN-Liste ■ 1/2012345678000 2/2012345678012																							
Bemerkung																							
Datum	Tarif	Tarifziffer	Bezugsziffer	Si	St	Anzahl	TP	AL/Preis	f	AL	TPW	AL	TP	TL	f	TL	TPW	TL	A	V	P	M	Betrag
17.09.2004	001	00.0010		1		1.00	9.57	1.00	0.95		8.19	1.00	0.95	1	2	0	0						16.87
17.09.2004	001	00.0020	00.0010	1		2.00	9.57	1.00	0.95		8.19	1.00	0.95	1	2	0	0						33.74
17.09.2004	001	00.0030	00.0010	1		1.00	4.78	1.00	0.95		4.10	1.00	0.95	1	2	0	0						8.44

AL = Arztleistung TL = Technische Leistungen	TP Anzahl Taxpunkte für die Leistung	TPW Taxpunktwert: Rappenbetrag für die Taxpunkte	P Pflichtleistung (PFL) oder Nichtpflichtleistung (NPFL) 0=Pflichtleistung 1=Nichtpflichtleistung (gem. Leistungskatalog der obligatorischen Krankenpflegeversicherung)
---	--	--	--

Versicherten-Nr.

Sie finden Ihre Nr. auf der Versicherungskarte oder der Police. Diese Nr. sollten Sie unbedingt dem Arzt mitteilen, sonst können die Daten nicht elektronisch verarbeitet werden.

Behandlungsgrund

Prüfen Sie den Behandlungsgrund. Ob Krankheit, Unfall, Mutterschaft oder Prävention ist für die Leistungsabrechnung von grosser Wichtigkeit.

Datum

Stimmen die Behandlungsdaten? Das Datum kann einen Einfluss auf den Tarif haben (z.B.

Sonntag, Feiertage, Kumulationen in einem gewissen Zeitraum, usw.).

Si (Sitzung/Konsultationen)

Normalerweise sollte bei einem Besuch in der Arztpraxis hier immer eine 1 stehen. Nur in Ausnahmefällen können in der Arztpraxis zwei Sitzungen an einem Tag erfolgen.

Anzahl

Beachten Sie die Minutenangabe in der Tarifposition. So können Sie die Behandlungszeit berechnen. Sollten Sie feststellen, dass diese Zeit nicht mit der effektiven Behandlungsdauer übereinstimmt, ist der Arzt zu kontaktieren.

TP - TPW

Die Tarifpositionen und deren Taxpunkte (TP) sind in der ganzen Schweiz gleich, jedoch die Taxpunktwerte (TPW) sind kantonal unterschiedlich.

Berechnungsbeispiel:

Taxpunkt (TP) x Taxpunktwert (TPW) x Anzahl = CHF pro Tarifposition

www.tarmed.ch

7. Forum der sozialen Krankenversicherung

Erneut zu einem brisanten Thema. Mit kompetenten Referenten.
Reservieren Sie sich das Datum: Donnerstag, 12. Mai 2005!

Weitere Informationen erhalten Sie bei: RVK Rück, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern, Telefon 041 417 01 11, forum@rvk.ch, www.rvk.ch



Foto: alpenregion.ch

Schnee und Fun – aber sicher!

Endlich ist es wieder soweit: Warm anziehen, Sonnenbrille aufsetzen, Snowboard oder Ski montieren und ab in den Schnee! Wintersport ist gesund und macht Spass – er bringt aber auch viele Gefahren mit sich. Die richtige Schutzausrüstung und ein paar einfache Regeln sorgen für Sicherheit und gute Laune auf der Piste.

Ein Drittel aller Sportunfälle passieren im Schnee oder auf dem Eis – über 30'000 Unfälle ereignisse sind dies jährlich allein beim Ski- und Snowboardfahren. Dadurch entstehen in jeder Saison Gesundheitskosten von fast 170 Mio. Franken, die zu einem Grossteil von den Krankenkassen getragen werden. Die Mehrzahl der oft schweren Wintersportunfälle wäre allerdings durch geeignete Schutzmassnahmen vermeidbar: Bereits einige einfache Verhaltensregeln können helfen, gesund und sicher durch die Wintersportsaison zu kommen.

Gute Vorbereitung – halbes Risiko

Stürze und Verletzungen lassen sich durch gezieltes Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining vor dem Saisonstart grösstenteils schon vermeiden. Die persönliche Ausrüstung (Ski, Snowboard, Blades) sollte frühzeitig durch Fachpersonal überprüft und eingestellt werden. Auch Brillen und Kontaktlinien gehören mit auf die Piste, da unser Sehvermögen das Unfallrisiko erheblich beeinflusst; spezielle, korrigierte Sonnen- oder Skibrillen sind Ihre Investition sicher wert. Freerider und Variantenfahrer informieren sich vor jedem Trip via Wetterbericht, Lawinenbulletin und Warnsignalen über mögliche Gefahren. Und nicht vergessen: Ein intensives Warm-up vor der ersten Abfahrt und nach längeren Pausen sorgt für Power und Sicherheit im Schnee.

Lieber schützen als verarzten

Helmtragen ist schon lange kein Tabu mehr: Umfragen zufolge sind drei Viertel der Wintersportler der Meinung, dass ein Kopfschutz auf der Piste und in der Pipe zur Grundausrüstung gehören sollte. Auch wenn die Realität noch etwas anders aussieht: Immer mehr Ski- und Snowboardfahrer legen Wert auf Ihre Gesundheit und schützen sich entsprechend. Bei vielen Boardern gilt das Tragen von Helm, Gelenkschonern und Rückenpanzer sogar als profimässig und cool. Schämen muss sich also niemand.

Und wenn's trotzdem knallt...

Wer trotz aller Vorsicht in einen Unfall verwickelt wird oder eine Unfallstelle passiert, ist verpflichtet, soweit als möglich und notwendig Hilfe zu leisten. Ein korrektes Unfallverhalten trägt wesentlich zur Minderung des Verletzungsausmasses und zur Vermeidung von Folgeunfällen bei. Helfen Sie also mit, damit niemandem der Spass an der weissen Saison vergeht!

So verhalte ich mich bei einem Ski- oder Snowboard-Unfall richtig

1. Unfallstelle absichern: Gekreuzte Ski einstecken, evt. Warnposten aufstellen
2. Erste Hilfe leisten: Stabile Lagerung (Helm nicht abnehmen!), Wärmeschutz (z.B. Jacke), Wundversorgung und Verpflegung
3. Rettungsdienst alarmieren: Ort und Zeit des Unfalls, Anzahl Verletzte, Art der Verletzungen und getroffene Massnahmen angeben.
4. Unfallhergang und Personalien aufnehmen: Beteiligte sowie Zeugen.

Persönliche Schutzausrüstung

Bei allen Protectoren unbedingt auf einen perfekten Sitz achten!



Protectors

Wasser- und reissfeste Handschuhe Hand- und Kniegelenkschoner, vor allem für Ein- und Umsteiger



Nutshell

Ski- bzw. Snowboardhelm mit Prüfsiegel bzw. Normierung



Back Protector

Rückenpanzer für Freestyle-Akrobalten und Speedcarver



Underpant

Hüft- und Gesässpolster für Pipe und Boardercross

Neues Jahr – neue Vorsätze?

≠Bestimmt haben Sie sich einiges vorgenommen für das kommende Jahr allenfalls steht auch mehr Bewegung und Sport auf dem Programm? Herzliche Gratulation zu diesen Vorsätzen, doch denken Sie nicht nur an sich, sondern auch an Ihre Kinder.



Kinder haben Bedürfnisse, beispielsweise Bewegungsbedürfnisse. Nach Angaben der WHO (Welt-Gesundheits-Organisation) sind zwei Drittel aller Kinder weltweit körperlich zu wenig aktiv. Dies wirkt sich negativ auf ihre gesundheitliche Verfassung aus. Ein verschlechterter Gesundheitszustand im Kindes- und Jugendalter beeinflusst auch die Gesundheit im Erwachsenenalter. Kindgerechte Aktivitäten bietet Bewegung, Spiel und Sport. Dies fördert nicht nur die körperliche und motorische Entwicklung, sondern auch die Wahrnehmung, die Gehirnleistung, die emotionale Verfassung und das Sozialverhalten.

Das natürliche Bedürfnis von Kindern nach mehr Bewegung sollten daher auch in ihrem direkten Umfeld, z.B. in der eigenen Wohnung, stärker berücksichtigt werden. Bereits Kleinkinder versuchen verschiedene

Gegenstände zu erkunden und zu «be-greifen». Klettermöglichkeiten (z.B. Laufgitter, kleine Tische, niedrige Sofas usw.) bieten dem Kind Reize, um sich fortzubewegen und aufstehen zu können. Mit der Zeit können weitere Gegenstände, zum Beispiel Matratze, Seile, Ballone, verschiedene Bälle, Reifen und Ähnliches, zu einer «Bewegungslandschaft» zusammengestellt werden. Aus dem Kinderzimmer wird ein Bewegungszimmer – die Kinder freut es!



Unter dem Motto «Bewegung fördern statt verhindern» sollten Sie mit Ihren Kindern ins neue Jahr starten. Weitere Informationen finden sich im Internet unter www.aktive-kindheit.ch. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

Ihr Lukas Zahner



Dr. phil. nat. LUKAS ZAHNER

Dozent am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel und am Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften der ETH Zürich. Verantwortlicher Adoleszentsport am BASPO, Magglingen

Biologe, Turn- und Sportlehrer, Health Fitness Instructor des ACSM, Diplomtrainer Swiss Olympic, Tennislehrer TVS

lukas.zahner@unibas.ch

Kreuzworträtsel Winter/2005

sittlich	↘	Hinder-nis	↻ 3	Schlitten-gleit-eisen	↘	Teil des Bruchs, Divisor	franz.: Krieg
farbl. Abstufung	→						
↻ 2				franz.: Feuer	→		
Stadt am Zugersee		Ge-sichts-ausdruck	→			↻ 4	
'heilig' in span. Städtenamen	↻ 1			Film von Spielberg	Abk.: Nummer		
↘				↻ 5			
Jassart		schweiz.: Rollladen	→				↻ 6

Lösen Sie das Rätsel

und gewinnen Sie die neue Delizio-Maschine der Migros im Wert von CHF 298.00! Das Lösungswort teilen Sie uns via folgender Homepage mit: www.krankenversicherer.ch oder Sie schreiben uns eine Postkarte mit Angabe des Lösungswortes und Ihres Versicherers an folgende Adresse: [krankenversicherer.ch](http://www.krankenversicherer.ch), Haldenstrasse 25, 6006 Luzern. Einsendeschluss: 15. März 2005 Die Gewinner werden ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Die Gewinner des Rätsels 2/2004 in der Herbstaussgabe waren:

Jeannette Flury aus Solothurn, Bruno Kälin aus Einsiedeln, Laura Schöb-Büchel aus Rüthi, Marianna Oprecht aus Oberurnen, Heinrich Ivants aus Grüningen. Sie alle gewinnen ein Sonnenschutz-Set.

Delizio – Nonsolocaffè! Migros' neue Art des Kaffee- und Teegenusses



Der Name Delizio steht für qualitativ hoch stehenden Kaffee-Geschmack mit typischem Schäumchen und hochwertigen Tee-Genuss mit vollen Aromen. Die Portions-Kapseln sind luftdicht verschlossen, lange haltbar, sind äusserst einfach und sauber und weisen eine hohe Kaffee- und Teequalität auf. Die Delizio-Kapseln sind zudem aus Kunststoff und können somit problemlos entsorgt werden.

Momentan sind 5 Kaffeesorten sowie 2 Teesorten erhältlich. Dies sind der milde «Caffè Crema», der kräftige «Espresso», der starke «Ristretto», der koffeinfreie «Decaffeinato» und der «Caffè Max Havelaar» (ausgezeichnet mit dem Gütesiegel des fairen und existenzsichernden Handels). Bei den Teesorten werden die 2 Sorten «Peppermint Tea» und «Ceylon Tea» angeboten. Migros erweitert das Angebot an Aromen sukzessive.



Zimt (Cinnamomum verum)

Die Heilwirkung des Zimt

Zimt ist eine kleine immergrüne Pflanze, die in Sri Lanka und im tropischen Indien beheimatet ist. Vermutlich wird die Zimtrinde schon seit vielen tausend Jahren in der westlichen und östlichen Medizin verwendet. Für Heilzwecke sollte ausschließlich echter Ceylon-Zimt verwendet werden. Dank seiner ätherischen Öle wirkt er kreislaufanregend bei niedrigem Blutdruck und verdauungsfördernd. Er beseitigt Blähungen und Spannungen im Darm und wirkt entzündungshemmend bei Infektionen des Darms. Er wirkt antibakteriell und pilztötend. Zudem wirkt Zimt lindernd bei Husten und Heiserkeit und gilt als magenstärkendes Mittel. Hippokrates verordnete ihn als Magenmittel, und auch in der Volksmedizin wurde er als Magentonikum empfohlen. In Form von Zimttropfen soll er gegen zu starke Menstruationsblutungen helfen. Äusserlich angewendet lindert Zimt in warmen Wickeln Gelenkentzündungen, Sportverletzungen und rheumatische Schmerzen. Ganz neu ist auch die Erkenntnis, dass der im Zimt enthaltene Wirkstoff MHCP den Blutzuckerspiegel senke, da dieser Wirkstoff, ähnlich wie Insulin wirkt, soll er die Aufnahme von Glukose in die Zellen verstärken. Eine langfristige Wirkung mit Diabetikern befindet sich im Testverfahren. Verwendet werden:

- Getrocknete Innenrinde, in Stücken oder gemahlen.
- Getrocknete Blätter für Tee.

ZUBEREITUNG

Sauerkirschen abtropfen lassen, mit Rum übergiessen und 3 Stunden ziehen lassen. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Fruchteebeutel zusammen mit Zimtstange, Ingwer, Sternanis und Nelken mit 0,7 l kochendem Wasser aufgiessen und ca. 8 Minuten ziehen lassen. Kirschen und Rum in einem Topf erwärmen, aber nicht kochen. Teebeutel entfernen, Fruchteebeutel mit den Rumkirschen in Gläser füllen und sofort servieren. Nach Wunsch mit Kandis süssen.

1001 - Nacht - Grog

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Sauerkirschen, aus dem Glas
- 30 ml Rum
- 1 Stück Ingwer, (2 cm)
- 1 Beutel Tee (Fruchteebeutel)
- 1 Stange Zimt
- 1 TL Anis (Sternanis)
- 1 TL Gewürznelken
- Zucker (weisser Kandis), nach Geschmack



3

www.heilpflanze.ch

Was Grossmutter noch wusste...!

Wir danken für die vielen tollen Einsendungen und freuen uns auf weitere interessante und nützliche Tipps.

Publizierte Beiträge werden mit CHF 20.00 in bar belohnt.

Einsenden an: krankenversicherer.ch,
Haldenstrasse 25, 6006 Luzern

...mit der Zwiebel gegen Erkältungen:

3 gr. Zwiebeln klein schneiden, 1 Gewürznelke, 3 EL guten Bienenhonig, 2 TL Ingwerpulver, 1 Tasse Wodka oder guten Rum

Alles zusammen mischen und in ein Glas oder Flasche füllen – öfters umrühren oder schütteln. Über den Tag verteilt 3-5 x täglich je ein Teelöffel davon langsam zu sich nehmen. Bei Autofahren unterlassen! Dann nur abends dafür etwas mehr einnehmen.

Wir danken Frau Hanna Brunner aus Unterdorf

...gegen Nasenbluten:

Bei Nasenbluten, ein Stücklein Zeitungspapier ohne Aufdruck unter die Zunge legen.

Wir danken Frau Fanny Kretz aus Gränichen

Krankheits-Tod- und Invaliditätsversicherung (KTI)

Wenn plötzlich alles anders wird.....

Haben Sie sich auch schon überlegt, wie Sie versichert sind, wenn Sie aufgrund einer Krankheit zu einem Invaliditätsfall werden? Solche Gedanken sind zwar unangenehm aber durchaus berechtigt und sogar notwendig. Der grösste Teil der Invaliditäts- und Todesfälle wird durch eine Krankheit herbeigeführt.

Wenn Sie in einem Arbeitsverhältnis stehen und der beruflichen Vorsorge unterstellt sind, so können Sie im Invaliditätsfall mit einer IV-Rente der Pensionskasse rechnen. Aber für haushaltführende Personen, Selbstständigerwerbende, Studierende, Kinder, Schüler und Jugendliche ohne Anschluss an eine Pensionskasse wird jedoch der private Versicherungsschutz zum Thema. Ein Familienvater wird dafür sorgen, dass seine Frau und Kinder im Fall seines Todes genügend abgesichert sind. Was aber ist, wenn eine Mutter stirbt oder invalid wird? Die kleine Rente der staatlichen IV reicht dann oft nicht aus, um eine Haushalthilfe zu bezahlen.

Eine Krankheit kann Ihr Leben radikal verändern. Sorgen Sie rechtzeitig vor, damit Sie nicht durch finanzielle Sorgen zusätzlich belastet werden. Mit einer **Krankheits-Tod- und Invaliditätsversicherung (KTI)** können Sie bestehende Versicherungslücken schliessen oder minimale BVG-Lösungen ergänzen.

Unfallversicherung für Tod und Invalidität (UTI)

Mit der UTI können Sie folgende finanzielle Risiken decken

- Hypothekarschulden falls der Ernährer erwerbsunfähig wird oder stirbt
- Überbrückungseinkommen bis die staatliche IV-Rente verfügt wird
- Umbauten/Einrichtungen
- Haushalthilfe bei Invalidität oder Tod des Erziehers

Die UTI richtet sich im speziellen an Kinder, Jugendliche in Ausbildung, Nichterwerbstätige und Selbständigerwerbende.

Kosten rund um den Todesfall

- Todesanzeigen, Trauerkarten, Bestattungskosten, Leidmahl, Blumenschmuck, Grabstein/Urne, Grab-/Urnenpflege

Begünstigung im Todesfall

Wer das Todeskapital erhalten soll, kann der Versicherte oder der gesetzliche Vertreter frei wählen.

Besonderes Augenmerk gehört folgenden Situationen:

- Kinder und Jugendliche von geschiedenen Eltern:
ohne Begünstigungserklärung sind beide Elternteile anspruchsberechtigt
- Getrennt lebende Ehepaare:
ohne Begünstigungserklärung ist der Ehepartner alleiniger Anspruchsberechtigter
- Im Konkubinat lebende Paare:
ohne Begünstigungserklärung sind die Kinder, Eltern, Grosseltern, Geschwister anspruchsberechtigt
- Alleinstehende Personen ohne Kinder, ohne Eltern und ohne Geschwister:
ohne Begünstigungserklärung existieren keine Anspruchsberechtigten

Besonderes

- Der Risikoträger kürzt die Leistungen **nicht**, auch wenn der Unfall auf Grobfahrlässigkeit zurückzuführen ist.
- Bei ästhetischen Unfallschäden werden bis zu CHF 20'000.– entrichtet.
- Das Todeskapital wird **verdoppelt**, wenn beide Ehegatten beim gleichen Ereignis tödlich verunfallen und die Hinterbliebenen minderjährig oder dauernd erwerbsunfähig und unterstützungsbedürftig sind.

Verlangen Sie bei uns den Prospekt für die KTI- und UTI-Versicherung und lassen Sie sich über Ihre individuelle Versicherungslösung beraten.



0.5 Promille – Ob es noch für Eines reicht?

Achtung: Ab dem 1. Januar 2005 sind nur noch 0.5 Promille hinter dem Steuer erlaubt!

Seit einigen Tagen sind wir im Neuen Jahr, aber sind wir uns dieser Veränderung der neuen Promille-Grenze tatsächlich bewusst? Hat sich Ihr Trinkverhalten verändert? Fragen Sie sich bei jedem Glas „Reicht das noch? Oder ist das schon zuviel?“ oder verschwenden Sie gar keine Gedanken an den Promillewert?

Das BAG hat zusammen mit der GastroSuisse eine Promilletabelle für gesunde Erwachsene zusammengestellt. Diese Richtwerte gelten nur als Orientie-

rungshilfe. Die gleiche Alkoholmenge führt nicht bei allen Personen zum gleichen Blutalkoholgehalt. Dies ist noch von diversen anderen Faktoren abhängig, wie z.B. Müdigkeit, Stress, Getränkeart, Krankheit, Medikamente, Drogen und die Trinkdauer. Jugendliche reagieren zudem noch empfindlicher auf Alkoholwirkung und es gibt kein Mittel um die Wirkung zu vermindern. Der Körper baut nur ca. 0.15 Promille pro Stunde ab.



Frau (Promille-Richtwerte)

Menge/Glas	40 kg	45 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg
1	0,45	0,40	0,35	0,30	0,25	0,25
2	0,90	0,80	0,75	0,60	0,50	0,45
3	1,40	1,25	1,10	0,95	0,75	0,65
4	1,85	1,65	1,50	1,25	1,00	0,90

Mann (Promille-Richtwerte)

Menge/Glas	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
1	0,30	0,25	0,25	0,20	0,15	0,15
2	0,60	0,50	0,45	0,40	0,30	0,25
3	0,95	0,75	0,65	0,55	0,50	0,45
4	1,25	1,00	0,90	0,75	0,65	0,60

Legende: 1 Standardglas = 3 dl Bier oder 1 dl Wein oder 2 cl Spirituosen

Bestellen Sie gratis die handliche Promilletabelle für unterwegs unter www.alles-im-griff.ch oder bei uns in der BKK.

Fakten zum Unfallrisiko:

Es ist eine Tatsache, dass das Unfallrisiko mit Alkohol sehr rasch zunimmt. Im Vergleich zur totalen Nüchternheit (0 Promille) steigert sich das Risiko bei Alkohol um das Vielfache.

Am einfachsten ist der Genuss ohne Reue, wenn Sie vor der Bestellung festlegen wer fährt, sich vom Wirt eine alkoholfreie Alternative anbieten lassen, oder die Heimfahrt mit Chauffeur geniessen.

In diesem Sinne: «Gute Fahrt!»

www.bag.admin.ch
www.gastrouisse.ch

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
Morgen von 09.00 – 11.30 Uhr
Nachmittag von 14.00 – 15.30 Uhr
Oder nach telefonischer Vereinbarung

Betriebskrankenkasse Heerbrugg
Heinrich-Wild-Strasse 210
CH-9435 Heerbrugg
Tel. 071 727 88 00
Fax 071 727 88 99
info@bkk.ch
www.bkk.ch

P.P.
6006 Luzern