

SICHER

FRÜHLING 2008
mit meiner Krankenkasse

rhenusana.
die rheintaler krankenkasse



Geschätzte Kundinnen
Geschätzte Kunden

Endlich! Der Frühling hat Einzug gehalten und die Tage werden wieder länger und freundlicher. Die Lust, sich im Freien aufzuhalten und sich wieder vermehrt zu bewegen, steigt.

Mit den wärmeren Tagen nähert sich auch das Grossereignis des Jahres – die Euro 08. Wir haben mit dem früheren Fussball-Star Georges Bregy gesprochen. Er hat uns im Interview seinen Europameister-Favoriten verraten und erzählt, wie er sich heute fit hält.

Am 26. Mai 2008 findet unsere Generalversammlung in Heerbrugg statt. Reservieren Sie sich dieses Datum. Die Einladung wird Ihnen anfangs Mai 2008 zugestellt.

Dass Lachen gesund ist, sagt nicht nur eine alte Volksweisheit, sondern auch die Forschung. Auf Seite fünf erfahren Sie, warum es sich lohnt, sich öfters eine befreiende «Lachkur» zu gönnen. Zudem haben wir das Thema «Gewalt bei Jugendlichen» aufgegriffen: Die Gewaltbereitschaft scheint zuzunehmen, handgreifliche Machtkämpfe an Schulen sind nicht ungewöhnlich. Lesen Sie, wie das Problem aktiv angegangen werden kann, welche Alarmsignale es gibt und wie sich betroffene Kinder verhalten sollen.

Bleiben Sie gesund und freuen Sie sich am Frühling. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen mit der neuen Ausgabe vom SICHER.

Ihr Josef Hutter
Geschäftsführer rhenusana



Interview mit Georges Bregy

«Meine Idole? Köbi Kuhn und Diego Maradona»

Er ist neben einem Fussballplatz im Wallis gross geworden und zählt zu den besten Fussballspielern, die die Schweiz hatte. Heute ist Georges Bregy als Kundenberater im Aussendienst einer Versicherung tätig und trainiert den FC Stäfa. Als Trainer agierte er beim FC Zürich, FC Lausanne und FC Thun.

Georges Bregy, wer wird Europameister? Das ist eine schwierige Frage. Es gibt viele Favoriten und Aussenseiter, die gute Resultate zeigen könnten. Zu den Favoriten zähle ich jedoch Deutschland, Tschechien oder den Weltmeister Italien. Natürlich hoffe ich, dass die Schweiz Europameister wird – oder zumindest Gruppensieger. Für die Schweizer Spieler ist es eine einmalige Gelegenheit und sicherlich eines der

schönsten Erlebnisse, eine Europameisterschaft im eigenen Land spielen zu können.

Noch heute werden Sie oft auf Ihr Freistoss-Tor an der Weltmeisterschaft 1994 gegen die USA angesprochen. Denken Sie selbst häufig an diesen Erfolg? Ja – besonders vor einer Europameisterschaft erinnere ich mich oft an diesen wunderschönen Moment. Die Schweiz hat

Fettabsaugen: kostspielig und riskant



Fettabsaugen: Kein Ersatz für Sport und gesunde Ernährung.

Wenn Winter, Nebel und Kälte vorbeigehen und man sich an den wärmenden Sonnenstrahlen auf den Frühling und Sommer freut, betrachten sich einige kritisch im Spiegel. Nicht immer ist das Spiegelbild erfreulich: Trotz besten Vorsätzen sind einige Pölsterchen an gewissen Körperstellen bestehen geblieben.

Frauen leiden vor allem nach Schwangerschaften infolge übermässiger Dehnung der Bauchdecke an einem störenden Bauchansatz. Andere hartnäckige Fettpölsterchen, wie beispielsweise die so genannten «Reiterhosen», sind erblich bedingt. Auch dauernd ungesunde Ernährung kann über die Jahre hinweg zu unbeliebten Fettdepots an Hüften, Waden, Oberarmen, Kinn

und Hals führen. Die Problemzonen der Männer finden sich an Bauch und Hüfte – die Fettbrust hingegen ist häufig hormonell bedingt.

Operation anstelle von Sport?

Wenn richtige Ernährung und regelmässige körperliche Bewegung nicht mehr helfen, sehen immer mehr Leute im Fettabsaugen eine Behandlungsmöglichkeit. Die am häufigsten angewandte Methode ist die klassische Liposuktion: Dabei werden feine Absaugkanülen über sehr kleine Schnitte an der entsprechenden Stelle eingeführt und ermöglichen so das Absaugen des Fettgewebes. Pro Sitzung können zwischen einem halben und drei Liter Fett abgesaugt werden.

Wie bei jedem operativen Eingriff bestehen auch beim Fettabsaugen Risiken: permanente Dellen, Asymmetrien oder verstärkte Pigmentierungen können auftreten. Blutergüsse, Infekte, Thrombosen und Embolien sowie ein massiver Flüssigkeitsverlust sind möglich. Unmittelbar nach dem Eingriff, der ambulant und meist unter lokaler Betäubung durchgeführt wird, erhält der Patient einen Kompressionsverband oder entsprechende Kleidung, die ungefähr zwei Wochen getragen werden muss. Sport und verstärkte körperliche Aktivitäten sind erst nach vier Wochen wieder möglich.

Fettabsaugen ersetzt auf keinen Fall Sport oder eine vernünftige Ernährung. Wer nach der Behandlung in Form von unkontrolliertem Essen und Trägheit sündigt, setzt das Fett an anderen Stellen an. Die Kosten des Eingriffes werden nicht durch die Krankenkasse übernommen.

Rudolf Häuptle
Vertrauensarzt

Fortsetzung Interview mit Georges Bregy

sich damals nach 28 Jahren erstmals für eine Weltmeisterschaft qualifiziert und ich durfte das Tor schiessen – für mich eine Erinnerung fürs Leben. Wenn ich die Bilder sehe, kriege ich noch heute eine Hühnerhaut. Das ist ein Moment, den ich nie vergessen werde und der mich stolz macht.



Georges Bregy, 17. Januar 1958

Lieblingessen
Fondue Chinoise

Hobbys
Mountainbike fahren und Tennis spielen

Darauf bin ich besonders stolz
Dass ich ein einfacher und zufriedener Mensch bin

Schönstes Erlebnis als Trainer
Als wir mit dem FC Stäfa den Cup gegen den FC Lausanne gewonnen haben. Wir waren 2:0 im Rückstand und wurden im Penalty-Schiessen doch noch Sieger

Sie sind mit 36 Jahren – auf dem Höhepunkt Ihrer Karriere – zurückgetreten. Ist Ihnen die Entscheidung schwer gefallen?

Nein, denn schöner hätte es zu diesem Zeitpunkt nicht mehr werden können. Die nächste EM hätte natürlich ein Ziel sein können, doch nach 15 Jahren Fussballkarriere war ich altersmässig bereits an der oberen Grenze. Trotz der lukrativen Angebote trat ich zurück, da ich wollte, dass mich die Fans in guter Erinnerung behalten.

Achten Sie auf Ihre Ernährung? Teilweise. Das heisst, dass ich alles esse, aber auf die Menge achte. Ein bisschen von allem ist gesund – so habe ich mich auch als aktiver Sportler ernährt. Daher musste ich die Ernährung nach meiner Profizeit nicht umstellen.

Und wo erholen Sie sich? Abschalten kann ich am besten in der Natur. Ich erhole mich auf dem Mountainbike, beim Tennisspielen oder bei langen Spaziergängen.

Haben Sie einen Gesundheitstipp, den Sie jungen Profi-Fussballspielern mit auf den Weg geben möchten? Jeder Fussballprofi weiss selber, was er zu tun hat. Sicher ist es wichtig,

sich gesund zu ernähren und die Aktivitäten nicht nur auf den Fussball zu beschränken. Es ist empfehlenswert, neben dem Fussball einen Alternativsport zu treiben.

Gewinne einen EURO-08-Fussball – unterzeichnet von Georges Bregy!

... für alle kleinen Fussball-Fans bis 14 Jahre:

Mache ein lustiges Foto von dir und einem Fussball. Wir veröffentlichen das beste Foto im Internet auf www.krankenversicherer.ch.

Sende dein Foto per E-Mail an: m.kasper@rvk.ch oder per Post und gewinne einen signierten EURO-08-Fussball:

RVK
Myriam Kasper
Haldenstrasse 25
6006 Luzern

Einsendeschluss ist der 15. Mai 2008.

Wir freuen uns auf spannende Einsendungen!



Röntgenuntersuchung der Brust

In der Schweiz sind jeden Tag mehr als vierzehn Frauen neu von der Diagnose Brustkrebs betroffen. Was viele nicht wissen: Auch Männer können an Brustkrebs erkranken.

Ab dem 50. Lebensjahr muss das Thema Mammografie (Röntgenuntersuchung der Brust) bei der regelmässigen Arzt-Kontrolle unbedingt angesprochen werden. Die zuständigen kantonalen Behörden sind aufgefordert, Früherkennungsprogramme durchzuführen. Heute bestehen solche Programme jedoch erst in sechs Kantonen (Genf, Waadt, Freiburg, Neuenburg, Jura und Wallis). Im Rahmen dieser Programme werden Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre eingeladen, eine Früherkennungs-

Mammografie machen zu lassen. Die Kosten für diese Untersuchung werden von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung bezahlt – es wird zudem keine Franchise auf dieser Leistung erhoben.

Ausserhalb von diesen Programmen können Mammografien nur bei Frauen mit familiär bedingtem erhöhtem Erkrankungsrisiko oder – bei Vorliegen eines dringenden Verdachts auf Brustkrebs – zulasten der obligatorischen Krankenversicherung durchgeführt werden. Mammografien, bei denen diese Bedingungen nicht erfüllt sind und die nicht im Rahmen der Früherkennungsprogramme erfolgen, müssen vom Krankenversicherer nicht vergütet werden.



Regelmässige Mammografien sind ein wichtiges Präventionsinstrument.

www.breastcancer.ch oder
www.krebsliga.ch

Schadenminderungspflicht in der Krankenversicherung

Schadenminderungspflicht in der Krankenversicherung heisst, dass versicherte Personen alles Zumutbare selbst vornehmen müssen, um die Folgen ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigung bestmöglich zu mildern.

Durch die Schadenminderungspflicht soll die Gesellschaft vor übermässiger Belastung geschützt werden. Sie soll aber auch dem Wohl der versicherten Person selbst dienen: Das eigenverantwortliche Handeln wird gestärkt und die Integration in die Gesellschaft gefördert. Die Pflicht kann ein aktives Tun, ein Dulden oder aber ein Unterlassen beinhalten.

Sie verlangt also von den Versicherten ein bestimmtes Verhalten – jedoch nur, solange das geforderte Verhalten für die betroffene Person zumutbar ist. Falls Unzumutbarkeit vorliegt, müssen sich die Versicherten nicht dem geforderten Verhalten unterziehen.

Zumutbar sind – ganz allgemein gesagt – Massnahmen, die ein vernünftiger Mensch in der gleichen Lage ergreifen würde, wenn er keinerlei Leistungen zu erwarten hätte. Weigert sich der Versicherte, die geforderten Massnahmen durchzuführen, nimmt er in Kauf, dass die Krankenversicherung Leistungen kürzt.



Gut zu wissen

Unterschiedliche Franchisehöhen in der Grundversicherung

In der Grundversicherung kann man zwischen unterschiedlichen Franchisen auswählen. Je höher die Franchise ist, desto tiefer fällt die monatliche Prämie aus. Das bedeutet, dass man mit höheren Franchisen Prämien sparen kann. Im Schadenfall (Krankheit oder Unfall)

sind die Selbstkosten entsprechend höher, die der Versicherte bezahlen muss.

Der jährliche Selbstbehalt in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung, der von den Versicherten übernommen werden muss, beträgt in jedem Fall zehn Prozent der die Franchise übersteigenden Kosten und maximal 700 Franken – unabhängig von der Franchisestufe. Kinder bezahlen zehn Prozent Selbstbehalt (bis maximal 350 Franken jährlich).

Eine höhere Franchise lohnt sich daher in erster Linie für gesunde Versicherte, die erfahrungsgemäss wenige Leistungen beziehen. Bei einem Prämienvergleich zwischen zwei Krankenversicherern muss darauf geachtet werden, dass die gleiche Franchisestufe verglichen wird – häufig erscheinen Angebote nur deshalb so günstig, weil sie auf einer erhöhten Franchise basieren.

Eltern können ihre Kinder proaktiv vor Gewalt schützen:

- Eine partnerschaftliche Unterstützung hilft Kindern und Jugendlichen, Selbstvertrauen und einen eigenen Willen aufzubauen und auch mal Nein sagen zu können.
- Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Toleranz müssen vorgelebt werden. Gewalttätige Jugendliche haben Gewalt oft selbst erlebt.
- Das Problem sollte immer thematisiert und offen diskutiert werden. Rollenspiele können helfen, schwierige Situationen zu verstehen und der Situation entsprechend richtig zu handeln.



Geeignete Präventionsmassnahmen helfen, Gewalt auf dem Pausenplatz zu vermeiden.

Gewalt auf dem Pausenplatz nimmt zu

In Computerspielen und Fernsehfilmen oder via Handy: Kinder und Jugendliche haben heute praktisch jederzeit Zugang zu Gewaltszenen und -darstellungen. Den Zugang zu kontrollieren, ist oft schwierig. Das Thema Gewalt ist deshalb für viele Jugendliche längst kein Fremdwort mehr.

Häufig verletzen oder töten Kinder vor dem Bildschirm realistisch abgebildete Menschen, um Computerspiele zu gewinnen. Diese hemmungslos dargestellte Gewalt kann sich jedoch negativ auf das seelische Wohlergehen und die gesunde Entwicklung auswirken. Hinzu kommt, dass Kinder und Jugendliche mit sozialen und kulturellen Problemen konfrontiert werden – der Leistungsdruck und Konkurrenzkampf sind gross. Nicht alle sind diesem Druck gewachsen.

Prävention immer wichtiger

Gewalt kann sich in verschiedenen Formen äussern: Gewalt gegen Sachen, unter Schülern oder in der Lehrer-Schüler-Beziehung. Um Gewalt möglichst vermeiden zu können, ist Prä-

vention notwendig. Ein wichtiger Faktor in der Prävention ist das Ansprechen des Themas – in der Schule, in Vereinen oder zuhause am Mittagstisch.

Es gibt verschiedene Anzeichen, die darauf hinweisen können, dass Kinder Opfer von Gewalt sind. Wenn Kinder plötzlich die Schule ablehnen, ein gestörtes Essverhalten zeigen, nervös sind oder zunehmend ausgegrenzt werden, müssen die Eltern den Ursachen auf den Grund gehen und versuchen, mit den Jugendlichen offen darüber zu reden.

Vorfälle unbedingt melden

Kinder und Jugendliche scheuen sich oft, erlebte Vorfälle anzusprechen oder die entsprechenden Personen zu verraten oder sogar anzuzeigen. Aus Angst vor den Täterinnen und Tätern, wegen des Gruppendrucks, aus Unerfahrenheit oder aus falsch verstandener Solidarität sprechen sie das Problem nicht an. Dabei müssen sich diese Kinder unbedingt an Eltern, Lehrer, Schulsozialarbeiter, Jugendarbeiter oder

Opferberatungsstellen wenden. Sie können sich helfen und beraten lassen und Gewalttaten, die sie erlitten haben, allenfalls in einem ersten Schritt auch anonym zur Weiterleitung an die zuständigen Behörden melden.

Hilfreiche Links

Folgende Institutionen können betroffenen Kindern und Jugendlichen helfen:

www.agava.ch

www.lilli.ch

www.effzett.ch

www.143.ch
(Die dargebotene Hand)

Übergewichtig – ein Leben lang

Noch vor wenigen Jahren bewegten sich die Kinder drei bis vier Stunden täglich, heute ist es bei vielen nicht einmal mehr eine Stunde. Die Folgen? Die Fitness der Kinder nimmt ab und ihr Körpergewicht zu – sie werden immer dicker.

Das übermässige Auftreten von Übergewicht beginnt bereits mit dem Erreichen des Kindergartenalters. Bereits jedes fünfte Kind in der Schweiz ist zu schwer: Die Anzahl übergewichtiger Kinder hat sich innert zwanzig Jahren verdreifacht, der Anteil stark übergewichtiger Kinder sogar verfünffacht. Eine tragische Entwicklung, wenn man bedenkt, dass viele Kinder ihr Übergewicht für den Rest ihres Lebens nicht mehr verlieren. Klar ist, dass vor allem die körperlich inaktiven Kinder Gesundheitsprobleme und eine verminderte Lebensqualität haben werden.

Übergewicht entsteht, weil ein Ungleichgewicht zwischen Energiezufuhr und -verbrauch besteht. Statt körperlich aktiv zu sein, bevorzugen viele Kinder inaktive, meist sitzende Tätigkeiten am Computer oder vor dem Fernseher. Das Problem ist, dass diese passiven Tätigkeiten sehr wenig Energie benötigen. Da Kinder jedoch nicht entsprechend weniger essen, entsteht ein Energieüberschuss, der sich als Fettpolster ansetzt.



Anstatt im Freien herumzutoben, sitzen Kinder häufig vor dem Fernseher oder PC.

Aktiv Bewegung fördern

Helfen Sie Ihrem Kind, sich genügend zu bewegen:

- Die meisten Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang – ermöglichen und unterstützen Sie diesen bei jeder Gelegenheit.
- Ihr Kind sollte sich mehr als eine Stunde pro Tag intensiv bewegen, da eine gesunde Entwicklung stets mit genügend Bewegung im Zusammenhang steht.
- Kinder ahmen Erwachsene nach: Sie sind ein gutes Vorbild, wenn Sie selbst aktiv sind.
- Übergewichtige Kinder sind öfters vor dem Fernseher oder Computer: Schränken Sie deshalb die Medienzeit ein.

- Das Wichtigste: Ihr Kind muss Freude haben an der Bewegung. Versuchen Sie herauszufinden, woran Ihr Kind besonders Spass hat, und ermöglichen und unterstützen Sie diese Bewegungsaktivitäten.



Viel Erfolg wünscht Ihnen
Ihr Lukas Zahner

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

www.krankenversicherer.ch

Nimm dich nicht zu ernst – Lachen ist sexy



Wissenschaftler empfehlen, täglich 15 Minuten zu lachen.

Lachen ist gesund – sagt nicht nur die Volkweisheit, sondern auch die Forschung. Es verbessert die Durchblutung, hält die Gefässe geschmeidig und beugt Herz-Kreislauf-Krankheiten vor.

Wissenschaftler empfehlen, jeden Tag 15 Minuten zu lachen. Aus gutem Grunde:

- Lachen entspannt: Es produziert Endorphine und fördert als natürliches Beruhigungsmittel das Wohlbefinden.
- Lachen macht kreativ: Eine «Lachpause» setzt schöpferische Energie frei und kurbelt die Kreativität an.
- Lachen hält jung: Es bewirkt einen Abbau von stressbedingten Ablagerungen in Körper und Gesicht.

- Lachen macht sexy: Lachen hat eine attraktive Schwingung, macht sympathisch und löst Hemmungen zwischen Menschen.
- Lachen fördert die Beziehung: Humor ist ein Wundermittel für Freund- und Partnerschaft. Die spielerische Komponente fördert das gemeinsame Entdecken, bringt Abwechslung in den Alltag, macht Probleme bedeutungslos.
- Lachen befreit den Geist: Es macht geistig frei und schaltet Sorgen und Ängste ab.
- Lachen öffnet das Herz: Es öffnet die Tür zu Liebe, Mitgefühl, Vertrauen, Mut und Weisheit.

Eine befreiende «Lachkur» sollte man sich also öfters gönnen. Denn wie schon Charly Chaplin wusste: «Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag.»

Aloe Vera: Wundermittel oder Werbeprodukt?

Die berühmte Wüstenlilie Aloe Vera soll nicht nur von aussen, sondern auch von innen wahre Wunder bewirken. Sie geniesst seit langem den Ruf, Königin der Heilpflanzen zu sein – als Creme oder Lotion, als Saft, in Form von Brausetabletten oder als Joghurt. Wissenschaftliche Beweise für die gesundheitsfördernden Wirkungen stehen jedoch noch aus.

Aloe Vera ist eine von etwa 700 Lilienarten. Zur Familie der Aloe-Vera-Pflanzen zählen über 300 verschiedene Arten: Die Aloe «Barbadensis Miller», bekannt als die «wahre Aloe», ist für Menschen am bekömmlichsten. Sie ist eine

wahre Überlebenskünstlerin, da sie sehr lange Zeit ohne Wasser auskommen kann und sich zu 98 Prozent von Luft ernährt. Die Pflanze gedeiht vor allem auf den Kanarischen Inseln, in Mittel- und Südamerika sowie in tropischen asiatischen Ländern.



Aloe Vera: Königin der Heilpflanzen?

Erfrischender Aloe-Vera-Drink

Zutaten (für vier Gläser)

- 3 reife Birnen
- 150 ml Aloe-Vera-Saft
- 100 g Frischkäse (z.B. «Philadelphia»)
- 4 EL zerstoßenes Eis (oder Eiswürfel)

Zubereitung

Die Birnen zuerst schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Anschliessend die Birnenstücke, den Aloe-Vera-Saft und den Frischkäse mit einem Stabmixer pürieren. In jedes Glas einen Esslöffel zerstoßenes Eis geben und den Drink darauf verteilen.

Die heilende Kraft der Aloe Vera ist in ihren fleischigen Blättern, die meistens von Hand geerntet und geschält werden. Wissenschaftler konnten bisher mehr als 200 verschiedene Inhaltsstoffe nachweisen. Viele dieser Stoffe können allerdings auch über das heimische Obst und Gemüse aufgenommen werden.

Die Werbung sagt den Aloe-Vera-Produkten jedoch wahre Wunderwirkungen nach: Der Verzehr soll das Immunsystem stärken, den Darm entgiften, Akne oder Fusspilz heilen und den Blutdruck senken. Konsumentenschützer kritisieren, dass Aussagen über die Wirkungsweisen gemacht werden, obwohl diese nicht genügend wissenschaftlich belegt sind.

Dermatologische Studien haben hingegen die beschleunigte Wundheilung sowie die Feuchtigkeitsanreicherung in der Haut bestätigt. Die Wirkung eines Produktes hängt unter anderem davon ab, wie lange Aloe Vera auf der Haut wirken kann – Duschgel und Shampoo werden daher kaum Wirkung zeigen, da sie nach kurzer Zeit abgespült werden.

Was Grossmutter noch wusste...!

... Honig-Milch mit einem Schuss Cognac gegen Heiserkeit

Die Milch wärmen, mit viel Honig süssen und einen Schuss Cognac in die heisse Milch geben. Die Milch in kleinen Schlucken trinken. Das Rezept wirkt nach kurzer Zeit.

Tipp von Eva Straub, Hinwil

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

Publizierte Beiträge werden mit 20 Franken belohnt.

SUDOKU Frühling 2008

Lösen Sie das SUDOKU und gewinnen Sie einen Ergonomiehocker AIRO M im Wert von 328 Franken oder einen der drei Sit'n'Gym-Bälle für ein gesundes Sitzen. Weitere Infos oder Bestellungen bei www.k-office.ch, Tel. 041 210 03 21 oder unter www.krankenversicherer.ch.

Die komplette **Zahlenreihe** teilen Sie uns via Website mit: www.krankenversicherer.ch. Oder Sie schreiben uns eine Postkarte mit **Angabe der Lösung und Ihres Versicherers** an folgende Adresse: Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

Einsendeschluss: 15. Mai 2008

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

		7	1	5		9		
		9	4	3				
5					2		1	3
		6	5		4		2	9
4	3			8			5	7
9	7		3		1	4		
7	6		2					5
				9	6	2		
		3		4	5	6		



Rückenzentrum Sempach
www.k-office.ch – 041 210 03 21



Physiotherapie: Hilfe zur Selbsthilfe

Ein plötzlicher Schmerz im Rücken, Verletzungen beim Sport oder sonstige Beschwerden treten häufig von heute auf morgen ein. Schmerzmittel bringen nichts – der Arzt verschreibt eine Physiotherapie. Doch was genau ist eine Physiotherapie? Was wird gemacht und wie werden Verletzungen oder Schmerzen behandelt?

Das Ziel der Physiotherapie ist es, die Gesundheit wieder herzustellen, zu fördern und zu erhalten und die Schmerzen zu reduzieren. Nicht zuletzt fördert die physiotherapeutische Behandlung das Körperbewusstsein. Um dieses Ziel zu erreichen, gibt es verschiedene aktive wie auch passive Behandlungsmethoden. Bei den passiven Behandlungsmethoden arbeitet vorwiegend der Therapeut am Patienten. Bei der aktiven Therapie hingegen führt der Patient Übungen aus, in die er vom Therapeuten instruiert worden ist, um seine körperlichen Einschränkungen zu verbessern oder zu beheben.

Eine wichtige passive Behandlungsmethode ist die manuelle Therapie. Dabei untersucht der Therapeut die Wirbelsäulen- und Extremitätengelenke nach Blockierungen und Einschränkungen und mobilisiert diese, um wieder eine bessere Gelenkbeweglichkeit zu erreichen. Diese Technik bezieht sich vorwiegend auf die Gelenke. Mit der Muskulatur beschäftigen sich hauptsächlich die Massagetherapie, Elektrotherapie, Triggerpunktbehandlung und Wärme-Anwendungen wie zum Beispiel die Fangopackung. Diese Techniken haben gemeinsam, dass sie die Durchblutung und den Stoffwechsel im Muskel fördern, was zu einer besseren Regenerierung führt und die Muskelspannung und somit oft den Schmerz senkt.

Einfache Übungen reichen oft aus

Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass vor allem aktive Übungen Probleme am Körper nachhaltig verbessern. Trotzdem sind die passiven Methoden hilfreich, um die Muskulatur und die Gelenke auf den aktiven Teil der Thera-

pie vorzubereiten. Zu den aktiven Therapien zählen alle Methoden, bei denen der Patient aktiv mitarbeitet. Gerade nach einer Operation ist es wichtig, wieder richtig gehen zu lernen – zuerst mit und danach ohne Gehhilfen, so dass der Alltag wieder gut ohne Hilfe zu bewältigen ist. Die Physiotherapie unterstützt diesen Prozess optimal. Ein anderer wichtiger Teil der aktiven Therapie ist das Muskeltraining: Die Muskulatur kann sowohl an Geräten wie auch mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden. Oft reichen schon wenige Übungen, die auch zu Hause gemacht werden können, um gezielt einzelne Muskelgruppen zu trainieren und stabilisieren und um nachhaltig eine Verbesserung zu erzielen.

Wichtig ist, dass der Patient nach der physiotherapeutischen Behandlung die Übungen zu Hause weiterführt und das Bewusstsein erhält, was er selbst zur Prävention beitragen kann – also Hilfe zur Selbsthilfe erhält.

Sie haben richtig gewählt!

Mit knapp 9'000 Versicherten zählt die rhenusana zu den kleinen Krankenversicherern in der Schweiz. Diese Grösse bringt zahlreiche Vorteile mit sich, von denen schliesslich die Versicherten profitieren.

Die kleinen und mittleren Krankenversicherer sind kundenfreundlich, da schnell, flexibel und in Zweifelsfällen zugunsten der Versicherten entschieden werden kann. Kundennähe ist mehr als ein Schlagwort: Die Strukturen innerhalb der Krankenkasse sind überschaubar, die Entscheidungswege kurz und die Versicherten wissen, wer für sie zuständig

ist. Kundenbedürfnisse stehen bei den kleinen Krankenversicherern im Mittelpunkt – ebenso der persönliche Kontakt zu den Versicherten.

Die rhenusana ist Mitglied des RVK (Verband der kleinen und mittleren Krankenversicherer). Durch den Zusammenschluss von 46 Krankenversicherern mit rund 800'000 Versicherten hat der Verband eine gesunde und breite Basis. Der Verband ist ein Kompetenzzentrum für Rückversicherungen und qualifizierte Dienstleistungen: Seine Erfahrung kommt den Mitgliedern in Form von Information, Beratung und Aus- und Weiterbildung zugute.

Gewalt am Arbeitsplatz



Die Gewalt «von aussen» am Arbeitsplatz nimmt in vielen Branchen stetig zu und ist weiter verbreitet, als man annimmt. Es gibt sie in verschiedenen Formen. Klar ist, es ist eine beachtliche Form von arbeitsbedingtem Stress, der sich negativ auf die Gesundheit, Sicherheit und das Wohlbefinden des Beschäftigten auswirken kann.

Vier Prozent der arbeitenden Bevölkerung sind bereits Opfer von Übergriffen Dritter (zum Beispiel Kunden) geworden und es ist davon auszugehen, dass weitaus mehr Personen täglich im Dienstleistungssektor mit Bedrohungen und Beleidigungen am Arbeitsplatz konfrontiert werden. Der Kontakt mit Kunden erhöht das Risiko, Gewalt ausgesetzt zu sein. Die am stärksten betroffenen Branchen finden sich insbesondere in Betrieben des Gesundheits-, Verkehrs-, Einzelhandels-, Finanz- und Bildungssektors sowie den Verwaltungen – wobei das Gesundheitswesen und der Einzelhandel am häufigsten psychischer Gewalt ausgesetzt sind. Aggressive und gewalttätige Handlungen zeigen sich in verschiedenen Formen: unhöfliches Verhalten und mangelnder Respekt gegenüber anderen, körperliche oder verbale Gewalt sowie die Absicht, jemanden zu verletzen. Auch Überfälle, also Übergriffe Dritter mit der Absicht, jemanden zu schaden, sind keine Seltenheiten.

Unterschiedliche Folgen

Die Folgen für Opfer sind unterschiedlich. Sie reichen von Demotivation und verletztem Stolz bis Stress oder, im schlimmsten Fall, psychischen Schäden. Posttraumatische Symptome wie Angstzustände,

Phobien und Schlafstörungen können Folgen. Vorherzusagen, wie potenzielle Opfer bei wiederholten psychischen Attacken reagieren, ist schwierig. Die negativen Folgen in einem Betrieb können sich anhand von zunehmenden Fehlzeiten der Arbeitnehmer, mangelnder Motivation, geringer Produktivität und Schwierigkeiten bei der Personalrekrutierung zeigen.

Prävention möglich

Um Gewalt vorzubeugen werden Massnahmen erhoben, die das Arbeitsumfeld untersuchen. Ausbildung und Informationen der Mitarbeitenden stellen einen weiteren Aspekt zur Bekämpfung der Gewalt dar. Folgende Massnahmen könnten ergriffen werden:

- Gesundheits- und Verkehrssektor: Durchführung von «Null Toleranz»-Kampagnen. Dabei wird kommuniziert, dass keinerlei Gewalt toleriert wird und gegen alle Übeltäter Massnahmen eingeleitet werden
- Spitäler: Qualifizierung des Pflegepersonals, Ausbildung im Umgang mit gewalttätigen Patienten
- Postämter/Öffentliche Ämter: Einrichtung von «Führungsvorrichtungen für Warteschlangen», um eine vertraute Atmosphäre zu gewähren

Das Ziel ist, Schaden zu begrenzen oder weitere Schäden zu vermeiden. Daher ist es wichtig, Opfer ernst zu nehmen und nach einem Zwischenfall nicht alleine zu lassen. Führungskräfte sollten einbezogen werden, um die restlichen Mitarbeiter zu informieren. Wichtig ist die konsequente strafrechtliche Verfolgung der Täter.

rhenusana
Heinrich-Wild-Strasse 210
9435 Heerbrugg
Telefon 071 727 88 00
www.rhenusana.ch