

# SICHER

FRÜHLING 2009

mit meiner Krankenkasse



Interview mit Emil Steinberger

## «Wenn das Publikum zu lachen beginnt, erhole ich mich von den Tournee-Strapazen.»

Emil Steinberger begeistert seit mehr als drei Jahrzehnten mit seinem unverwechselbaren Schalk. Seine legendären Emil-Nummern hat er seit einigen Jahren «archiviert» und durch zeitgemässe Rollen ersetzt. Auch mit über 70 Jahren ist Emil Steinberger noch voller Taten-drang: Was können wir von ihm noch erwarten?

**Emil Steinberger, seit über dreissig Jahren gehören Sie zu den Grossen im Schweizer Kabarett. Wie fühlen Sie sich in der Rolle des Schauspielers Emil?**

Ich fühle mich weniger als Schauspieler. Probieren mag ich nicht gerne. Meine Darstellungsart kommt voll aus dem Bauch. Es fasziniert mich, auf der Bühne zu stehen und Leute lachen zu hören.

**Was ist das Besondere an der Schauspielerei?**

Es passiert immer wieder Neues. Wünsche werden an mich herangetragen, die ich dann in Projekte umzusetzen versuche. Oder ich verwirkliche meine eigenen Ideen. Auf jeden Fall habe ich keine regelmässigen Arbeitszeiten wie zum Beispiel in einem Büro. Jeder Tag hat bei mir einen anderen Ablauf.



Liebe Kundin  
Lieber Kunde

**fasten.** Frühlingszeit ist Fastenzeit. Nicht für alle – aber für viele ist der Frühling die ideale Zeit für eine Fasten-Kur. Fasten muss nicht zwingend «abspecken» bedeuten. Jedoch sollte bei den Gesundheitskosten «abgespeckt» werden. Wie treten Sie der Kostenexplosion bei den Krankenkassen entgegen? Wie soll die Gesundheitsbranche fasten? Und wie fasten Sie?

**atmen.** Frühlingszeit ist Pollenzeit. Der Schnee ist vergangen und die farbigen Blütenwiesen erscheinen in ihrer schönsten Pracht. Für viele ein Augenschmaus – aber für einige auch ein Augengraus: «Heuschnupfen»! Atemschwierigkeiten wie Asthma können die Folge sein. Asthma – oder wenn kein Atemzug mehr selbstverständlich ist...

**klettern.** Frühlingszeit ist Zeit der Taten. «Yes, we can!» ... hat kürzlich ein amerikanisches Aushängeschild gesagt. Vieles ist möglich. Wie beim Klettern: Der eine klettert, der andere sichert. Positive Erfahrungen werden vereint und dadurch bis dahin verborgene Kräfte freigesetzt.

**schützen.** Frühlingszeit ist Velozeit. Was spricht gegen eine gemütliche Velotour im Familienkreis? Nichts. Im Gegenteil! Gesundheitsförderung in der Natur ist für Gross und Klein ein Erlebnis. Aber aufgepasst: Kluge Köpfe schützen sich...

... und lesen SICHER.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Zeit beim Lesen unserer Frühlingsthemen. Geniessen Sie die Natur und die wärmer und länger werdenden Tage.

Josef Hutter  
Geschäftsführer rhenusana

# Wenn kein Atemzug mehr selbstverständlich ist...

**Asthma ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Atemwege, die mit einer Überempfindlichkeit und einer Verengung der Luftwege einhergeht. Die Luft strömt durch die Nase in die Luftröhre und gelangt von dort in die Bronchien, die sich in der Lunge immer weiter verästeln. Über dieses verzweigte System der Atemwege gelangt der lebenswichtige Sauerstoff letztlich ins Blut.**

Beim Asthmatiker sind die Bronchien entzündet, deren Muskeln ziehen sich zusammen, zusätzlich schwillt die Schleimhaut an und sondert einen zähen Schleim ab. Aus dem anfänglichen Pfeifen, Brummen und Husten werden eine Kurzatmigkeit und schliesslich eine Atemnot. Der Kranke kann nur noch mit grosser Mühe ausatmen. Im Wesentlichen werden zwei Asthma-Formen unterschieden: das allergische (extrinsic) und das nichtallergische (intrinsic) Asthma.

Beim allergischen Asthma, der häufigsten Variante, reagieren die Atemwege mit heftiger Abwehr auf Blütenpollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben. Oft beginnt dies mit einem banalen «Heuschnupfen»: Nasenschleimhäute und Augen sind entzündet. Wird diese Entzündung nicht behandelt, breitet sie sich über Mittelohr und Rachen bis zur Lunge aus. Ungefähr

50 Prozent der Heuschnupfen-Patienten erkranken früher oder später auch an Asthma. Das nichtallergische Asthma ist eher bei Erwachsenen zu beobachten. Auslöser sind Atemwegsinfekte, aber auch körperliche Anstrengung oder physikalische Reize wie Nebel, kalte Luft, Abgase, Rauch oder Stress. Diese Form tritt auch gehäuft in Familien auf, sie kann also vererbt werden.

## Diagnose und Behandlung

Die Diagnose eines Asthmas stellt der Arzt aus der Schilderung der Symptome und dem typischen Atemgeräusch beim Abhören der Lunge. Wichtig ist auch die Lungenfunktionsmessung. Bei dieser wird gemessen, wie viel Luft innerhalb einer Sekunde ausgeatmet werden kann. Röntgenaufnahmen sowie Blutuntersuchungen liefern ebenfalls wichtige Informationen. Beim allergischen Asthma ist die Allergiendiagnostik durch Hauttests notwendig.

Ziel der Behandlung ist nebst der Symptombefreiheit eine konsequente Kontrolle der Entzündung durch Inhalation oder Einnahme in Tablettenform von entzündungshemmenden Medikamenten. Sind die Auslöser eines allergischen Asthmas bekannt, kann der Kontakt mit diesen vermieden werden, im Weiteren ist eine Desensibilisierung zu prüfen.



Aus Heuschnupfen kann sich allergisches Asthma entwickeln.

Ausserdem kann die richtige Atemtechnik geübt werden. Entspannungen in Form von Yoga, autogenem Training oder Qi Gong tragen zur Vermeidung von stressbedingtem Asthma bei. Massvolle körperliche Aktivitäten, wenn möglich unter veränderten klimatischen Bedingungen wie am Meer oder im Gebirge, gewöhnen die Atmung an die körperliche Belastung. Jeglicher Zigarettenrauch sollte vermieden werden.

Dr. Rudolf Häuptle, Vertrauensarzt

## Fortsetzung Interview mit Emil Steinberger

### Welches war Ihr lustigstes Bühnen-Erlebnis?

Ich spielte für die Insassen eines Gefängnisses. Bei der Nummer «Die Polizeihauptwache» verlor ich plötzlich den Faden und wusste nicht mehr weiter. Da rief mir ein Sträfling den Text zu – wir haben alle fast zehn Minuten nur gelacht.



**Emil Steinberger**  
6. Januar 1933

#### Hobbys

Die zwanzig Berufe, die ich bis jetzt ausgeführt habe

#### Lieblingessen

Spaghetti mit Apfelschnitzen

#### Davon hab ich als Kind geträumt

Einmal Zeitungsredaktor zu werden

#### Das wünsche ich mir

Möglichst lange ein aktives Leben führen zu können

### Bei welchen Kabarettisten müssen Sie selber lachen?

Viele meiner Kollegen bringen mich zum Lachen – zum Beispiel: Joachim Rittmeyer, Urban Priol, Massimo Rocchi, Pelzig, Marco Rima, Heinz Erhart und Didi Hallervorden. Oder Yan Lambiel in französischer Sprache.

### Sie sind mit über 70 Jahren noch immer sehr gefragt und auch voller Tatendrang. Wie sieht Ihre Zukunft aus?

Ich kann das nicht einfach abrufen. Alle meine Tätigkeiten beruhen auf Abwarten. Projekte müssen reifen, teilweise unbegleitet, beeinflusst vom Alltag, oder gemäss der Stimmung. Auch hat der Kalender ein grosses Mitspracherecht – und dieser lässt gar nicht alles zu, was ich im Kopf habe. Meine Ideen möchte ich (noch) nicht ausplaudern.

### Welchen Stellenwert hat bei Ihnen die Prävention respektive Gesundheitsförderung?

Ich versuche ganz einfach, gesund zu leben – ohne festes Gesundheitsprogramm. Und das

finde ich äusserst wichtig. Das, obwohl mir die täglichen obligatorischen 30 Minuten Bewegung (zum Beispiel ein Spaziergang) eindeutig fehlen.

### Wie erholen Sie sich vom strengen Tournee-Alltag?

Wenn die Scheinwerfer wieder brennen, der Vorhang meiner Vorstellung aufgeht und das Publikum wieder zu lachen beginnt... dann erhole ich mich. Und die Ruhe und Gelassenheit dazu tanke ich beim Lesen eines Buches oder der Zeitung in einem bequemen Stuhl in meiner eigenen Wohnung.

### Wie gesund leben Sie?

Ich esse einen Apfel zum Frühstück, trinke möglichst viel Wasser und esse eher Fisch als Fleisch. Schlemmerpartys vermeide ich. Dazu pflege ich die geistige Fitness: Versuche neue Aufgaben zu lösen, Entscheidungen zu treffen, meine Kreativität und Neugierde zu befriedigen.

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

# Kostenexplosion bei den Krankenkassen



Teilen Sie uns Ihre Sparmassnahmen mit.

**Die Finanzkrise hat auch die Gesundheitsbranche nicht verschont. Die Reserven der Krankenkassen sind aufgebraucht. Die Ausgaben für die Gesundheitsleistungen steigen Jahr für Jahr unaufhaltbar – und die politischen Diskussionen führen nach wie vor zu keinen Lösungen. Doch Sparpotenzial ist vorhanden!**

Die finanzielle Situation der Krankenversicherer und die daraus prognostizierten Prämien erhöhungen im zweistelligen Prozentbereich verunsichern die Schweizer Bevölkerung. Den politischen Rahmenbedingungen wie auch der Finanzkrise wird die Verantwortung der gegenwärtigen Kostenentwicklung zugeschrieben. Auf allen Ebenen wird – teils verzweifelt – nach

Lösungen gesucht. Möglichkeiten, die steigenden Ausgaben zu stoppen, gibt es jedoch nicht nur auf der politischen respektive strategischen Bühne. Auch die Versicherten können dazu beitragen, dass die Gesundheitskosten wieder an Stabilität gewinnen.

## Sparpotenzial austauschen

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung bezahlt jährlich Arztrechnungen von mehr als 20 Milliarden Franken. Die Ärzte als Leistungserbringer sind gemäss dem Krankenversicherungsgesetz verpflichtet, ihre Behandlungen nach wirksamen, zweckmässigen und wirtschaftlichen Kriterien zu erfüllen. Daran lassen wir auch keinen Zweifel aufkommen.

Viel mehr interessiert uns – und alle anderen Versicherten –, was Sie unternehmen, um die Kosten möglichst gering zu halten. Oder was denken Sie von den stetig steigenden Ausgaben bei den Gesundheitsleistungen? Wie wehren Sie sich gegen die drohende Prämienhöhung? Lassen Sie uns und die anderen SICHER-Leserinnen und -Leser von Ihren Ideen und Erfahrungen profitieren. Und nutzen Sie die Berichte und das Wissen der anderen Versicherten für Ihren Erfolg.

Gemeinsam können wir viel bewirken. Jede und jeder Versicherte kann dazu beitragen, dass der Kostenexplosion im Gesundheitswesen ein Ende gesetzt wird. Nutzen wir zusammen die Gelegenheit: von Versicherten – für Versicherte!

## Einsenden, austauschen und ... sparen!

Teilen Sie uns Ihre persönlichen Sparmassnahmen mit. In weiteren SICHER-Ausgaben werden wir jeweils eine Auswahl der eingesandten Tipps und Tricks veröffentlichen. Senden Sie uns Ihre Ideen per Post oder per E-Mail:

RVK, Redaktion SICHER  
Haldenstrasse 25, 6006 Luzern

info@rvk.ch

## Gut zu wissen

### Rehabilitation versus Erholungskur

**Immer wieder kommt es zu Streitigkeiten, ob man sich in eine stationäre Rehabilitation oder in eine Erholungskur begeben soll. Das obligatorische Krankenversicherungsgesetz (KVG) verlangt, dass Behandlungen wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sind.**

Die medizinische Rehabilitation ist auf die Wiedererlangung verlorener oder die Verbesserung beeinträchtigter Funktionsfähigkeiten mit medizinischen Mitteln ausgerichtet. Das besondere Merkmal der medizinischen Rehabilitation ist, dass die Behandlung der Krankheit abgeschlossen ist und Therapieformen zur Nachbehandlung von Krankheiten zur Anwen-

dung gelangen. Sie beginnt anschliessend an die Krankheitsbehandlung. Sie kann ambulant, in einer Kuranstalt, in einem Pflegeheim oder in einer spezialisierten Rehabilitationsklinik erfolgen.

Nicht zu verwechseln ist die Rehabilitation mit der Erholungskur: Erholungskuren dienen zur Erholung und Genesung nach Erkrankungen, die eine wesentliche Verschlechterung des Allgemeinzustandes zur Folge hatten, und verpflichten den Krankenversicherer nicht zur Kostenbeteiligung. Dies gilt auch für Anwendungen, die einzig die Erholung oder Genesung fördern sollen und diagnostische Massnahmen zur Klärung des dafür notwendigen Therapiebedarfs erfordern. Von der blossen Erholung ist die Fortsetzung einer begonnenen Heilbehandlung



Erholungskuren verpflichten den Krankenversicherer nicht zur Zahlung.

unter Kurbedingungen zu unterscheiden. Dient die Kur der Durchführung besonderer Therapien oder Therapieprogramme bei bestimmten Erkrankungen, hat der Krankenversicherer grundsätzlich die gleichen Leistungen zu erbringen wie bei der ambulanten Behandlung.



*Jugendliche sollen ihre Grenzen austesten können. Klare Leitplanken der Eltern sind jedoch wichtig.*

## Gewalt, Pornos und Cybermobbing

**Vorpubertät und Pubertät bringen den Kindern und Jugendlichen Energie und einen grossen Drang zum «Ausprobieren». Kinder können nicht anders. Auch wenn Eltern ihren Job gut machen – Grenzüberschreitungen und Pannen gehören zum Erziehungsalltag und sind sogar wichtig.**

Eltern wollen ja alles gut machen. Und dann so was: Die Lehrerin der Fünftklässlerin ruft an und klagt, dass die Tochter eine Mitschülerin geschlagen hat. Und als würde es nicht reichen: Auf dem Mobiltelefon des Sohnes sind pornografische Filme zu finden. Kinder mit einer eigenen Meinung und einem Glauben an ihre Stärken neigen weniger zu Grenzüberschreitungen. Deshalb macht es sich bezahlt, die Meinung der Kinder zu fördern und dies auch auszuhalten. Auch das Schaffen von Rahmenbedingungen, die dem Kind erlauben, eine Baumhütte zu bauen, ein Tier zu pflegen oder Streetdance zu tanzen, sind wichtig. So lernen Kinder, dass mit Verhandeln, Kreativität, Charme, Einsatz und Ausdauer die Welt erobert werden kann.

Dennoch: Aufgrund der Entwicklung möchten praktisch alle Jugendlichen einmal das Gefühl der «Gewalt» erkunden. Spätestens ab dem fünften oder sechsten Schuljahr wollen sich alle mal anschauen, wie es aussieht, wenn Erwachsene miteinander Sex haben. Sie suchen nach Pornos im Internet. Oder sie wollen die Sensation erleben, mit dem Handy ein gewalttätiges Video rumzeigen zu können. Somit machen sie sich aber auch strafbar. Hier sind elterliche Leitplanken und Kontrollen besonders gefragt. Auch wenn sich Jugendliche dagegen aussprechen, so sind sie letztlich dankbar für diese Leitplanken bis zum 18. Lebensjahr.

### **Verantwortung und Gespräch**

Gerade wenn es um die Wahrung von Menschenrechten, Werten und Normen geht, sind Eltern auch bei älteren Jugendlichen immer wieder für deren Einhaltung verantwortlich. Die Wichtigkeit solcher Grenzen für die Gesellschaft erkennen Kinder am besten durch elterliche Konsequenz und Kontrollen:

- Bleiben Sie mit Ihren Kindern und Jugendlichen im Gespräch. Täglich 30 bis 60 Minuten sind optimal.
- Lassen Sie Ihr Kind nur aus dem Haus, wenn es auch klar sagt, wohin es geht und mit wem. Überprüfen Sie das zwischendurch.
- Informieren Sie Ihr Kind darüber, dass Sie die Nutzung von PC und Handy kontrollieren werden.
- Kontrollieren Sie das Handy auf verbotene Inhalte (Gewaltdarstellungen, Pornografie) und schützen Sie den Computer mittels einer Kindersicherung, damit nicht nach verbotenen oder nicht geeigneten Inhalten gesucht werden kann.

Auch wenn es Ihr Kind ist: Gewaltanwendungen und Gesetzesübertretungen müssen Sie selbst auch verurteilen und bestrafen.

Joachim Zahn, Animator FH, Medienpädagoge und freier Berater

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

## Erlebnisse beim Klettern

**Es ist nicht nur Angst, Respekt oder Unsicherheit, sondern ebenso häufig eine sehr positive Erfahrung mit dem eigenen Körpergefühl, Geschicklichkeit und Mut. Fast alle äussern sich beeindruckt über die Unausweichlichkeit bestimmter Wahrnehmungen und Gefühle beim Klettern. Hier liegt die grosse Chance, intensiv die sozialen Kompetenzen zu erweitern.**

Klettern ist immer mit dem Risiko verbunden, nach unten zu stürzen. Bei den Kleinsten ist es allenfalls der Sturz von der Polstergruppe in ein bereitgelegtes Kissen, bei Jugendlichen der Sturz in ein Sicherungsseil in der Kletterhalle oder in der freien Natur. Es geht jedoch nicht nur um Körpergefühl, Gleichgewichtsfähigkeit und Kraftaufbau, sondern auch um partnerschaftliches Verhalten und das Ziel, etwas zusammen zu erreichen. Ermöglichen Sie Ihrem Kind schon früh die ersten Klettererfahrungen, denn Kinder lieben es, Höhe zu erklimmen. Sie sind jedoch für die Sicherheit zuständig. In Ihrer Wohnung gibt es unzählige Klettergelegenheiten für Ihre Kinder: Errichten Sie einen kleinen Kletterparcours, montieren Sie Griffe an die Wand oder fixieren Sie ein Kletterseil oder eine Strickleiter. Die Schwierigkeitsstufen kön-

nen Sie stets dem Können des Kindes anpassen. Sie werden staunen, wie schnell Ihr Kind Fortschritte in der Kraft und Geschicklichkeit, aber auch im Selbstvertrauen macht.

### «Yes, we can!»

Der eine klettert, der andere sichert: Man ist aufeinander angewiesen und erreicht das Ziel zusammen. Aus dem Erkennen eigener Fähigkeiten und Grenzen entwickelt sich Toleranz, sich selbst und dem eigenen Kind oder Partner gegenüber. Fühlt sich Ihr Kind wohl, wenn es von Ihnen gehalten oder gesichert wird? Wie reagieren Sie als Vater oder Mutter, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter plötzlich weiter oder höher klettern kann? Sind Sie als Eltern übervorsichtig oder trauen Sie Ihrem Kind etwas zu?

Die Aufregung des Kletterns und das Erfolgsgefühl, wenn das gesetzte Ziel erreicht wurde, sind oftmals von sichtbarer Emotionalität begleitet. Gemeinsame Ziele zu setzen und diese zu erreichen, verbindet nicht nur beim Klettern, sondern im ganzen Leben. Nicht nur zu konsumieren oder die Kinder bei einem Beschäftigungsangebot einfach abzugeben, sondern mit den eigenen Kindern gemeinsam aussergewöhnliche Aktivitäten zu erleben, bei denen Sie



Photo: Daniel Käsemann, BASPO, Mugglingen

*Klettern erzeugt Kraft, Geschicklichkeit und Selbstvertrauen.*

viel über sich, Ihre Kinder und Ihr Verhältnis zueinander lernen können. Es lohnt sich!



Viel Erfolg wünscht Ihnen  
Ihr Lukas Zahner

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

www.krankenversicherer.ch

## Kluge Köpfe schützen sich



*Ein Velohelm ist der beste Schutz vor Kopfverletzungen.*

**Die Verkehrssicherheit ist in der Schweiz im Allgemeinen sehr hoch. Trotzdem ereignen sich jährlich rund 26 000 Fahrradunfälle; 900 enden mit schweren, 40 sogar mit tödlichen Verletzungen. Die Sicherheit für Radfahrer ist zwar in den vergangenen Jah-**

**ren gestiegen, doch kann nur von einem mittelsicheren Niveau die Rede sein. Prävention ist dringend notwendig, wenn die Anzahl der Velounfälle verringert werden soll. Die SUVA setzt in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), mit der Velohelmkampagne ein erstes Zeichen.**

Die Situation ist bekannt: Täglich tragen sich Unfälle im Strassenverkehr zu. Als zentraler Risikofaktor werden die Vielfalt und die Dichte der Verkehrsteilnehmer bezeichnet. Der Anteil der schweren und tödlichen Fahrradunfälle ist erschreckend hoch.

Die 10- bis 19-Jährigen radeln durchschnittlich am meisten Kilometer. In Bezug zur Kilometerleistung ist diese Gruppe am häufigsten von schweren Velounfällen betroffen. Lässt man jedoch den Kilometervergleich ausser Acht, so verletzen sich die unter 10-jährigen Kinder

sowie die Senioren über 70 Jahre am meisten schwer. Verursacht werden rund 70 Prozent der Velounfälle durch Kollisionen mit einem Motorfahrzeug, rund ein Viertel der Unfälle sind selbstverschuldet. Mit verschiedenen Präventionsmassnahmen soll die Sicherheit für Velofahrende erhöht werden. Nebst baulichen Veränderungen der Strassenraumgestaltung werden auch die Wissens- und Verhaltensdefizite der Verkehrsteilnehmer fokussiert.

Gemeinsam fördern die bfu und die SUVA den Velohelm. Das Ziel ist klar: Die Tragquote des Helms muss erhöht werden. Auch soll ein Velohelm-Obligatorium geprüft werden. Kluge Köpfe schützen sich ... – definitiv der richtige Schritt in die richtige Richtung!

www.velohelm.ch

# Fasten leicht gemacht

**Frühlingszeit – Fastenzeit. Der Frühling ist die traditionelle Zeit dafür: Der Körper soll wieder vermehrt Aufmerksamkeit erhalten und fit und gesund in die wärmere Jahreszeit starten. Fasten ist ein alter Brauch, bei dem der Körper vor religiösen Festen gereinigt werden soll. Heute wird gefastet, um den Körper von Schlacken zu befreien – und zur ganzheitlichen Reinigung von Körper und Geist. Der Darm wird dabei entgiftet, was zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. Ein gesunder Darm ist wichtig für die Regelung des Immunsystems.**

Mit einer einwöchigen Saftkur kann der Körper ideal entschlackt werden. Da keine feste Nahrung zugeführt wird, werden Giftstoffe aus dem Körper geschwemmt und der Organismus kann sich regenerieren. Bereits nach zwei Tagen sinkt das Stresshormon. Nach einer Kur fühlen sich viele wieder wie «neu geboren». Das primäre Ziel der Fastenkur ist nicht der Gewichtsverlust. Essgewohnheiten können sich jedoch nach der Kur positiv verändern: Bewusstes Essen und eine sorgfältigere Wahl der Lebensmittel lassen

längerfristig die überflüssigen Kilos schmelzen. Wer an Diabetes, niedrigem Blutdruck, Herz-Kreislauf-Störungen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden leidet, sollte eine Saftkur nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen. Während der Schwangerschaft und Stillzeit soll grundsätzlich auf das Fasten verzichtet werden.

### Ablauf der Saftkur

Die Saftkur besteht aus einem Vorbereitungstag, der fünftägigen Kur und einem anschliessenden



Fasten schwemmt Giftstoffe aus dem Körper.

Aufbautag. Vor der Saftkur wird idealerweise eine gründliche Darmentleerung durchgeführt, wobei die Darmgesundheit wiederhergestellt wird und Verschmutzungen und Ablagerungen im Darm beseitigt werden. Allergene und Stoffwechselgifte werden aus dem Stoffwechsel verbannt – der Darm kann wieder optimal arbeiten. Während der eigentlichen Saftkur ernährt man sich mehrheitlich – wie es der Name schon sagt – von Saft und Kräutertees. Die jeweiligen Rezepturen können in Apotheken oder Drogerien bezogen werden und sollten keinesfalls aus der eigenen «Zauberküche» stammen. Die Zutaten müssen wichtige Nahrungsfasern und Mineralien enthalten, die den Körper mit genügend Nährstoffen versorgen. Nach der Kur sollte der Körper nur langsam wieder auf die normalen Essgewohnheiten eingestimmt werden, damit der Darm nicht überfordert wird.

Schlacken sind Endprodukte des Eiweissstoffwechsels, des Kohlenhydrat- und des Fettstoffwechsels und alte, veränderte, nicht funktionsfähige und abgestorbene Zellen.

### Tipps und Tricks zur Fastenwoche

- Fastenwoche frühzeitig planen
- Während der Kur viel trinken
- Körper braucht viel Schlaf
- Täglich leichte Bewegung an der frischen Luft
- Verzicht auf Kaffee, Alkohol und Schwarztee. Achtung: viele Früchte-tees enthalten Schwarztee



## Was Grossmutter noch wusste...!

### ... gegen Halsschmerzen und Husten

«Gschwellti» kochen und in ein Handtuch wickeln. Die heissen Kartoffeln im Tuch zu einem Brei zerdrücken. Wickel auf die Brust oder um den Hals legen und zusätzlich mit einem Wollschal fixieren. Die Auflage kann bis zu einer Stunde behalten werden. Vor dem Auflegen die Temperatur testen: Den Wickel für eine Minute an die Innenseite des Arms halten. Wenn er dort vertragen wird, kann er sofort angewendet werden.

P. Grand, Aarberg

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

Tipps einsenden an:  
Redaktion SICHER  
Haldenstrasse 25  
6006 Luzern

Publizierte Beiträge werden mit 20 Franken belohnt.

## SUDOKU Frühling 2009

Lösen Sie das Sudoku und gewinnen Sie einen von zwei Velohelmen der SUVA.

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

**Einsendeschluss ist der 15. Mai 2009**

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



**suvaliv**

Sichere Freizeit

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

## Fit in den Sommer

Wenn die Sonne endlich wieder lacht, die Tage wärmer und länger werden, erwacht bei vielen Menschen das Bedürfnis, den im Winter angesammelten «Pölsterchen» endgültig adieu zu sagen, um fit und gesund in den Sommer zu starten.

Sportlich aktiv zu sein ist deshalb eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen in der warmen Jahreszeit. Doch wirklich gesund ist es erst, wenn auch die Ernährung miteinbezogen wird. Denn nur wer seine Leistungsspeicher regelmässig und richtig füllt, schützt den Körper vor Mangelerscheinungen und kommt so fit durch den Sommer.

Ernährungsfehler können ernste Folgen haben. Ausdauer und Konzentration können rapide abfallen und es kann zu Muskelkrämpfen kommen, im schlimmsten Fall zu einem Schwächeanfall. Wichtig ist deshalb, folgende Ernährungsregeln zu beachten:

- viele Kohlenhydrate
- wenig Fett
- ein ausgewogenes Eiweissangebot
- eine hohe Nährstoffdichte
- gesunde Zwischenmahlzeiten
- eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Wasser, ungesüsster Tee (kein Schwarztee) oder verdünnte Fruchtsäfte



*Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für eine gute Gesundheit.*

Wichtig ist ebenfalls, das Bewegungstraining nach einer längeren Winterpause langsam anzugehen und den Körper auf schonende Weise fit zu halten. Doch sollten nicht nur die gesundheitsfördernden Faktoren, sondern auch der Spass und die Freude am Sport zu mehr Bewegung animieren. Sportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Nordic-Walking, Golf, Reiten oder Rudern bringen Abwechslung in den Sportalltag, sind gesund und machen Spass.

Für welchen Sport Sie sich auch entscheiden: Vor kleineren Verletzungen sind Sie niemals sicher. Eine leichte Zerrung, Blasen an Händen oder Füßen, eine unsanfte Landung auf der Wiese oder am nächsten Tag ein Muskelkater... Es ist deshalb ratsam, immer eine Erste-Hilfe-Box mit Pflaster, Verbandzeug, Bandagen und Schmerzsalbe in Reichweite zu haben.

## sanmed24 – der heisse Draht zum Arzt unter Tel. 0844 844 911

Eine ärztliche Beratung per Telefon – die sogenannte Telemedizin – gewinnt in der Schweiz immer mehr an Bedeutung. Aber nicht nur sanmed24-Versicherte profitieren von der Telemedizin, auch andere bei rhenusana versicherten Personen kommen Dank dem Drei-Punkte-System in den Genuss dieses Angebotes.

### 1. sanmed24 (Compliance System)

Mit sanmed24 verpflichten sich die Versicherten, das telemedizinische Beratungszentrum anzurufen, bevor sie eine ärztliche Leistung in Anspruch nehmen. Anhand der Schilderungen legt der Medgate-Arzt den Behandlungsweg fest. Er schaut gemeinsam mit dem anrufenden

Patienten, ob er in die Sprechstunde des Hausarztes gehen oder sich direkt an einen Spezialisten wenden soll oder ob gar kein Arztbesuch notwendig ist. Medgate eröffnet ein Zeitfenster und koordiniert die weiteren Schritte.

#### Ausnahmen:

- Notfälle
- die jeweils erste gynäkologische oder ophthalmologische Vorsorgeuntersuchung pro Kalenderjahr
- bei medizinischen Hilfspersonen wie Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Logopäden, die im Auftrag vom Arzt Leistungen erbringen

#### Die Vorteile:

- telefonischer Zugang zu telemedizinisch geschulten Ärzten – rund um die Uhr an 7 Tagen pro Woche
- kein Zeitverlust durch unnötige Arztbesuche
- 7% Rabatt auf die obligatorische Krankenpflege-Versicherung
- wählbare Jahresfranchise
- freie Arztwahl nach vorheriger telefonischer Beratung durch Medgate

### 2. Demand Management

Das Demand Management von Medgate umfasst die evidenzbasierte ärztliche Konsultation per Telefon oder E-Mail. Das Demand Management wurde für Personen entwickelt, welche die Basis-Krankenpflegeversicherung abgeschlossen haben. Die Versicherung sanmed24 ist damit für das Demand Management nicht erforderlich.

#### Das Angebot:

- Zugriff auf ärztliche Beratung per Telefon oder Internet
- 7x24 h-Dienst
- Sicherheit bei medizinischen Problemen
- Vermeidung unnötiger Arztbesuche
- Vermeidung von Notfallkonsultationen
- Ausstellung von Rezepten bei gewissen medizinischen Problemen, basierend auf einer Indikationsliste

### 3. Assistance

Die Assistance-Versicherung ersetzt unsere bisherige SOS-Assistance Versicherung für das Ausland. Alle versicherten Personen bei rhenusana, welche sich im Ausland befinden und medizinisch versorgt werden müssen (Krankheit, Unfall und Mutterschaft), sind verpflichtet, die Medgate-Notfallnummer anzurufen. Somit kann die Leistungspflicht geklärt und Kostengutachten erstellt werden.



*Rund um die Uhr für Sie da: Die Medgate-Ärztin.*

# Jahresrechnung 2008

	31.12.2008 CHF	31.12.2007 CHF
<b>AKTIVEN</b>		
Flüssige Mittel	174'592.39	3'940'193.79
Forderungen	719'190.38	553'077.17
Prämienverbilligungen, Risikoausgleich	604'901.50	633'278.70
Regress- und Rück- erstattungsansprüche	0.00	0.00
Aktive Rechnungsabgrenzungen	283'069.72	326'137.96
<b>Umlaufvermögen</b>	<b>1'781'753.99</b>	<b>5'452'687.62</b>
Kapitalanlagen	21'063'616.20	17'600'553.55
Betriebseinrichtungen	225'669.25	112'424.35
<b>Anlagevermögen</b>	<b>21'289'285.45</b>	<b>17'712'977.90</b>
<b>TOTAL AKTIVEN</b>	<b>23'071'039.44</b>	<b>23'165'665.52</b>

	31.12.2008 CHF	31.12.2007 CHF
<b>PASSIVEN</b>		
Verbindlichkeiten aus Versicherungsleistungen	1'045.20	2'374.40
Passive Rechnungsabgrenzungen	2'436'146.23	2'025'974.80
<b>Kurzfristiges Fremdkapital</b>	<b>2'437'191.43</b>	<b>2'028'349.20</b>
Rückstellungen Krankengeld	110'000.00	110'000.00
Rückstellungen KVG	5'700'000.00	6'600'000.00
Rückstellungen Risiko- ausgleich	1'000'000.00	1'000'000.00
Rückstellungen VVG	5'410'000.00	5'005'000.00
<b>Rückstellungen</b>	<b>12'220'000.00</b>	<b>12'715'000.00</b>
<b>Fremdkapital und Rückstellungen</b>	<b>14'657'191.43</b>	<b>14'743'349.20</b>
Reserven für:		
– obligatorische Kranken- pflegeversicherung KVG	4'661'413.69	4'683'445.48
– freiwillige Taggeld- versicherung KVG	200'490.03	226'098.50
<b>Reserven</b>	<b>4'861'903.72</b>	<b>4'909'543.98</b>
Eigenkapital VAG	3'551'944.29	3'512'772.34
<b>Kapital VAG</b>	<b>3'551'944.29</b>	<b>3'512'772.34</b>
<b>TOTAL PASSIVEN</b>	<b>23'079'507.75</b>	<b>23'165'665.52</b>

	31.12.2008 CHF	31.12.2007 CHF
<b>ERFOLGSRECHNUNG</b>		
Freiwillige Taggeld- versicherung KVG	43'414.90	47'735.90
Obligatorische Kranken- pflegeversicherung KVG	20'515'500.52	21'496'365.55
Zusatzversicherungen VAG	12'317'063.20	12'147'315.85
<b>Versicherungsprämien</b>	<b>32'875'978.62</b>	<b>33'691'417.30</b>
Erlösminderungen für Prämien	-587'663.70	-793'912.80
Erlös andere Beitragsteile	0.00	3'392.35
Prämienanteile der Rückversicherer	-510'311.85	-471'348.70
Prämienverbilligungen und Subventionen	1'693'265.05	913'382.25
Prämienermässigungen an Versicherte	-1'735'141.05	-964'739.25
Sonstige Betriebserträge	0.00	0.00
<b>Versicherungsertrag</b>	<b>31'736'127.07</b>	<b>32'378'191.15</b>
Freiwillige Taggeld- versicherung KVG	45'346.50	34'473.00
Obligatorische Kranken- pflegeversicherung KVG	23'315'236.26	21'131'682.10
Kostenbeteiligung der Mitglieder	-3'718'492.65	-3'523'471.35
Zusatzversicherungen VAG	9'912'271.20	9'501'306.30
Sonstige Aufwendungen für Leistungen	12'722.55	19'965.98
Versicherungstechnische Rückstellungen	-495'000.00	1'950'000.00
Leistungsanteile der Rückversicherer	-263'740.65	-232'700.55
Risikoausgleich	808'733.00	1'638'307.00
<b>Versicherungsaufwand</b>	<b>29'617'076.21</b>	<b>30'519'562.48</b>
<b>Versicherungsergebnis</b>	<b>2'119'050.86</b>	<b>1'858'628.67</b>
Verwaltungsaufwand	-2'518'815.23	-2'462'025.31
<b>Verwaltungsaufwand</b>	<b>-2'518'815.23</b>	<b>-2'462'025.31</b>
Ausserordentlicher Aufwand/Ertrag	391'296.06	656'829.66
<b>Ausserordentlicher Aufwand/Ertrag</b>	<b>391'296.06</b>	<b>656'829.66</b>
<b>JAHRESERGEBNIS</b>	<b>-8'468.31</b>	<b>53'433.02</b>

rhenusana  
die rheintaler krankenkasse  
heinrich-wild-strasse 210  
9435 heerbrugg  
telefon 071 727 88 00  
www.rhenusana.ch

## Hauptpreis geht nach Rebstein



In der Herbstausgabe der Kundenzeitschrift SICHER waren die versicherten Personen der rhenusana eingeladen, bei einer Meinungsumfrage mitzumachen. Unter den Teilnehmenden wurde ein Wellness-Weekend in Lenk verlost.

Wir freuen uns ganz besonders, dass unser Mitglied **Sven Kupfer aus Rebstein** als Gewinner des Hauptpreises gezogen wurde. Wir wünschen ihm ein schönes und erholsames Wochenende im Hotel Lenkerhof.