

SICHER

SOMMER 2008

mit meiner Krankenkasse



Interview mit Jörg Abderhalden

«In die Menge gehe ich erst, wenn ich zum Kampf muss»

Erfolg auf der ganzen Linie: Bereits zum dritten Mal holte Jörg Abderhalden 2007 den Schwingerkönig-Titel. Der Schwingerkönig wird alle drei Jahre am Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest erkoren. Für viele ist Abderhalden der beste Schwinger aller Zeiten: Seine aussergewöhnlichen Leistungen verhalfen ihm im letzten Jahr zum Sieg beim Swiss-Award «Schweizer des Jahres», wo er sich gegen 17 andere nominierte Persönlichkeiten durchsetzte. Für den gelernten Schreiner ist dies eine Anerkennung für jahrelanges intensives Training, Durchhalten und Ehrgeiz. Dieses Jahr ist Abderhalden Titelverteidiger beim Kilchberg-Schwinget, das nur alle sechs Jahre stattfindet. Für den 28-Jährigen, der mit seiner Frau Andrea und seinen zwei Kindern Lynn und Terry in Nesslau im Kanton St. Gallen lebt, der Höhepunkt dieser Saison.

Schwingen, ein Kampf zwischen zwei Personen, mit eigenen Regeln, Griffen und Schwüngen. Eine moderne Sportart mit einer urchigen Herkunft, die sie bis heute bewahrt

hat. Jörg Abderhalden, warum schwingen Sie? Mit dem Schwingsport und den Schwingfesten sind etliche Bräuche und Traditionen eng verbunden. Der Spitzensport, verknüpft mit der

rhenusana

die rheintaler krankenkasse



Geschätzte Kundin
Geschätzter Kunde

Der Sommer steht vor der Tür – für viele beginnt damit die Ferienzeit. Nutzen Sie die freien Tage mit hoffentlich viel Sonnenschein und Wärme zur Entspannung und zum Abschalten. Damit Sie die Sonne unbeschadet geniessen können, sagen wir Ihnen auf Seite 5, was Sie beim Kauf einer neuen Sonnenbrille beachten müssen. Oder wie Sie Ihr jetziges Modell prüfen können und ob es Sie noch zuverlässig gegen die UV-Strahlen schützt. Lösen Sie das Sudoku und gewinnen Sie einen Gutschein für eine neue Sonnenbrille.

Eine von hundert Personen schwitzt übermässig – sie leidet an der sogenannten Hyperhidrose. Auf der nächsten Seite erfahren Sie mehr über die möglichen Gründe und welche effektiven Behandlungsmethoden es dagegen gibt.

Eine Sportart, die sich in den letzten Jahren zu einem regelrechten Boom entwickelt hat, ist das Sportklettern. Nicht nur im Breitensport ist ein grosser Zulauf festzustellen. Auch im Spitzensport haben sich die Leistungen entwickelt. Mehr darüber erfahren Sie auf Seite 4.

Zu den ältesten Heilpflanzen gehört der Holunder. Wir sagen Ihnen, warum, und erklären Ihnen die unterschiedlichen Möglichkeiten, wie Sie den Holunder einsetzen können. Auf den Seiten 7 und 8 werden Sie über die Vesichertenkarte, die Rechnungskontrolle und Impfungen orientiert.

Wir wünschen Ihnen eine erholsame und freudige Sommerzeit, eine spannende Lektüre, und wenn es Ihnen gesundheitlich nicht so gut gehen sollte, Geduld und baldige Genesung.

Josef Hutter
Geschäftsführer rhenusana



Bei Hyperhidrose genügen herkömmliche Deos nicht mehr.

Die Körpertemperatur beträgt beim Menschen durchschnittlich 37 Grad. Schwitzen dient der Wärmeregulation des Körpers. Äussere und innere Einflüsse auf die Körpertemperatur wie beispielsweise die Umgebungstemperatur, Luftfeuchtigkeit oder körperliche Arbeit erfordern eine gute Temperaturregulation.

Mit der Absonderung des Schweißes auf die Körperoberfläche wird die Haut gekühlt, es werden Kochsalz und andere Stoffe ausgeschieden. Bei schwerster körperlicher Arbeit beträgt die Schweißsekretion bis zu 1,5 Liter pro Stunde. Sie wird durch unser Nervensystem gesteuert und kann nicht durch unseren Willen beeinflusst werden.

Wie viel Schwitzen ist normal?

Schwitzen als Krankheit

Rund ein Prozent der Bevölkerung leidet unter Hyperhidrose, dem übermässigen Schwitzen. Die Krankheit äussert sich meist schon in der Pubertät und erreicht ihren Höhepunkt in der Regel zwischen 30 und 40 Jahren. Später kommt es in seltensten Fällen zu einer Diagnose. Es besteht eine vermehrte Schweißsekretion an Händen, Füssen und in den Achselhöhlen. Leidet jemand unter Drüsenerkrankungen (Diabetes, Schilddrüse), Infektionen oder Tumoren, ist das Schwitzen generalisiert; auch Medikamente können dafür verantwortlich sein. Das Schwitzen in den Achselhöhlen, an den Händen und Füssen kann aus ästhetischen Gründen zu einer sozialen Ausgrenzung führen und hat Krankheitswert. Gründe sind häufiger penetranter Geruch infolge der bakteriellen Zersetzung des Schweißes und unangenehme Hautnässe.

Effektive Behandlungsmethoden

Aluminiumsalze werden mittels Cremes auf die Haut aufgetragen und bewirken eine mechanische Verlegung der Schweißdrüsenausführgänge. Ein weiteres Verfahren ist die Iontopho-

rese: Die betroffenen Stellen werden in einem Wasserbad während rund 20 Minuten einem regelbaren Gleichstrom ausgesetzt. Obwohl nach etwa 20 Behandlungen eine gute und dauernde Wirkung eintritt, muss die Therapie in regelmässigen Abständen wiederholt werden. Immer mehr im Vordergrund steht heute aber das Botulinum-Toxin A (Botox). Durch die Injektion in die Umgebung der Schweißdrüsen kann der Sekretionsreiz mit eindrücklichem Erfolg blockiert werden. Auch diese Behandlung muss nach etwa sechs bis zwölf Monaten wiederholt werden. Botox ist dafür von Swissmedic anerkannt, wird jedoch von den obligatorischen Kranken- und Pflegeversicherungen nicht vergütet, weil es nicht in der Spezialitätenliste (SL) aufgeführt ist. Als letzte Möglichkeit steht eine Operation offen, bei der der Nervenstrang durchtrennt wird, der die betroffene Region versorgt. Auch die Ausschabung der Schweißdrüsen wird gelegentlich durchgeführt. Lokale und allgemeine Komplikationen lassen diese Methoden allerdings immer mehr in den Hintergrund treten.

Rudolf Häuptle, Vertrauensarzt

Fortsetzung Interview mit Jörg Abderhalden

traditionellen Sportart, ist für mich eine ideale Mischung. Angefangen habe ich bereits mit acht Jahren – seitdem fasziniert mich der Schwingsport.

Welche Anforderungen muss ein erfolgreicher Schwinger erfüllen? Es ist sicher vorteilhaft, wenn man als Schwinger nicht nur 60 Kilogramm wiegt. Allerdings ist es – gerade bei den Jungschwingern – die ideale Kombination aus Sport, Kameradschaft und das Loswerden über-

flüssiger Energie, die den Erfolg ausmacht. Da spielen weder Grösse noch Gewicht eine Rolle.

Wie oft stehen Sie im Sägemehrling? Pro Jahr bestreite ich zwischen 10 und 15 Wettkämpfen. Dazu kommt das Training im Schwingkeller, das durchschnittlich zweimal wöchentlich stattfindet. Das dauert jeweils zwischen zwei und drei Stunden. Daneben absolviere ich weitere Trainingseinheiten, sodass ich pro Woche zwischen 20 und 22 Stunden trainiere.

Wie bereiten Sie sich auf Wettkämpfe vor? Mit mentalem Training? Nein, mental trainiere ich nicht. Bei Wettkämpfen ziehe ich mich vor einem Gang jeweils zurück, um mich aufzuwärmen. Ich begeben mich erst in die Menge, wenn ich zum Kampf muss.

Kann man als Schwinger essen, worauf man gerade Lust hat? Oder achten Sie auf Ihre Ernährung? Ja, ich schaue schon, was ich esse. So verwenden wir beispielsweise häufig Vollkornprodukte. Wir versuchen aber, immer wieder Neues auf den Tisch zu bringen. Vor einem Gang esse ich aber immer das Gleiche: eine Banane oder einen Riegel.

Wie erholen Sie sich nach einem harten Wettkampf oder einer anstrengenden Woche? Ich bin gerne etwas für mich, benötige meine Ruhe. An einem freien Tag hingegen bin ich am liebsten mit meiner Frau und meinen beiden Kindern unterwegs. Oder wir geniessen einfach unser Zuhause.

Wettbewerbsfrage:

Wie viele Mitglieder zählt der Schwingverein von Jörg Abderhalden?

Mit der richtigen Antwort gewinnen Sie einen der **5 Einkaufsgutscheine im Wert von 50 Franken** von OTTO'S.



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

Einsendeschluss ist der 31. Juli 2008

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

Jörg Abderhalden
28. August 1979

Lieblingessen
ein feines Stück Fleisch

Hobbys
Ski fahren, jassen

Darauf bin ich besonders stolz
meine Kinder

Schönstes Erlebnis im Schwingsport
dreifacher Schwingerkönig



www.jabderhalden.ch

Reform im Gesundheitswesen wird fortgesetzt

Das Schweizer Stimmvolk hat am 1. Juni 2008 den neuen Verfassungsartikel «Für Qualität und Wirtschaftlichkeit in der Krankenversicherung» abgelehnt. Für die Krankenversicherer ist das Nein zum Gesundheitsartikel eine verpasste Chance, aber kein Unglück.

Das Abstimmungsergebnis zeigt, dass die Schweizerinnen und Schweizer konkrete Gesetzesreformen mit klar ersichtlichen Konsequenzen allgemein gehaltenen Verfassungsgrundsätzen vorziehen. Die Krankenversicherer nehmen deshalb die Ängste der Bevölkerung vor möglichen negativen Folgen der Vertragsfreiheit, der Spitalfinanzierung aus einer Hand oder der flexiblen Pflegefinanzierung ebenso ernst wie den unbestrittenen Reformbedarf.

Das Abstimmungsresultat ändert nichts an der Notwendigkeit, die Revision des Krankenversicherungsgesetzes (KVG) weiterzuführen und rasch abzuschliessen. Die Krankenversicherer vertreten in Zukunft noch stärker und nachhaltiger die Interessen aller Prämienzahlenden und setzen sich für eine Grundversorgung zu einem optimalen und transparenten Preis-Leistungs-Verhältnis ein. Dies ist deshalb besonders wichtig, weil die Kostenentwicklung schon heute viele schwächer Verdienende übermässig belastet, das Schweizer Gesundheitswesen jedoch für alle bezahlbar bleiben muss.

Konkrete Antworten sind notwendig

Transparenz und Effizienz der medizinischen Versorgung lassen zu wünschen übrig, solange klare Qualitätskriterien fehlen und finanzielle Anreize

für einzelne Akteure falsch gesetzt sind. Der Ausgang der Abstimmung macht deutlich, dass eine Politik in Richtung mehr Qualität und Wirtschaftlichkeit nur zum Erfolg führt, wenn sie breit abgestützt ist. Auf die im Abstimmungskampf kontrovers diskutierten Fragen Vertragsfreiheit, Spitalfinanzierung aus einer Hand und Pflegefinanzierung muss das Parlament nun konkrete Antworten finden. Die Krankenversicherer sind bereit, ihren konstruktiven Beitrag zu leisten, damit sich die Schweiz auch in Zukunft ein freiheitliches Gesundheitswesen leisten kann, ohne jemanden aus finanziellen Gründen von der Grundversorgung auszuschliessen.



Das Gesundheitswesen muss auch in Zukunft für alle bezahlbar bleiben.

Gut zu wissen

Ist die günstigste Krankenkasse immer auch die beste?

Jährlich wechseln Tausende ihren Krankenversicherer. Trotz möglicher Kosteneinsparungen gibt es Gründe, weshalb häufige Wechsel nachteilig sind: Wer eine Zusatzversicherung hat, kann diese nur wechseln, wenn er völlig gesund ist. Ansonsten riskiert er, beim neuen

Krankenversicherer einen Vorbehalt auf bereits bestehende Krankheiten oder Unfallfolgen zu erhalten.

Über 60-Jährige können oft keine neue Zusatzversicherung mehr abschliessen. Eine Aufspaltung der obligatorischen Krankenpflegeversicherung und der Zusatzversicherung auf zwei Versicherer ist zwar möglich, erschwert aber im Leistungsfall die administrative Abwicklung.



Ausrüstung

Beim Sportklettern dürfen nur natürliche Griffe benutzt werden, Seil und Haken dienen einzig der Sicherung.



Seil

Das Seil ist 50 bis 70 Meter lang und hat einen Durchmesser von 9,7 bis 12 Millimetern.



Karabiner

Der Karabiner wird zur Sicherung des Partners verwendet.



Die Expressschlinge

Expressschlingen dienen dem Vorsteiger als Zwischen-sicherung und halten diesen im Falle eines Sturzes.



Kletterfinken

Die engen und unprofilierten Schuhe ermöglichen ein präzises Stehen.



«Chalk-Bag»

Das Magnesium im «Chalk-Bag» hält die Finger trocken. Mit der Zahnbürste können schmierige Griffe gereinigt werden.



Die Schweiz bietet ein breites Angebot von Kletterhallen und -gebieten.

Sportklettern – vom Trend zum Boom

Das moderne Sportklettern beinhaltet nicht nur klettertechnische und sportliche Aspekte – es umfasst für viele Jugendliche auch ein Lebensgefühl, das oftmals mit Werten wie Coolness, Spontanität, Kreativität oder gelebter Freiheit umschrieben wird.

Sportklettern ist eine Form des Freikletterns. Im Gegensatz zum klassischen Bergsteigen stehen weniger alpinistische, sondern eher sportliche Motive im Vordergrund: Anstatt einen Gipfel zu erklimmen, ist das Ziel beim Sportklettern, die Kletterroute mit meist hohen technischen Schwierigkeiten auf kurzer Strecke zu bewältigen.

Eine spezielle Faszination bietet das Klettern an Felsen in der Natur – Sportklettern wird jedoch auch an künstlichen Anlagen, zum Beispiel in Kletterhallen, ausgeübt.

Spektakuläre Techniken

Seil und Haken dienen beim Sportklettern lediglich zur Sicherung, für die Fortbewegung werden nur natürliche Griffe benutzt. Um die Sicherheit zu erhöhen, wird meistens zu zweit geklettert, wobei sich eine Person am Boden befindet oder in einem Stand fixiert ist und sichert, während die andere Person klettert. Spektakulärere Techniken sind zum Beispiel das Solo-Klettern, bei dem sich eine einzelne Person während des Kletterns selbst sichert, oder das Free-Solo-Klettern, bei dem ganz auf eine Sicherung verzichtet wird.

Sportklettern wird sowohl als Breitensport als auch als Wettkampfsport betrieben. Offizielle Wettkämpfe finden fast ausschliesslich an künstlichen Kletterwänden statt. International wird in drei Disziplinen geklettert: Lead-Klettern, Bouldern und Speed-Klettern.

Zahlreiche Möglichkeiten

Die Trendsportart entwickelte sich in den letzten Jahren zu einem regelrechten Boom. Nicht nur im Breitensportbereich verzeichnet Sportklettern einen enormen Zulauf, auch im Spitzensport ist eine Leistungsentwicklung festzustellen. An internationalen Wettkämpfen stehen Schweizer Sportlerinnen und Sportler regelmässig an der Spitze. Die Schweiz verfügt über ein dichtes Netz an Infrastruktur. Zahlreiche Kletterhallen und -gebiete ermöglichen den Zugang zu dieser attraktiven Sportart.

Grundsätzlich können Kinder ab 10 Jahren klettern: Sie müssen in der Lage sein, sich gegenseitig zu sichern und einander zu vertrauen.

www.kletterportal.ch

Fussball spielen wie die Grossen

Spielen können wie die Grossen. Die Grossen, das sind die Fussball-Teams, die in der Schweiz und in Österreich um den EM-Titel kämpfen. Auf der ganzen Welt wird Fussball gespielt, und überall sind auch die Kinder mit Feuer und Flamme dabei.

Es wird auf kargen, staubigen Böden, Strassen, Sand oder, wie bei uns, auf gepflegtem Rasen gespielt. Als Ball dienen bei uns edle Lederbälle, in Armutsgeländen der Dritten Welt aber verknotete Knäuel aus Stoffresten, Petflaschen oder Gebilde aus Bananenblättern. Es wird barfuss, in Sandalen, alten Strassenschuhen oder in teuren Fussballschuhen gespielt. Die Bedingungen sind zwar überall ein wenig anders, aber etwas bleibt bei allen Kindern auf der Welt gleich: die Freude am Spiel, die leuchtenden Augen, wenn das eigene Team ein Tor geschossen hat, die roten Wangen nach umkämpften Spielen und die teils hitzigen Diskussionen. All das macht das Fussballspiel einzigartig und wertvoll – und das bereits für die Kinder. Fussball fördert den Teamgeist und die Integration: zusammen und gegeneinander spielen sowie zusammen ein Ziel erreichen.

Spass, verbunden mit Kondition und Koordination

Das Spiel mit dem runden Leder fördert aber auch die Kondition und Koordination und damit



Beim Fussballspiel entdecken Kinder bereits sehr früh ihre eigene Welt.

die Gesundheit der Kinder: Sie legen beispielsweise lange Laufdistanzen zurück, kommen ausser Atem oder lernen, den Ball präzise zu spielen. Aus diesen Gründen hat Ihr Kind bestimmt ebenfalls Freude an diesem Spiel – unter der Voraussetzung, dass es den richtigen Einstieg findet. Denn Fussball kann man nicht einfach spielen, die Kinder müssen zuerst mit den Eigenschaften und Eigenheiten von Bällen vertraut werden. So ist es wichtig, dass Eltern sich nicht ständig ins Spiel ihres Sprösslings einmischen: Kinder verlieren sich im Spiel, sie erkunden ihre Welt und ihre Fähigkeiten, mit dem Ball umzugehen. Haben Sie Geduld, selbst wenn nicht alles, was Ihr Kind spielt, für Sie auf Anhieb Sinn macht. Respektieren Sie das

persönliche Bewegungsspiel des Kindes, und wenn es mit Ihnen Fussball spielen will wie die Grossen, dann nehmen Sie sich die Zeit dazu. Kaufen Sie Ihrem Kind den ersten Ball und spielen Sie ihm den ersten Pass zu – vielleicht ist es der erste Schritt in einer grossen Sportkarriere.



Viel Erfolg wünscht Ihnen
Ihr Lukas Zahner
Dr. phil. nat., Mitglied Institutsleitung
am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel

www.krankenversicherer.ch

Sonnenbrillen: Mehr als gut aussehen



Auch bei bewölkten Wetterverhältnissen dringen 50 Prozent der unsichtbaren UV-Strahlen hindurch.

Intensive Sonneneinstrahlung kann den Augen schaden. Die unsichtbaren UV-Strahlen (Ultraviolettstrahlen) können Augenentzündungen hervorrufen oder gar die Sehschärfe beeinträchtigen. Um dem vorzubeugen, schützt man die Augen am effektivsten mit einer Sonnenbrille.

Günstige Schnäppchen auf dem Markt oder teure Schmuckstücke in Boutiquen? Filtern alle

Sonnenbrillen die UV-Strahlen gleich gut? Wichtig ist, dass das «CE»-Signet vorhanden ist: CE (Communauté Européenne) ist der europäische Standard und garantiert die erforderliche Qualität.

Mit einem Selbsttest ist es möglich, die alte Brille auf Qualität zu testen. Dazu hält man die Brille auf Augenhöhe und dreht sie auf die Augen zu und von ihnen weg. Verzerrt sich die

Form der Gegenstände, ist die Qualität ungenügend.

Im Gebirge und am Strand ist ein höherer Blendschutz gefragt als in der Stadt: Der Anteil der UV-Strahlen nimmt in der Höhe zu (3 bis 5 Prozent pro 300 Meter), Wasser und Schnee reflektieren die Strahlung. Wer eine Brille für besondere Ferien braucht, lässt sich deshalb am besten von einer Fachperson beraten.

Auch die Farbe ist wichtig

Farbige Sonnenbrillen sind zwar schick, können jedoch die Farbwahrnehmung beeinträchtigen. Empfehlenswert sind deshalb graue, grüne und braune Gläser.

www.uv-index.ch

Holunder: Der Hüter bei Grippe und Erkältung

Holunder, auch «Sambucus nigra» genannt, ist ein Geissblattgewächs und gehört zu den ältesten Heilpflanzen. Dank dem hohen Vitamin-C- und Kalium-Gehalt wird er oft in Form von Tee gegen Erkältungskrankheiten verwendet. Der Holunderstrauch wächst in ganz Europa und Asien. Die weissen Blütensträucher können bis zu sieben Meter hoch werden. Der süsslich-herbe Geschmack erlaubt es, köstliche Getränke herzustellen.

Früher wuchs der Holunderstrauch in praktisch jedem Garten. Die Leute glaubten, er könne Unglück abwehren, Krankheiten heilen oder sogar den Blitz ableiten. Ein Blitzableitereffekt wurde nicht bewiesen, jedoch lässt sich die Heilkraft für diverse Krankheiten nachweisen. Die Blüten sollen das Immunsystem stärken, die Bronchialsekretion vermehren und dank des darin enthaltenen ätherischen Öls sogar eine schweisstreibende Wirkung erzeugen. Ferner

kann man sie auch bei Rheuma oder Hautunreinheiten einsetzen.

Die von Mai bis Juli blühenden Holunderblüten findet man oft am Waldrand oder in Parks. Ab August bis September wachsen Beeren an den Holunderdolden. Auch ihnen wird eine heilende Wirkung zugesprochen: Da sie einen sehr hohen Vitamin- und Mineralstoffanteil besitzen, tragen sie zur Stärkung des Immunsystems bei.



Holunder hat eine heilende Wirkung und stärkt das Immunsystem.

Holundersirup

Zutaten für 2 Flaschen (à 750 ml)
 1 kg entstieltete, reife Holunderbeeren
 250 g Honig
 1 Messerspitze gemahlener Zimt

Die Holunderbeeren durch ein Sieb streichen. Den abgesetzten Saft mit Honig und Zimt einige Minuten unter ständigem Rühren kochen und öfters abschäumen. Heissen Saft in Flaschen füllen und diese sofort verschliessen.

Frischer Holunder-Eistee

Zutaten
 Holundersirup aus nebenstehendem Rezept
 Wasser
 Pfefferminzblätter
 Zitronen
 Eis

Holundersirup mit Wasser anrühren und etwas Zitronensaft, Eis und frische Pfefferminze beifügen.

Die Beeren sind anfänglich rot und verfärben sich später violett bis schwarz. Da sie den Giftstoff Sambunigrin enthalten, sollte man sie auf keinen Fall roh essen. Dieser Giftstoff verliert aber beim Erhitzen seine toxische Wirkung. Die blauschwarzen Beeren sind oft bereits Anfang August reif.

Auch in der Gastronomie findet man den Holunder oft als wohlschmeckende Zutat für Saucen. Aus den Blüten und den Beeren lassen sich vorzügliche Getränke wie Sirup, Likör, Tee, Wein, Most oder Konfitüre zaubern.

Was Grossmutter noch wusste...!

Essig: der perfekte Helfer für alle Fälle

Essig ist aus der Küche nicht wegzudenken. Er regt den Appetit an, fördert die Verdauung und seine feine Säure schmeckt einfach – egal, ob in Essiggurken oder in der Salatsauce. Doch er kann noch viel mehr: Wer erkältet ist, kann aus einer Tasse Apfelessig, einer Tasse Wasser und vier Teelöffeln Honig einen wirksamen Hustensirup mischen – ganz ohne Nebenwirkungen.

Tipps von Theresia Thierstein, Thun

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 Sommer 2008

Lösen Sie das Sudoku und gewinnen Sie einen der **5 Gutscheine im Wert von 200 Franken** für eine (Sonnen-)Brille, offeriert von der Fielmann AG. Bei Fielmann findet man in 27 Niederlassungen in der Schweiz über 2000 Brillenmodelle.

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 ist der 31. Juli 2008

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

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



Neue Versichertenkarte

Die alte Versichertenkarte trägt noch den alten Namen BKK Betriebskrankenkasse Heerbrugg. Die Anpassung auf die neue Marke rhenusana ist überfällig. Die rhenusana wird sich weiters von der auf der Versichertenkarte vermerkten Reise- und Ferienversicherung «SOS Assistance» trennen und ab Januar 2009 eine eigene Reise- und Ferien-Versicherung anbieten. Aus diesen Gründen erhalten unsere Versicherten im Dezember 2008 eine neue Versichertenkarte. Wir möchten Sie bitten, die alte Karte bei Erhalt der neuen Karte zu entsorgen.

Die Versichertenkarte muss ins Ausland immer mitgenommen werden, damit in einem Notfall die Notrufnummer griffbereit ist sowie die Versicherungsbestätigung für Spitäler, Ärzte usw. gewährleistet ist. Eine ausführliche Information betreffend der neuen Versichertenkarte sowie über neue Versicherungsmodelle erhalten Sie in der zweiten Hälfte 2008.



Die neue Versichertenkarte muss ins Ausland immer mitgenommen werden.

Rechnungskontrolle

Damit eine 100-prozentige Rechnungskontrolle gewährleistet ist, sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen. Die Mitarbeiter der rhenusana führen die Rechnungskontrolle nach diversen Kriterien durch. Was wir nicht oder nicht immer kontrollieren können, sind beispielsweise Notfallbehandlungen unter der Woche (Nachts), abgegebene Medikamente oder Röntgenuntersuchungen. Wir bitten Sie deshalb, Ihre Rechnungen bei Erhalt darauf zu überprüfen, ob die verrechneten Leistungen auch erbracht wurden.

Ein Beispiel dafür ist die Dringlichkeits-Inkonvenienzpauschale F. Diese Pauschale F darf gemäss Tarmed bei dringlichen Konsultationen/Besuchen ausserhalb der regulären Sprechstundenzeiten von Montag bis Freitag von 19 bis 22 Uhr, am Samstag von 12 bis 19 Uhr sowie am Sonntag zwischen 7 und 19 Uhr verrechnet werden, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Medizinisch notwendig und/oder vom Patienten, Angehörigen oder Dritten als offensichtlich notwendig erachtet.
- Der Facharzt befasst sich spätestens innerhalb von zwei Stunden mit dem Patienten bzw. sucht ihn auf.
- Es wird ein direkter und unmittelbarer Arzt-Patienten-Kontakt vorausgesetzt. Ausnahme: Vergebliche Fahrt zum Ereignisort.
- Besuche: zuhause, Altersheim, Ereignisort usw.
- Gilt nicht für Leistungen, die im Spital erbracht werden.
- Für die Entschädigung massgebend ist der Zeitpunkt des ersten, direkten und unmittelbaren Arzt-Patienten-Kontakts (Ausnahme: Bei einem dringlichen Besuch gilt die Startzeit). Darf nicht während einer regulären Sprechstunde (Abendsprechstunde, reguläre Sonntags-Sprechstunde) verrechnet werden.
- Die Behandlung von nicht angemeldeten Patienten gilt nicht generell als dringlich und berechtigt nicht generell zur Verrechnung der Dringlichkeits-Inkonvenienzpauschale F.



Auch die Versicherten sollten ihre Rechnungen auf die verrechneten Leistungen prüfen.

Es sind Fälle bekannt, bei denen diese Pauschalen verrechnet wurden, obwohl die Kriterien nicht erfüllt waren.

Wenn Sie mit der Verrechnung der Arztkosten nicht einverstanden sind, wenden Sie sich bitte an die Arztpraxis. Wenn Sie nicht sicher sind, können Sie sich auch an die rhenusana wenden. Bitte beachten Sie dabei, dass Sie zum Beispiel die Tarife nicht anfechten können. Tarife werden von der rhenusana überprüft und gegebenenfalls beim Arzt direkt beanstandet.

Eine Kontrolle der Rechnungen Ihrerseits lohnt sich, und Sie helfen sich wie auch uns, Kosten zu sparen.

Gebärmutterhalskrebs

Die zweithäufigste Krebsursache ist weltweit der Gebärmutterhalskrebs. Die HP-Viren lösen 70% aller Gebärmutterhalskrebs und 90% der Genitalwarzen aus. Gebärmutterhalskrebs wird durch humane Papillomaviren (HPV) ausgelöst. Die Viren werden meist sexuell oder bei sonstigem intemem Körperkontakt übertragen. Der Impfstoff Gardasil wendet sich gegen diese Viren.

Seit Anfang 2007 ist die Impfung gegen den Gebärmutterhalskrebs (HPV-Impfung) auch in der Schweiz zugelassen. Gemäss Studien bietet die Impfung einen guten Schutz gegen Gebärmutterhalskrebs durch das HP-Virus.

Durch die Impfung Gardasil sollen Teenager und junge Frauen vor dem 19. Altersjahr vor der HPV-Infektion geschützt werden. Um die Grundimmunisierung am besten zu gewährleisten, sind drei Impfungen im Abstand von je drei Monaten nötig. Am sinnvollsten ist Gardasil vor dem ersten Geschlechtsverkehr zu impfen.

Sobald die Kostenfrage mit den Herstellern von Gardasil und den Kantonen geklärt ist, kann die Impfung bei allen Schul- und Hausärzten durchgeführt werden. Die Klärung der Kostenfrage wird im Frühling erwartet. Die Impfung könnte dann von den Krankenkassen (bei Mädchen zwischen 15 und 19 Jahren) übernommen werden ohne dabei die Franchise zu erheben. Bis dahin werden die Kosten nur im Rahmen der Zusatz-Versicherung vergütet.



Zeckenimpfung (Schutzmassnahme gegen die virale Hirnhautentzündung)

In den letzten Jahren wurde ein starker Anstieg der Hirnhautentzündung, die durch Zecken übertragen wird, beobachtet. Die Eidgenössische Kommission für Impffragen hat ihre Empfehlungen zum Schutz vor der Hirnhautentzündung durch Zecken im Jahr 2006 ausgeweitet. Es sollen sich alle Erwachsenen und Kinder über sechs Jahre impfen lassen, die in Gebieten mit virusinfizierten Zecken wohnen oder sich häufig in solchen Gebieten aufhalten. Davon ausgenommen sind Personen, die nie in den Wald gehen.

Grund für die ausgeweitete Impfeempfehlung ist die starke Zunahme bei den Erkrankungsfällen der sogenannten Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME).

So wurden 2005 schweizweit 206 Fälle registriert, ein Wert, der in den vergangenen zwanzig Jahren nicht annähernd erreicht wurde. Ein Jahr zuvor waren es 134 Fälle gewesen. Diese Zunahme deutet darauf hin, dass das Bewusstsein für die Krankheit und die mögliche Schutzimpfung bei der Bevölkerung in Endemiegebieten noch ungenügend ausgebildet ist.

Die Datenanalyse hat zudem gezeigt, dass fast alle Personen mit FSME aus einem Kanton mit Endemiegebieten stammten. Besonders gefährdet sind demnach Spaziergänger, Wanderer und Pilzsammler. Aber auch Förster, Waldarbeiter, Landwirte, Jogger und Orientierungsläufer können sich leicht mit dem FSME-Virus anstecken. Meistens verläuft die Infektion unbemerkt oder es treten nur unspezifische Beschwerden auf. Doch in 5 bis 15 Prozent der Fälle kommt es zu einer Meningoenzephalitis. Starke Kopfschmerzen, Lichtscheu, Schwindel, Konzentrationsstörungen sowie Schwierigkeiten beim Sprechen und Gehen können Symptome davon sein. Gelegentlich kommt es auch zu Lähmungen an Armen und Beinen oder im Gesicht. In den meisten Fällen heilt die Krankheit folgenlos aus; bleibende Schäden werden in 10 bis 50 Prozent der Fälle festgestellt und bei einem Prozent der Patienten verläuft die Krankheit tödlich.

Die Kosten der FSME-Impfung wird bei Kindern ab 6 Jahren sowie bei Erwachsenen aus der Krankenpflege-Versicherung, abzüglich Franchise und Selbstbehalt, übernommen.



Zecken können gefährliche Krankheiten auf den Menschen übertragen.