

SICHER

mit meiner Krankenversicherung

Herbst/2005



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

Interview mit **Mister Schweiz Renzo Blumenthal**

«Das Landleben ist für mich Erholung pur!»

Er ist der offiziell schönste Schweizer, seit Ende April im Amt und der erfolgreichste Mister Schweiz aller Zeiten: Renzo Blumenthal, 28 Jahre alt, Bündner, bodenständig, ehrgeizig. Ein Gespräch über Business und Bauernhof, über Schönheit, Stall und Stress.

1 Renzo Blumenthal, welche Frage ist Ihnen in Ihrer bisherigen Amtszeit am häufigsten gestellt worden? Haben Sie Stress? Diese Frage ist ganz klar auf Platz eins. Dabei gefällt mir der Ausdruck «Stress» überhaupt nicht. Denn Stress bedeutet für mich «Nichtbeherrschen der Arbeit», und das gibt es bei mir nicht.



2 Sie fühlen sich also nie gestresst? Nein. Klar gibt es Situationen, in denen ich mich beeilen muss. Aber es gehört zu meinem Leben, dass ich nicht stehen bleiben und mich ausruhen kann. Das ist für mich aber nicht Stress.

3 Und welche Frage nervt Sie am meisten? Haben Sie Stress? (lacht) Nein, im Ernst. Die Frage, ob es mich nicht stört, dass alle was von mir wollen, nervt mich. Denn als ich mich für die Wahl zum Mr. Schweiz beworben habe, war mir klar, dass ich im Rampenlicht stehen würde. Und wenn ich das nicht wollte, dann hätte ich nicht teilgenommen.

4 Dann stehen Sie gerne im Rampenlicht? Klar! Es ist ein tolles Gefühl, im Mittelpunkt zu stehen, und ich genieße es in vollen Zügen.

Aus dem Inhalt

Gesunde Zähne fürs Wohlbefinden



Kosten sparen mit Generika



Hungern für die Schönheit



Clever dank regelmässigem Sport



Chili – feurige Scharfmacher



Editorial

Sehr geehrte Kundin
Sehr geehrter Kunde



Die Prämien der Krankenversicherung steigen weiterhin. Die kurzfristig angebrachten «Pflasterli» unseres Gesundheitsministers, etwa der Ausschluss der Komplementär-

medizin aus der Grundversicherung, die Reduktion der Reserven, helfen Krankenkassen und Versicherten kaum. Gefordert sind langfristige Massnahmen wie die Öffnung des Medikamentenmarktes, die Förderung bzw. Abgabe von Generika-Produkten, sowie ein sinnvoller und für unsere Versicherten kostengerechter Leistungskatalog. Wir setzen uns dafür ein – zur Erhaltung unseres wertvollen Gesundheitswesens.

Die Prämienhöhung fällt bei der BKK für das Jahr 2006 mit durchschnittlich 3,5% über das ganze Tätigkeitsgebiet moderat aus. Je nach Wohnort resultieren Abweichungen. Details zu den neuen Prämien, aber auch über Ihren Versicherungsschutz, ersehen Sie aus dem beiliegenden Versicherungsausweis.

In dieser Ausgabe erfahren Sie, was Ihnen die BKK bezüglich Prämien 2006 anbietet. Die Werbetrommeln der grossen Versicherer werden nun wieder stark gerührt. Als kleine, flexible Krankenkasse können wir mit den Angeboten der Konkurrenz locker mithalten.

Für Ihre Treue zur BKK Heerbrugg danken wir Ihnen recht herzlich und hoffen natürlich, Sie auch in Zukunft betreuen zu dürfen.

Ihr Josef Hutter

Strahlendes Lächeln: Schön und gesund

Wenn Zähne und Zahnfleisch gesund sind, wirkt sich das auf den gesamten Körper positiv aus. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Zahnbett-erkrankungen ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein können, beim Verlauf und der Therapie des Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) eine Rolle spielen und bei Schwangeren untergewichtige Frühgeburten auslösen können. Eine gute Zahnprophylaxe ist deshalb unerlässlich für eine gute Allgemeingesundheit.

Ein häufiges Krankheitsbild im Mund ist die Zahnbettentzündung (Parodontitis). Man erkennt sie in frühen Stadien an Rötungen, Schwellungen und Blutungen des Zahnfleisches, später führt sie zu erhöhter Zahnbeweglichkeit und Zahnverlust. Sie entsteht, wenn ein Film von Bakterien und Nahrungsresten (Plaque), der sich nach dem Essen auf den Zahnoberflächen bildet, nicht regelmässig entfernt wird. Da sie zu Beginn meist schmerzlos und lang-



sam verläuft, führt sie Patienten oft erst in fortgeschrittenem Krankheitsstadium zum Zahnarzt.

Sind die Zähne sauber und plaquefrei, entsteht keine Parodontitis. Voraussetzungen sind eine gute Mundhygiene durch den Patienten und die regelmässige professionelle Betreuung in der Zahnarztpraxis. Im Anfangsstadium entdeckt, sind die Schäden am Zahnfleisch klein und können mit wenig Aufwand behandelt werden.

Herzinfarkte, Schlaganfälle und Frühgeburten

Zahnbett-erkrankungen haben einen Zusammenhang mit der Allgemeingesundheit. Patienten mit schweren Zahnbett-erkrankungen haben neben anderen Erkrankungen ein höheres Risiko, an Herzinfarkten und Schlaganfällen zu erkranken. Bei Diabetikern mit schwerer Parodontitis kann der Blutzuckerspiegel schlechter eingestellt werden und es treten vermehrt die gefürchteten diabetischen Spät- komplikationen auf. Frauen, die Frühgeburten erleiden, haben oft entzündetes Zahnfleisch. Umgekehrt haben Schwangere mit gesundem Zahnfleisch ein geringeres Risiko, zu früh untergewichtige Kinder zu gebären.

Die Zahnfleischbehandlung gehört aus diesen Gründen heute unbedingt zur Therapie von Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes und zur Prävention in der Schwangerschaft. Denn gesunde Zähne und ein gesundes Zahnfleisch helfen mit, ein strahlendes Lächeln und ein gutes gesundheitliches Wohlbefinden zu erhalten.

Renzo Blumenthal

5 Stört es Sie, dass sich die Medien auch für Ihre Privatsphäre interessieren? Das gehört zu meinen Verpflichtungen als Mr. Schweiz. Doch ich habe meine Grenzen und die überschreitet niemand. Da bleibe ich hart.

6 Wie empfinden Sie den täglichen Wechsel zwischen dem Show-Business und dem idyllischen Leben auf dem Bauernhof in Vella im Val Lumnezia? Das ist genau das, was ich brauche und was es für mich interessant macht. Zuhause sein, im Stall, mit den Tieren arbeiten – das gibt mir Ruhe und ist eigentlich Erholung. Das Show-Business hingegen ist spannend und ich lerne eine Welt kennen, die mich fasziniert.

7 Dann können Sie auf dem Land am besten abschalten? Hier zuhause in Vella habe ich einige Plätze, an denen ich sehr gut abschalten und mich entspannen kann. Ich gehe auch sehr gerne zu den Tieren, beispielsweise wenn sie auf der Weide sind. Ich schaue ihnen

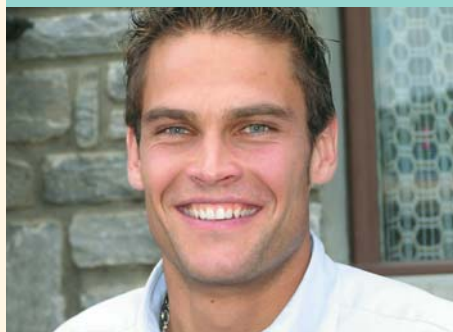
beim Fressen zu und genieße das Bimmeln der Kuhglocken. Das ist für mich Erholung pur.

8 Finden Sie sich schön? Ich bin zufrieden mit mir – Schönheit ist relativ.

9 Wie halten Sie Ihren Körper fit? Achten Sie auf die Ernährung? In ein Fitness-Studio gehe ich nicht – die tägliche Arbeit im Stall genügt. Ich esse nicht besonders bewusst. Unsere eigenen Produkte mag ich und weiss, dass sie gesund sind. Aber auf die Linie achten muss ich nicht – ich esse, was zuhause auf den Tisch kommt.

10 Welche Botschaft möchten Sie in Ihrem Amtsjahr vermitteln? Mir ist wichtig, dass ich sooft wie möglich unsere schöne Schweiz präsentiere. Die Landwirtschaft liegt mir sehr am Herzen, in diesem Bereich möchte ich Imagepflege betreiben. Zudem möchte ich dafür sorgen, dass das Rätoromanische erhalten bleibt.

Steckbrief



Name	Blumenthal
Vorname	Renzo
Geburtsdatum	26. Dezember 1976
Wohnort	Vella

Lieblingessen
Cordon bleu mit weissen Spaghetti und Maluns

Hobbys
Fussball, Skifahren, Motorradfahren

Dafür würde ich nie Geld ausgeben
Drogen

Darauf bin ich besonders stolz
Dass ich so bin, wie ich bin.

Herbstzeit – Schnäppchenzeit

Billig beziehungsweise kostengünstig steht oft nicht im Zusammenhang mit Qualität. Nicht anders verhält es sich bei den Generika, den Nachahmerpräparaten von Originalmedikamenten. Jedoch zu Unrecht, da die Qualitätsanforderungen an Generika identisch sind mit jenen, die an Originale gestellt werden.



Sparmassnahmen im Gesundheitsbereich stehen international an der Spitze der Pflichtenhefte. In einigen europäischen Ländern wie Grossbritannien, Deutschland, Niederlande und Dänemark fördert der Staat deshalb Generika aktiv und betrachtet sie als Instrument zur Eindämmung der Gesundheitskosten. Der weltweit steigende Generika-Verbrauch sowie die rasante Vermehrung von Generika-Anbie-

tern sind Anzeichen, dass bei Patienten, Ärzten und Apothekern ein Umdenken stattfindet.

Forschungsarbeit entfällt

Die Entwicklung eines Originalmedikaments ist mit hohem Forschungsaufwand verbunden. Da bei Generika erprobte Wirkstoffe verwendet werden, entfallen bei der Herstellung eines Generikums die teuren Forschungskosten sowie umfangreiche klinische Studien. Wirkung und Sicherheit des entsprechenden Wirkstoffs sind bereits bekannt. Deshalb sind Generika durchschnittlich 25 Prozent günstiger als die Originalmedikamente.

Die steigenden Umsatzzahlen in den erwähnten Ländern wären undenkbar, wenn Generika in irgendeiner Weise minderwertig, weniger wirksam oder schlecht verträglich wären. Ein Generikum enthält nicht nur denselben Wirkstoff wie das entsprechende Original, sondern wird auch auf dieselbe Weise verabreicht (Tablette, Zäpfchen, Ampulle usw.) sowie bei den gleichen Erkrankungen angewendet. Die Überwachung des therapeutischen Effektes ist

aber auch bei der Abgabe von Generika ein wichtiger Bestandteil der ärztlichen Betreuung.

Generika einfach und schnell finden

Es gibt viele Internetsuchmaschinen für den Medikamentenbereich. Für den Endverbraucher ist allerdings meist nicht ersichtlich, welche Generika-Produkte in der Schweiz tatsächlich von den Krankenversicherern anerkannt sind. Unter der Internetadresse www.generika-suche.ch hat der Verband der kleinen und mittleren Krankenversicherer (RVK) zur Förderung von Generika eine benutzerfreundliche, kostenfreie Suchmaschine lanciert. Die Suchmaschine gibt dem Benutzer eine Übersicht über die verfügbaren kassenpflichtigen Präparate und ist stets auf aktuellem Stand.

www.generika-suche.ch

Staatliches Monopol anstelle von Wettbewerb?



Anstelle von längst notwendigen Reformen im Gesundheitswesen will eine Minderheit eine staatliche Zentrallösung in Form einer Einheitskasse. Dabei hat der Staat bereits genügend Probleme zu lösen: die Sicherstellung der Finanzierung der AHV, die Nachfinanzierung des BVG für das Bundespersonal sowie die Sanierung der Invalidenversicherung. Zudem hat das Stimmvolk vor zwei Jahren seinen

Willen überzeugend kundgetan und die Einführung der Einheitskasse abgelehnt. Wann die Vorlage zur Abstimmung kommt, ist allerdings noch unbestimmt. Der Stimmbürger sollte frühzeitig – wenn möglich schon im Frühjahr 2006 – zu dieser Frage Stellung beziehen können. Je klarer das Votum, desto eindeutiger der Auftrag an die Verantwortlichen im Gesundheitswesen, zu handeln.

Bund verteilt Geld aus Umweltabgaben

Bereits zum vierten Mal erhält die Bevölkerung in der Schweiz Einnahmen aus Umweltabgaben via die Krankenversicherer vergütet. Dieses zwischen dem Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft (BUWAL) und Santésuisse vereinbarte System hat sich bewährt. Im Jahr 2006 erhält jede Person 16.80 Franken.

Rund 128 Millionen Franken wurden 2004 in der Schweiz durch Umweltabgaben eingenommen. Das Geld stammt vorwiegend aus einer Abgabe auf Lösungsmittel. Da der Bund mit Umweltabgaben nicht neue Einnahmen erschliessen will, verteilt er sie gleichmässig an

die Bevölkerung. Als einfachster und transparentester Weg für diese Verteilung hat sich jener über die Krankenversicherer erwiesen. Dies zeigen die durchwegs guten Erfahrungen in den letzten Jahren.



www.umwelt-schweiz.ch



Schlankheitswahn bei Jugendlichen

Diäten sind bei jungen Mädchen sehr beliebt. Viele fühlen sich zu dick – egal, wie viel sie in Wirklichkeit wiegen. Ein Teil von ihnen entwickelt Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie. Oft ist der Schönheits- und Schlankheitswahn jedoch nicht der Kern der Essstörungen, sondern ein niedriges Selbstwertgefühl oder eine Krisensituation.

Essstörungen werden gewöhnlich mit dem weiblichen Geschlecht in Verbindung gebracht. Es gibt aber viele Männer, die ebenfalls an diesen Krankheiten leiden. Die Anzeichen sind bei ihnen jedoch weniger deutlich sichtbar als bei den jungen Frauen.

Bulimikerinnen wünschen sich einen perfekten und schlanken Körper, ihr Selbstwertgefühl beruht auf einer guten Figur. Das gesellschaftliche Schönheits- und Schlankheitsideal, ein niedriges Selbstwertgefühl oder Krisensituationen sind Gründe, die zu Bulimie führen können. Rund die Hälfte der Betroffenen war anfangs magersüchtig – die Übergänge zwischen den einzelnen Arten von Essstörungen sind praktisch fließend.

Perfektes Doppelleben

Heisshungerattacken werden von den Betroffenen als Kontrollverlust empfunden: Sie stopfen – mehrmals wöchentlich oder sogar täglich – grosse Mengen in sich hinein. Um die Fressanfälle auszugleichen, greifen sie zu Abführmitteln, Süsstoffen oder Schilddrüsenhormonen. Manche erbrechen bis zu 50-mal pro Tag. Zwischen den Ess-Brech-Phasen halten sie Diät oder treiben übermässig Sport. Ebenfalls neigen sie zu Suchtmittelmissbrauch: Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum und Drogen sind

häufige Suchtmittel. Bulimikerinnen werden als ausschweifend, lustvoll und emotional charakterisiert. Viele führen ein perfektes Doppelleben, funktionieren nach aussen bestens und wirken sehr gepflegt. Die Suchtkranken kommen auffällig häufig aus sehr leistungsbezogenen Familien.

Bulimie bringt körperliche und organische Schäden mit sich, die auf das Hungern, das Erbrechen und den Missbrauch von Abführmitteln zurückzuführen sind. Mit Behandlung der Krankheit verschwinden jedoch nicht immer auch die Folgeschäden (siehe Kasten).

Kinder aktiv unterstützen

Es ist wichtig, dass Eltern Kinder, die an Bulimie leiden, aktiv unterstützen. Eine Voraussetzung ist, dass Eltern die Augen vor dem Problem nicht verschliessen, dass sie die Krankheit des Kindes akzeptieren und sich damit auseinandersetzen. Wenn sie das Kind regelmässig fragen, wie es ihm geht, und aufrichtig Interesse zeigen, fühlt sich das Kind ernst genommen. Mit einem Buch über Bulimie kann sich das Kind selbst über die Krankheit informieren. Der Besuch bei einer spezifischen Beratungsstelle forciert und unterstützt das Kind, damit es Hilfe überhaupt annimmt. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist ebenfalls empfehlenswert.



Lebenslange Folgeschäden

- Ausbleiben der Menstruation
- Herz-Kreislauf-Störungen (bläuliche Verfärbung der Hände und Füsse)
- Magen-Darm-Beschwerden
- Probleme mit den Zähnen
- Schlafstörungen
- Muskelschwäche
- Depressionen
- Nierenversagen
- Leberbeschädigung



Tipps für betroffene Eltern

- Augen nicht verschliessen
- Kind ernst nehmen
- Spezialisierte Beratungsstelle aufsuchen
- Teilnahme in Selbsthilfegruppe

Bewegung macht klug!

Kein Zweifel: Regelmässige und richtig dosierte Bewegung sowie eine gesunde Ernährung fördern die kindliche Entwicklung und schützen vor zivilisationsbedingten Krankheiten. Ebenfalls ist belegt, dass ein enger Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischem Wohlbefinden besteht. Doch wie steht es mit den Schulleistungen in «Kopfschulfächern» wie Rechnen, Schreiben und Lesen? Beeinflussen Bewegung und Sport auch diese Fähigkeiten?



Haben Bewegung und Sport bei Kindern also einen positiven Einfluss auf die Schulleistungen?



Neueren Untersuchungen zufolge bestehen Zusammenhänge zwischen mangelnder motorischer Leistungsfähigkeit und den so genannten «kognitiven Leistungen». Etwas pauschal ausgedrückt: Kinder, die nicht rückwärts gehen können, haben meist auch Probleme beim Rechnen. Es zeigt sich zudem, dass Sprachentwicklungsstörungen oft mit einem allgemeinen motorischen Rückstand einhergehen.

Ausländische Studienergebnisse machen deutlich, dass Primarschüler, die mehr Sportunterricht und weniger «Kopfunterricht» erhalten haben, im Vergleich zu ihren Kollegen bessere oder zumindest gleich bleibende akademische Leistungen erreichten. Die grössten Verbesserungen zeigten sich dabei im Rechnen. Zudem berichteten die Lehrpersonen, die Schüler der Versuchsgruppe seien ruhiger und konzentrierter im Unterricht gewesen und hätten für weniger disziplinarische Probleme gesorgt.

Auch wenn diese Zusammenhänge nur schwer zu erklären sind, zeigt sich, dass die in Bewegung investierten Stunden keine verlorene Zeit für Schulleistungen sind – vielmehr sind sie vielfach mit besseren Resultaten in den kognitiven Bereichen verbunden. Fazit: Bewegung macht klug!

Unsere Kinder – unsere Zukunft. Ermöglichen wir ihnen ein gesundes Mass an sportlicher Bewegung und damit die besten Entwicklungsmöglichkeiten für ihre Zukunft!

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihr Lukas Zahner



Bewegungstipp

Gönnen Sie Ihren Kindern zwischen den Hausaufgaben einige Minuten Bewegung oder Sport. Sie werden staunen, wie positiv sich dies auf die Konzentrationsfähigkeit und die Motivation auswirken kann!

3

www.krankenversicherer.ch

Kreuzworträtsel Herbst/2005

Bild-einlese-gerät	ein Glas Cham-pagner	Erweite-rung eines Hauses	Ränke-spiel	↙	Dreier-ge-sangs-gruppe	↘
↙	↘	↘		↙	↘	↘
schweiz. Komiker (Peach)			schweiz. TV-Sender (ital.)	↘		
↙	↘	↘			Distanz-begriff	
Tauf-zeugin						Auto-Z. Griechen-land
↙	↘		witzige Film-szene	↘		
Leicht-metall (Kw.)		Zürcher Car-toonist (René)		↙		

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eine der zehn Rega-Allwetterjacken (Marke Alprausch) mit Reflektoren im Wert von 125 Fr. Das Lösungswort teilen Sie uns via folgende Homepage mit: www.krankenversicherer.ch. Oder Sie schreiben uns eine Postkarte mit **Angabe des Lösungswortes und Ihres Versicherers** an folgende Adresse: Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

Einsendeschluss: 18. November 2005
Die Gewinner werden ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Rega-Shop für alle

Die Rega bringt rund um die Uhr schnelle, fachkundige Hilfe aus der Luft für Menschen in Not in der Schweiz und im Ausland (Repatriierungen). Sie arbeitet nach den Grundsätzen des Roten Kreuzes. Werden Sie Gönner/in über www.rega.ch oder Tel. 0844 834 844: Bei einer Gönnerschaft erlässt die Rega ungedeckte Kosten, falls Sie selbst einmal rasche lebensrettende medizinische Betreuung benötigen. Auf der Rega-Homepage finden Sie über 30 Geschenkideen für die ganze Familie: Besuchen Sie den Rega-Shop. Alles über die Rega unter www.rega.ch



Scharf, schärfer ... Chili!

Chilischoten, die feurigen Scharfmacher, sind weltweit ein beliebtes Würzmittel und erfreuen sich auch in unseren Regionen immer grösserer Beliebtheit. Was aber verbindet das scharfe und gleichzeitig fruchtige Gewürz mit Christoph Columbus?

Chili (*Capsicum frutescens*) stammt ursprünglich aus Mexiko und wurde von den Ureinwohnern Südamerikas bereits vor Tausenden Jahren zunächst in Wäldern gesammelt und später gezielt angebaut. Christoph Columbus gilt als Entdecker von Südamerika – im 15. Jahrhundert soll er im alten Mexiko den Chili mit all seinen Farben und Formen «entdeckt» und nach Europa gebracht haben.

So wie sich Columbus mit Indien und den Indianern irrte, so täuschte er sich auch in der Annahme, mit Chili auf eine neue Pfefferart gestossen zu sein: Chili gehört zur Familie der Nachtschattengewächse, deren Geschmack von süsslich bis extrem scharf variiert. Allein in Mexiko gibt es etwa 150 verschiedene Chilisorten. Die brennende Schärfe kommt vom Wirkstoff Capsaicin. Diese ölige Substanz kann so scharf sein, dass sie an empfindlichen Stellen, beispielsweise an den Schleimhäuten, schmerzhafte Reizungen hervorruft. Die Schärfe aktiviert jedoch den Kreislauf, fördert die Durchblutung, und das Capsaicin verbessert die Fließfähigkeit des Blutes.

Chilischoten kommen entweder frisch, getrocknet, gemahlen, gestossen oder eingelegt auf den Markt. Aber Achtung: Je kleiner die Schoten, desto schärfer sind sie.

Mexikanisches Chili con carne

Zutaten:

- 1 Anchochilischote oder 1 EL mildes Chilipulver
- 6 getrocknete rote Chilischoten, fein gehackt oder 1 EL scharfes Chilipulver
- 30 ml Pflanzenöl
- 350 g Zwiebeln, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, feingehackt
- 1 kg Pouletgeschnetzeltes
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- 1/2 TL getrockneter Majoran
- Salz
- 750 g geschälte Tomaten mit Saft
- 500 g rote Bohnen, gekocht

Zubereitung:

Die Chilischoten mit warmem Wasser bedecken und 30 Minuten einweichen. Abtropfen lassen und die Flüssigkeit beiseite stellen. Die Chilischoten mit einem Mixer oder Mörser mit wenig Flüssigkeit zu einer Paste verarbeiten. Das Öl erhitzen, die Zwiebeln, den Knoblauch und das Fleisch mit hineingeben und bei milder Hitze kochen, bis das Fleisch hellbraun ist. Die Chilipaste, den Chilisafte (oder Pulver), Kreuzkümmel, Kräuter und Salz hinzugeben und wenige Minuten weiterkochen lassen, bevor man die Tomaten hinzugeibt. Zum Sieden bringen und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Dann die Bohnen für die restlichen 30 Minuten Kochzeit hinzugeben.



Was Grossmutter noch wusste ...!

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

Publizierte Beiträge werden mit 20 Franken belohnt.

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

... gegen Husten und Brustkorbschmerzen

1–2 Teelöffel Kamille/Olivenöl einnehmen und den Rest auf Brustkorb und Rücken einmassieren.
Zum Selbermachen: 1 dl Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und 1 TL Kamille begeben, kurz umrühren. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen (bis es trinkwarm ist) und absieben.

Ritsa Hermann, Rebstein

... gegen Schlaganfälle

Jeden Morgen vor dem Essen einen kleinen Schluck Körblikraut (Süssdolden) trinken verringert die Gefahr von Schlaganfällen. Nicht zu viel davon trinken, da sonst das Blut verdünnt wird. Körblikraut kann man in jeder Drogerie billig kaufen.

Rösy Scheidegger, Sumiswald

Mitteilungen der BKK

Wie eingangs erwähnt, informieren wir Sie in dieser Ausgabe vorwiegend über Veränderungen ab dem 1. Januar 2006.

I. PRODUKTE

Patienten Rechtsschutz

Ab dem 1. Januar 2006 vermittelt die BKK neu eine Patienten Rechtsschutz Versicherung. Was bietet der Patienten-Rechtsschutz? Die BKK gewährt den versicherten Personen Rechtsschutz, wenn Streitigkeiten mit einem medizinischen Leistungserbringer entstanden sind. Eine Patienten-Rechtsschutz-Versicherung lohnt sich. Weitere Informationen erhalten Sie im Versicherungsprospekt (bei der Geschäftsstelle erhältlich), direkt über unsere Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage www.bkk.ch.

Hausarztmodell

Neu bietet die BKK das Hausarztmodell für die ganze deutschsprachige Schweiz an. Das heisst zusätzlich in den Kantonen: AI/AR, BS, GL, GR, NW/OW, SO, UR und ZG. Der Rabatt beträgt 5%.

Auskunft über entsprechende Hausärzte in Ihrem Kanton/Wohnort kann Ihnen die Geschäftsstelle geben.

2. PRÄMIEN 2006

Grund-Versicherung (KVG)

Aufgrund der immer steigenden Gesundheitskosten bleibt es auch uns nicht erspart, die Prämien der Krankenpflege-Versicherung KVG zu erhöhen. Unsere Prämien werden gesamtschweizerisch ca. CHF 5.– bis CHF 8.– pro Monat steigen. Es freut uns aber, dass die Versicherungsprämien für Kinder bis 18 Jahre **nicht** erhöht werden.

Wahlfranchisen/Kostenbeteiligungen

Erwachsene	CHF 300	CHF 500	CHF 1000	CHF 1500	CHF 2000	CHF 2500
Kinder	CHF 0	CHF 300	CHF 600			

Die ordentliche Franchise beträgt für Erwachsene CHF 300.00; für Kinder CHF 0.00. Die Kinder bezahlen lediglich 10% Selbstbehalt auf die Kosten. Die Wahlfranchisen für Erwachsene sind ab CHF 500.- möglich; für Kinder bis 18 Jahre bieten wir noch zwei Möglichkeiten CHF 300.- und CHF 600.- an. Wenn Sie eine Änderungen der Franchise wünschen, bitten wir Sie um eine schriftliche Mitteilung bis Ende 2005. Je höher die Wahlfranchise, desto grösser sind die Prämieinsparungen, aber auch ihr persönlicher Kostenbeitrag.

Die Kostenbeteiligungen sowie die Prämienrabatte bleiben für Erwachsene im nächsten Jahr unverändert.

Umstufungen infolge Alterssprung

Kinder mit Jahrgang 1987 werden in diesem Jahr 18 Jahre alt. Von Gesetzes wegen werden Sie ab 01.01.2006 in die Stufe «Jugendliche» umgeteilt und dementsprechend werden die Prämien neu angepasst.

Mitglieder mit dem Jahrgang 1980 werden in diesem Jahr 25 Jahre alt und per 1.1.2006 in die Kategorie «Erwachsene» umgeteilt, was ebenfalls eine entsprechende Prämienanpassung mit sich bringt.

Unfall-Versicherung

Die BKK bietet die Unfallversicherung nach UVG an. Wenn Sie bei Ihrem Arbeitgeber mehr als 8 Stunden pro Woche arbeiten, sind Sie über Ihren Arbeitgeber gegen Betriebs- (BU) und Nichtbetriebsunfall (NBU) versichert. Eine Unfallversicherung bei der BKK erübrigt sich in diesen Fällen. Bitte überprüfen Sie diesbezüglich Ihre Versicherungspolice. Falls bei der Grundversicherung die Unfalldeckung noch eingeschlossen ist, können Sie diese bei unserer Geschäftsstelle kündigen. Sie sparen sich ca. 5% der Versicherungsprämie.

Achtung: In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig zu wissen, dass Jugendliche, die dieses Jahr mit der Lehre begonnen haben, die Unfallversicherung bei der BKK ebenfalls sistieren können. Mit dem Lehrbeginn sind Sie ebenfalls über den Arbeitgeber versichert.

Zusatz-Versicherungen (VVG)

Mitglieder, die am 31.12.2005 noch nicht das 60. Altersjahr erreicht haben, haben die Möglichkeit, Zusatz-Versicherungen abzuschliessen oder zu erhöhen. Nutzen Sie diese Gelegenheit und verlangen Sie bei der Geschäftsstelle eine entsprechende Offerte.

Nebst den Prämien der Zahn-Versicherung bleiben die Prämien aller anderen Zusatz-Versicherungen unverändert. Aufgrund neuer Altersstufenumteilung der Jahrgänge 1940, 1950, 1960, 1970, 1980 und 1987 werden die Prämien angepasst.

Zahn-Versicherung:

Die Leistungen in der Zahn-Versicherung steigen enorm, die Produktstufen sind defizitär. Wir sind leider gezwungen, die Prämien ab dem 1. Januar 2006 um 10% zu erhöhen.

Kündigung / Versicherungsänderungen

Bei Prämien erhöhungen beträgt die Kündigungsfrist bzw. Versicherungsänderung 1 (einen) Monat, d.h. bis zum 30. November 2005 müssen Sie uns Ihren Entscheid schriftlich mitteilen. Falls sich die Prämie einer Versicherung per 1. Januar 2006 nicht verändert hat, beträgt die Kündigungsfrist 3 Monate auf Ende des Kalenderjahres.

3. Grippe-Impfung

Auch dieses Jahr werden wir eine Grippe-Impfung durchführen, um unsere Mitglieder gegen die Grippeviren der kommenden Saison zu schützen.

In Zusammenarbeit mit unserem Vertrauensarzt Herr Dr. med. R. Meier führen wir eine Impfkation durch. Alle BKK-Mitglieder sowie alle Mitarbeitenden der Firmen, die bei uns einen Kollektiv-Vertrag abgeschlossen haben, können sich kostenlos impfen lassen.

Die Impfung findet am **Donnerstag, 27. Oktober 2005** bei unserer Geschäftsstelle (Heinrich-Wild-Strasse 210) in Heerbrugg statt. **Bitte halten Sie sich an die von uns angegebene Zeit, damit lange Wartezeiten vermieden werden können.**

Sollten Sie zur vorgegebenen Zeit verhindert sein, vereinbaren Sie bitte mit Frau Dora Hutter Tel. 071 727 88 01 Ihren Impftermin oder senden Sie uns ein Mail (dora.hutter@bkk.ch).

Namen:

Buchstabe A - B: 08.00 bis 09.00 Uhr

Buchstabe C - E: 09.00 bis 10.00 Uhr

Buchstabe F - G: 10.00 bis 11.00 Uhr

Buchstabe H - K: 11.00 bis 12.00 Uhr

Buchstabe L - N: 13.00 bis 14.00 Uhr

Buchstabe O - R: 14.00 bis 15.00 Uhr

Buchstabe S: 15.00 bis 16.00 Uhr

Buchstabe T - Z: 16.00 bis 17.00 Uhr

Leser-Umfrage

Von Ihnen möchten wir in dieser Herbstausgabe erfahren, was Sie zu unserer Kundenzeitschrift meinen. Mit unserer Kundenzeitschrift informieren wir Sie zu Themen rund um die Neuerungen im Gesundheitswesen; dies aus gutem Grund. Wenn es gelingt, das Gesundheitsbewusstsein jedes Einzelnen zu fördern, kann viel erreicht werden: Mehr Wohlbefinden, mehr

Lebensqualität und nicht zuletzt zusätzliche Kosteneinsparungen für alle. Sagen Sie uns also, wie Ihnen unsere Kundeninformation gefällt – und mit etwas Glück gewinnen Sie ein erholsames Wellness-Wochenende für zwei Personen.

Die Leser-Umfrage finden Sie in der Mitte des Heftes.

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