# SICHER

**Ihr Kundenmagazin** 2/2020

**NEWS**
Neue Webseite

**BEWEGUNG**
Alkohol und Sport

**FAMILIE**
Mehrsprachigkeit

*Mit Kochrezept auf Seite 9*

EINSIEDLER KRANKENKASSE

**RATGEBER**
Wann muss ich mein Kind bei der Versicherung anmelden? 3

**NEWS**
Demand Management 4
Umweltabgabe 2021 5
Neue Webseite 5

**BEWEGUNG**
Alkohol und Sport 6

**HAUSMITTEL**
Bauchschmerzen 7

**ERNÄHRUNG**
Fitter durch «bitter» 8
Rezept: Gefüllte Artischocken 9

**FAMILIE**
Mehrsprachige Erziehung 10

**RÄTSEL**
Wettbewerb 12

**Impressum**
Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 2/2020
**Herausgeber:** RVK, Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern
**Redaktionsleitung:** Chantal Koller · **Gestaltung:** Atelier KE, Meiringen
**Druck:** Koprint AG, Alpnach Dorf · **Bildnachweis:** iStockphoto, zvg
**Haftung:** Die Inhalte dienen zur Information und beinhalten keine konkreten medizinischen Empfehlungen. Sie ersetzen weder die Konsultation, noch den Rat durch einen Arzt.

**Liebe Leserin**
**Lieber Leser**

Erwarten Sie bald Nachwuchs? Herzlichen Glückwunsch! Denken Sie daran, Ihr Kind bereits vor der Geburt zu versichern. So haben Sie die Gewissheit, dass Ihr Baby von Anfang an umfassend geschützt ist. Unser Ratgeber klärt alle wichtigen Fragen rund um das Thema «vorgeburtliche Anmeldung».

Treiben Sie regelmässig Sport und gönnen sich nach dem Training gerne ein Bier zur Belohnung? Aufgepasst, denn Alkohol und Sport vertragen sich schlecht. Der Stoff schadet dem Körper und lässt ihn nicht richtig regenerieren. In dieser Ausgabe erklären wir Ihnen im Detail, wieso Sie besser auf eine alkoholfreie Alternative umsteigen, um nachhaltigere Trainingsergebnisse zu erzielen.

Mehrsprachige Erziehung wird immer beliebter. In vielen Schweizer Familien werden verschiedene Sprachen gesprochen. Kleinkindern fällt es in der Regel leicht, ihre Umgebungssprache zu lernen. Ebenso können sie eine zweite Sprache integrieren, die von einer oder mehreren Personen im Umfeld gesprochen wird. Wir zeigen die Vorteile der mehrsprachigen Erziehung auf.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

Urs Kälin
Geschäftsführer

**Einsiedler Krankenkasse**
Kronenstrasse 19
Postfach 57
8840 Einsiedeln
055 418 07 47
www.kkeinsiedeln.ch

# Mary Walker gibt Antworten

## …Wann muss ich mein Kind bei der Versicherung anmelden?

**Ihr Baby braucht eine eigene Krankenversicherung. Spätestens ab dem 6. Schwangerschaftsmonat sollten Sie sich Gedanken machen, wie und wo Sie Ihr Kind versichern möchten.**

Das schweizerische Krankenversicherungsgesetz (KVG) Art. 3, Abs. 1 bestimmt, dass Eltern ihre Kinder innerhalb von drei Monaten nach der Geburt bei der Krankenkasse gegen Krankheit und Unfall versichern lassen müssen. Der Versicherungsschutz durch die Grundversicherung ist obligatorisch und die Aufnahme bedingungslos. Das Kind wird rückwirkend auf den Zeitpunkt der Geburt versichert. Bei einem gesunden Neugeborenen werden die Kosten für seine Pflege und den Aufenthalt bei der Mutter im Spital von der Grundversicherung der Mutter übernommen (Art. 29 d KVG).

Der Abschluss von **Zusatzversicherungen** ist freiwillig. Diese können ebenfalls schon vor der Geburt abgeschlossen werden. Dies bringt den werdenden Eltern den Vorteil, dass ihr Kind ab der ersten Minute vollumfänglich versichert ist, sollte es zu früh oder krank auf die Welt kommen.

### Haben Sie weitere Fragen?

**Mary Walker**
beantwortet diese gerne.
Nehmen Sie Kontakt mit ihr auf unter
m.walker@kkeinsiedeln.ch oder
055 418 07 41.

# Demand Management

*Schnelle Hilfe rund um die Uhr bei Anrufen aus der Schweiz.*

**Seit Anfang Jahr bietet die Einsiedler Krankenkasse ihren Versicherten die Möglichkeit einer kostenlosen medizinischen Beratung per Telefon.**

Dank der Telemedizin erhalten Sie Tag und Nacht und sogar am Wochenende eine medizinische Beratung, die Sie zuverlässig und kompetent berät und zur Behandlung anleitet. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie zu Hause, bei der Arbeit oder in den Ferien sind.

**Ihre Vorteile:**
- Kostenlose medizinische Beratung rund um die Uhr
- 24 Stunden/Sieben Tage-Dienst
- Sicherheit bei medizinischen Problemen
- Vermeidung unnötiger Arztbesuche
- Ausstellung von Rezepten

**Medizinische Assistance – schnelle Hilfe bei einem medizinischen Notfall auf Reisen im Ausland.**

Die Notrufzentrale steht den Versicherten bei Unfall oder Krankheit für medizinische Hilfeleistungen zur Verfügung. Weltweit und rund um die Uhr.

**Ihre Vorteile:**
- Organisation der medizinischen Versorgung vor Ort
- Durchführung von Arzt CH mit Arzt Ausland Gesprächen
- Erteilung von Kostengutsprachen
- Organisation und Durchführung von Notfalltransporten im Ausland
- Organisation von Rückreisen
- Telefonische Betreuung bis zur Rückkehr in die Schweiz

**Kostenlos**
Diese Dienstleistungen werden Ihnen von der Einsiedler Krankenkasse offeriert und sind für alle Versicherten kostenlos.

# *Umweltabgabe 2021*

### Sie erhalten 87.00 Franken zurück

Im Jahr 2021 werden Ihnen 87.00 Franken aus den Erträgen der Umweltabgaben ($CO_2$-Abgabe und VOC-Abgabe) zurückgezahlt. Dieser Betrag wird mit Ihrer Prämie verrechnet, wie Sie Ihrem Versichertenausweis entnehmen können. Das Bundesamt für Umwelt (BAFU) sorgt für die Verteilung der Umweltabgaben an alle Versicherten, und zwar via Krankenversicherer.

### Warum die Verteilung an die Bevölkerung?

Umweltabgaben sind keine allgemeinen Steuern. Die VOC-Abgabe wird vollumfänglich an die Bevölkerung rückverteilt, die $CO_2$-Abgabe anteilsmässig an Wirtschaft und Bevölkerung. Der Rückverteilungsbetrag an die Bevölkerung beträgt 2021 639 Mio. Franken aus der $CO_2$-Abgabe und 114 Mio. Franken aus der VOC-Abgabe, insgesamt also 753 Mio. Franken bzw. 87.00 Franken pro versicherte Person.

Weitere Informationen finden Sie unter
**www.bafu.admin.ch/co2-abgabe.**

## Neue Webseite

Besuchen Sie unsere neue Webseite:
**www.kkeinsiedeln.ch**

EINSIEDLER
KRANKENKASSE

**Alkohol hat eine betäubende Wirkung auf das Gehirn. Es reagiert langsamer als normal. Die Kontrolle über den Körper lässt nach, das Schmerzempfinden sinkt, und somit steigt auch das Risiko einer Sportverletzung.**

# ALKOHOL UND SPORT

## *5 Gründe, den Drink zu streichen*

**1. Alkohol hemmt die Ausschüttung von Wachstumshormonen und senkt den Testosteronspiegel.**
Testosteron ist massgeblich an natürlichen muskelaufbauenden Prozessen beteiligt. Alkohol erhöht zudem die Cortisolausschüttung, was muskelabbauend wirkt.

**2. Alkohol hemmt die Aufnahme von Vitalstoffen und das Auffüllen der Glykogenspeicher.**
Er verhindert, dass der Körper diese Stoffe richtig aufnehmen und zur Regeneration verwenden kann.

**3. Alkohol entzieht dem Körper Wasser.**
Das birgt die Gefahr einer Dehydrierung, erschwert den Abbau von Schadstoffen und verhindert, dass die Muskeln ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden.

**4. Alkohol stört den Schlafrhythmus und die Schlafqualität.**
Viele wichtige Reparaturmechanismen werden gestört, die automatisch ablaufen, während der Körper ruht.

**5. Alkohol führt zu Gewichtszunahme.**
Alkohol hat viele Kalorien, und überschüssige Kalorien werden vom menschlichen Körper als Fett gespeichert.

### Fazit

Ob Alkohol und Sport zusammenpassen, muss jeder und jede für sich selbst entscheiden. Für Leistungssportlerinnen und -sportler ist er wohl eher tabu. Wer Sport treibt, um fit zu bleiben, muss allerdings keinen völligen Verzicht üben. Mass halten lautet die Devise. Wenn es um das Anstossen oder um reine Geselligkeit geht, sind alkoholfreier Sekt, Fruchtsaft und alkoholfreies Bier geeignete Alternativen.

# Hausmittel gegen Bauchschmerzen

*Fettiges Essen, Stress oder zu viel Alkohol – Bauchweh kann viele Gründe haben. Bevor zu starken Medikamenten gegriffen wird, kann man es auf die sanfte Tour versuchen. Folgende Mittel aus der Natur schaffen Abhilfe.*

## Pfefferminze

wirkt krampflösend. Sie entspannt die Muskeln und hilft gegen Verdauungsstörungen und Verstopfungen. Die ätherischen Öle in Pfefferminze unterstützen zudem die Fettverdauung.
***So geht's: Frische Minze klopfen, damit die Aromen austreten, und anschliessend mit heissem Wasser übergiessen und zehn Minuten ziehen lassen.***

## Apfelessig

wirkt als natürliches Antibiotikum. Seine antibakteriellen Eigenschaften beruhigen den Magen und Darm und helfen gegen Bauchschmerzen, die durch Blähungen oder Verdauungsstörungen verursacht werden.
***So geht's: Ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig vermischen.***

## Fenchelsamen

helfen sehr gut gegen Blähungen und Verdauungsstörungen, wirken harntreibend, schmerzlindernd und besitzen antimikrobielle Eigenschaften.
***So geht's: Einen Teelöffel Fenchelsamen mit dem Mörser zerkleinern, mit gekochtem Wasser übergiessen und sechs Minuten ziehen lassen. Den Tee durch ein Sieb abseihen.***

## Ingwer

reguliert die Verdauung, besitzt starke antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, wirkt schmerzlindernd und hilft, die Produktion von freien Radikalen zu verringern.
***So geht's: Frischen Ingwer in Scheiben schneiden, mit heissem Wasser übergiessen und zehn Minuten ziehen lassen.***

# Fitter durch «bitter»

**Bitterstoffe kommen fast ausschliesslich in Pflanzen vor. Diese schützen sich damit vor dem «Gefressen-werden». Massvoll genossen, sind Bitterstoffe für den Menschen unbedenklich, ja sogar gesundheitsfördernd. Bitterstoffe wirken etwa entzündungshemmend und antibakteriell, wodurch sie das Immunsystem stärken.**

**Radicchio, Chicorée und Co. können …**

**… Heisshunger hemmen**
Bitterstoffe senken das Verlangen nach Zucker. Da die Geschmäcker heutzutage zu einem grossen Teil auf süsses Essen getrimmt sind, braucht es Bitterstoffe, um ein gesundes Gleichgewicht zu erhalten.

**… beim Abnehmen helfen**
Durch eine vermehrte und schnellere Produktion von körpereigenen Verdauungssäften geben Bitterstoffe dem Körper schneller das Gefühl, satt zu sein. Bereits im Mund sorgen Bitterstoffe dafür, dass mehr Speichel gebildet wird und die eingenommene Nahrung so besser zersetzt werden kann.

**… den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen**
Die heutzutage meist stark verarbeiteten Nahrungsmittel, aber auch Fleisch, Käse, Milch und Alkohol sowie der heutige Lebensstil sind die Hauptursache für eine Übersäuerung des Körpers. Durch Bitterstoffe ist es möglich, überschüssige Säure im Körper zu reduzieren und aus ihm zu entfernen.

### Wo schmecken wir «sauer»?

Auf der Haut der Zunge befinden sich Tausende von kleinen Erhebungen, sogenannte Geschmacksknospen. Jede enthält Sinneszellen. An diesen vermitteln die chemischen Bestandteile der Nahrung den Geschmack. Im hinteren Teil der Zunge befindet sich die Geschmackszone für Bitterstoffe. So wird Bitteres hauptsächlich am Zungengrund wahrgenommen.

**REZEPT FÜR 4**

# *Gefüllte Artischocken*

Vegetarisch, glutenfrei

**Zutaten**
1 Liter Wasser
1 Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten
8 Artischocken
1 EL Salz

2 EL Baumnusskerne, grob gehackt
2 EL Olivenöl
1 Bund Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
150 g Karotten, gewürfelt
250 g Stangensellerie, gewürfelt
½ TL Paprikapulver, ½ TL Salz, wenig Pfeffer
½ Bund Petersilie, fein geschnitten
200 g Käse, gerieben

**Zubereitung**
Wasser, Salz und Zitronenscheiben in einen grossen Topf geben und zum Kochen bringen.

Artischockenstiele direkt unter dem Blütenansatz abbrechen und Blattspitzen um ein Drittel kürzen. Artischocken in einen Topf geben und 20 Minuten kochen. Herausnehmen, abtropfen und Heu mit einem Löffel herauskratzen.

Nüsse in einer Bratpfanne goldbraun rösten. Öl in derselben Pfanne erwärmen, Zwiebeln andämpfen. Alle Zutaten bis und mit Paprikapulver beigeben, fünf Minuten dämpfen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Nüsse, Petersilie und die Hälfte des Käses darunter-mischen. Artischocken damit füllen, in eine Auflaufform geben, restlichen Käse darüber streuen.

Zehn Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens (Umluft) backen.

Quelle: fooby.ch

## Diese Lebensmittel enthalten Bitterstoffe:

Zum Beispiel Rosenkohl, Fenchel, Sellerie, Rucola, Zitrone, Grapefruit, Salbei, Koriander, Ingwer, Zimt, Kurkuma, schwarze Schokolade, Walnüsse, Senf und Olivenöl.

# Grüezi, bonjour, buongiorno

*Immer mehr Mädchen und Buben in der Schweiz wachsen mehrsprachig auf. Die Kinder profitieren von dieser Erziehungsform: Sie bekommen ein besseres Sprachgefühl, ein Gespür für kulturelle Besonderheiten und können später Vorteile im Berufsleben haben.*

**Vorteile der mehrsprachigen Erziehung**

- Kinder haben zwei oder mehr potenzielle Muttersprachen, die sie ein Leben lang auf hohem Niveau sprechen können.
- Mehrsprachige Kinder besitzen ein besseres Sprachgefühl, da sie früh mit den Besonderheiten des Spracherwerbs in Kontakt kommen. Das Erlernen weiterer Fremdsprachen fällt ihnen leichter.
- Die Fähigkeit, verschiedene Sprachen zu sprechen, gewinnt in den unterschiedlichsten Branchen an Bedeutung. Daraus ergeben sich für mehrsprachig erzogene Kinder ideale Jobperspektiven.
- Kinder, die mehrsprachig aufwachsen, haben ein besseres Verständnis für kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten.

**Mit diesen Tipps gelingt die mehrsprachige Erziehung**

- Erziehen Sie Ihr Kind nur zweisprachig, wenn beide Sprachen Ihre Muttersprache sind. So vermeiden Sie, dass das Kind eine Sprache fehlerhaft lernt.
- Sprechen beide Elternteile unterschiedliche Muttersprachen, bleiben Sie in der Kommunikation mit Ihrem Kind jeweils bei Ihrer. So verbindet Ihr Kind die jeweilige Sprache mit einer bestimmten Person und vermischt sie nicht.
- Haben beide Elternteile die gleiche, aber nicht mit der Umgebungssprache übereinstimmende Muttersprache, achten Sie auch hier darauf, dass Sie zu Hause nur eine von beiden sprechen. In der Regel lernt Ihr Kind die Umgebungssprache im Umgang mit anderen Kindern recht leicht.

## Verlosung

Gewinnen Sie eines von fünf Büchern mit dem Titel «Mehrsprachige Erziehung» von Vassilia Triarchi-Herrmann aus dem Ernst Reinhardt Verlag, www.reinhardt-verlag.de. Schreiben Sie uns bis am **30. November 2020** eine E-Mail mit dem Betreff MEHRSPRACHIGE ERZIEHUNG unter Angabe Ihrer vollständigen Postanschrift (inkl. Angabe Ihres Versicherers) an onlinetools@rvk.ch oder eine Postkarte mit denselben Angaben an RVK, Chantal Koller, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

## Wussten Sie, dass ...

... Kinder Sprachen nicht unbedingt besser als Erwachsene lernen? Nur die Lernweise unterscheidet sich stark. Kinder lernen spielerisch, Erwachsene hingegen gehen eher strukturell vor.

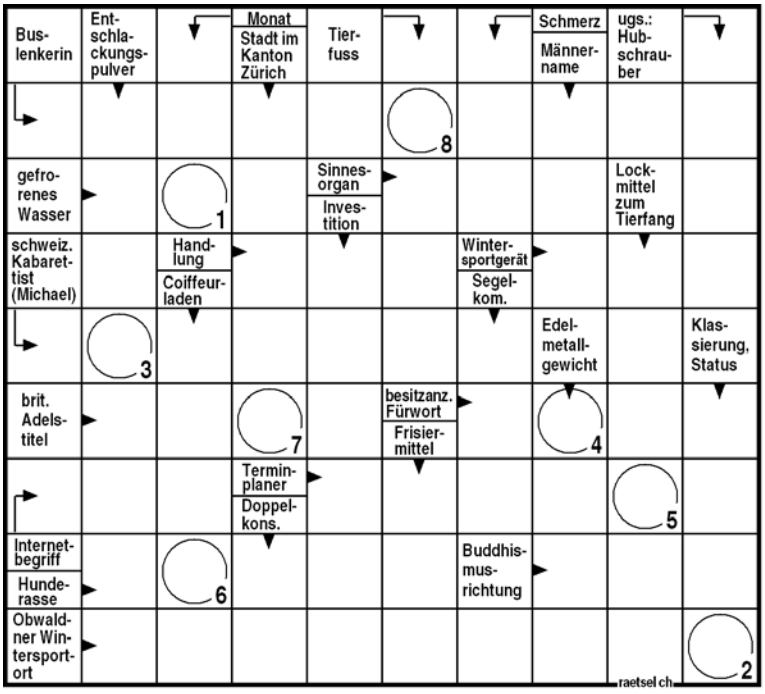
# *Die coolsten Resorts der Bergwelt …*

**Die Hotel-Bar-Event Iglus aus Schnee und Eis gibt es seit 25 Jahren. An exklusiven Orten inmitten herrlicher Natur entstehen und vergehen sie jeden Winter neu und faszinieren Jung und Alt mit Ihrer Schneekunst und der einzigartigen Atmosphäre.**

IGLU-DORF
HOTEL • BAR • EVENT

Gewinnen Sie das Erlebnis einer Übernachtung im Family & Friends Iglu für vier Personen (zwei Erwachsene und zwei Kinder) in einem Iglu-Dorf Ihrer Wahl in Davos-Klosters, Gstaad oder Zermatt.

**www.iglu-dorf.com**




| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

## Wettbewerb

So nehmen Sie teil:
Senden Sie uns das Lösungswort (inklusive Angaben Ihrer Adresse und Ihres Versicherers) via www.rvk.ch/kreuzwortraetsel oder auf dem Postweg an:
RVK, Haldenstrasse 25,
6006 Luzern

Einsendeschluss:
30. November 2020

Die Gewinner werden nach dem Zufallsprinzip ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Preis wird per Post versendet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es wird keine Korrespondenz geführt.

DIE POST
P.P.
CH-8840 Einsiedeln
Einsiedler Krankenkasse
Kronenstrasse 19, Postfach 57
CH-8840 Einsiedeln