

# SICHER

Ihr Kundenmagazin 1/2023

## NEWS

Belege einreichen

## ERNÄHRUNG

Das tut dem  
Darm gut

## FAMILIE

Fliegen mit Kindern

*Mit Kochrezept  
auf Seite 9*

## RATGEBER

Wer bezahlt die  
Darmkrebsvorsorge? 3

## NEWS

Belege via Kundenportal/App  
einreichen 4

Demand Management –  
Schnelle Hilfe rund um die Uhr  
bei Anrufen aus der Schweiz 5

## BEWEGUNG

Sportverletzungen vorbeugen 6

## HAUSMITTEL

gegen Einschlafprobleme 7

## ERNÄHRUNG

Darmfreundliche Ernährung 8

Rezept Energiekugeln 9

## FAMILIE

Fliegen mit Kindern 10

## RÄTSEL

Wettbewerb 12



### Liebe Leserin Lieber Leser

Die Krebsliga empfiehlt allen Personen ab 50 Jahren, mit ihrem Arzt oder dem Apotheker über die Darmkrebsfrüherkennung zu sprechen. Eine Früherkennung erhöht die Überlebenschancen um 90 Prozent. Erfahren Sie in unserem Ratgeber mehr zur Darmkrebsvorsorge und darüber, welche Kosten die Grundversicherung diesbezüglich übernimmt.

Auch eine gute Ernährung kann zu einem gesunden Darm und zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Denn das Immunsystem sitzt im Darm. Meist werden Krankheitserreger wie Viren, Bakterien oder Pilze bereits erfolgreich durch die Magensäure bekämpft. Überwinden sie jedoch diese natürliche Barriere, kommen die Immunzellen in der Darmwand zum Einsatz.

Die Ferienzeit steht vor der Tür und vielleicht auch ein Flug mit Ihren kleinen Kindern. Das kann sehr anspruchsvoll sein. Wir geben Ihnen Tipps und verraten Tricks für eine angenehme Reise mit den Kleinen, damit der Ferienstart stressfrei verläuft.

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](http://www.kkeinsiedeln.ch)



#### Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 1/2023

**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.

# Mary Walker gibt Antworten

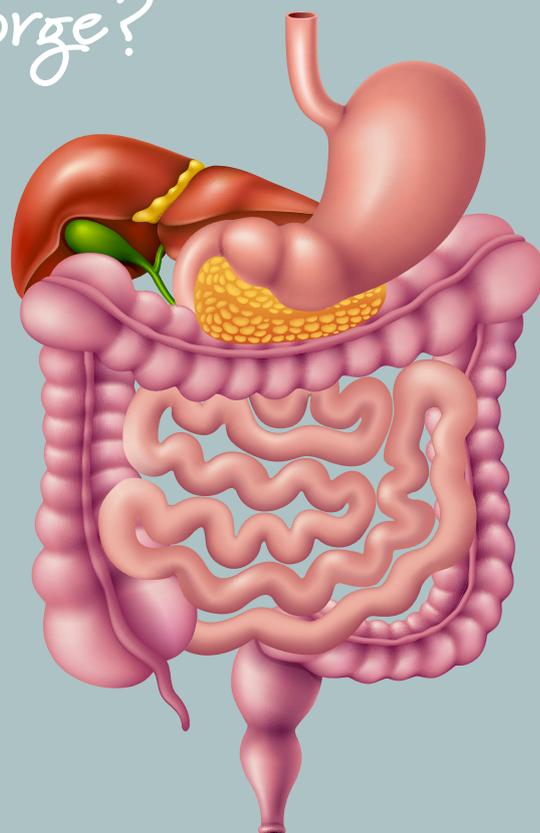
... Wer bezahlt  
die Darmkrebsvorsorge?

**Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung in der Schweiz. Jährlich erkranken etwa 4300 Personen an Darmkrebs. 1700 Menschen sterben jedes Jahr an den Folgen der Krankheit. Mit rechtzeitiger Vorsorge liessen sich die meisten Todesfälle verhindern, denn eine Früherkennung erhöht die Überlebenschancen um 90 Prozent.**

Die Grundversicherung ist seit 2013 verpflichtet, bei Personen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre einen Blut-im-Stuhl-Test oder alle zehn Jahre eine Darmspiegelung zu bezahlen. Die Franchise und der Selbstbehalt gehen zulasten der Versicherten.

Sorgen bezüglich der Darmspiegelung sind nicht nötig. Heutzutage wird sie in Sedierung, also im Tiefschlaf, durchgeführt. Auch die Vorbereitung, um den Darm vollständig zu entleeren, ist durch die neuen Präparate viel einfacher geworden.

Sind Sie 50 Jahre oder älter? Dann empfiehlt sich eine Darmkrebsvorsorge, selbst wenn Sie völlig beschwerdefrei sind.



## Risikofaktoren

Personen, die ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs haben (Darmkrebs oder Darmpolypen bei den Eltern oder Geschwistern, früheres Auftreten von Darmpolypen, chronisch entzündliche Darmerkrankung), sollten mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin besprechen, ab welchem Alter für sie eine Untersuchung ratsam ist.



## 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.

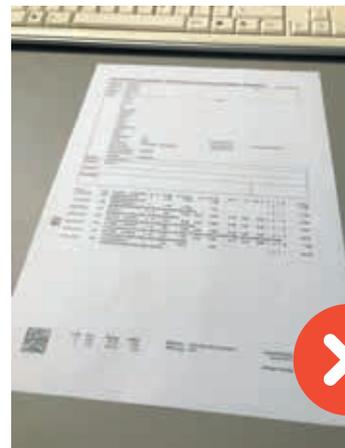
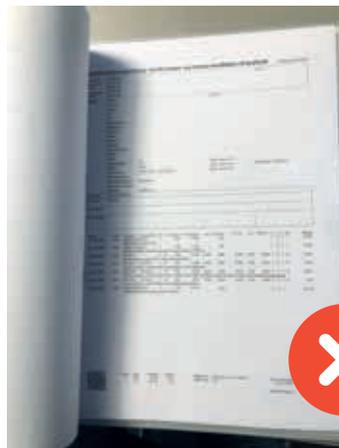
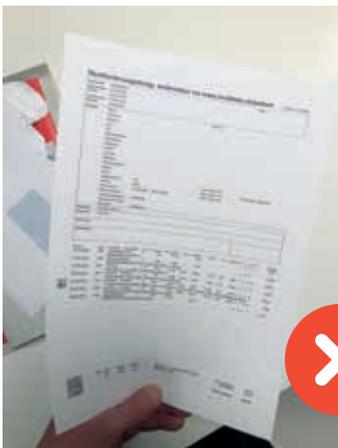
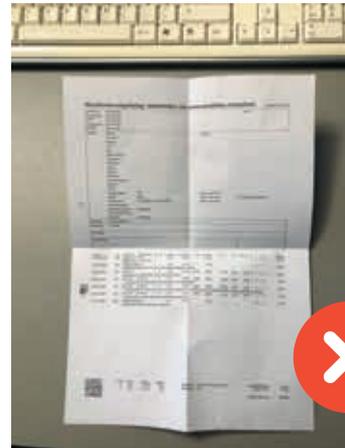
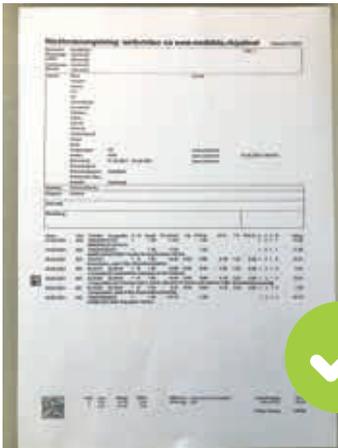
# Belege via Kundenportal / App einreichen

**Heutzutage ist es einfach, einen Beleg der Krankenkasse einzureichen. Kurz ein Foto oder Scan via Smartphone machen und das Dokument zustellen, fertig.**

Damit die gewohnte Servicequalität weiterhin gewährleistet werden kann und die eingereichten Belege zeitnah und korrekt verarbeitet werden können, sind wir auf qualitativ gute Dokumente angewiesen.

Hier ein paar Tipps:

- Gute Lichtverhältnisse, kein Schattenwurf auf Beleg
- Beleg glattstreichen und flach auf einen eher dunklen Hintergrund legen
- Gerät waagrecht über den Beleg halten
- Vor Einsendung prüfen, ob der ganze Beleg abgebildet und lesbar ist



# ***Demand Management – Schnelle Hilfe rund um die Uhr bei Anrufen aus der Schweiz***

**Die Einsiedler Krankenkasse bietet ihren Versicherten die Möglichkeit einer kostenlosen medizinischen Beratung per Telefon an.**

## ***Ihre Vorteile***

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

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.

**Medizinische Beratung  
Telefon 055 418 07 49**





**In der Schweiz passieren jedes Jahr rund 51 000 schwere und mittelschwere Verletzungen durch Sportunfälle. Wer typische Sportverletzungen effektiv vermeiden möchte, kann mit einfachen Mitteln das Unfallrisiko erheblich senken.**

# Sportverletzungen vorbeugen

## 1. Aufwärmen

Ein Aufwärmtraining (10 bis 15 Minuten lang) sollte daher jeder sportlichen Betätigung vorge-schaltet sein. Durch die Übungen bringt man sein Herz-Kreislauf-System auf Touren, dehnt Muskeln sowie Bänder und bereitet die Gelenke auf die Beanspruchung vor. Als Anregung dient folgendes Kurzprogramm:

- Lockeres Traben (drei bis fünf Minuten)
- Hopserlauf, Seitengalopp, Rückwärtslauf (je drei Minuten)
- Dehnübungen (drei Minuten)

## 2. Die richtige Ausrüstung

Bevor es mit dem Sport losgeht, müssen Ausrüstung und Sportgeräte stimmen. Es ist darauf zu achten, dass Schuhe und Bekleidung witterungsgerecht ihren Zweck erfüllen. Je nach Sportart schützen Protektoren und Helme – bei zu schlechten Wetter- oder Bodenverhältnissen (zum Beispiel Glatteis und Unebenheiten) ist es ratsam, auf Sportaktivitäten zu verzichten. Der Zustand der Sportgeräte sollte regelmässig überprüft werden. Magnesium und ausreichend Flüssigkeit beugen Krämpfen vor.

## 3. Achtsamkeit

Zu den häufigen Ursachen von Sportverletzungen zählen Überlastung, Fehlbeanspruchung und Sport trotz Krankheit oder Medikamenteneinnahme. Dazu kommt es beispielsweise, wenn Sportlerinnen und Sportlern nach einer Zwangspause die nötige Geduld fehlt, den Körper vollständig regenerieren zu lassen. Die Körpersignale sind ein zuverlässiger Indikator dafür, was beim Sport gut tut und wann man ihn zu sehr beansprucht. Durch Unachtsamkeit und falsche oder zu hohe Zielsetzungen kommt es ebenfalls schnell zu Sportunfällen.



## Gesundheitscheck

Wer über 35 Jahre alt ist und/oder lange keinen Sport gemacht hat, sollte sich vor Trainingsbeginn von einem Arzt durchchecken lassen. Das gilt umso mehr, wenn bestimmte Erkrankungen oder Beschwerden bestehen. Der Arzt kann dann anhand verschiedener Untersuchungen die Belastungsfähigkeit prüfen und so mögliche Gründe, die gegen eine sportliche Betätigung sprechen, rechtzeitig erkennen. Zudem kann er Sie im Hinblick auf geeignete Sportarten beraten.

# Hausmittel gegen Einschlafprobleme

*Viele Menschen neigen bei Schlafproblemen dazu, sich direkt ein Schlafmittel verschreiben zu lassen. Dabei können auch natürliche Hausmittel hilfreich sein.*



## Baldrian

Die Wurzel enthält ätherisches Öl und wirkt beruhigend. Als Tee aufgebriht, entfaltet das Kraut nach ungefähr einer Stunde seine Wirkung. Am besten abends einen Baldriantee trinken. Auch ein Baldrianbad hilft: 100 Gramm Baldrianwurzelöl in 2 Liter heißem Wasser aufkochen, 30 Minuten ziehen lassen und ins Badewasser geben.



## Lavendel

Das violette Wunder wirkt sich positiv auf den Schlafrhythmus, bei innerer Unruhe, Schlafstörungen sowie Kopfschmerzen aus. Duftkissen mit getrocknetem Lavendel über dem Bett aufhängen oder Lavendelöl in eine Duftlampe füllen.

## Melatonin



Dieser Botenstoff reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und beeinflusst die innere Uhr. Lebensmittel wie Pistazien oder Cranberrys weisen einen höheren Gehalt an Melatonin auf. Zudem sind Bananen reich an L-Tryptophan, das der Körper in Melatonin umwandeln kann.

## Musik



Binaurale Beats können die menschlichen Gehirnwellen stimulieren. Damit kann man sein Gehirn aktiv in den Einschlafmodus bringen. Binaurale Töne sind nur über Kopfhörer wahrnehmbar. Daher Kopfhörer auf, ab ins Bett und eine zirka zwanzigminütige Playlist hören.



## 4-7-8-Atemtechnik

Diese Atemtechnik dient der Entspannung. Mit geschlossenem Mund vier Sekunden lang durch die Nase einatmen. Den Atem für sieben Sekunden anhalten. Danach acht Sekunden lang durch den Mund ausatmen. Die Zungenspitze beim Ausatmen auf das Zahnfleisch direkt hinter den oberen Vorderzähnen legen.

**Wie und was wir essen, wirkt sich auch auf unseren Darm aus. Ein gesunder Darm und eine gute Verdauung spielen eine entscheidende Rolle für unsere Vitalität und unser Wohlbefinden.**



### **Kauen und Pausen**

Gut gekaut ist halb verdaut und wichtig, damit der Körper Nährstoffe gut aufnehmen kann. Nach dem Essen findet im Verdauungstrakt eine Reinigungsphase statt. Um diese nicht zu stören und dem Darm Ruhe zu gönnen, sollten zwischen den Mahlzeiten Essenspausen von drei bis vier Stunden eingehalten werden.



### **Trinken**

Damit die Prozesse des Darms, insbesondere Verdauung und Reinigung, ordentlich funktionieren, ist es wichtig, genug zu trinken. Mindestens 1,5 Liter sollten es pro Tag sein. Wasser und ungesüßter Tee eignen sich am besten.

# *Das tut dem Darm*



### **Bio**

Bio bedeutet weniger Zusatzstoffe und viel weniger Pestizide, was vor allem den Darm freut.



### **Bewegung**

Bewegung ist ebenfalls förderlich für eine gesunde Darmflora. Spaziergänge und Sporteinheiten regen die Durchblutung des Darms an, was dazu führt, dass er besser arbeitet.



### **Kur**

Wenn der Darm träge ist, kann eine probiotische Kur mit Darmbakterien (Kapseln oder Tropfen aus der Apotheke) hilfreich sein, um ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen.





## REZEPT - DARMFREUNDLICH NASCHEN

# Energiekugeln

### Zutaten

1 EL Limettensaft  
 50 g Haferflocken  
 75 g Datteln (getrocknete,  
 ohne Steine)  
 50 g Kokos (geraspelt)  
 2 EL Sesam (gemahlen)

### Zubereitung

Die Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Die Datteln ohne Steine gemeinsam mit den Kokosraspeln in den Mixer geben und klein häckseln. Einen Teelöffel vom gepressten Limettensaft hinzugeben.

Die Haferflocken in eine Schüssel geben, einen Esslöffel Limettensaft beifügen und vermengen. Anschliessend die gehäckselte Masse aus dem Mixer untermischen und verkneten. Aus der Masse etwa zwanzig gleich grosse Kügelchen (ca. zwei Zentimeter Durchmesser) formen und im Anschluss im Sesam wälzen. Wenn alle Kügelchen fertig geformt sind, mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach geniessen. Die Kugeln sind mindestens eine Woche lang im Kühlschrank haltbar.

### Tipp

Die Datteln lassen sich auch durch andere Trockenfrüchte wie Feigen, Aprikosen, Pflaumen etc. ersetzen.

Quelle: [www.ndr.ch](http://www.ndr.ch)



### Ballaststoffe



Der Darm braucht auch Ballaststoffe. Sie dienen den Darmbakterien als Nahrung. Dreissig Gramm täglich sollten es mindestens sein. Ballaststoffe sind nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

# gut...

### Stuhlgang



Die Konsistenz des Stuhls sagt viel über die Darmfreundlichkeit der Ernährung aus. Geformt und weich sollte er idealerweise sein. Zudem können wir die Darmentleerung vereinfachen, indem wir etwas gehockter sitzen und der Darm nicht so sehr einknickt.

## Gewusst?

Der Darm weist über tausend verschiedene Arten von Darmbakterien auf, und bis zu 90 Prozent des Immunsystems befinden sich im Darm.

# Fliegen mit Kindern

*Mit dem Nachwuchs eine Flugreise anzutreten kann eine Herausforderung sein – für alle Beteiligten. Um Ihren nächsten Flug mit Kids so angenehm wie möglich zu gestalten, verraten wir hilfreiche Tipps.*



## EIGENER SITZPLATZ

Einen eigenen Sitzplatz für das Kind reservieren – idealerweise am Fenster. Denn draussen gibt es immer etwas Spannendes zu entdecken.

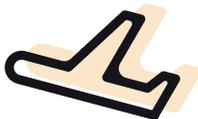
## BEQUEM & WARM

Bequeme Kleidung im Zwiebel-Look anziehen – da es im Flugzeug kalt werden kann.



## ÜBERRASCHUNG

Ein kleines Überraschungsgeschenk sorgt für Vorfreude und Spannung – zum Beispiel ein kleines Flugzeugmodell zum Spielen.



## BEWEGUNG

Vor dem langen Still-Sitzen sollten sich die Kinder noch einmal so richtig austoben können.

## UNTERHALTUNG

Hörspiele oder Lieblingsfilme downloaden, um dann an Board offline anzuschauen. Kopfhörer nicht vergessen!



## ALLES DABEI

Für Babys entsprechend Schnuller, Fläschchen, Brei und Windeln einpacken – je nach Alter auch genügend Spielsachen.



## START & LANDUNG

Für Babys bei Abflug und Landung Schnuller bereithalten. Stillen hilft auch zum Druckausgleich für die kleinen Ohren. Kleinkinder können Gummibärli kauen.



## RITUALE BEIBEHALTEN

Auf Langstreckenflügen den Kindern die Pyjamas anziehen, dann ist auch für sie klar: Jetzt ist Schlafenszeit. Wenn möglich, Einschlafrituale wie zum Beispiel Vorlesen aus einem Buch einhalten.





# Urlaub in Zermatt am Matterhorn...

## BELLERIVE

ZERMATT



**Gewinnen Sie einen romantischen Wellness-Aufenthalt für zwei Erwachsene im Boutique-Hotel Bellerive.**

Das Hotel Bellerive liegt im Herzen des weltberühmten und autofreien Ferienortes Zermatt. Chic – das Interieur-Konzept. Lässig – das Wohlfühlambiente. Persönlich – der Service. Ursprüngliches vermischt mit Modernem. Aussen eine Walliser Altholzfassade, innen moderne Stilelemente, warme Farben, schicke Möbel und individuelle Zimmeranordnungen.

Es erwarten Sie eine Übernachtung im Doppelzimmer mit reichhaltigem Frühstücksbuffet sowie die freie Benützung des Walliser-Chalet-Wellness-Bereichs.

[www.bellerive-zermatt.ch](http://www.bellerive-zermatt.ch)

Prophet im Alten Testament	negative Elektrode	↙	Riesenschlange Mischgetränk	eingelegte Blütenknospe	↘	ital. Tonbez. für das F	schweiz. Partei	Vornehm-tuer	↘
↙	↘	3	↘	Kletter-tiere	↙	↘	↘	↘	2
Esels-laut	↙	↘	↘	Mausun-terlage Klebe-etikett	↙	↘	↘	Gebär-mutter	↘
schweiz. Autorin † 2010 (Erika)	↙	↘	engl. Bier Blüten-stand	↘	↙	engl. Gasthof Oberteil	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↙	↘	Renn-schlitten Mz.	↘	Wein-stock
Filter-utensil	4	↘	↘	↘	Jass-karte Honig-wein	↘	↘	↘	6
↙	↘	↘	erhöhte Galerie Vorsilbe: weg	↘	↘	↘	↘	↘	5
hoppla! Halbedel- steine	↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Gebäck: ...kuchen	↙	↘	↘	Gefäss f. heisse Getränke	↘	↘	↘	↘	↘

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

## Wettbewerb

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

Einsendeschluss:  
31. Juli 2023

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



**P.P.**

CH-8840 Einsiedeln

Einsiedler Krankenkasse  
Kronenstrasse 19, Postfach 57  
CH-8840 Einsiedeln