

# SICHER

Ihr Kundenmagazin 1/2024

## NEWS

e-Bill

## BEWEGUNG

Gesichtsgymnastik

## ERNÄHRUNG

Lokaler «Superfood»



*Mit Wettbewerb  
auf Seite 12*

EINSIEDLER  
KRANKENKASSE

SEIT 1871



## RATGEBER

Wer zahlt die psychologische Psychotherapie? 3

## NEWS

Notfallnummer 4  
Rechnungen empfangen und bezahlen via eBill 5

## BEWEGUNG

Gesichtsgymnastik gegen Falten 6

## HAUSMITTEL

gegen Frauenbeschwerden 7

## ERNÄHRUNG

Lokaler «Superfood» 8  
Powerdip 9

## FAMILIE

Notfall im Kinderzimmer 10

## RÄTSEL

Wettbewerb 12



### Liebe Leserin Lieber Leser

Als Alternative zu kostspieligen Eingriffen ist die gute alte Gesichtsgymnastik wieder sehr gefragt. Ergänzend zu entsprechender Pflege hält sie die Haut jung und trainiert die Gesichtsmuskulatur. Mit etwas Disziplin, Geduld und gezielten Übungen sieht das Gesicht bald schon frischer aus. Das liegt an der gesteigerten Durchblutung, was zu einer besseren Zellerneuerung führt.

Chiasamen, Avocados und Gojibeeren gelten als gesunder «Superfood». Nur klimafreundlich sind sie aufgrund ihrer langen Transportwege nicht. Doch es gibt regionale Alternativen. Diese sind nachhaltiger und fördern oft den Nahrungserhalt der lokalen Bevölkerung vor Ort.

Die meisten Unfälle geschehen nicht im Strassenverkehr, sondern zu Hause. Bei einem Notfall mit einem Kind gelten häufig andere Erste-Hilfe-Massnahmen als bei Erwachsenen. Spezielle Nothelferkurse vermitteln das einschlägige Wissen dazu.

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 1/2024

**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 zahlt  
die psychologische  
Psychotherapie?



**Seit Juli 2022 bezahlt die obligatorische Krankenkasse (Grundversicherung) auf Anordnung eines Arztes die Kosten für die psychologischen Psychotherapien (Psychotherapien durch Psychologen, nicht Psychiater). Das bisher geltende Delegationsmodell, bei dem die Therapeuten unter ärztlicher Aufsicht arbeiteten, wird durch das neue Anordnungsmodell ersetzt.**

Seit dem 1. Juli 2022 ist die psychologische Psychotherapie eine Leistung der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) und wird von der Krankenkasse bezahlt. Angeordnet wird sie von einer anerkannten Fachperson (Arzt/Ärztin oder Psychiater/in). Mit der Aufnahme der psychologischen Psychotherapie in die Grundversicherung findet ein Wechsel vom bisherigen Delegations- zum Anordnungsmodell statt.

Menschen mit psychischen Problemen erhalten dadurch einfacher und schneller Zugang zur Psychotherapie. Die Grundversicherung übernimmt pro ärztliche Anordnung die Kosten für höchstens 15 Abklärungs- und Therapiesitzungen. Die Krankenkasse zahlt weitere 15 Sitzungen nach einer erneuten ärztlichen Überweisung.

Für mehr als 30 Sitzungen benötigen Sie eine Kostengutsprache Ihrer Krankenkasse.

Kosten für Therapien im Bereich «Selbstentwicklung, Selbsterfahrung und Persönlichkeitsreifung» werden nicht übernommen.



## Wichtig

Damit die Kosten für eine Psychotherapie von der Grundversicherung übernommen werden, muss sie ärztlich angeordnet sein. Der Therapeut benötigt zudem eine entsprechende Qualifikation und eine Berufsausübungsbewilligung des Kantons. In der Grundversicherung wird, abzüglich Kostenbeteiligung (Franchise und Selbstbehalt), abgerechnet.



## Haben Sie weitere Fragen?

### Mary Walker

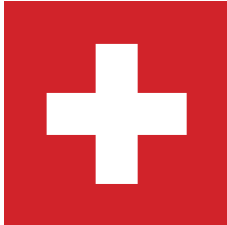
beantwortet diese gerne.

Nehmen Sie Kontakt mit ihr auf unter

m.walker@kkeinsiedeln.ch oder 055 418 07 41.

# Notfallnummer +41 55 418 07 49

## 1 Telefonnummer – 2 Dienstleistungen



### Medizinische Beratung rund um die Uhr

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

- Medizinische Beratung rund um die Uhr
- 24 Std / 365 Tage
- Sicherheit bei medizinischen Problemen
- Vermeidung unnötiger Arztbesuche
- Ausstellen von Rezepten
- Kostenlose Dienstleistung



### Medizinische Assistance bei Notfällen 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
- Erteilung von Kostengutsprachen
- Organisation und Durchführung von Notfalltransporten im Ausland
- Organisation der Rückreise in die Schweiz
- Telefonische Betreuung bis zur Rückkehr in die Schweiz



### Kostenlos

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

# Rechnungen empfangen und bezahlen via eBill

eBill steht kurz für «Elektronische Rechnung». Sie erhalten die Rechnung nicht mehr per Post, sondern auf elektronischem Weg direkt in Ihr E-Banking (Bank) / E-Finance (PostFinance) – papierlos und sicher.

Die Rechnung kann dort von Ihnen geprüft und mit ein paar wenigen Klicks zur Bezahlung freigegeben werden. Die mühsame und fehleranfällige Eingabe oder das Scannen der Zahlungsinformationen entfällt.

Damit Sie zukünftig die Rechnung direkt in Ihr E-Banking / E-Finance erhalten, müssen Sie sich lediglich bei Ihrer Bank für eBill anmelden und die Einsiedler Krankenkasse als E-Rechnungssteller auswählen.

## Ihre Vorteile durch Nutzung von eBill:



### Einfach und Zeitsparend

Vorerfasste Zahlungsinformationen minimieren Ihren Aufwand beim Erfassen der Zahlung. Die Rechnung muss nur geprüft und zur Zahlung freigegeben werden.



### Sicher

Nur vertrauenswürdige Rechnungen gelangen in Ihr E-Banking/E-Finance. Kein Spam, kein Phishing.



### Papierlos

Mit eBill sparen Sie nicht nur Zeit, sondern verwalten Ihre Rechnungen via E-Banking/E-Finance ortsunabhängig und umweltfreundlich.

Weitere Informationen finden unter  
▶ [www.ebill.ch](http://www.ebill.ch)



**Mit den Jahren verliert die Haut an Elastizität. Die unerfreuliche Folge: Falten. Die Kosmetik- und Schönheitsindustrie versucht diesen Alterungsprozess mit unzähligen Produkten zu verhindern oder zumindest zu verlangsamen. Dabei geht es auch ganz ohne Chemie, Botox und Co. Die Antwort lautet: Gesichtsgymnastik.**

# Gesichtsgymnastik gegen Falten

## Was ist Gesichtsgymnastik?

Mehr als dreissig meist doppelseitige Muskeln haben wir im Gesicht. Gesichtsgymnastik – auch Gesichtsyoga genannt – ist ein Muskeltraining zum Aufbau der Muskulatur im Gesicht. Gesichtsgymnastik basiert auf der Idee, dass unsere Gesichtsmuskeln genauso trainiert werden können wie die anderen Muskeln. Durch gezielte Übungen werden sie stimuliert und gestärkt. Das Ergebnis: ein strafferes und jugendlicheres Gesicht.

## Welche Wirkung hat das Training auf das Gesicht?

Natürlich bestimmt vor allem das Erbgut, wie schnell wir optisch altern. Trotzdem lässt sich das äussere Erscheinungsbild beeinflussen. So lassen sich beispielsweise mimische Falten wie die Zornesfalte oder auch Hängebäckchen mindern.

Ausserdem werden mit Gesichtsyoga Stoffwechselprozesse und die Durchblutung angeregt. Und sogar eine geradere Körperhaltung hat kosmetische Auswirkungen: Wer gerade steht, hat schon mal ein kleineres Doppelkinn und eine andere Ausstrahlung auf sein Gegenüber.

## Wo und wann praktizieren?

Gesichtsyoga bietet sich besonders morgens an. Ein kurzes Ritual von zehn Minuten reicht, idealerweise ungeschminkt, mit gereinigtem Gesicht und gewaschenen Händen.

Interessant ist Gesichtsyoga auch im Homeoffice. Wenn man nämlich stundenlang auf einen Bildschirm schaut, belastet dies die Augen einseitig und fordert sie gleichzeitig zu wenig. Pausen eignen sich sehr gut dazu, sich vom Bildschirm wegzudrehen und ein paar kleine Übungen zu machen. Das ist auch gut für die Sehkraft.

## Welche Hilfsmittel sind nötig?

Ein Spiegel ist wichtig, um zu kontrollieren, ob man die Übung richtig macht. Ansonsten wird viel mit den Händen gearbeitet. Man hält mit den Händen die Muskulatur fest und bewegt sie dann mit ihnen. Unterstützen Sie die Wirkung der Gesichtsgymnastik, indem Sie die Haut ausreichend mit Feuchtigkeit versorgen. Verwenden Sie eine Gesichtscreme oder ein Serum.



# Hausmittel gegen Frauenbeschwerden

*Der Hormonhaushalt einer Frau ist hochkomplex und befindet sich lebenslang in ständigem Wandel. Viele Beschwerden lassen sich durch die heilende Kraft von Kräutern behandeln.*



## Kamille

Was Menstruationsschmerzen gut lindert, ist die Kamillenblüte. Ihre Inhaltsstoffe wirken nicht nur beruhigend auf Magen und Darm, sondern auch auf die Gebärmutter. Getrocknete Kamillenblüten gelten als krampflösend, entzündungshemmend und schmerzlindernd.



## Mönchspfeffer

Er wird schon lange sowohl als Tee als auch in Form von Tropfen, Kapseln oder Tabletten bei Zyklusstörungen, PMS (prämenstruelles Syndrom) und Menstruationsbeschwerden eingesetzt. Das Heilkraut wirkt sich regulierend auf den weiblichen Hormonhaushalt aus, indem es die Bildung des Gelbkörperhormons fördert.

## Frauenmantel

Das Heilkraut wirkt hormonregulierend auf den Körper. Es hilft gegen typische Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, innere Unruhe und Hitzewallungen. Ihm wird eine blutstillende Wirkung nachgesagt, weshalb Frauenmantel gerne gegen starke Regelblutungen eingesetzt wird.



## Schafgarbe

Sie wird traditionell bei Regelkrämpfen angewendet, da sie die Ausschüttung der entzündungsfördernden Prostaglandine, die für die schmerzhaften Uteruskontraktionen verantwortlich sind, hemmt. Somit wirkt Schafgarbe krampflösend.

# Lokaler «Superfood»

**Sogenannter «Superfood» wie Chia, Quinoa und Spirulina sind in aller Munde. Auch hierzulande gedeiht altbewährter «Superfood», der sich mühelos mit den exotischen Produkten messen kann. Er ist günstiger und hat eine bessere Ökobilanz.**

Als «Superfood» werden landläufig Lebensmittel bezeichnet, die einen hohen Anteil eines physiologisch wertvollen Inhaltsstoffs enthalten.

Die Bezeichnung «Superfood» ist kein wissenschaftlicher Begriff. Sie stammt aus dem Marketing und bezeichnet Lebensmittel, die gesünder, besser und hochwertiger sein sollen als normale Nahrungsmittel. Auffällig ist, dass der gehypte «Superfood» allzu oft etwas Exotisches an sich hat und aus fernen Ländern stammt. Auch dieser Umstand scheint ihn zu etwas ganz Besonderem zu machen.

Der Vergleich mit Schweizer Lebensmitteln zeigt aber, dass einheimischer «Superfood» genauso gut ist für die Gesundheit, ganz nach dem Motto «Das Gute liegt so nah».



## «Superfood», made in Switzerland

### **Leinsamen statt Chia**

Leinsamen enthalten sogar etwas mehr Omega-3-Fettsäuren als Chiasamen. Auch der Eiweissgehalt ist bei Leinsamen mit 29 Gramm pro 100 Gramm höher.

### **Hafer statt Quinoa**

Hafer enthält Biotin und Zink, die wichtig sind für schöne Nägel und Haare, sowie Eisen und Magnesium.

### **Schwarze Johannisbeeren statt Goji-Beeren**

Schwarze Johannisbeeren sind echte Vitaminbomben und enthalten viele Gerbstoffe und Mineralstoffe, die die Verdauung anregen und freie Radikale im Körper abfangen, die sonst den Zellen schaden könnten.

### **Heidelbeeren statt Açai-Beeren**

Die Heidelbeeren wirken entzündungshemmend und stecken voller Vitamine.



## REZEPT

# Powerdip

**Und das steckt drin:**

250 g Halbfettquark  
 100 g griechisches Joghurt  
 1 Handvoll Bärlauch  
 ½ Bund Schnittlauch  
 1 Handvoll Walnüsse  
 Pfeffer und Salz  
 Geräuchertes Paprikapulver

**So geht's:**

Quark mit Joghurt geschmeidig vermengen. Die Walnüsse grob hacken, ohne Fett in der Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Währenddessen die Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Mit den gerösteten Nüssen zur Quarkmenge geben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Den Dip auf Leinsamenbrot oder Gemüsesticks genießen. Auch Röstitaler passen dazu.


**Bärlauch statt Spirulina**

Chlorophyll ist ein Stoff, der durch seine chemische Ähnlichkeit mit dem Blutfarbstoff Hämoglobin die lebenswichtigen Funktionen unseres Körpers unterstützt. Auch der einheimische Bärlauch enthält eine Menge Chlorophyll.

**Walnüsse statt Avocado**

Walnüsse haben sogar einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren als Avocados, was sie zur perfekten Alternative zur grünen Frucht macht.





# Notfall im Kinderzimmer

*Der Alltag von Kindern ist generell eher gefährlich: Stürze, Verbrennungen und Vergiftungen sind keine Seltenheit. Als Eltern geraten wir immer wieder in Situationen, die uns den Schweiss auf die Stirn treiben. Ein kinderspezifischer Erste-Hilfe-Kurs schafft hier Abhilfe.*

## **Besonderheiten bei Kindern**

Die Erste Hilfe am Kind unterscheidet sich grundlegend von jener am Erwachsenen. Deswegen sollte man sich nicht auf seine Nothelferkenntnisse von anno dazumal bei der Fahrprüfung verlassen. Da Babys und Kleinkinder uns nicht sagen können, was genau passiert ist, müssen wir mit allen Sinnen arbeiten. Auch die Wiederbelebung kann man nicht eins zu eins anwenden, wie man sie im Nothelferkurs für Erwachsene gelernt hat. An einem kinderspezifischen Nothelferkurs lernt man auch vieles über Erkrankungen wie Pseudokrapp, die Erwachsene nicht betreffen.

## **Für wen ist der Kurs gedacht?**

Alle Eltern, Grosseltern und Personen, die ein Kind betreuen oder Zeit mit ihm verbringen, sollten einen Erste-Hilfe-Kurs für Kinder und/oder Babys besuchen. Vor allem dann, wenn sie noch nie oder schon lange nicht mehr einen solchen gemacht haben oder sich unsicher fühlen.

## **Online-Kurs**

Ob als Online-Variante oder mit persönlicher Anwesenheit: Die Auswahl ist inzwischen gross. Der Vorteil der digitalen Variante: Man hat lange Zugriff auf die Kursinhalte und kann somit regelmässig repetieren.

Das Schweizerische Rote Kreuz und Samariter Schweiz bieten Kurse vor Ort an.

Wer an einem Videokurs interessiert ist, findet zum Beispiel hier entsprechende Angebote.

- ▶ [erste-hilfe-rettet-leben.de](http://erste-hilfe-rettet-leben.de)
- ▶ [medicteam.ch](http://medicteam.ch)



## **Notrufnummern Schweiz**

- 117 Polizei
- 118 Feuerwehr
- 144 Rettungsdienst
- 145 Tox Info Suisse
- 1414 Rega





# Aktive Erholung auf der Rigi

HOTEL  
*Rigi*  
KALTBAD

**Gewinnen Sie eine Übernachtung im Hotel Rigi Kaltbad inkl. Frühstück und Zugang zum Mineralbad & Spa von Mario Botta für zwei Erwachsene.**

**Entdecken Sie das Hotel Rigi Kaltbad sowie das Mineralbad & Spa.**

Das autofreie Bergdorf Rigi Kaltbad liegt auf einer der schönsten und sonnigsten Aussichtsterrassen der Schweiz mit überwältigendem Blick auf den Vierwaldstättersee und das grandiose Bergpanorama. Auf 1400 Meter über Meer treffen 600-jährige Badetradition und moderne Architektur aufeinander. Geniessen Sie die inspirierende Bergwelt mit ihren vielen Möglichkeiten für Sport, Wellness, Wandern und Naturerlebnis – Ruhe und Erholung inklusive.

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

Gemüseknollen Mz.	Gewicht verlieren	↙	dt. Rapper Stichproben	Klettertiere	↘	ital. Tonbez. für das F	CH-Ministerium	Kurzmitteilung (Kw.)	↘
↙	↘		↘		3				
plötzlicher Windstoss			4	schlecht gewürzt selbstgefällig				grasartige Sumpfpflanzen	
Vorn. v. Hingis		Gewässer Lärm, Getöse				Dauerbezug Speisefisch			
↙		5					Berg Rücken		Ost-europäer
Besucher					2	Hautkrankheit kleine Hirschart			
↙			Verfügung ital. Artikel						
wüst, leer Sumpfvogel						gego-rener Honig-saft			
schweiz. Sänger (Patrick)				feierliches Lied	1				

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

## 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 2024

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.

**DIE POST**

**P.P.**

CH-8840 Einsiedeln

Einsiedler Krankenkasse  
Kronenstrasse 19, Postfach 57  
CH-8840 Einsiedeln