

SICHER

Ihr Kundenmagazin 2/2024

NEWS

Bin ich bei einem Unfall richtig versichert?

BEWEGUNG

Barre-Training

FAMILIE

Babymassage

*Mit Wettbewerb
auf Seite 12*

EINSIEDLER
KRANKENKASSE

SEIT 1871



RATGEBER

Wie spare ich bei Medikamenten? 3

NEWS

Wieso Sie jedes Jahr Umweltabgaben zurückerhalten 4

Bin ich bei einem Unfall richtig versichert? 5

BEWEGUNG

Barre-Training 6

HAUSMITTEL

gegen Schuppen 7

ERNÄHRUNG

Wechselwirkung von Medikamenten und Lebensmitteln 8

Wirz-Rüebli-Wähe 9

FAMILIE

Babymassage 10

RÄTSEL

Wettbewerb 12



**Liebe Leserin
Lieber Leser**

«Ran an die Stange», heisst es beim neuen Trendsport Barre. Beim Barre wird die Fitness an der Stange trainiert. Der Mix aus Tanztechniken, Yoga und Pilates sorgt dafür, dass jeder Körperteil gefordert, aber nicht überfordert wird. Haltung, Balance, Taktgefühl und Koordination werden dabei trainiert.

Das Antibiotikum mit einem Glas Milch einnehmen: Geht das? Und was bewirkt Grapefruitsaft? Das sind zwei typische Beispiele, in denen Arzneimittel und das Essen interagieren. Wer Medikamente einnehmen muss, sollte wegen unerwünschter Wechselwirkungen einige Lebensmittel vermeiden. Wir verraten Ihnen, worauf Sie achten sollten.

Die Tradition der Babymassage stammt vermutlich aus Indien und baut auf den Lehren des Ayurveda auf. Durch eine Massage erfährt das Baby liebevolle Zuwendung, fühlt sich geborgen und intensiv mit dem massierenden Elternteil verbunden. Die Haut als grösstes Sinnesorgan ist für Babys umso wichtiger, als seine anderen Sinne noch nicht voll ausgereift sind. Es nimmt deshalb Reize wie Wärme, Kälte und Berührungen umso stärker über die Haut wahr.

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



Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 2/2024

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

... Wie spare ich
bei Medikamenten?

Medikamente sind oft teuer. Sparen Sie mit Generika Geld. Sie enthalten die gleichen Wirkstoffe und haben somit die gleiche Wirkung wie die Originalpräparate.

Der Selbstbehalt beim Bezug eines Arzneimittels beträgt grundsätzlich 10 Prozent (nach Erreichen der abgeschlossenen Franchise). Seit dem 1. Januar 2024 gibt es eine Änderung in der Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV). Für Originalpräparate, welche bei den Kosten einen bestimmten Grenzwert überschreiten, erhöht sich der Selbstbehalt von 10 auf 40 Prozent.

Ausnahme

Wenn medizinische Gründe gegen die Einnahme eines Generikums oder Biosimilars (Nachahmerpräparat von Biopharmazeutika) sprechen und der Arzt bzw. die Ärztin dies begründet, können Sie weiterhin ein teureres Originalpräparat ohne höheren Selbstbehalt beziehen.

Helfen Sie mit

Erkundigen Sie sich in Ihrer Arztpraxis oder in der Apotheke nach günstigeren Alternativen. Vergleichen Sie die Preise und beziehen Sie wenn möglich Nachahmermedikamente statt teurere Originalpräparate.



Was sind Generika?

Medikamente sind in der Regel zwanzig Jahre lang patentgeschützt. Danach können Nachahmerprodukte mit denselben Inhaltsstoffen hergestellt werden. Sie sind bezüglich ihres Wirkstoffs, ihrer Darreichungsform und Dosierung mit dem Originalpräparat identisch. Generika sind somit genauso wirksam, kosten aber weniger, da keine Forschungs- und Entwicklungskosten angefallen sind.



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.

Wieso Sie jedes Jahr Umweltabgaben zurückerhalten

Ja, Sie erhalten Geld zurück, und zwar mit jeder Prämienrechnung der Krankenkassen-Grundversicherung: Im Jahr 2025 sind dies pro Person CHF 61.80 (pro Monat: CHF 5.15).

Dieser Betrag stammt aus den Umweltabgaben. Diese sind keine allgemeinen Steuern und funktionieren nach dem Verursacherprinzip. Es zahlt, wer der Umwelt potenziell schadet. Wer dies nicht tut, profitiert. Es gibt zwei Umweltabgaben:

- Wer mit Heizöl oder Erdgas heizt bezahlt die CO₂-Abgabe. Denn die CO₂-Emissionen, die aus der Verbrennung von Heizöl und Erdgas entstehen, sind mitverantwortlich für die Klimaerwärmung.
- Wer Lösungsmittel einsetzt, zahlt die VOC-Abgabe (VOC = volatile organic compounds/flüchtige organische Kohlenstoffe). Lösungsmittel werden beispielsweise für die Reinigung von Metallen oder in Farben eingesetzt. Sie sind mitverantwortlich für die hohen Ozonwerte im Sommer.

Dieses Verursacherprinzip ist gesetzlich verankert. Die Idee dahinter: Es setzt den Anreiz, schädliche Stoffe sparsam einzusetzen. Das hilft dem Klima und unserer Gesundheit.

Die VOC-Abgabe wird vollumfänglich an die Bevölkerung rückverteilt. Die CO₂-Abgabe anteilmässig an die Wirtschaft und die Bevölkerung. Ein weiterer Teil der CO₂-Abgabe wird dafür eingesetzt, dass Gebäude klimafreundlicher werden (Gebäudeprogramm) und nachhaltige Technologien unterstützt werden können (Technologiefonds).

Wieso über die Krankenkassenprämie?

Der Weg über die Krankenkassenprämie wurde gewählt, weil die Rückverteilung so am effizientesten erfolgen kann. Anrecht auf die Rückverteilung haben Personen, die in der Schweiz wohnhaft sind und bei einer Schweizer Krankenkasse grundversichert sind.

Weitere Informationen

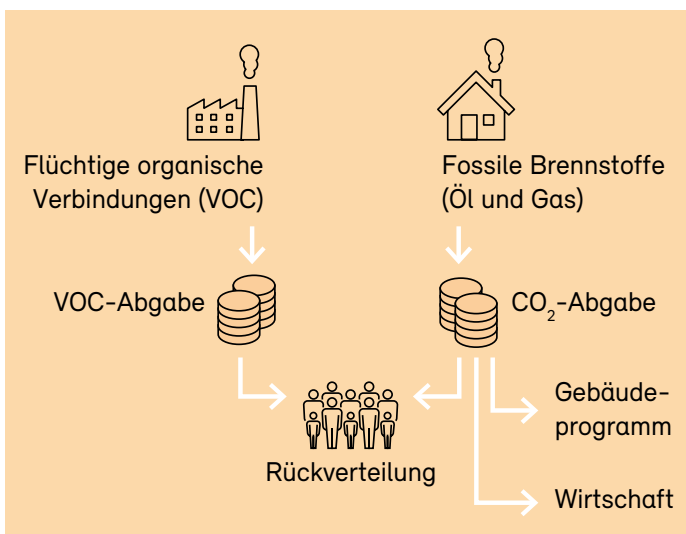
www.bafu.admin.ch/co2-abgabe-verteilung

www.bafu.admin.ch/voc

www.dasgebaeudeprogramm.ch

www.technologiefonds.ch

Video zur Rückverteilung:



Der Rückverteilungs-Mechanismus der Umweltabgaben

Bin ich bei einem Unfall richtig versichert?



Aktives Arbeitsverhältnis

Bei einem laufenden sowie ungekündigten Arbeitsverhältnis ist der Arbeitnehmer über den Arbeitgeber gegen Berufs- und Nichtberufsunfälle versichert. Die Unfalldeckung bei der Krankenkasse, kann bei einer Arbeitstätigkeit von mehr als 8 Stunden pro Woche sistiert, bzw. ausgeschlossen werden.

Arbeitslos

Arbeitslose Personen sind bei der SUVA gegen Unfälle versichert, wenn sie die Voraussetzungen für den Bezug von Arbeitslosenentschädigung (ALE) erfüllen. Die Unfalldeckung bei der Krankenkasse kann sistiert, bzw. ausgeschlossen bleiben.

Nichterwerbstätig / Selbstständig / Teilzeitangestellt

Falls die Arbeitsstelle aufgegeben oder unbezahlter Urlaub bezogen wird, läuft die Deckung gegen Nichtberufsunfälle während 31 Tagen weiter. Dies ab dem letzten Tag mit mindestens halbem Lohnanspruch. Nach Ablauf dieser Frist muss die Unfallversicherung wieder bei der Krankenkasse eingeschlossen werden. Beträgt die wöchentliche Arbeitszeit weniger als 8 Stunden, so ist der Arbeitnehmer nur noch gegen Betriebsunfälle versichert. Die Unfalldeckung für die Nichtbetriebsunfälle (Unfälle in der Freizeit) muss bei der Krankenkasse eingeschlossen werden.

Abredeversicherung (bei längerem Arbeitsunterbruch oder Auslandsaufenthalt)

Die Abredeversicherung verlängert den obligatorischen Versicherungsschutz gegen Nichtberufsunfälle um bis zu sechs Monate. Diese kann bei der Unfallversicherung des bisherigen Arbeitgebers während der 31-tägigen Nachdeckung abgeschlossen werden. Die versicherten Leistungen entsprechen jenen, als ob noch ein Anstellungsverhältnis bestehen würde.

Barre – das Training an der Stange – hat inzwischen auch in der Schweiz viele Anhängerinnen gefunden. Es stärkt einzelne Muskelpartien und formt den Körper.

Barre-Training

Erfunden hat das Barre-Workout die deutsche Tänzerin Lotte Berk. Ihr Ziel war es, Frauen mit dem Training zu einem neuen Körpergefühl und mehr Selbstbewusstsein zu verhelfen. Das englische Wort Barre bedeutet «Ballettstange». Barre-Fitness ist eine Kombination aus ballett-inspirierten Bewegungen, Elementen aus dem Pilates, Yoga und Krafttraining. Es ist ein ausgezeichnetes Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer. Die meisten Barre-Workouts beziehen die Ballettstange mit ein und nutzen sie für Übungen wie Plés oder Dehnungen. Barre-Fitness

arbeitet zudem mit vielen Repetitionen in einem sehr kleinen Bewegungsradius.

Beim Workout geht es um Körperhaltung und Balance. Die Tiefenmuskulatur wird gedehnt und gestreckt. Muskeln werden gezielt gestärkt und die Fettverbrennung wird angekurbelt. Die Übungen sehen sehr ästhetisch aus, haben es aber in sich. Beim Barre-Workout liegt der Fokus auf dem Training von Füßen, Beinen und Po. Die Übungen formen und kräftigen die Muskulatur, fördern das Balancegefühl und die Flexibilität.



Hausmittel gegen Schuppen



Apfelessig

Er reguliert den pH-Wert der Kopfhaut und reinigt die Poren der Talgdrüsen fettiger Haare. Eins zu eins mit Wasser mischen, 10 bis 15 Minuten einwirken lassen und anschliessend mit reichlich Wasser ausspülen.

Backpulver

Es wirkt wie ein Peeling für die Kopfhaut, da es die abgestorbenen Hautschuppen entfernt und den überschüssigen Talg aufnimmt. Einfach nach dem Waschen eine Handvoll Backpulver auf der Kopfhaut verteilen, gut einmassieren und anschliessend mit lauwarmem Wasser auswaschen.



Es sind nicht die Haare, die sich schuppen, sondern die Kopfhaut – und das tut sie immer. Wenn aber der Regenerationsrhythmus oder die Talgproduktion aus dem Takt geraten, werden grössere Schuppen sichtbar.

Naturjoghurt

Die sanfte Milchsäure wirkt wie Balsam auf die Kopfhaut. Naturjoghurt grosszügig auf die Kopfhaut auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Danach Haare mit einem milden Pflegeshampoo waschen.



Aloe Vera

Das Gel wirkt antibakteriell und feuchtigkeitsspendend. Am besten vor dem Schlafengehen auf die Kopfhaut auftragen. Die Flüssigkeit beruhigt innert weniger Stunden und lindert das Jucken.

Wechselwirkung von Medikamenten und Lebensmitteln



Medikamente und Lebensmittel können auf vielfältige Weise interagieren. Während gewisse Nahrungsmittel die Wirkung von Arzneien verstärken oder schwächen, beeinflussen diese umgekehrt die Aufnahme von Nährstoffen.

i

Wichtig

Vor der Einnahme eines neuen Medikaments immer den Arzt oder Apotheker fragen, ob ein Risiko für Wechselwirkungen besteht, und aufmerksam die Einnahmehinweise auf der Packungsbeilage lesen.



Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte wie Käse oder Joghurt enthalten Kalzium. Dieser für die Knochen so wichtige Mineralstoff kann im Magen mit verschiedenen Arzneien schwerlösliche Verbindungen eingehen. Dadurch nimmt der Körper die Mittel schlechter auf und schwächt so deren Wirkung. Beispiele sind Antibiotika oder Osteoporosemittel. Solche Medikamente sind mit zeitlichem Abstand zum Essen einzunehmen.

Tee und Kaffee

Kaffee, Schwarz- und Grüntee enthalten Gerbstoffe, die Medikamente an sich binden und so

deren Aufnahme im Darm behindern können. Eisentabletten oder Mittel gegen Depressionen sollten nicht zusammen mit Kaffee oder Tee eingenommen werden. Kaffee erhöht unter Umständen sogar die Wirkung mancher Medikamente.

Grapefruitsaft

Der Bitterstoff Furanocumarin hemmt den Abbau zahlreicher Medikamente in der Leber. Dadurch nimmt deren Konzentration im Blut zu, sodass sie stärker wirken. Der Effekt kann mehrere Tage anhalten. Gefahr droht bei Arzneimitteln, die schon bei leichter Überdosierung starke Neben-

wirkungen auslösen können. Dies betrifft etwa Blutdrucksenker, Cholesterinsenker oder blutverdünnende Mittel.

Alkohol

Alkohol sollte nie gemeinsam mit Medikamenten eingenommen werden. Entweder hemmt er ihren Abbau, sodass sie länger und stärker wirken, oder er beschleunigt ihn, sodass sie im Gegenteil ihre Wirkung verlieren.



REZEPT FÜR 4

Wirz-Rüebli-Wähe

Zutaten

300g Wirz
2 Rüebli
1 Blätterteig (Ø 32cm)
2 Eier
1 EL Maizena
250g Halbfettquark
1 TL Salz
wenig Pfeffer
1 EL Majoran

Zubereitung

Wirz halbieren und in zirka zwei Millimeter breite Streifen hobeln. Rüebli grob dazureiben. Teig in das mit Backpapier belegte Blech (ca. 30 Zentimeter) legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Gemüse auf dem Teig verteilen, etwas andrücken. Eier mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Guss darübergiessen. Majoran darauf verteilen. In der unteren Hälfte des auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofens ungefähr 30 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen und geniessen!



Babymassage

Zarter Hautkontakt ist für Babys geradezu lebenswichtig. Eine besonders schöne, Geborgenheit spendende Form engen Kontakts ist die Babymassage.

Die Tradition der Babymassage stammt vermutlich aus Indien und beruht auf den Lehren des Ayurveda. Babymassagen sind eine liebevolle und die Entwicklung stärkende Form nonverbaler Zuwendung.

Regelmässige Massagen fördern insbesondere die Entwicklung der Nervenzellen und der Motorik von Babys, wirken beruhigend und stärken die emotionale Bindung an die Mutter und den Vater.

Anleitung zur Babymassage:



SCAN ME

Tipps

- Babys im ersten Lebensjahr nur ganz ausziehen, wenn die Umgebung sehr warm ist (etwa 24 Grad). Ansonsten nur dort entkleiden, wo massiert wird. Bereits massierte Bereiche können mit einem Tuch bedeckt werden.
- Termindruck oder Stress vermeiden, denn Nervosität überträgt sich auf das Baby.
- Eine weiche Babydecke oder weiche Handtücher als Unterlage benutzen.
- Das Baby sollte wach und nicht zu müde sein. Regelmässigkeit fördert die Gewöhnung. Unmittelbar nach einer Mahlzeit oder wenn das Baby krank ist, sollte nicht massiert werden.
- Die Hände vor der Massage wärmen, die Fingernägel wenn nötig glatt feilen und Ringe ablegen.
- Eine Hand sanft auf dem Baby ruhen lassen, während die andere die Bewegungen ausführt – das vermittelt Sicherheit.
- Manche Kinder mögen Stille während der Massage, andere rhythmisches Summen oder Lieder.
- Nur hochwertige, natürliche Baby-Öle verwenden, um Hautreizungen zu vermeiden. Die Haut eines Neugeborenen ist noch nicht vollständig entwickelt. Talg- und Schweißdrüsen müssen sich erst noch auf die Aussenwelt einstellen und unter anderem einen Säureschutzmantel bilden.



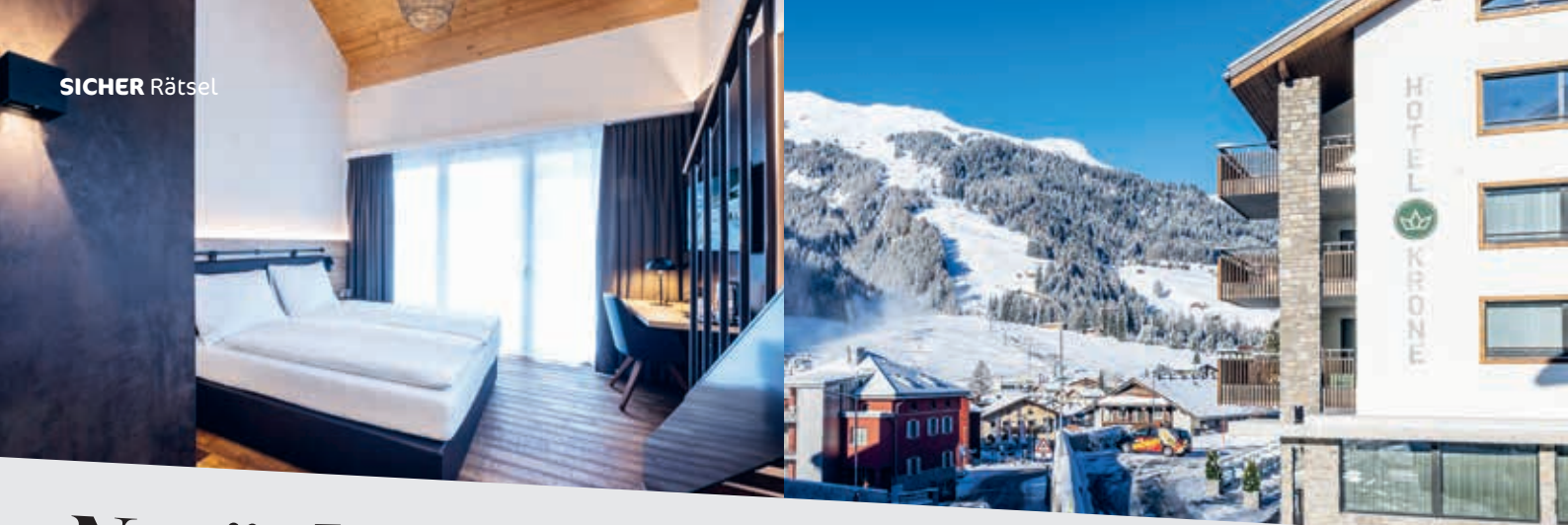
Verlosung

Gewinnen Sie eines von fünf Pflegesets von HiPP.

Schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff HIPP unter Angabe Ihrer vollständigen Postanschrift (inkl. Angabe Ihres Versicherers) an onlinetools@rvk.ch.







Natürlich. Persönlich. Sportlich.



Gewinnen Sie eine Übernachtung im Hotel Krone in Churwalden samt Frühstück und Abendessen im Restaurant Crùna sowie Zugang zum Wellnessbereich für zwei Erwachsene und zwei Kinder.

Das Hotel Krone begeistert Aktive, Sportlerinnen und Sportler sowie Familien gleichermaßen. Es liegt an ruhiger, leicht erhöhter Lage im Dorfkern von Churwalden, inmitten einer der schönsten Bündner Regionen.

Geniessen Sie Ihre Ferientage in einem von 86 modernen Doppel- oder Familienzimmern mit viel Charme und eigenem Balkon mit Blick auf die umliegende Bergwelt. Alle Zimmer sind sehr komfortabel und elegant eingerichtet und bieten Raum für erholsame Ferientage inmitten der inspirierenden Bergwelt.

www.kronechurwalden.ch

histor. Städtchen im Kt. SG	Pläne aus der Frontansicht	hoppla! Störung, Schaden	Backwaren	schweiz. Partei	Präteritum v. sein (1. u. 3. Pers.)	Eiskunstlaufsprung
westl. Weltmacht	3	Elend perfekt	Grossvater Weltmeer	4	Sprechgesang unweit	Motivation
Königs-söhne					Medi-ziner, Heil-kundiger	Platzknappheit
Einfall, Gedanke				schweiz. Fluss CH-Hochschule		
		Fruchtstand Mz. kurz für: in dem		1		
engl. nutzen heilig in frz. Städte-namen	2			sehr viele (ugs.)		
Ferienort im Kt. GL			Eile			

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

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 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.



P.P.

CH-8840 Einsiedeln

Einsiedler Krankenkasse
Kronenstrasse 19, Postfach 57
CH-8840 Einsiedeln