

SICHER

Ihr Kundenmagazin 1/2025

NEWS

Belege
einreichen

GESUNDHEIT

Richtig atmen

FAMILIE

Angehörige
pflegen

*Mit Wettbewerb
auf Seite 12*

EINSIEDLER
KRANKENKASSE

SEIT 1871



RATGEBER

Welche Check-ups bezahlt die Grundversicherung? 3

NEWS

Notfallnummer 4
 Belege via Kundenportal/App einreichen 5

GESUNDHEIT

«Breathwork» – richtig atmen 6

HAUSMITTEL

gegen Ohrenschmerzen 7

ERNÄHRUNG

Weg aus der Zuckersucht 8
 Quark mit Granola 9

FAMILIE

Angehörige pflegen 10

RÄTSEL

Wettbewerb 12



**Liebe Leserin
 Lieber Leser**

Unsere Atmung ist ein echtes Wundersystem. Es funktioniert automatisch und ist dennoch das einzige, in das wir aktiv eingreifen und damit Vorgänge in unserem Körper beeinflussen können. Richtig atmen baut Stress ab, stärkt das Immunsystem und senkt den Blutdruck. «Breathwork» ist eine neue Bezeichnung für eine alte Therapieform: das Atmen.

Glauben Sie, dass Sie Ihren Zuckerkonsum unter Kontrolle haben? Falls ja, müssen wir Sie leider enttäuschen. Statistisch gesehen, leidet fast jeder und jede Zweite an Zuckersucht. Auch Sie könnten davon betroffen sein. Denn Zucker macht sehr schnell abhängig und manche sind sich ihrer Sucht gar nicht bewusst. Der tägliche Konsum von Süssgetränken, Süssigkeiten, Desserts und Co. ist für viele ganz normal. Wir verraten in dieser Ausgabe sieben wertvolle Tipps, wie Sie auf Zucker verzichten können.

Die Betreuung von Angehörigen oder einem nahestehenden Menschen ist eine grosse Aufgabe, die einen oft an die Belastungsgrenze bringt. Umso wichtiger ist es, die Situation richtig einzuschätzen und Unterstützung anzunehmen. Wir haben für Sie zusammengefasst, worauf es bei der Betreuung zu Hause besonders ankommt.

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 1/2025
Herausgeber: RVK, Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern
Redaktionsleitung: Chantal Koller · **Gestaltung:** Atelier KE, Meiringen
Druck: Koprint AG, Alpnach Dorf · **Bildnachweis:** Seite 12 links: michelphotography, Seite 12 rechts: Ivo Scholz, 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.

Unser Leistungsteam gibt Antworten

... Welche Check-ups bezahlt die Grundversicherung?

Vorerkrankungen, steigendes Alter und andere Risikofaktoren bieten Anlass, sich zur Kontrolle und Vorsorge in ärztliche Behandlung zu begeben. Nicht selten lassen sich so Risikofaktoren mindern oder gar ernsthafte Erkrankungen frühzeitig erkennen. Je früher eine Krankheit erkannt wird, desto geringer ist der Behandlungsaufwand und desto besser stehen die Heilungschancen.

Die obligatorische Grundversicherung übernimmt gewisse Vorsorgeuntersuchungen, für andere brauchen Sie eine Zusatzversicherung. Folgende Vorsorgeleistungen sind vom Grundkatalog abgedeckt.

Untersuchungen der allgemeinen Bevölkerung :

- Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung alle drei Jahre inklusive Krebsabstrich
- Mammografie alle zwei Jahre ab dem vollendeten 50. Lebensjahr (im Rahmen eines Programmes zur Früherkennung des Brustkrebses [**kantonal geregelt**])
- Früherkennung von Darmkrebs im Alter von 50 bis 69 Jahren
- Impfungen gemäss aktuellem «Schweizerischen Impfplan»

Risikogruppen:

- Koloskopien bei erhöhtem familiärem Risiko von Darmkrebs
- Grippeimpfung bei Risikogruppen sowie Personen ab 65 Jahren
- Hautuntersuchungen bei familiär vorbelasteten Patientinnen und Patienten
- Digitale Mammografie (MRI) bei erhöhtem familiärem Brustkrebsrisiko



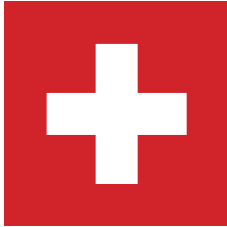
Haben Sie weitere Fragen?

Gerne beantworten wir Ihnen diese.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter info@kkeinsiedeln.ch oder 055 418 07 47.

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.

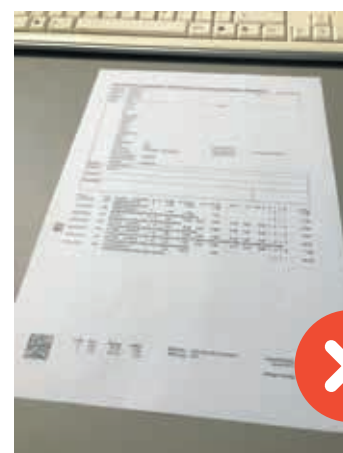
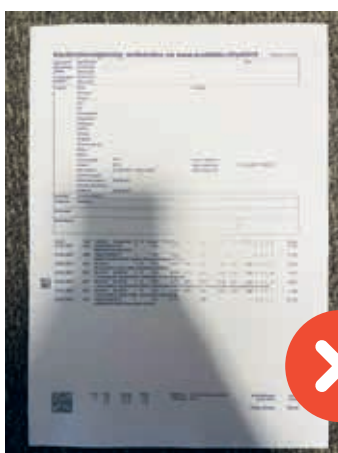
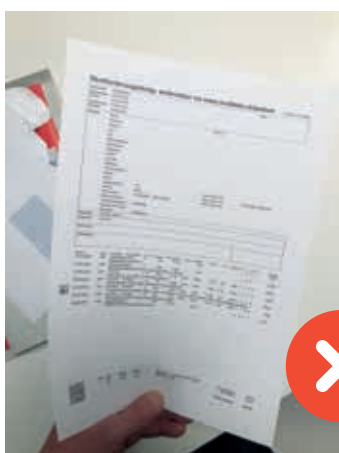
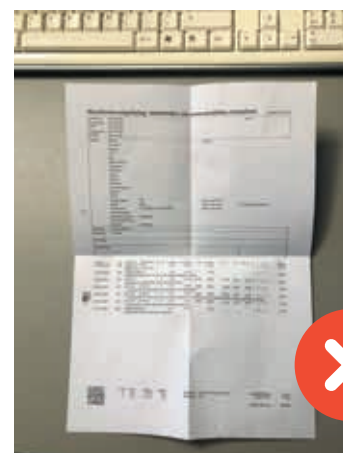
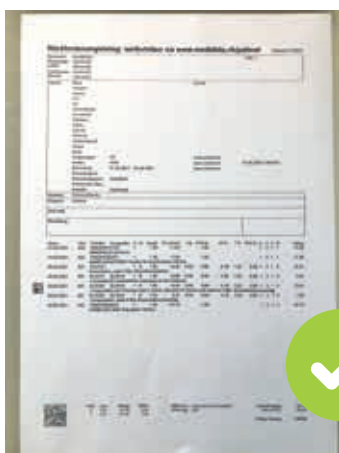
Belege via Kundenportal / App einreichen

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



Erwachsene tun es 12 bis 18 Mal pro Minute – atmen. Im Alltag schenken wir der Atmung in der Regel wenig bis gar keine Beachtung. Dabei kann eine bewusste Atmung die körperliche und psychische Gesundheit positiv beeinflussen.

«Breathwork» – richtig atmen

Täglich atmen wir rund 25 000 Mal – meist unbewusst. Das Ein- und Ausatmen ist wie viele andere körperliche Funktionen ein Automatismus. Ganz bewusst nehmen wir das Atmen lediglich beim Sporttreiben wahr, wenn wir ausser Atem sind, oder vor einem wichtigen Termin, wenn wir kurz tief durchatmen.

«Breathwork», auch Tiefenatmung genannt, ist eine Art Meditation oder kraftvolle Atemtechnik, die auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene gleichzeitig wirkt. Mit intensivier-

ter Atmung sollen emotionale und körperliche Blockaden gelöst, unterdrückte Emotionen zu- und losgelassen und kreisende Gedanken durchbrochen werden. Als einzige autonome Körperfunktion, die willentlich beeinflusst werden kann, ist das Atmen ein jederzeit verfügbares Instrument, um den Zustand des Nervensystems zu beeinflussen.

Um von den Vorteilen von «Breathwork» zu profitieren, ist es empfehlenswert, sich von einem qualifizierten Coach anleiten zu lassen.

ATEMÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Bauchatmung

Legen Sie sich auf den Boden, winkeln Sie die Beine an und führen Sie die rechte Hand auf den Bauch, die linke auf den Brustkorb. Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Dabei soll sich die Hand auf der Brust nicht bewegen, nur der Bauch soll arbeiten. Machen Sie dies 15 bis 20 Minuten. Die Bauchatmung entspannt und baut Stress ab. Ausserdem massiert sie die Bauchorgane und kann die Verdauung verbessern.

«Box Breathing»

Vier Sekunden lang einatmen, vier halten, vier ausatmen, vier normal atmen. Mit dieser Technik wird die Atmung reguliert, und das Zählen verscheucht kreisende Gedanken. Die Technik kann auch beim Einschlafen helfen.

Beruhigung

Halten Sie das rechte Nasenloch zu und versuchen Sie, nur durch das linke zu atmen. Dieses ist stärker mit dem Parasympathikus verbunden, der Teil des vegetativen Nervensystems ist und unter anderem die Ruhefunktionen des Körpers fördert. Durch diese Atmung wird die Atemfrequenz verlangsamt, man beruhigt sich.

Haben Sie gewusst, dass ...



... es drei Atemphasen gibt?

Einatmen, Ausatmen und Atemruhe. Die meisten Menschen kennen die Atemruhe gar nicht und kommen dementsprechend nie zur Ruhe.

Hausmittel gegen Ohrenschmerzen

Ohrenbeschwerden zeigen sich ganz unterschiedlich: durch ein Pfeifen oder Sausen, ein Druckgefühl, Schwerhörigkeit oder als Schmerzen. Häufig unterstützen Hausmittel die Heilung. Wenn die Symptome aber trotzdem in absehbarer Zeit nicht besser werden, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.



Wärme

Wärme verbessert die Durchblutung und kurbelt den Stoffwechsel an, was die Heilung unterstützt. Legen Sie eine Bettflasche oder ein warmes Tuch auf das schmerzende Ohr. Achten Sie darauf, dass die Auflage nicht zu heiss ist. Auch Infrarotstrahlung von Rotlichtlampen wirkt bei chronischen Ohrenschmerzen wahre Wunder.



Zwiebeln

Ein Zwiebelumschlag fördert die Heilung einerseits durch seine Wärme und andererseits durch die entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung der Zwiebel. Und so wird es gemacht: Zwiebel klein schneiden und dämpfen, alles satt in ein Stofftuch wickeln und ans Ohr legen.

Nasenspülung

Der Nasenrachenraum ist mit dem Ohr verbunden. Deshalb kann es bei Ohrenschmerzen helfen, die verstopfte Nase mit einer Nasenspülung oder Nasentropfen aus Salzwasser freizumachen. Auch Inhalieren mit warmem Wasserdampf wirkt.



Kaugummi

Kauen hat zwei wichtige Funktionen für das Ohr: Es transportiert durch die Bewegung der Gehörgangswand Ohrenschmalz nach aussen, und es verbessert indirekt die Belüftung des Mittelohrs, weil man durch den angeregten Speichelfluss häufiger schlucken muss.

Laut einer Studie macht Zucker nicht nur dick, sondern auch extrem abhängig – ähnlich wie Kokain. Schokolade macht zwar glücklich, aber die Langzeitfolgen sind alles andere als erfreulich: Übergewicht, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Heisshungerattacken, unreine Haut, Diabetes, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Depressionen und Nährstoffmangel.

Weg aus der Zucker

Sieben Tipps, um die Zuckersucht zu bekämpfen

1

Zuckerfreier Haushalt

Aus den Augen, aus dem Sinn: Wenn keine Kekse im Haus sind, kann man sie auch nicht essen. Alle Zuckerquellen eliminieren und sämtliche Vorräte verschenken.

2

Zuckerfallen enttarnen

Egal, ob im Salatdressing, Brot, Joghurt, Toast, Müesli, Ketchup oder in Saucen – in vielen Lebensmitteln ist Zucker versteckt. Also ab sofort die Rückseite mit den Inhaltsstoffen checken. Auch Lightprodukte und Zero-Zucker-Getränke sind nicht empfehlenswert, weil sie künstliche Süsstoffe enthalten, die die gleiche Botschaft ins Gehirn senden wie echter Zucker.

3

Stress vermeiden

Bei Stress greift man schnell mal zur nervenberuhigenden Süßigkeit. Entspannungsübungen, Yoga oder Meditation können helfen, die Zahl der Stresshormone im Körper zu senken, Heisshunger auf Süßes zu vermindern und weniger Zucker zu essen.

4

Ausreichend schlafen

Schlafmangel hat einen starken Einfluss auf den Appetit. Um den Körper einfacher vom Zucker zu entwöhnen und die Fettverbrennung zu unterstützen, sollte ein Erwachsener sieben bis acht Stunden schlafen pro Nacht.

5

Blutzuckerspiegel konstant halten

Bei zu langen Pausen zwischen den Mahlzeiten kann der Blutzucker sinken, was Heisshungerattacken verursacht. Der Körper fordert dann schnell Energie in Form von Zucker. Um diesen Kontrollverlust zu vermeiden, sollte man regelmässig essen. Optimal sind drei grosse und zwei kleine Mahlzeiten pro Tag.

sucht

6

Zuckeralternativen finden

Keinen raffinierten Zucker mehr zu essen, bedeutet nicht, völlig auf Süßes verzichten zu müssen. Bitterschokolade (mind. 70 Prozent Kakaoanteil), Datteln, Trockenfrüchte, Honig, Birkenzucker, frische Früchte, Mandelmus oder Erdnussbutter sind in vertretbarer Menge gesündere Alternativen zum Haushaltszucker.

7

Viel trinken

Viele Menschen verwechseln Hunger mit Durst. Daher immer zuerst ein grosses Glas Wasser trinken, bevor man etwas isst. Zudem hilft es, Limonaden, Energy-Drinks und Fruchtsäfte gegen Wasser auszutauschen. Zwei Liter ungesüßter Tee oder reines Wasser sind ideal pro Tag.



REZEPT

Quark mit Granola

Zutaten (4 Personen)

100g ungesüßtes Apfelmus
25g Nüsse (Mandeln, Walnüsse)
10g gepuffter Amaranth
20g Haferflocken
20g gepuffter Quinoa
2 EL Kürbiskerne
1½ TL Rapsöl
400g Magerquark
250g Himbeeren oder
Blaubeeren

Zubereitung

Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Apfelmus in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten zu einer dickflüssigen, konfitüreartigen Konsistenz einköcheln. Pfanne vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.

Nüsse grob hacken, mit Amaranth, Haferflocken, Quinoa und Kürbiskernen mischen. Apfelmusmasse und Rapsöl zum Getreide geben und mit den Händen gut vermischen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und in der unteren Ofenhälfte ca. 10 Minuten bei 150 Grad bei Ober-/Unterhitze goldbraun backen. Gelegentlich mit einer Holzgabel umrühren. Blech aus dem Ofen nehmen, Granola auskühlen lassen.

Granola mit Magerquark und Beeren in Gläser schichten und sofort geniessen.



Angehörige pflegen

Betreuende Angehörige leisten tagtäglich Grosses. Es ist nicht selbstverständlich, dass Sie sich um Ihre Angehörigen kümmern. Worauf Sie bei der Pflege zu Hause besonders achten sollten – wir verraten es.





Teilen Sie die Aufgaben auf

Ihre Kräfte sind nicht unerschöpflich. Beziehen Sie deshalb Ihr Umfeld in die Betreuungsplanung mit ein. Besprechen Sie gemeinsam, wer bereit ist, welche Aufgaben zu übernehmen. Erstellen Sie einen Zeitplan, der alles verbindlich regelt.

Beurteilen Sie die Situation regelmässig neu

Planen Sie von Anfang an regelmässige Standortbestimmungen ein: «Stimmt die Situation noch für mich? Wie geht es mir dabei? Hat sich die Gesundheit der betreuten Person verändert? Brauche ich zusätzliche Unterstützung? Will die pflegebedürftige Person überhaupt von mir gepflegt werden, oder wäre jemand Aussenstehendes besser geeignet?»

Nutzen Sie Hilfsmittel

Manche Hilfsmittel wie ein Treppenlift oder ein Duschstuhl entlasten Sie körperlich, andere, beispielsweise ein Notrufsystem, lassen Sie ruhiger schlafen. Holen Sie bei Ihrem Hausarzt, bei Pro Senectute oder in einem Fachgeschäft Informationen zu möglichen Hilfsmitteln ein.

Klären Sie finanzielle und rechtliche Fragen

Setzen Sie sich mit den finanziellen und rechtlichen Aspekten der Betreuung oder Pflege zu Hause auseinander. So sind Sie für die Zukunft abgesichert:

▪ Krankenkasse

Klären Sie frühzeitig ab, welche Leistungen die Versicherung Ihrer oder Ihres Angehörigen deckt.

▪ Hilfflosenentschädigung

Die Hilfflosenentschädigung entlastet Menschen, die bei alltäglichen Verrichtungen wie dem Anziehen oder der Körperpflege Unterstützung brauchen.

▪ Betreuungsgutschrift

Als betreuende Bezugsperson haben Sie bei der Berechnung Ihrer Rente unter Umständen Anspruch auf Betreuungsgutschriften der AHV. Damit sind Sie während der Pflege von Familienangehörigen gegenüber Einbussen bei den Sozialversicherungen abgesichert.

▪ Pflegevertrag

In einem Pflegevertrag klären Sie rechtliche Fragen. Dies ist auch innerhalb der Familie wichtig.

▪ «Docupass»

Der «Docupass» ist Ihr Vorsorgedossier, mit dem Sie gut auf den Ernstfall vorbereitet sind. Er hilft Ihnen, alles Nötige klar zu regeln.



Kontakt

Weitere Informationen und Unterstützung finden Sie unter prosenectute.ch



Schlafen im durchsichtigen Kugelzelt

Thurgau 
B O D E N S E E

Gewinnen Sie eine Übernachtung im Bubble-Hotel in der Region Thurgau Bodensee für zwei Personen inklusive Frühstück. Zwei E-Bikes stehen für das Entdecken der Umgebung zur freien Verfügung.

Typisch Thurgau! Ein himmlisches Vergnügen mitten in der Natur: In den Himmelbetten von Thurgau Tourismus schlafen Sie an den schönsten Orten mitten in der Natur – in Gärten, Obsthainen oder Rebbergen.

Hoch über dem See und unter dem weiten Himmelszelt. Ein exklusives Erlebnis zum Abschalten, Kugelwohl-fühlen, Sterngucken und Träumen. Sanitäre Anlagen befinden sich in Gehdistanz. Es stehen drei traumhafte Standorte zur Auswahl.

himmelbett.cloud
thurgau-bodensee.ch

Heil-stätte	starten (Auto, Zug)	↙	↘	↖	↗	↘	↙	↖	↗
			↙	↘	↖	↗			↘
german. Wasser-geist			↙	Treffer b. Fussball Fisch-marder	↘			bäuerl. Gehil-finnen	
schweiz. Philo-soph † 1801		Kykla-den-insel	↙		↘	dt. Fluss			
		Allerlei	↙		↘	Frau von Ägir			
			↙		↘		Ge-sangs-stück		dünnes Tau, Strick
Stopp!			↙		↘	engl. Biere			
			↙		↘	europ. Fluss			
			↙	mehrere ugs.: sowieso	↘				
konfus unrund rollen, wackeln			↙		↘	Männer-kurz-name			
in Reich-weite			↙		↘				
			↙	kleines Näh-werk-zeug	↘				

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:
31. Juli 2025

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.

