

SICHER

Ihr Kundenmagazin 2/2025

NEWS

Unser Spar-Tipp

GESUNDHEIT

Lachtherapie stärkt
Körper und Geist

FAMILIE

Wann braucht es
Logopädie?

*Leserumfrage -
jetzt mitmachen
und gewinnen!*

EINSIEDLER
KRANKENKASSE SEIT 1871



RATGEBER

Wie werden Behandlungen über den Jahreswechsel abgerechnet? 3

NEWS

Rückverteilung CO₂- und VOC-Abgaben 4
 Unser Spar-Tipp 5

GESUNDHEIT

Lachtherapie stärkt Körper und Geist 6

HAUSMITTEL

gegen eine verbrannte Zunge 7

ERNÄHRUNG

Unverträglichkeiten erkennen 8
 Kürbismuffins 9

FAMILIE

Wann braucht es Logopädie? 10

RÄTSEL

Wettbewerb 12



**Liebe Leserin
 Lieber Leser**

Lachen ist mehr als nur spontaner Humor – es ist eine therapeutische Methode, die tiefgreifende Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann. Die Lachtherapie nutzt das Lachen gezielt, um Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind weit verbreitet und verursachen eine Vielzahl von Symptomen, die das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen. Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Hautausschläge oder Kopfschmerzen nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel deuten oft auf eine Unverträglichkeit hin. Die genaue Diagnose ist entscheidend für die Verbesserung der Lebensqualität.

Sprach- und Sprechstörungen betreffen Menschen jeden Alters und haben oft weitreichende Auswirkungen auf das soziale und berufliche Leben. Logopädie, die therapeutische Behandlung von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen, ist daher von grosser Bedeutung. Bei Kindern kommt Logopädie zum Einsatz, wenn Entwicklungsverzögerungen bei der Sprachentwicklung oder Schwierigkeiten beim Erwerb der Aussprache auffallen.

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

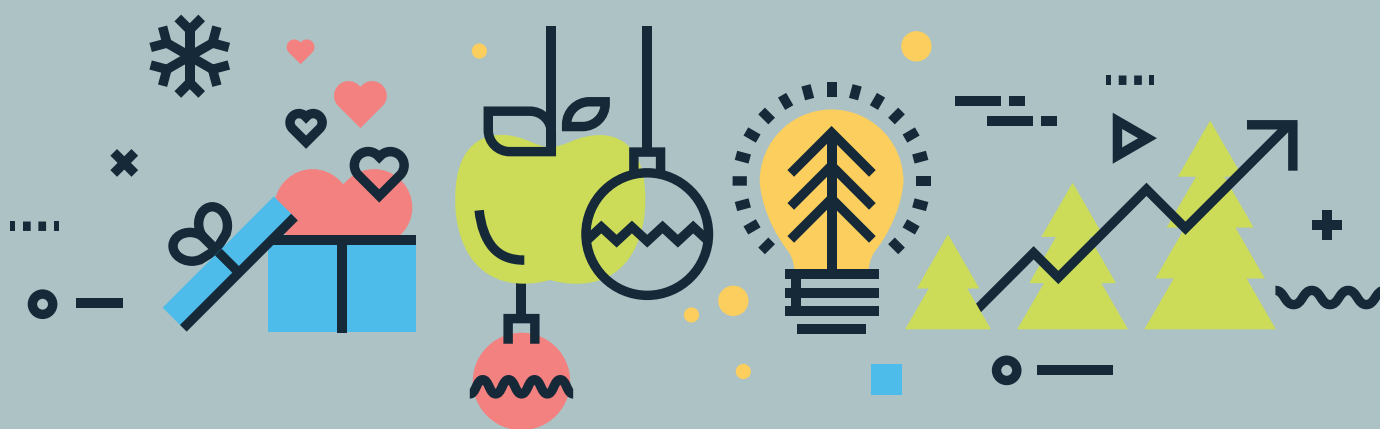


Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 2/2025
Herausgeber: RVK, Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern
Redaktionsleitung: Chantal Koller · **Gestaltung:** Atelier KE, Meiringen
Druck: Koprind 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.

Gregor Stalder gibt Antworten

... Wie werden Behandlungen über
den Jahreswechsel abgerechnet?



Gerade über den Jahreswechsel lässt sich bei Selbstbehalt und Franchise Geld sparen. Nämlich dann, wenn bei der Terminierung nicht dringender Behandlungen darauf geachtet wird, dass sie nicht zweimal bezahlt werden müssen.

Die Kostenbeteiligung – in Form von Selbstbehalt und Franchise – wird pro Kalenderjahr fällig. Ob es sich um eine zusammenhängende Behandlung handelt, spielt hier keine Rolle. Massgebend für die Abrechnung der Kostenbeteiligung ist immer der Zeitpunkt der Behandlung. Wann der Arzt die Behandlung verordnet hat, ist nicht relevant, ebenfalls nicht ob die Behandlung schon abgeschlossen ist.

Sind Sie über den Jahreswechsel in Behandlung – beispielsweise in einem Spital? Dann fällt die Behandlung unter die Franchise des alten und des neuen Jahres. Auch bei ambulanten Behandlungen wird die Kostenbeteiligung in dem Jahr, in welchem die Behandlung stattgefunden hat, angerechnet. Schlimmstenfalls bezahlen Sie zweimal nacheinander die gesamte Kostenbeteiligung. Drängt sich der Zeitpunkt nicht auf, sollten Sie Behandlungen (insbesondere Spitalaufenthalte) nicht über den Jahreswechsel durchführen.



Haben Sie weitere Fragen?

Gregor Stalder

beantwortet diese gerne.

Nehmen Sie Kontakt mit ihm auf unter
g.stalder@kkeinsiedeln.ch oder 055 418 08 66.

Rückverteilung CO₂- und VOC-Abgaben 567 Mio. Fr. für die Bevölkerung

Sie erhalten dieses Jahr Fr. 61.80 aus der CO₂- und der VOC-Abgabe zurück! Die Rückverteilung an die Bevölkerung geschieht direkt und effizient jedes Jahr über eine Verrechnung mit Ihrer Krankenkassenprämie. Anrecht auf die Rückverteilung haben alle Personen, die in der Schweiz wohnen und bei einer Schweizer Krankenkasse grundversichert sind.

Abgaben auf schädliche Stoffe

In der Schweiz gibt es eine Lenkungsabgabe auf klimaschädliche CO₂-Emissionen (CO₂-Abgabe) und eine auf umweltschädliche Bestandteile von Lösungsmitteln (VOC-Abgabe). Diese Abgaben haben zum Ziel, dass die schädlichen Stoffe sparsamer eingesetzt werden – das hilft dem Klima und unserer Gesundheit.

Rückverteilung an die Bevölkerung

Zum einen profitieren Unternehmen und die Bevölkerung: Ein Teil der Einnahmen aus den Lenkungsabgaben wird rückverteilt. Im Jahr 2026 werden insgesamt 567 Millionen Franken an die Bevölkerung rückverteilt. Das entspricht Fr. 61.80 pro Person.

Förderung des Klimaschutzes

Zum anderen wird die CO₂-Abgabe gezielt für den Klimaschutz eingesetzt. Im Jahr 2026 stehen dazu rund 324 Millionen Franken zur Verfügung – für klimafreundliche Gebäude (Gebäudeprogramm), nachhaltige Technologien (Technologiefonds) und den Ausbau erneuerbarer Energien.

Video zur Rückverteilung

youtu.be/yS4CRnXBTUk



Weitere Informationen:

- www.bafu.admin.ch/co2-abgabe
- www.bafu.admin.ch/voc
- www.dasgebaeudeprogramm.ch
- www.technologiefonds.ch

Wichtig zu wissen:

Lenkungsabgaben sind keine allgemeinen Steuern. Sie folgen dem Verursacherprinzip – wer die Umwelt belastet, zahlt mehr. Wer umweltfreundlich handelt, wird entlastet und profitiert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Umwelt BAFU

Unser Spar-Tipp

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie bei der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) Prämien sparen können.

Sparen durch die Wahl einer höheren Franchise



Was ist eine Franchise?

Alle Versicherten bezahlen pro Jahr die von ihnen gewählte Franchise – also den fixen Betrag, den sie selbst übernehmen müssen, bevor die Krankenkasse Kosten übernimmt.

Ordentliche Franchise:

- Kindern: 0.– CHF pro Jahr
- Jugendlichen (ab dem 1. Januar des 19. Altersjahres) und
- Erwachsenen (ab dem 1. Januar des 26. Altersjahres): 300.– CHF pro Jahr

Wahlfranchisen:

- Kinder: 100, 200, 300, 400, 500 oder 600 CHF
- Jugendliche und Erwachsene: 500, 1000, 1500, 2000 oder 2500 CHF

Ihre Ersparnis:

Mit der Wahl einer höheren Franchise kann sich Ihre Prämie um bis zu 1400.– CHF pro Jahr reduzieren.

Achtung: Zwar zahlen Sie eine tiefere Prämie, jedoch müssen Sie Behandlungskosten bis zur gewählten Franchise selbst tragen.

Sparen durch Ausschluss der Unfalldeckung



Arbeiten Sie mehr als 8 Stunden pro Woche beim selben Arbeitgeber)?

oder

Sind sie Arbeitslos und erfüllen die Voraussetzungen zum Bezug von Arbeitslosenentschädigung?

Dann sind Sie bereits über Ihren Arbeitgeber, bzw. das RAV auch gegen Nichtberufsunfälle (also Unfälle in der Freizeit) versichert.

Was bedeutet das für Sie?

Wenn Sie in einem ungekündigten Arbeitsverhältnis sind oder Arbeitslosenentschädigung erhalten, können Sie die Unfalldeckung aus Ihrer Grundversicherung ausschliessen.

Ihre Ersparnis:

Das ergibt eine Prämienersparnis von bis zu 330.– CHF pro Jahr.



Haben Sie weitere Fragen?

Unser Beratungsteam beantwortet diese gerne:

Peter Balzer
055 418 08 63
p.balzer@kkeinsiedeln.ch

Fabienne Grischott
055 418 08 62
f.grischott@kkeinsiedeln.ch

Philipp Kälin
055 418 07 43
ph.kaelin@kkeinsiedeln.ch

Lachtherapie stärkt Körper und Geist

Lachen ist erwiesenermassen gesund. Ob Bluthochdruck, Schmerzen, Depressionen oder Diabetes – eine Lachtherapie hat eine messbare Wirkung auf die körperliche und seelische Gesundheit.

«Lachen ist die beste Medizin» – besagt ein altes Sprichwort. Tatsächlich wird Lachen zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Die Lachtherapie regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft dabei, Stress abzubauen. Sie fördert die Widerstandsfähigkeit und die psychologische Stabilität.

Die Lachtherapie kennt viele Formen. Eine davon ist das Lachyoga, das mit den Teilnehmenden zunächst übt, willentlich zu lachen. Der Kurs beginnt mit Atem- und Dehnübungen, die in Klatschen und spielerische Übungen mit pantomimischen Elementen übergehen. Während dieser Übungen nehmen die Teilnehmenden Blickkontakt zueinander auf. Oft führt dies schon nach kurzer Zeit zu befreitem Lachen. Lachyoga-Kurse machen sich zunutze, dass Lachen ansteckend ist. Zu Beginn kostet es ein wenig Überwindung, in der Gruppe lauthals loszulachen. Diese Hemmungen sind in der Regel jedoch schnell überwunden. Die Lachtherapie wird auch ausserhalb von Lachyoga-Kursen und sogenannten Lachclubs praktiziert.



Gelotologie

Die moderne Lachtherapie geht auf den US-amerikanischen Wissenschaftsjournalisten Norman Cousins (1915–1990) zurück. Ihm gelang es, eine chronische Entzündung seiner Wirbelsäule durch Lachen zu heilen. In seiner Autobiografie berichtete er von seinen Erfahrungen und erregte damit grosses Aufsehen. Die Wissenschaft des Lachens, die sogenannte Gelotologie, war geboren.

Hausmittel gegen eine verbrannte Zunge

Zu heiss gegessen und dabei die Zunge verbrannt? Die Verletzung heilt zwar normalerweise von alleine, verschiedene Hausmittel können aber den ersten Schmerz lindern.



Butter

Ein Stück Butter (oder Margarine) auf der Zunge zergehen lassen. Ein Fettfilm legt sich über das empfindliche Zungengewebe und mildert die Beschwerden.



Kamillentee und Honig

Um Entzündungen vorzubeugen, nützt ein Löffel Honig oder kalter Kamillentee. Beide wirken antibakteriell. Die Zunge sollte in den nächsten Tagen nicht mit scharfer, heisser und säurehaltiger Kost in Berührung kommen.



Joghurt / Eiswürfel

Zum Kühlen eignen sich kaltes Joghurt oder Eiswürfel, die man eine Weile im Mund behält. Wichtig dabei: Um Erfrierungen im Mundraum zu vermeiden, das Eis gut hin und her bewegen.

Milch

Das fettreiche Produkt aus dem Kühlschrank lindert den Schmerz auf der Zunge, der durch Hitze oder Schärfe verursacht worden ist.



Unverträglichkeiten erkennen



Schätzungsweise ein Prozent der Schweizer Bevölkerung kann keine glutenhaltigen Speisen konsumieren, und zwischen 10 bis 20 Prozent leiden an einer Laktoseintoleranz. Was läuft da im Körper schief?



Diagnose

Medizinische Tests und Ernährungsprotokolle liefern in der Regel eine klinische Diagnose. Eine angemessene Behandlung besteht in erster Linie darin, auf die betreffenden Nahrungsmittel oder Nahrungsbestandteile ganz oder teilweise zu verzichten.



Nahrungsmittelintoleranzen sind Reaktionen des Körpers auf bestimmte Nahrungsmittel oder Bestandteile von ihnen. Sie sind meist auf eine fehlende oder verminderte Fähigkeit des Körpers zurückzuführen, bestimmte Nahrungsbestandteile zu verdauen. Es treten vielfältige Symptome auf wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Kopfschmerzen, Hautausschläge, Müdigkeit usw.

Eine der bekanntesten Formen von Nahrungsmittelunverträglichkeit ist die Laktoseintoleranz: Der Körper ist nicht in der Lage, Milchzucker (Laktose) abzubauen. Andere Beispiele sind die Histaminintoleranz und die Glutenintoleranz,

auch Zöliakie genannt. Der Grund für die Histaminintoleranz ist eine unzureichende Aktivität des Enzyms Diamin-Oxidase, das Histamin abbaut. Die Ansammlung von Histamin erzeugt die negativen Symptome. Zöliakie hingegen ist eine Reaktion des Körpers auf das Getreideprotein Gluten, welche auch die Dünndarmschleimhaut beschädigt.

Nahrungsmittelintoleranzen sind angeboren oder erworben. Bei angeborenen Intoleranzen ist eine genetische Veranlagung dafür verantwortlich, dass der Körper den betreffenden Nahrungsbestandteil nicht oder nur eingeschränkt verarbeiten kann.



REZEPT FÜR 12 STÜCK

Kürbismuffins

Zutaten

- 240ml Mandeldrink
- 120g Buchweizenmehl
- 100g gemahlene Haselnüsse
- 190g Kürbispüree (Butternut)
- 100g Rohrzucker
- 2 EL Chiasamen mit 6 EL Wasser
- 3 TL Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Maisstärke
- 1 TL Natron
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz

So geht's

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Chiasamen 10 Minuten im Wasser quellen lassen. In der Zwischenzeit alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen. Danach die Chiasamen, das Kürbispüree sowie den Mandeldrink hinzugeben und alles gut mit einem Schneebesen vermengen. Den Teig auf 12 Muffinförmchen verteilen. Die Muffins ca. 15 bis 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und genießen!



Wann braucht es Logopädie?

Sprache muss sich entwickeln. Es braucht Zeit, bis Kinder die Sprache beherrschen und verstehen. Manchmal stossen sie dabei auf Probleme, die sie selber nicht überwinden können. Dann empfiehlt sich eine Beratung bei der Logopädin oder dem Logopäden.

Wann muss ein Kind in die Logopädie?

Eine logopädische Abklärung ist sinnvoll, wenn das Kind nicht oder sehr wenig spricht, wenn es nicht versteht, was andere sagen, oder nicht verstanden wird. Ausserdem hat eine Abklärung Sinn, wenn das Kind beim Lesen und Schreiben Schwierigkeiten hat, Laute nicht richtig bilden kann oder stottert.



Wie läuft die Logopädie ab?

Logopädische Behandlungen sehen unterschiedlich aus, da meist mehrere sprachliche Schwierigkeiten zusammenkommen. Bei der Wahl der Behandlung ist zudem das Alter des Kindes entscheidend.

Woran wird in der Logopädie gearbeitet?

- Sprache: Wortschatz, Grammatik, Erzählkompetenz, Sprachverständnis
- Kommunikation
- Redefluss
- Aussprache
- Koordination von Stimme, Artikulation, Atmung und Muskulatur
- Schlucken
- Erwerb der Schriftsprache, also Lesen und Schreiben



Wer zahlt die Logopädie?

Für Eltern fallen keine Kosten an, wenn ihr Kind logopädisch behandelt wird. Allerdings muss der Bedarf ausgewiesen sein. Muss das Kind sprachlich unterstützt werden, übernimmt der Kanton oder die Gemeinde die Kosten. Geht es um ein medizinisches Leiden, zahlt die Krankenversicherung mit einer ärztlichen Verordnung unter bestimmten Voraussetzungen ebenfalls Leistungen.





Erlebniswelt und Bretterhotel



TRAUFFER
Switzerland

Hofstetten bei Brienz ist ein etwas verträumtes, wunderschönes Dorf im Berner Oberland. Von hier kommt Sie, die original Trauffer Kuh. Ihr wurde im Jahr 2022 eine ganze Erlebniswelt mit Hotel gewidmet. Hier gibt's viel zu entdecken.

Gewinnen Sie eine Übernachtung im Bretterhotel inkl. Frühstück im Wert von 350 Franken. Ausserdem gibt es für Hotelgäste 50 Prozent Rabatt für den Eintritt in den Rundgang der Trauffer Erlebniswelt.

Auf einem Erlebnisrundgang erfahren Sie alles über die Geschichte, die Tradition und die nachhaltige Herstellung von «Holzkuh & Co». Besuchen Sie einen Schnitzkurs und verwöhnen Sie Ihren Gaumen im A-la-carte-Restaurant Alfred's. Müde? Kuscheln Sie sich im «Bretterhotel» in das gemütliche Bett und träumen Sie sich bei frischer Bergluft in den nächsten Tag.

www.trauffer.ch/bretterhotel

| | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------|---------------------|
| schweiz. Kabarettist (Lorenz) | Verheiratete | Wortteil: Leben Singvogel | Backwaren | Einspruch | Sicherheitsriemen |
| 4 | 6 | unmodern | Himmelskörper | austral. Laufvogel | Azoreninsel |
| schweiz. Autor (Silvio) | Zweig | Schlimmes | nicht selten | Sprechgesang | Überbringer, Kurier |
| 7 | Bezugsart Mz. | CH-Hochschule | stark metallhaltige Minerale | heisses Getränk | beständig |
| 1 | Bericht | Schnellzug | Eisenbahn | 2 | |
| Hauttönung | Computertaste z. Progr.-abbruch | Zuruf an ein Zugtier | 5 | 3 | raetsel.ch |

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

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 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.

