

SICHER

Ihr Kundenmagazin 2/2021

NEWS

Neue App

FAMILIE

Sicher wohnen

ERNÄHRUNG

Säure-Basen-
Haushalt

*Grosse
Leserumfrage –
machen Sie
mit!*

RATGEBER

Wer trägt die Kosten für den
Untersuch beim Frauenarzt? 3

NEWS

Neue App 4
Sie müssen demnächst ins Spital?
Was Sie vorher wissen sollten 4
Switch – die flexible
Spitalzusatzversicherung 5

FAMILIE

Wie sicher wohnen Sie? 6

HAUSMITTEL

Kopfschmerzen 7

ERNÄHRUNG

Säure-Basen-Haushalt 8
Rezept: Rote-Bete-Suppe 9

BEWEGUNG

Kneippen zu Hause 10

RÄTSEL

Wettbewerb 12



Liebe Leserin Lieber Leser

Sind Sie umgezogen, oder hat sich Ihre Wohnsituation verändert? Ein guter Zeitpunkt, den Haushalt auf Herz und Nieren zu prüfen. Denn zu Hause ereignen sich pro Jahr rund 260 000 Unfälle. Erfahren Sie in dieser Ausgabe, wie Sie Unfälle in den eigenen vier Wänden vermeiden.

Wie gefällt Ihnen die Kundenzeitschrift «SICHER»? Lassen Sie es uns wissen und machen Sie bei der Leserumfrage mit. Wir freuen uns auf Ihre Meinung.

Heilen mit der Kraft der Natur – das verspricht das Konzept von Sebastian Kneipp. Das Waten in kaltem Wasser stärkt unter anderem das Immunsystem. Wassertreten kann man sogar zu Hause. Erfahren Sie, wie Kneippen im eigenen Badezimmer funktioniert.

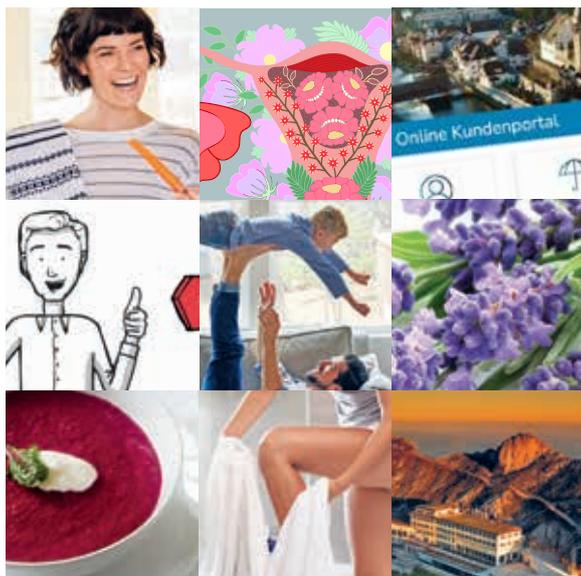
Nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

Markus Steinmann
Geschäftsführer

Krankenkasse Birchmeier

Hauptstrasse 22
5444 Künten
056 485 60 40
www.kkbirchmeier.ch



Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 2/2021

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.

Unser Team gibt Antworten

... Wer trägt die Kosten für
den Untersuch beim Frauenarzt?

Frauen lassen sich regelmässig beim Frauenarzt kontrollieren, um Krebserkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane auszuschliessen. Doch wer kommt für diese Kosten auf?

Der gynäkologische Vorsorgeuntersuch inklusive Krebsabstrich ist gemäss Art. 12e der Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV) durch die Grundversicherung (obligatorische Krankenpflegeversicherung) gedeckt. Sie deckt die Kosten der ersten beiden Untersuchungen im Jahresintervall, danach übernimmt sie die Untersuchungskosten alle drei Jahre. Auf den Leistungen werden Franchise und Selbstbehalt erhoben. Die Zusatzversicherungen der Krankenkasse Birchmeier übernehmen in den Zwischenjahren die Kosten bzw. einen Teil davon, wo die Grundversicherung nicht zum Tragen kommt.



Wie oft ist eine gynäkologische Untersuchung sinnvoll?

Die gynäkologische Untersuchung ist eine Vorsorgeuntersuchung. Der Arzt kann frühzeitig bösartige Erkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane feststellen. Experten empfehlen, die ersten beiden Untersuchungen im Jahresintervall vorzunehmen. Danach sollte alle drei Jahre ein Frauenarztbesuch erfolgen – sofern dazwischen keine Probleme oder Fragen auftreten.

Haben Sie weitere Fragen?

Unser Team

beantwortet diese gerne.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter
056 485 60 40 oder info@kkbirchmeier.ch.

Krankenkasse Birchmeier mit neuer App



Kaum ein Bereich, in dem die Digitalisierung nicht voranschreitet. Vor diesem Hintergrund – und im Bestreben, die Kommunikation zwischen Versicherten und Krankenkasse zu vereinfachen, den Informationsaustausch zu beschleunigen und wichtige Services rund um die Uhr verfügbar zu machen –, hat die Krankenkasse Birchmeier im Juli 2021 ihre Smartphone-App lanciert.

► Die KK Birchmeier-App ist kostenlos in den Stores von Apple und Google Play erhältlich.

Die clevere, einfach bedienbare App unterstützt die zahlreichen Funktionen des bereits bestehenden Onlinekundenportals der Krankenkasse Birchmeier und ermöglicht ein speditives Erledigen von Versicherungsthemen via Mobile Devices (Smartphones und Pads) auf iOS- und Android-Basis. So erhalten unsere Kunden unter anderem einen geschützten Zugang zu persönlichen Kontaktdaten (Adressen, Telefonnummern, Zahlungsverbindungen), zu aktuellen Leistungen und Rechnungen sowie Informationen zu gegenwärtigen Kostenbeteiligungen und Selbstbehalten. Ferner erhalten die Nutzerinnen und Nutzer einen transparenten Überblick über Inhalt und Umfang der aktuellen Versicherungsdeckung.

Ein besonderes Highlight der neuen KK Birchmeier-App ist die einfache Handhabung eingegangener Rechnungen. Diese lassen sich mit der Smartphone-Kamera fotografieren, hochladen und alsdann automatisch verarbeiten.

Laut Markus Steinmann, Geschäftsführer der Krankenkasse Birchmeier, ist die neue App eine wertvolle Erweiterung der bestehenden Dienstleistungspalette: «Unkompliziert, schnell und jederzeit – die neue App ist ein weiterer Schritt, den Kundenservice der Krankenkasse Birchmeier zu maximieren und die Versicherten auch ausserhalb der Büroöffnungszeiten umfassend zu unterstützen.»

Sie müssen demnächst ins Spital? Was Sie vorher wissen sollten

innova
ausgezeichnet versichert

Unser Zusatzversicherer innova übernimmt aus der Spitalzusatzversicherung die Aufenthalts- und Behandlungskosten im Rahmen der gewählten Versicherungsdeckung – jedoch nur in denjenigen Spitalabteilungen, die auf den kantonalen Spitallisten geführt werden.

Die Kostenübernahme erfolgt im Rahmen einer vertraglichen Regelung zwischen dem Spital und innova. Liegt keine vertragliche Regelung zwischen innova und dem Akutspital vor, kann innova einen Maximaltarif für Aufenthalt und Behandlung festlegen.

- Bitte informieren Sie sich vor jedem Spitalaufenthalt (ausgenommen Notfälle), ob das von Ihnen gewählte Spital von innova anerkannt ist.
- Innova hat dazu eine Hotline eingerichtet und unterstützt Sie gerne unter der Telefonnummer +41 (0)31 838 66 22 bei Fragen rund um Ihren Spitalaufenthalt.

Weiterführende Informationen:

[www.kkbirchmeier.ch/Versicherungen/
Zusatzversicherung/Spitalversicherung-
stationaer-](http://www.kkbirchmeier.ch/Versicherungen/Zusatzversicherung/Spitalversicherung-stationaer-)





Switch – die flexible Spitalzusatzversicherung

Seien Sie wählerisch. Mit switch haben Sie die Wahl. Sie entscheiden bei Spitaleintritt über die Wahl Ihres Arztes und den gewünschten Zimmerkomfort.

Mit der flexiblen Spitalzusatzversicherung können Sie Prämien sparen, ohne auf Sicherheit zu verzichten. Sie wählen erst beim Spitaleintritt die gewünschte Abteilung (allgemein, halbprivat oder privat). Wichtige Kriterien sind dabei sicherlich der Schweregrad des geplanten Eingriffes oder der Krankheit.

Je nach gewählter Abteilung übernehmen Sie einen bestimmten Kostenanteil pro Tag selbst – bis max. 30 Tage/Kalenderjahr.

- allgemein 10 Franken pro Tag
- halbprivat 75 Franken pro Tag
- privat 200 Franken pro Tag

Ergänzende Informationen zur Spitalzusatzversicherung switch finden Sie im Erklärvideo auf unserer Webseite unter

**[www.kkbirchmeier.ch/Versicherungen/
Zusatzversicherung/Spital-Switch](http://www.kkbirchmeier.ch/Versicherungen/Zusatzversicherung/Spital-Switch)**



Unsere aktuellen Prämientarife sind ersichtlich unter

**[www.kkbirchmeier.ch/Versicherungen/
Praemientabelle](http://www.kkbirchmeier.ch/Versicherungen/Praemientabelle)**



Bei Fragen rund um Ihre Versicherungsdeckung oder Interesse an einem Versicherungsangebot beraten wir Sie gerne individuell und bedürfnisorientiert:

☎ +41 (0)56 485 60 40

✉ info@kkbirchmeier.ch

Wie sicher wohnen Sie?

Wussten Sie, dass sich jährlich über eine halbe Million Unfälle in der Freizeit ereignen, die Hälfte davon in den eigenen vier Wänden? Das muss nicht sein! Richten Sie Ihr Zuhause sicher ein und vermeiden Sie so unnötige Unfälle.

Kleine Änderungen – grosse Wirkung:

- Helle, blendfreie Beleuchtung macht Hindernisse erkennbar.
- Sturz- und Stolperfallen entfernen – insbesondere auf Treppen.
- Treppen durch Geländer, Gleitschutzstreifen und ausreichende Beleuchtung sichern.
- Griffe bei Badewanne und Dusche schaffen sicheren Halt.
- Gleitfestigkeit am Boden und in der Dusche/Wanne mit speziellen Belägen und Gleitschutzmitteln erhöhen.
- Nasse Böden immer sofort trocknen.
- Regale an den Wänden fixieren.
- Gifte, Medikamente und elektronische Geräte für Kinder unerreichbar wegschliessen.
- Planschbecken, Pools und Kleingewässer für Kinder sichern.
- Für das Hochsteigen ausschliesslich standfeste Haushaltsleitern mit Haltebügeln verwenden.
- Im Haushalt trittsichere Schuhe oder genoppte Socken tragen.

Ziehen Sie bei Bedarf eine Fachperson (z. B. Elektriker, Schreiner) hinzu. Wenden Sie sich bei grösseren baulichen Veränderungen an ein Architekturbüro oder die Hausverwaltung.

Quelle: bfu.ch

Im Notfall

Allgemeiner Notruf	112
Sanität	144
Polizei	117
Feuerwehr	118
Rega	1414
Tox Info Suisse	145

Die ausführliche Checkliste für ein sicheres Zuhause finden Sie hier



Hausmittel gegen Kopfschmerzen

Kopfschmerzen, wer kennt sie nicht? Hier erfahren Sie, welche Hausmittel gegen Kopfschmerzen helfen und wie Sie Kopfweh leicht und effektiv selbst behandeln können – ohne zur Schmerztablette zu greifen.



Ingwer

enthält entzündungshemmende, entspannende und schmerzstillende Inhaltsstoffe. Die scharfe Knolle steigert die Durchblutung im Körper.
So geht's: *Bei akutem Kopfweh kann einfach eine Scheibe geschälter Ingwer gekaut werden.*



Lavendel

wirkt durch seine ätherischen Öle beruhigend und krampflösend.
So geht's: *Einen Teelöffel Lavendelblüten in eine Tasse kochendes Wasser geben, zugedeckt etwa zehn Minuten ziehen lassen und danach genießen.*



Pfefferminzöl

kann die Wirkungen der Schmerznerven-Botenstoffe Serotonin und Substanz P hemmen. Hauptbestandteile des Öls sind Menthol und Menthon.
So geht's: *Das Pfefferminzöl bzw. zwei Tropfen davon auf Schläfen oder Stirn auftragen, am besten in leicht kreisenden Bewegungen.*



Gewürznelken

wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend. Kopfweh kann durch die ätherischen Öle der Gewürznelken reduziert werden.
So geht's: *Entweder in Form von Nelkenöl, Tee oder Gewürz zu sich nehmen.*

Säure-Basen-Haushalt



Die moderne Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Viele Menschen kämpfen heutzutage mit einem unausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

i

Sauer oder basisch?

Um Nahrungsmittel in sauer (pH-Wert <7) und basisch (pH-Wert >7) einzuteilen, analysierten Forscher den Urin nach der Nahrungsaufnahme. Jene Lebensmittel, die sauren Urin verursachten, wurden der Kategorie sauer zugeteilt, und jene, die basischen Urin bewirkten, jener der Basenbildner.

Es gibt säure- und basenbildende Lebensmittel. Dabei geht es nicht darum, wie sauer etwas schmeckt oder wie viel Säure ein Nahrungsmittel von Natur aus enthält. Entscheidend ist, welche Stoffe am Ende der Verdauung übrig bleiben. Gewinnt der Körper mehr saure Bestandteile aus Nahrungsmitteln, bezeichnet man sie als Säurebildner. Dazu zählen Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Weissmehl, Vollkornprodukte, Teigwaren, Reis und Eier. Bleiben am Ende basische Bestandteile übrig, handelt es sich um Basenbildner wie Obst und Gemüse.

Zu den basenspendenden Nahrungsmitteln gehören:

- Gemüse, Salat
- Kräuter
- Obst
- Trockenfrüchte
- Wasser ohne Kohlensäure, Bohnenkaffee, Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz, Kräutertee

Hauptursache für eine chronische Übersäuerung ist ein hoher Verzehr von säurebildenden Nahrungsmitteln. Ausserdem begünstigen Diäten, zu wenig Bewegung, zu geringe Flüssigkeitszufuhr, Stress und Rauchen eine Übersäuerung des Körpers.



REZEPT FÜR 2

Rote-Bete-Suppe

Basisch, vegan, glutenfrei

Zutaten

800 g Rote Bete
 200 g Kartoffeln
 700 ml Gemüsebrühe
 2 Zwiebeln
 etwas Salz, Pfeffer, Chili gemahlen
 etwas Olivenöl

Zubereitung

Die Rote Bete, die Zwiebeln und die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Die Würfel in Olivenöl anschwitzen und mit der Brühe aufgiessen. Köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist, und anschliessend pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Guten Appetit!



Kneippen zu Hause

Die berühmteste Wasseranwendung von Sebastian Kneipp ist ganz leicht selbst umzusetzen. Treibecken finden sich oft in Schwimmbädern oder Wellness-Oasen. Befindet sich kein Becken in Ihrer unmittelbaren Nähe, ist die Badewanne zu Hause oder der Bach um die Ecke eine gute Alternative. Hauptsache, das Wasser ist kälter als 18 Grad Celsius und reicht Ihnen nicht höher als zum Knie.

Wie Wassertreten wirkt:

- regt den Kreislauf an
- fördert die Durchblutung
- kräftigt die Venen
- hilft gegen Krampfadern
- fördert den Schlaf
- hilft bei Migräne
- regt den Stoffwechsel an
- stärkt das Immunsystem

Wassertreten klappt auch zu Hause:

1. Füllen Sie die Badewanne bis knapp unter die Kniekehlen mit kaltem Leitungswasser.
2. Stellen Sie sich ins Wasser und treten Sie auf der Stelle. Bei jedem Schritt wird – wie im Storchengang – ein Bein komplett aus dem Wasser gezogen und die Fußspitze nach unten gebeugt. Hören Sie auf, sobald der Kältereiz zu stark wird.
3. Nach dem Wassertreten streift man das Wasser mit den Händen von den Beinen, zieht Strümpfe an und erzeugt durch Fussgymnastik oder Gehen ein angenehmes Wärmegefühl.

«Die Natur ist die beste Apotheke.»

Sebastian Kneipp

Achtung:

Menschen mit Harnwegsinfektionen, Blasen- und Nierenkrankheiten, Unterleibsinfektionen und schweren arteriellen Durchblutungsstörungen sollten auf das Wassertreten verzichten. Auch während der Menstruation ist Vorsicht geboten.



Gut zu wissen

Sebastian Kneipp wurde am 17. Mai 1821 als Sohn eines Hauswebers in Bayern geboren. Seine Tuberkulose-Erkrankung zwang ihn dazu, sich mit verschiedenen Heilmethoden auseinanderzusetzen. Als es ihm gelang, die Krankheit mit kalten Wassergüssen aus der Donau zu heilen, war sein Forschergeist entfacht.



Verlosung

Gewinnen Sie **eines von fünf Kneipp-Wohlfühlpaketen** «Goodbye Stress» von www.kneipp.swiss. Schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff KNEIPP unter Angabe Ihrer vollständigen Postanschrift (inkl. Angabe Ihres Versicherers) an onlinetools@rvk.ch oder eine Postkarte mit denselben Angaben an RVK, Chantal Koller, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern



Bergromantik pur

Lassen Sie den Alltag hinter sich. Geniessen Sie hoch über dem Vierwaldstättersee einen romantischen Kurzurlaub zu zweit. Klarer Himmel, die Sterne zum Greifen nah und viel frische Bergluft – im historischen Berg-hotel Pilatus-Kulm nächtigen Sie wie im Märchen.

Gewinnen Sie ein Romantikpaket für zwei Personen auf 2132 Meter über Meer:

- Berg- und Talfahrt
- Willkommensapéro
- 4-Gang-Candle-Light-Dinner
- Übernachtung im Hotel Pilatus-Kulm*** Superior
- Rosenblätter, Champagner und vieles mehr für romantische Stunden zu zweit
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet

www.pilatus.ch

musik. Bühnenstück	Gleichwertigkeit	↙	nicht viel	Hinterlassenschaft	↘	↙	Drehpunkt	Kurzmitteilung schneefrei	↘
↙	↻ 4			Prosa-werk rött. Farbton	↘				
↙			Jass-ausdruck mittels, durch				↻ 2		
rumän. Münze Brust-knochen				↻ 3		Papst-name Halt! Bleib!			
↙					pers. Für-wort durch-gekocht				Platz-knapp-heit
schweiz. Maler † 2014 (HR)		lett. Hptst. best. Artikel					ge-kochter Frucht-brei	dt. Vorsilbe	
↙			Oper von Bizet					↻ 5	
Wasch-raum Keim-zelle			Lokali-sierung						
Eig-nungs-prüfung					Ost-europäer		↻ 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 oder auf dem Postweg an:
RVK, Haldenstrasse 25,
6006 Luzern

Einsendeschluss:
30. November 2021

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-5444 Künten

Krankenkasse Birchmeier
Hauptstrasse 22
CH-5444 Künten