

SICHER

Ihr Kundenmagazin 1/2022

NEWS

Mitglieder werben
Mitglieder

GESUNDHEIT

Achtsamkeit im Alltag

FAMILIE

Wandern mit Kindern

*Mit Kochrezept
auf Seite 9*



Birchmeier
Krankenkasse

RATGEBER

Wer zahlt bei Krankheit oder Unfall im Ausland? 3

NEWS

Mitglieder werben Mitglieder 4
Verstärkung Bereich Kundenberatung 5
Vorteile der unterjährigen Zustellung von Rückforderungsbelegen 5

GESUNDHEIT

Achtsamkeit im Alltag 6

HAUSMITTEL

gegen Muskelkater 8

ERNÄHRUNG

Gut gekaut ist halb verdaut 9
Rezept: Blaubeer-Eis 9

FAMILIE

Wandern mit Kindern 10

RÄTSEL

Wettbewerb 12



Liebe Leserin Lieber Leser

Achtsamkeit ist mehr als nur ein Modewort – sie hilft, den Alltag zu entschleunigen und Stress abzubauen. Wer achtsam durchs Leben geht, kann nicht nur den Augenblick mehr geniessen, sondern auch die Fähigkeit erwerben, auf schwierige Situationen besser zu reagieren und auf diese Weise körperliche und psychische Krankheitssymptome zu lindern. Wir zeigen, was hinter dem Konzept steckt und wie es unsere Lebensqualität verbessern kann.

Achtsamkeit lässt sich auch auf das Essen übertragen. Bewusstes Kauen unterstützt nicht nur die Verdauung, auch das Sättigungsgefühl setzt früher ein und der Geschmack der Speisen wird intensiver wahrgenommen. Das verhindert überflüssige Kalorien und steigert das kulinarische Erlebnis.

Planen Sie demnächst eine Wandertour mit Ihren Sprösslingen? Eine gut vorbereitete Wanderung kann für die ganze Familie ein unvergessliches Erlebnis sein. Wichtig ist, die Kleinen motiviert zu halten. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps mit auf den Weg.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

M. Steinmann

Markus Steinmann
Geschäftsführer

Krankenkasse Birchmeier

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



Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 1/2022

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.

Unser Team gibt Antworten

... Wer zahlt bei Krankheit oder Unfall im Ausland?



Bei Unfall oder Krankheit im gesamten EU-/EFTA-Raum und im übrigen Ausland kommt weitgehend die obligatorische Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) zum Tragen, sofern keine Unfallversicherung besteht.

Wer bei einem vorübergehenden Auslandsaufenthalt krank wird oder einen Unfall hat, dessen medizinische Notfallbehandlung übernimmt die Grundversicherung. Sie kommt aber nicht für die Kosten auf, wenn sich der Versicherte freiwillig für die Behandlung ins Ausland begibt. Auch eine Rückführung in die Schweiz ist nicht mitversichert. Die Höhe der Deckung der Notfälle hängt von der Reisedestination ab.

In EU-/EFTA-Ländern hat man Anspruch auf Vergütung der gleichen Leistungen wie die im jeweiligen Land versicherten Personen. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie Ihre Versicherungskarte vorweisen können. Einige Länder erheben Kostenbeteiligungen; diese müssen Sie, wie die Bürgerinnen und Bürger des entsprechenden Landes, vor Ort selber bezahlen.

Ausserhalb der EU-/EFTA-Länder werden die Kosten medizinischer Notfallbehandlungen höchstens bis zum doppelten Betrag, den die gleiche Behandlung in der Schweiz gekostet hätte, vergütet. Wer eine höhere Deckung wünscht, kann eine solche über die Zusatzversicherung festlegen oder eine Ferien- und Reiseversicherung abschliessen.



Versicherungskarte einpacken

Auf Reisen in den EU-/EFTA-Raum unbedingt die Versicherungskarte mitnehmen. Damit kann man in der Regel problemlos abrechnen und muss die Behandlungskosten nicht vor Ort bezahlen.

Auf der Rückseite der europäischen Krankenversicherungskarte befindet sich eine Notfallnummer, die bei Bedarf kontaktiert werden kann.

Mit einer zusätzlichen Ferien- und Reiseversicherung haben Sie auch die Möglichkeit, allfällige Lücken in der Grundversicherung zu schliessen.

Haben Sie weitere Fragen?

Unser Team

beantwortet diese gerne.

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

Mitglieder werben Mitglieder

Als Mitglied und Kunde der Krankenkasse Birchmeier sind Sie gut bedient. Berichten Sie Ihren Verwandten, Freunden und Bekannten über Ihre positiven Erfahrungen und die zahlreichen Vorzüge der Krankenkasse Birchmeier. Für Ihre Weiterempfehlung bedanken wir uns herzlich und belohnen die erfolgreiche Vermittlung neuer Mitglieder mit einer Geschenkkarte.

- Bei Abschluss einer Grundversicherung:
Geschenkkarte im Wert von CHF 50.–
- Bei Abschluss einer Grundversicherung mit
Zusatzversicherungen*:
Geschenkkarte im Wert von CHF 80.–

*Ambulant- und/oder Spitalversicherung; Voraussetzung:
erfolgreich bestandene Gesundheitsprüfung)



Die Bedingungen und die Weiterempfehlungskarte für das Werben von Mitgliedern finden Sie auf unserer Webseite unter www.kkbirchmeier.ch/Aktuell/Mitglieder-werben-Mitglieder

So einfach geht's:

Flyer «Mitglieder werben Mitglieder» ausdrucken, ausfüllen und an info@kkbirchmeier.ch oder per Post an Krankenkasse Birchmeier, Hauptstrasse 22, 5444 Künten zustellen.



Krankenkasse Birchmeier verstärkt den Bereich Kundenberatung

Die exklusiv im Kanton Aargau tätige Krankenkasse Birchmeier verstärkt ihre Marktpräsenz und intensiviert die Kundenberatung. Dazu konnte die kleine, feine Gesundheitskasse den 55-jährigen Beratungsspezialisten Daniel Bucher verpflichten. Zu dessen Kernaufgaben gehören die Pflege und der Ausbau der bestehenden Kundenbeziehungen in den Bereichen Grund- und Zusatzversicherungen, sowie die Mitwirkung bei der Planung und Durchführung von Marketingmassnahmen.

Herr Bucher verfügt über eine breite Erfahrung im Privat- und Sozialversicherungsbereich. So war er unter anderem bei der CSS Versicherung und Sanitas für den Vertrieb von Kranken-, Unfall-, Sach- und Haftpflichtversicherungen tätig, sowie die Zürich Versicherung, bei der er mit der kaufmännischen Führung der Hauptagentur, Neukundenwerbung sowie Weiterentwicklung des Kundenstammes, Planung und Umsetzung von Vertriebsaktionen betraut war.

Als Verkaufsprofi besuchte er die Ausbildungen zum Verkaufskoordinator und Verkaufsleiter an der Handelsschule KV Aarau. Ergänzt hat er dies mit der Weiterbildung zum Sachbearbeiter Sozialversiche-

rung. Beste Voraussetzungen also für eine erfolgreiche Ausübung des breit gefächerten Aufgabenbereichs bei der Krankenkasse Birchmeier.

«Wir sind froh, unser Team mit Daniel Bucher verstärken zu können», äussert sich Markus Steinmann, Geschäftsführer Krankenkasse Birchmeier, zur Neubesetzung. Und er ergänzt: «Daniel Bucher ist ein kunden- und lösungsorientierter Macher, der mit Seriosität, seiner zuvorkommenden Art, dem grossen Fachwissen, der jahrelangen Erfahrung sowie dem spürbaren Engagement unseren mehrfach ausgezeichneten Kundenservice weiter stärkt. Wir wünschen ihm bei seiner neuen Tätigkeit viel Erfolg und freuen uns auf eine erfolgreiche und vertrauensvolle Zusammenarbeit.»



Daniel Bucher verantwortet neu den Bereich Kundenberatung bei der Krankenkasse Birchmeier.

+41 (0)56 485 60 40

daniel.bucher@kkbirchmeier.ch

Vorteile der unterjährigen Zustellung von Rückforderungsbelegen

Gerne können Sie uns Ihre Rückforderungsbelege unterjährig einsenden, damit Sie baldmöglichst Ihren Anspruch erhalten. Im Durchschnitt dauert eine Auszahlung ca. 10 Arbeitstage.

Ein weiterer Vorteil ist, wenn Sie Ihre Rückforderungsbelege uns laufend einreichen, dass Ihre Beiträge auf der jährlichen Steuerbestätigung korrekt erscheinen. Die Rückforderungsbelege können Sie uns über die folgenden Wege zustellen:

Per Post: Krankenkasse Birchmeier,
Hauptstrasse 22, 5444 Künten

Per E-Mail: info@kkbirchmeier.ch

Einfach und schnell mit dem Kundenportal

Im Kundenportal KK Birchmeier und in der KK Birchmeier-App können Sie die Rechnung direkt scannen oder fotografieren und hochladen. Oder Sie nutzen das Icon «Dokumente übermitteln» auf unsere Webseite unter www.kkbirchmeier.ch – auf der rechten Seite.



Melden Sie sich noch heute fürs Kundenportal an

Sie werden die Dokumente elektronisch empfangen. Über neue Dokumente im Kundenportal werden Sie per Mail informiert.

Link: <https://birchmeier.bbtp.ch/portal>



Im Alltag hetzen wir oft vom einen zum andern, denken beim Frühstück daran, was bei der Arbeit ansteht, und bei der Arbeit planen wir, was am Abend erledigt werden muss. Dem Hier und Jetzt schenken wir selten unsere volle Aufmerksamkeit.

Achtsamkeit

... im Alltag

Definition

Dank Achtsamkeit sind wir uns bewusst, was wir gerade wahrnehmen, was wir tun und was um uns herum geschieht. Egal, ob beim Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen – jede Handlung wird bewusst ausgeführt. Wir sind ganz «bei der Sache» und pflegen eine innere Haltung der Unvoreingenommenheit und des Interesses.

Die positive Wirkung von Achtsamkeit

Die heutige Forschung bestätigt, dass Achtsamkeit in vielfältiger Weise dazu beiträgt, das eigene Wohlbefinden zu

fördern und das Leben mit all seinen Herausforderungen besser zu meistern.

Achtsamkeit beeinflusst Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Selbststeuerung positiv. Als Therapieinstrument wird Achtsamkeit auch präventiv eingesetzt zur Linderung von Ängsten und Depressionen sowie zur Förderung der Resilienz. Zudem stärkt sie das Immunsystem, mildert Entzündungsreaktionen im Körper und das Schmerzempfinden. Achtsamkeit fördert Empathie, Mitgefühl und emotionale Intelligenz.



Apps

Apps erleichtern den Einstieg in die Welt der Achtsamkeit und Meditation.

- 7Mind
- Calm
- Headspace





Tipps für den Alltag

- Bewusstes Essen: Das Essen mit allen Sinnen wahrnehmen: die Textur, den Geruch, die Farben, den Geschmack.
- Kurze Atemübungen: achtsames Atmen im Vier-sechs-Rhythmus (vier Sekunden einatmen und sechs Sekunden ausatmen).
- Offline gehen: Smartphone- und Social-Media-Pausen einlegen.
- Arbeiten im Multitasking-Modus vermeiden.
- Bodyscan-Übung: Beim Bodyscan wird der Körper gedanklich von den Füßen bis zu den Haarspitzen «gescannt», während man darauf achtet, gedanklich nur bei sich und seinen Wahrnehmungen zu bleiben.
- Ein Achtsamkeitstagebuch führen: So können positive Veränderungen bewusster wahrgenommen werden.
- Meditation: Hilft, sich gedanklich auf den Moment zu konzentrieren, ihn zu achten und zu genießen.

*«Glück entsteht
oft durch
Aufmerksamkeit
in kleinen
Dingen, Unglück
oft durch
Vernachlässigung
kleiner Dinge.»*

Wilhelm Busch

Verlosung

Jon Kabat-Zinn
**Achtsamkeit
für Anfänger**

Gewinnen Sie eines von **fünf Exemplaren des Buches «Achtsamkeit für Anfänger»** von Jon Kabat-Zinn, orellfuessli.ch. Schreiben Sie uns bis am **31. Juli 2022** eine E-Mail mit dem Betreff ACHTSAMKEIT 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.

Hausmittel gegen Muskelkater

Muskelkater muss nicht immer etwas mit Sport zu tun haben – auch der Alltag kann überanstrengen. Einfache Hausmittel schaffen Abhilfe gegen den lästigen Schmerz.



Wärme

regt die Durchblutung an, was den Heilungsprozess beschleunigt. Ein heisses Bad tut den gereizten Muskeln besonders gut. Alternativen sind ein Besuch in der Sauna, eine warme Komresse oder Wärmesalben.

Arnika

wirkt mit seinen ätherischen Ölen entzündungshemmend und entspannend. Zudem hat das Einreiben den wohltuenden Effekt einer Art Lymphdrainage: Die Gewebeflüssigkeit wird abtransportiert und die Schwellung geht schneller zurück.



Kirschsaft

enthält Antioxidantien – speziell die sogenannten Anthocyane. Diese wirken ähnlich wie Schmerzmittel. Zudem finden sich in Kirschen entzündungshemmende Wirkstoffe. Prost!



Pfefferminzöl

lindert dank seiner ätherischen Öle, darunter Menthol, Menthon und Menthofuran, Krämpfe und fördert die Durchblutung. Das unterstützt die Muskeln bei der Regeneration und lindert den ziehenden Schmerz.

Gut gekaut ist halb verdaut

Wer sein Essen nicht hastig herunterschlingt, sondern ausgiebig kaut, leistet gute Vorarbeit für den Verdauungsprozess – Magen und Darm können die Nahrung so leichter und schneller verarbeiten.



Beim Kauen wird die Nahrung mit den Zähnen mechanisch zerkleinert. Die gleichzeitige Vermischung mit Speichel macht den Nahrungsbrei gleitfähig und bereitet ihn für den Weitertransport durch die Speiseröhre vor. In der Mundhöhle finden bereits erste Verdauungsvorgänge statt: Das im Speichel enthaltene Enzym Alpha-Amylase beginnt, die in der

Nahrung enthaltenen, komplexen Kohlenhydrate (Stärke) in kleinere Zuckereinheiten (Mehrfachzucker) aufzuspalten. Dieser Effekt wird bei längerem Kauen eines Stücks Brot deutlich, das daraufhin süsslich schmeckt. Auf diese Weise entlastet sorgfältiges Kauen den Magen-Darm-Trakt bei seiner anschliessenden Verdauungsarbeit. Der Speisebrei wird schneller durch den Magen befördert. Das verhindert auch ein unangenehmes Völlegefühl.



REZEPT FÜR 4

Blaubeer-Eis

(ohne Eismaschine)

Zutaten

½ Banane (sehr reif)
150 g Tiefkühl-Blaubeeren
100 ml Kefir oder Buttermilch (gut gekühlt)
1 EL Honig
1 Messerspitze Vanillemark

Zubereitung

Am Vorabend: Banane in Scheiben schneiden, in einen Tiefkühlbeutel füllen und in das Gefrierfach legen. Am nächsten Tag die gefrorene Banane sowie die Tiefkühlblaubeeren mit Kefir oder Buttermilch, Honig und Vanille-Mark im Mixer oder mit einem leistungsstarken Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten und sofort geniessen!



Richtig kauen

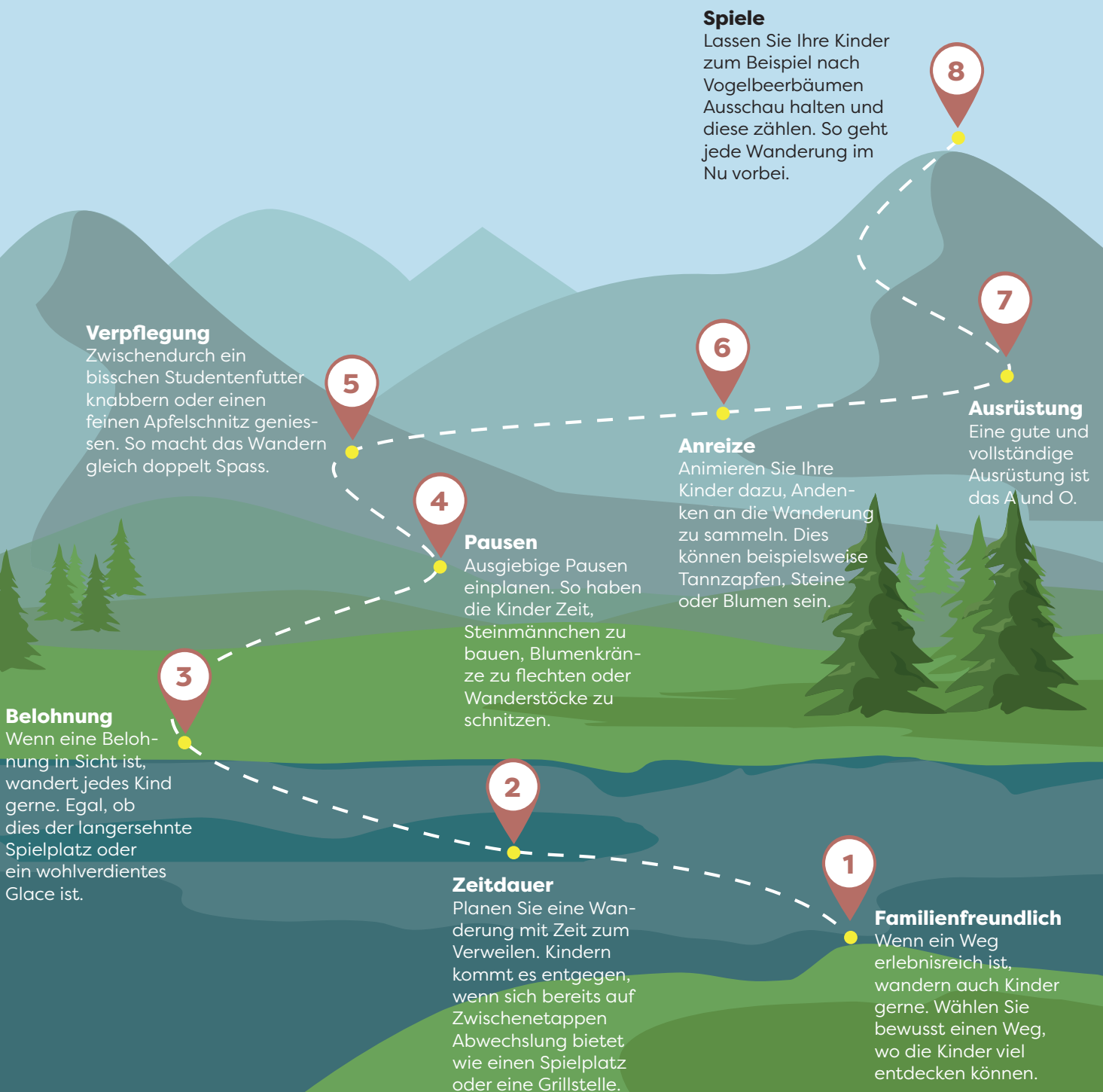
40 bis 50 Mal sollte jeder Bissen mit den Zähnen zermahlen werden. Das ist am Anfang ganz schön schwer. Darum raten Fachleute, mit 20 Wiederholungen zu beginnen und mit festen Nahrungsmitteln wie Brot und Nudeln zu trainieren. Machen Sie in der Familie ein kleines Spiel daraus: Wer schafft es, den nächsten Bissen 20 Mal, 30 Mal oder gar 40 Mal zu kauen, ohne zu schlucken? So lernen auch Kinder, bewusst zu essen.

Gewusst?

Wer langsam isst und gründlich kaut, unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern tut auch seiner Figur etwas Gutes: Das Sättigungsgefühl stellt sich früher ein und verhindert, dass man sich überflüssige Kilos anfuttert. Zudem wird der Geschmack der Speisen intensiver empfunden, was den Essgenuss deutlich steigert.

Wandern mit Kindern

*Möchten Sie gemeinsam mit Ihren Sprösslingen die Bergwelt entdecken?
Ein idealer Einstieg ist eine kleine Familienwanderung. Wichtig dabei:
Beziehen Sie Ihre Kinder in die Planung mit ein und sorgen Sie unterwegs
für Abwechslung.*





Gute Planung

Kinder sind motivierter, wenn sie bei der Wahl einer Wanderung mitentscheiden dürfen. Allenfalls haben Ihre Kinder auch eigene Ideen, wo sie hinwandern möchten. Diese sollten unbedingt miteinbezogen werden.

Quelle: appenzellerland.ch





PEAKS PLACE

APARTMENT-HOTEL & SPA

Spass, Action und Entspannung im «Peaks Place» – das Spa-Hotel mitten in der einmaligen Laaxer-Bergwelt.

Bergträume

Die Freizeitmöglichkeiten im Hotel und in der umliegenden Bergwelt sind beinahe grenzenlos. Für sportliche Höhenflüge sorgen Klettern, Mountainbiken, Wandern, Baden in den umliegenden Seen oder auch eine Yoga-Session.

Gewinnen Sie eine Übernachtung inklusive Frühstück im Peaks Place Apartment-Hotel mit Zutritt zum Wellness & Spa La Senda für zwei Erwachsene und zwei Kinder. Es erwarten Sie 250 Wanderkilometer, 330 Kilometer Bikestrecken, drei Badeseen und vieles mehr.

www.peaks-place.com

ital. Stadt m. Rennstrecke	↘	nördlichster US-Bundesstaat	↘	Vorn. v. Lempert	↘	bulgar. Währung Mz.	Gartenarbeit	↘	Anrede und Titel in England
Fussabtreter	→		↻ 5			Kadaver	↘		
ital.: Sonne	↙			Fragewort eh. jp. Kämpfer Mz.	→				
	↙		Textilberuf kleiner Slip	↘				↻ 2	
Jubelwelle: La ...			↻ 3		russ. Strom sehr viele (ugs.)	→			... und nichtig
ital. Stadt schweiz. Fussballer (Manuel)	→	Predigerstand Heilaufenthalt			↻ 4			stellenweise: ... und da	
↙				↻ 1		grösste europ. Eule	→		
Erdzeitalter		witzige Filmszene	→			längster Strom Afrikas	→		
↙					Stachel-tier	→			

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:
31. Juli 2022

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-5444 Künten

Krankenkasse Birchmeier
Hauptstrasse 22
CH-5444 Künten