

SICHER

Ihr Kundenmagazin 2/2022

NEWS

FC Bremgarten

BEWEGUNG

Fit im Alter

FAMILIE

Cybermobbing

*Mit Kochrezept
auf Seite 9*

RATGEBER

Wer hat Anspruch auf Prämienverbilligung? 3

NEWS

Engagement FC Bremgarten 4
 Spitaltaggeldversicherung «Impensa» 4
 Sicherheit auf Reisen 5

BEWEGUNG

Fit im Alter 6

HAUSMITTEL

gegen Katerstimmung 8

ERNÄHRUNG

Fermentieren 9
 Rezept: Kimchi 9

FAMILIE

Was tun bei Cybermobbing? 10

RÄTSEL

Wettbewerb 12



**Liebe Leserin
 Lieber Leser**

Regelmässige Bewegung im Alter trägt nachweislich zur Gesundheit und zu einem besseren physischen und geistigen Wohlbefinden bei. Sie fördert das Gleichgewicht, die Koordination und die Beweglichkeit. Pro Senectute Schweiz bietet viele Videos und Übungen an für zuhause sowie diverse Sportkurse, in denen Sie von einer Fachperson niveaugerecht unterstützt und kundig angeleitet werden.

Eine alte Methode ist wieder voll im Trend – wir sprechen vom Fermentieren. Die älteste überlieferte Art des Haltbarmachens wird genutzt, um Sauerkraut, Joghurt, Käse oder Sauerteigbrot herzustellen. Im Vergleich zu anderen Zubereitungsarten wie dem Garen oder starken Erhitzen von Gemüse bleiben bei der Fermentation viel mehr Inhaltsstoffe im Biogemüse erhalten.

Viele Eltern kennen Mobbing vor allem vom Schulhof oder von der Arbeit. Inzwischen werden Beleidigungen, Abwertungen und Ausgrenzungen auch online ausgetragen. Wir geben Eltern Tipps, wie sie ihre Kinder unterstützen und aktiv etwas gegen das Cybermobbing unternehmen.

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 2/2022
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 hat Anspruch auf Prämienverbilligung?

Die Krankenversicherer legen die Prämien unabhängig vom Einkommen einheitlich pro Person nach Wohnregion und gewähltem Versicherungsmodell fest.

Gemäss Art. 65 des Krankenversicherungsgesetzes (KVG) werden Versicherten in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen Prämienverbilligungen für die Krankenpflegeversicherung gewährt. Die Prämienverbilligung soll den Anspruchsberechtigten einen angemessenen Versicherungsschutz zu finanziell tragbaren Bedingungen gewährleisten.

Die Höhe der Prämienverbilligung hängt vom steuerbaren Gesamteinkommen, Vermögen, Wohnort, Alter und von der Anzahl Kinder ab. Massgebend für die Berechnung sind die Werte der letzten rechtskräftigen Steuerveranlagung.

In manchen Kantonen müssen Sie von sich aus aktiv werden und eine Prämienverbilligung beantragen. Andere Kantone prüfen von Amtes wegen, ob Sie Anspruch auf eine Prämienverbilligung haben.



Anlaufstelle

Bei Fragen zu Ihrem allfälligen Anspruch auf eine Prämienverbilligung wenden Sie sich bitte direkt an die Anlaufstelle Ihres Wohnkantons. Besteht ein Anspruch, erfolgt die Auszahlung nach Erhalt des Entscheides direkt an die Krankenversicherung. Diese stellt dann eine reduzierte Prämienrechnung aus.

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 engagiert sich beim FC Bremgarten

Zur Stärkung unserer Marke sind wir eine mehrjährige Partnerschaft mit dem Fussballclub Bremgarten eingegangen. Wir unterstützen dabei die B- und C-Juniorenmannschaften als Trikotsponsor.

Unser Engagement erfüllt gleich mehrere Ziele. Einerseits profitieren wir von der Präsenz unserer Marke und gleichzeitig ermöglichen wir dem Verein, die soziale Entwicklung und Integration von Jugendlichen voranzutreiben.

Dabei erreichen wir auch Menschen, die selbst nicht aktiv am Sport teilnehmen. Sei es als Zuschauer oder über die Medien. Getreu unserem Motto: «Kundenorientiert – regional – zuverlässig»

Wir freuen uns auf die Partnerschaft. «Hopp Bremgarte!»



Wir präsentieren Impensa

Mit der Spitaltaggeldversicherung «Impensa» ergänzen wir das Versicherungsangebot für Spital- oder Rehabilitationsaufenthalte.

«Impensa» ist die optimale Ergänzung zu unserer flexiblen Spitalzusatzversicherung «switch». Die Taggelder (50,100,150 oder 200 Franken pro Tag), lassen sich frei Verwenden für zusätzlich entstandene Kosten – wie zum Beispiel für Haushaltshilfe, Kinderbetreuung oder eine individuelle Nachbehandlung. Dies alles zu einem sehr günstigen Preis. Ein Angebot, das sich lohnt.

Mit «Impensa plus» erhalten Sie nach einer ambulanten Behandlung das vereinbarte Taggeld (500, 750 oder 1000 Franken) ausbezahlt – dies bei zwei Behandlungen pro Jahr und unabhängig von anderen Versicherungsleistungen. Auch bei «Impensa plus» bestimmen Sie frei über Verwendung des Taggeldes. So können Sie

innova
ausgezeichnet versichert

allfällige Zusatzkosten – wie zum Beispiel Transportkosten – decken.

Ab dem 1. Januar 2023 können Sie die Ergänzungen «Impensa» und «Impensa plus» in Ihre Spitalzusatzversicherung einschliessen.



Unser Kundenberater Daniel Bucher berät Sie gerne persönlich und informiert Sie über die Bedingungen. Verlangen Sie jetzt Ihre individuelle Offerte unter:

✉ info@kkbirchmeier.ch

Sicherheit auf Reisen

Mit «vacanza» auf Reisen richtig versichert. Die neue digitale Lösung «vacanza» können Sie rasch und unkompliziert online abschliessen – ganz ohne Papierkram!



Wenn Sie keine Spitalzusatzversicherung abgeschlossen haben, schliesst die Ferien- und Reiseversicherung «vacanza» die bestehende Versicherungslücke; weltweit. «Vacanza» deckt anfallende Kosten bei Notfällen und ergänzt damit die Leistungen aus der obligatorischen Grundversicherung.

COVID-19 bedingte Behandlungen

Notfallmässige Behandlungen in Zusammenhang mit COVID-19 sind durch die Reiseversicherung «vacanza» gedeckt.

Übrigens sind auch Last Minute Buchungen möglich

Wenn Sie die Reiseversicherung heute abschliessen und direkt mit Twint oder Kreditkarte bezahlen, sind Sie bereits einen Tag nach Zahlungsabschluss umfassend versichert.

So einfach geht es:

1.  **Prämie berechnen**
2.  **Versicherung abschliessen**
3.  **Sorglos in den Urlaub**

Möchten Sie noch mehr erfahren?

Rufen Sie unseren Kundenberater Daniel Bucher an. Sie erreichen ihn unter der Telefonnummer 056 485 60 40.



Regelmässige Bewegung ist für ältere Erwachsene besonders wichtig, weil sie die Lebensqualität steigert und die Hilfsbedürftigkeit verhindert oder zumindest verzögert. Im Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtssinn ab, die Sturzgefahr nimmt zu. Mit körperlichem und mentalem Training kann die ältere Generation dem entgegenwirken.

FIT IM ALTER



Gymnastik vor dem TV

Gemeinsam mit professionellen Bewegungs-coaches trainieren Sie Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Frühere Sendungen finden sich auf Play SRF: www.srf.ch/play/tv.

- Tele Bärn: Montag bis Freitag um 9.00 Uhr
- SRF1: Montag, Mittwoch und Freitag jeweils um ca. 9.00 Uhr



Übungsprogramm für zuhause

Pro Senectute Schweiz unterstützt Sie mit Übungsprogrammen auf diversen Levels. Ob sanfte Trainingseinheiten, die Sie auch mit gewissen Bewegungseinschränkungen problemlos meistern, oder Übungen auf instabilen Unterlagen: www.sichergehen.ch/zu-hause-trainieren.



Gruppentrainings

Oftmals fehlt es an Zeit oder Motivation für ein Training zuhause. Hier eignet sich die verbindliche Anmeldung zu einem Gruppenkurs. So überwinden die Teilnehmenden gemeinsam ihren «inneren Schweinehund». Anbieter in Ihrer Nähe finden: www.sichergehen.ch/kurse-finden.



Video-Trainings auf YouTube

Auf dem YouTube-Kanal von Pro Senectute Schweiz finden Sie viele Video-Trainings. Regelmässig werden neue Videos veröffentlicht: www.youtube.com/prosenectute.

Quelle: www.prosenectute.ch



Hausmittel gegen Katerstimmung

Gründe zum Feiern lassen sich immer finden. Das böse Erwachen folgt am nächsten Tag jedoch oft auf dem Fuss, wenn die Feierlustigen vom ungeliebten Kater heimgesucht werden. Für alle, die zu tief ins Glas geschaut haben, hier ein paar einfache Tipps.



Das Katerfrühstück

Optimal sind nährstoff- und eiweissreiche Speisen. Zudem eignen sich salzhaltige Lebensmittel dazu, die Flüssigkeitsverteilung im Körper wiederherzustellen. Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffe sind hilfreich für den Kreislauf. Ausserdem ist es wichtig, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Denn der Körper muss das Flüssigkeitsdefizit ausgleichen und den Mineralstoffspeicher auffüllen.

Das pflanzliche Aspirin

Die Weidenrinde ist gewissermassen die grosse Schwester des wohl bekanntesten Kopfschmerzpräparats. Ihren Hauptwirkstoff Salicin findet man unter anderem in synthetischer Form in Aspirin. Als Tee getrunken, kann getrocknete Weidenrinde ein verträglicher Ersatz für die Kopfschmerztablette sein.



Die Entgiftung

Alkohol wird in der Leber abgebaut. Schafgarbe ist eine bekannte Heilpflanze, welche die Leber dabei unterstützt. Gleichzeitig regt sie den Appetit an, hilft bei Magenbeschwerden und lässt auch die Nieren intensiver arbeiten. So werden Giftstoffe schneller abgebaut und ausgeschieden. Schafgarbenkraut kann als Tee getrunken werden.



Der Ausnüchterungslauf

Oft leidet auch der Kreislauf unter dem Entgiftungsprozess des Körpers. Da kann ein kleiner Ausnüchterungslauf helfen. Die frische Luft versorgt den Organismus mit dem nötigen Sauerstoff.



Fermentieren: gesund, schmackhaft und haltbar

Dieser Trend ist eigentlich ein richtig alter Hut: Bevor es Kühlschränke und Co. gab, musste die frische Ernte konserviert werden, damit auch im Winter vitaminreiche Nahrung zur Verfügung stand. Also fermentierte man die Lebensmittel, um sie haltbar zu machen.

Definition

Die Fermentation beschreibt einen Prozess, bei dem Stoffe durch Pilze, Bakterien oder Enzyme umgewandelt werden. Um ein Lebensmittel zu fermentieren oder durch Fermentation herzustellen, gibt man dem ursprünglichen Produkt Starterkulturen bei. Das sind natürliche Mikroorganismen wie Hefe, Schimmelpilze oder gute Bakterien. Oft befinden sich die erforderlichen Organismen schon auf der Oberfläche des Lebensmittels. Dann wird das Lebensmittel luftdicht gelagert. Eine besonders häufige Methode ist das Fermentieren durch Salzlake. Dadurch entstehen Gase, Alkohol oder Säuren. Sie sorgen dafür, dass Lebensmittel haltbar werden. Beim Fermentieren handelt es sich also um einen natürlichen Gärprozess.

Gesundheitliche Vorteile

Die entstandenen Milchsäurebakterien, die man mit dem fermentierten Biogemüse mischt, sind die besten Freunde unseres Verdauungstrakts. In unserem Darm leben viele Bakterien, die sich über den Besuch der sogenannten Mikroben sehr freuen. Fermentierte Lebensmittel sind somit leichter verdaulich. So funktioniert der Stoffwechsel problemlos, und der Körper kann alle wichtigen Nährstoffe aufnehmen. Zusätzlich entstehen bei der Fermentierung C- und B-Vitamine. Besonders Menschen mit Laktoseintoleranz profitieren von fermentierten Milchprodukten oder Sauerteigbrot. Weniger geeignet ist Fermentiertes für Menschen mit einer Histaminintoleranz.





**REZEPT FÜR 4 PERSONEN
BZW. 2 EINMACHGLÄSER À 6 DL**

Kimchi-Grundrezept

Zutaten

600 g Chinakohl
150 g Meersalz
ca. 1 l Wasser
3 Frühlingszwiebeln
150 g Rettich
1,75 dl kaltes Wasser
15 g Reismehl
70 g Gochugaru
5 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
20 g Zucker
2 EL Fischsauce

Zubereitung

Chinakohl in vier Zentimeter breite Streifen schneiden und in einer grossen Schüssel mit Salzwasser einlegen. Gut mischen, dabei den Kohl in der Salzlake leicht kneten. Dann drei bis vier Stunden einweichen.

Für die Würzpaste Wasser mit Reismehl in einer kleinen Pfanne verrühren. Mischung unter gelegentlichem Rühren langsam aufkochen, bis die Flüssigkeit bindet. Pfanne vom Herd ziehen, auskühlen lassen. Flüssigkeit mit dem Gochugaru mischen und zirka 20 Minuten ziehen lassen.

Chinakohl abgiessen, gründlich mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Rettich in Stifte schneiden. Knoblauch und Ingwer grob hacken und pürieren. Würzpaste mit Knoblauch, Ingwer, Zucker und Fischsauce verrühren. Mit Chinakohl, Frühlingszwiebeln und Rettich in die Schüssel geben. Alles gut mischen.

Einmachgläser heiss ausspülen. Den marinierten Chinakohl einfüllen bis einige Zentimeter unter den Deckel, luftdicht verschliessen und für 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen; danach für mindestens sieben Tage in den Kühlschrank stellen.

Quelle: www.migusto.migros.ch



Was tun bei Cybermobbing?

Je älter die Kinder, desto häufiger tauschen sie sich in sozialen Netzwerken und auf Messenger-Diensten aus. Neben positiven Aspekten erhöht sich dadurch die Gefahr von Cybermobbing.



Cybermobbing ist Mobbing im virtuellen Raum. Andere Bezeichnungen sind Cyberbullying, Internetmobbing oder E-Mobbing. Dabei wird eine Person über längere Zeit immer wieder online schikaniert – zum Beispiel über Messenger-Dienste wie WhatsApp.

Anonymität und geringere Hemmschwelle

Belästigende Nachrichten lassen sich unter falschem Namen verschicken, und Einträge in Foren oder Chats können auch anonym oder unter einem Pseudonym verfasst werden. Weil die Täterinnen und Täter vor einem Bildschirm sitzen, ist die Hemmschwelle tiefer und Umgangsregeln werden schneller verletzt.

Erhöhte Erreichbarkeit und grössere Reichweite

Cybermobbing zeichnet sich dadurch aus, dass die Kinder via Smartphone und über soziale Netzwerke stets erreichbar sind. Die Belästigungen hören deshalb nach Schulschluss nicht auf. Das Publikum ist zudem viel grösser als bei einem Vorfall in der Klasse und Einträge bleiben lange bestehen und finden wesentlich stärkere Verbreitung.

Gefährliche Folgen

Traurigkeit, Ängstlichkeit, ein vermindertes Selbstbewusstsein bis hin zu Depressionen sind mögliche Folgen von Cybermobbing. Forschungen belegen, dass Kinder und Jugendliche, die Cybermobbing erleben oder verüben, ein höheres Risiko für Suizidgedanken aufweisen. Cybermobbing bedeutet eine hohe psychische Belastung und kann dazu führen, dass Betroffene sich zurückziehen.

Quelle: www.projuventute.ch

Tipps für Eltern

1. **Unterstützung anbieten:** Fragen Sie nach, sobald Sie merken, dass sich Ihr Kind zurückzieht und bedrückt ist.
2. **Positives Selbstbild fördern:** Helfen Sie Ihrem Kind, sein positives Selbstbild zu stärken. Gerade in sozialen Netzwerken begegnen wir oft einseitigen Idealbildern. Suchen Sie gemeinsam nach einem Weg, damit Ihr Kind zu seinen Eigenheiten stehen und so sein darf, wie es wirklich ist.
3. **Klare Signale setzen:** Cybermobbing sollte nicht toleriert werden. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass «Stopp» sagen notwendig und angebracht ist.
4. **Vorfälle melden:** Sorgen Sie dafür, dass mobbende Personen gestoppt und ihre Profile blockiert und gesperrt werden. Melden Sie Vorfälle beim Betreiber der betreffenden Plattform.
5. **Beweise sichern:** Sobald Sie von konkreten Vorfällen erfahren, sollten Sie die betreffenden Chatverläufe oder Fotos sichern. Bewahren Sie das Beweismaterial für eine allfällige Anzeige auf.
6. **Die Schule informieren:** Oft passieren Vorfälle im Schulumfeld. Deshalb empfiehlt es sich, mit der Lehrperson oder der Schulsozialarbeiterin Kontakt aufzunehmen.
7. **Professionelle Hilfe:** Zögern Sie nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter und die Elternberatung von Pro Juventute bieten Rat.
8. **Sich an die Polizei wenden:** Obwohl es kein spezielles Gesetz gegen Cybermobbing gibt, sind verschiedene Handlungen unzulässig und strafbar.



Hilfe für Kinder und Jugendliche

Bei Pro Juventute können Kinder und Jugendliche rund um die Uhr vertraulich und kostenlos mit Beraterinnen und Beratern telefonieren, chatten und mailen. Unter www.147.ch oder telefonisch unter der Nummer 147.



MONTANA

ART DECO HOTEL LUZERN

**Gewinnen Sie das Package
«All you need is love &
Champagne» für zwei Personen
im ART DECO HOTEL MONTANA.**

Ganz romantisch...

Zur Begrüssung auf dem Zimmer geniessen Sie Champagner und Häppli. Für den kulinarischen Hochgenuss servieren wir Ihnen im Restaurant Scala ein 4-Gang-Candle-Light-Dinner. Für das romantische Ambiente im Zimmer sorgen Rosenblätter und am nächsten Morgen wird das Frühstück direkt ans Bett serviert.

- Übernachtung im Deluxe Room Lakeside
- Prickelnder Willkommensgruss
- 4-Gang-Candle-Light-Dinner im Restaurant Scala
- Champagner-Frühstück im Bett
- Dekoration mit Rosenblättern

www.hotel-montana.ch

Ausdruck d. Ekels	Blasmusiker	↓	Künstlerpaar Weltreligion	Klostervorsteher Mz.	↓	auf diese Weise, derart	Aktion, Handlung	später als erwartet	↓
↙	↓		chem. Verbindung	↻ 5					
Lotterieschein	→		Riesenschlange	→			baumgesäumte Strassen		
Linien		Tennisbegriff Stützerbe	→		Handlung	jetzt			
↙		↻ 1					altnord. Sagensammlung		wahnwitzig, hirnverbrannt
schweiz. Moderatorin (Viola)	→				Vorn. v. Maurer Spielkarte				
↙	↻ 2		Fluss im Kt. BE männl. Fürwort	→			↻ 4		
Vorsilbe: auseinander jederzeit						best. Artikel (1. Fall)			
ostspan. Küstenfluss	→		Fluss durch Fribourg	→				↻ 3	raetsel.ch

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 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.



P.P.
CH-5444 Künten

Krankenkasse Birchmeier
Hauptstrasse 22
CH-5444 Künten