

SICHER

Ihr Kundenmagazin 1/2023

NEWS

Klein, lokal,
exklusiv und mobil

ERNÄHRUNG

Das tut dem
Darm gut

FAMILIE

Fliegen mit Kindern

*Mit Kochrezept
auf Seite 9*

RATGEBER

Wer bezahlt die
Darmkrebsvorsorge? 3

NEWS

Covid 19 Tests 4
Klein, lokal, exklusiv und mobil 4
Unseriöse Vermittler 5
Generalversammlung 5

BEWEGUNG

Sportverletzungen vorbeugen 6

HAUSMITTEL

gegen Einschlafprobleme 7

ERNÄHRUNG

Darmfreundliche Ernährung 8
Rezept Energiekugeln 9

FAMILIE

Fliegen mit Kindern 10

RÄTSEL

Wettbewerb 12



Liebe Leserin Lieber Leser

Die Krebsliga empfiehlt allen Personen ab 50 Jahren, mit ihrem Arzt oder dem Apotheker über die Darmkrebsfrüherkennung zu sprechen. Eine Früherkennung erhöht die Überlebenschancen um 90 Prozent. Erfahren Sie in unserem Ratgeber mehr zur Darmkrebsvorsorge und darüber, welche Kosten die Grundversicherung diesbezüglich übernimmt.

Auch eine gute Ernährung kann zu einem gesunden Darm und zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Denn das Immunsystem sitzt im Darm. Meist werden Krankheitserreger wie Viren, Bakterien oder Pilze bereits erfolgreich durch die Magensäure bekämpft. Überwinden sie jedoch diese natürliche Barriere, kommen die Immunzellen in der Darmwand zum Einsatz.

Die Ferienzeit steht vor der Tür und vielleicht auch ein Flug mit Ihren kleinen Kindern. Das kann sehr anspruchsvoll sein. Wir geben Ihnen Tipps und verraten Tricks für eine angenehme Reise mit den Kleinen, damit der Ferienstart stressfrei verläuft.

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 1/2023

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

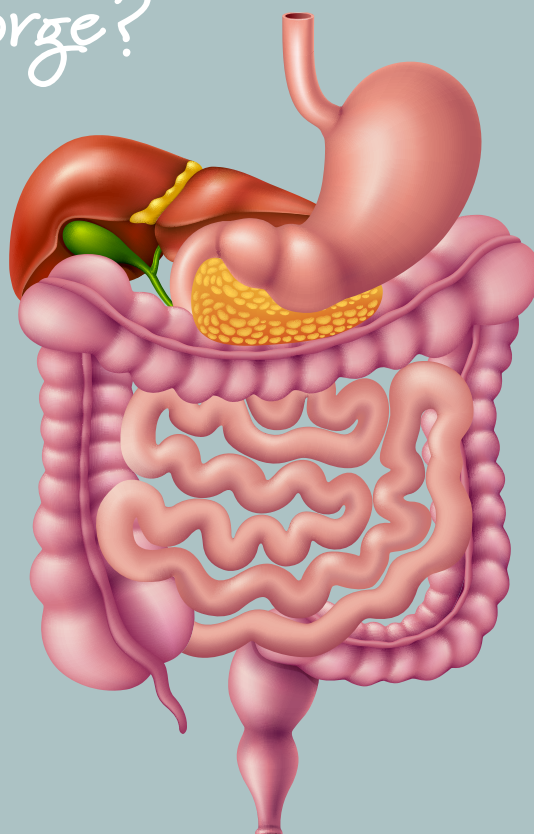
... Wer bezahlt
die Darmkrebsvorsorge?

Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung in der Schweiz. Jährlich erkranken etwa 4300 Personen an Darmkrebs. 1700 Menschen sterben jedes Jahr an den Folgen der Krankheit. Mit rechtzeitiger Vorsorge liessen sich die meisten Todesfälle verhindern, denn eine Früherkennung erhöht die Überlebenschancen um 90 Prozent.

Die Grundversicherung ist seit 2013 verpflichtet, bei Personen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre einen Blut-im-Stuhl-Test oder alle zehn Jahre eine Darmspiegelung zu bezahlen. Die Franchise und der Selbstbehalt gehen zulasten der Versicherten.

Sorgen bezüglich der Darmspiegelung sind nicht nötig. Heutzutage wird sie in Sedierung, also im Tiefschlaf, durchgeführt. Auch die Vorbereitung, um den Darm vollständig zu entleeren, ist durch die neuen Präparate viel einfacher geworden.

Sind Sie 50 Jahre oder älter? Dann empfiehlt sich eine Darmkrebsvorsorge, selbst wenn Sie völlig beschwerdefrei sind.



Risikofaktoren

Personen, die ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs haben (Darmkrebs oder Darmpolypen bei den Eltern oder Geschwistern, früheres Auftreten von Darmpolypen, chronisch entzündliche Darmerkrankung), sollten mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin besprechen, ab welchem Alter für sie eine Untersuchung ratsam ist.

Haben Sie weitere Fragen?

Unser Team

beantwortet diese gerne.

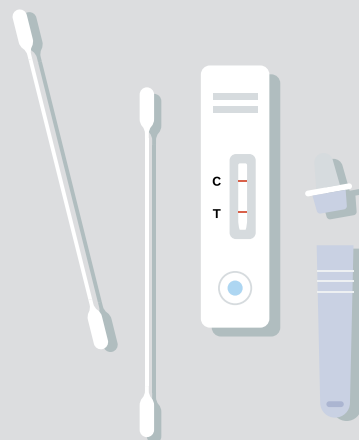
Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter

056 485 60 40 oder info@kkbirchmeier.ch

Covid-19-Tests Keine Kostenübernahme ab 1. Januar 2023

Testkosten werden nicht mehr vom Bund übernommen.

Das Parlament hat im Dezember 2022 beschlossen, dass ab dem 1. Januar 2023 die Kosten für Covid-19-Tests nicht mehr durch den Bund bezahlt werden. Falls Sie einen Test machen wollen, müssen Sie diesen selbst bezahlen. Mehr Informationen und Ausnahmeregelungen finden Sie auf der Internetseite des BAG. Damit Sie die Information schneller finden, haben wir auf unserer Website den Link bereitgestellt.



Die Aargauer Krankenkasse: klein, lokal, exklusiv und mobil

Wir haben unseren Standort und unsere Präsenz dort, wo unsere Versicherten daheim sind. Seit 1882 sind wir regional verankert und bieten im Kanton Aargau bedarfsgerechte Lösungen an. Als kleine Krankenversicherung haben wir eine grosse Stärke: den ganz persönlichen Umgang mit unseren Kunden, denen wir bei allen Fragen mit Freude zur Verfügung stehen. Wir beraten Sie gerne persönlich auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause.



Vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Unser Kundenberater Daniel Bucher, Telefon 056 485 60 40, freut sich auf Ihren Anruf.

Informationen und Hilfestellung betreffend unseriösen Vermittlern

Grundsätzlich sind Krankenkassenberater sehr hilfreich. Allerdings nur, wenn sie seriös vorgehen.

Grundsätzlich sind Krankenkassenberater sehr hilfreich. Allerdings nur, wenn sie seriös vorgehen. Wir erhalten tagtäglich Meldungen, dass wieder vermehrt Telefonwerbung betrieben wird, leider oft auf eine unhöfliche, respektlose, aufdringliche und sogar aggressive Art und Weise. Aktuell werden Kunden mit Rabatten und Rückzahlungen geködert, damit sie einem Besuchstermin zustimmen. Wir distanzieren uns von solchen Anrufen. Sie erfolgen ohne einen Auftrag. Wir empfehlen Ihnen keine Besuchstermine zu vereinbaren.



Was können Sie gegen lästige Anrufe tun?

Grundsätzlich gilt: Zeigen Sie sich am Telefon sehr skeptisch, stellen Sie einige präzise Fragen, wie zum Beispiel:

- Woher haben Sie meine Telefonnummer?
- Warum rufen Sie mich an, trotz Sterneintrag?
- Wie ist Ihr genauer Name und wie schreiben Sie diesen?
- Für welche Firma arbeiten Sie, können Sie mir den Namen buchstabieren?
- Auf welche direkte Nummer kann ich Sie zurückrufen, ich will mir das notieren und Sie dann gleich mal anrufen.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf kkbirschmeier.ch und auch bei santesuisse.ch.



Generalversammlung am 12. Mai 2023

Mehrzweckhalle Künten, 19:00 Uhr

Anmeldung bis am 5. Mai 2023:
www.kkbirschmeier.ch/aktuell/generalversammlung





In der Schweiz passieren jedes Jahr rund 51 000 schwere und mittelschwere Verletzungen durch Sportunfälle. Wer typische Sportverletzungen effektiv vermeiden möchte, kann mit einfachen Mitteln das Unfallrisiko erheblich senken.

Sportverletzungen vorbeugen

1. Aufwärmen

Ein Aufwärmtraining (10 bis 15 Minuten lang) sollte daher jeder sportlichen Betätigung vorge-schaltet sein. Durch die Übungen bringt man sein Herz-Kreislauf-System auf Touren, dehnt Muskeln sowie Bänder und bereitet die Gelenke auf die Beanspruchung vor. Als Anregung dient folgendes Kurzprogramm:

- Lockeres Traben (drei bis fünf Minuten)
- Hopserlauf, Seitengalopp, Rückwärtslauf (je drei Minuten)
- Dehnübungen (drei Minuten)

2. Die richtige Ausrüstung

Bevor es mit dem Sport losgeht, müssen Ausrüstung und Sportgeräte stimmen. Es ist darauf zu achten, dass Schuhe und Bekleidung witterungsgerecht ihren Zweck erfüllen. Je nach Sportart schützen Protektoren und Helme – bei zu schlechten Wetter- oder Bodenverhältnissen (zum Beispiel Glatteis und Unebenheiten) ist es ratsam, auf Sportaktivitäten zu verzichten. Der Zustand der Sportgeräte sollte regelmässig überprüft werden. Magnesium und ausreichend Flüssigkeit beugen Krämpfen vor.

3. Achtsamkeit

Zu den häufigen Ursachen von Sportverletzungen zählen Überlastung, Fehlbeanspruchung und Sport trotz Krankheit oder Medikamenteneinnahme. Dazu kommt es beispielsweise, wenn Sportlerinnen und Sportlern nach einer Zwangspause die nötige Geduld fehlt, den Körper vollständig regenerieren zu lassen. Die Körpersignale sind ein zuverlässiger Indikator dafür, was beim Sport gut tut und wann man ihn zu sehr beansprucht. Durch Unachtsamkeit und falsche oder zu hohe Zielsetzungen kommt es ebenfalls schnell zu Sportunfällen.



Gesundheitscheck

Wer über 35 Jahre alt ist und/oder lange keinen Sport gemacht hat, sollte sich vor Trainingsbeginn von einem Arzt durchchecken lassen. Das gilt umso mehr, wenn bestimmte Erkrankungen oder Beschwerden bestehen. Der Arzt kann dann anhand verschiedener Untersuchungen die Belastungsfähigkeit prüfen und so mögliche Gründe, die gegen eine sportliche Betätigung sprechen, rechtzeitig erkennen. Zudem kann er Sie im Hinblick auf geeignete Sportarten beraten.

Hausmittel gegen Einschlafprobleme

Viele Menschen neigen bei Schlafproblemen dazu, sich direkt ein Schlafmittel verschreiben zu lassen. Dabei können auch natürliche Hausmittel hilfreich sein.



Baldrian

Die Wurzel enthält ätherisches Öl und wirkt beruhigend. Als Tee aufgebrüht, entfaltet das Kraut nach ungefähr einer Stunde seine Wirkung. Am besten abends einen Baldriantee trinken. Auch ein Baldrianbad hilft: 100 Gramm Baldrianwurzelöl in 2 Liter heissem Wasser aufkochen, 30 Minuten ziehen lassen und ins Badewasser geben.



Lavendel

Das violette Wunder wirkt sich positiv auf den Schlafrhythmus, bei innerer Unruhe, Schlafstörungen sowie Kopfschmerzen aus. Duftkissen mit getrocknetem Lavendel über dem Bett aufhängen oder Lavendelöl in eine Duftlampe füllen.

Melatonin



Dieser Botenstoff reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und beeinflusst die innere Uhr. Lebensmittel wie Pistazien oder Cranberrys weisen einen höheren Gehalt an Melatonin auf. Zudem sind Bananen reich an L-Tryptophan, das der Körper in Melatonin umwandeln kann.

Musik



Binaurale Beats können die menschlichen Gehirnwellen stimulieren. Damit kann man sein Gehirn aktiv in den Einschlafmodus bringen. Binaurale Töne sind nur über Kopfhörer wahrnehmbar. Daher Kopfhörer auf, ab ins Bett und eine zirka zwanzig-minütige Playlist hören.



4-7-8-Atemtechnik

Diese Atemtechnik dient der Entspannung. Mit geschlossenem Mund vier Sekunden lang durch die Nase einatmen. Den Atem für sieben Sekunden anhalten. Danach acht Sekunden lang durch den Mund ausatmen. Die Zungenspitze beim Ausatmen auf das Zahnfleisch direkt hinter den oberen Vorderzähnen legen.

Wie und was wir essen, wirkt sich auch auf unseren Darm aus. Ein gesunder Darm und eine gute Verdauung spielen eine entscheidende Rolle für unsere Vitalität und unser Wohlbefinden.



Kauen und Pausen

Gut gekaut ist halb verdaut und wichtig, damit der Körper Nährstoffe gut aufnehmen kann. Nach dem Essen findet im Verdauungstrakt eine Reinigungsphase statt. Um diese nicht zu stören und dem Darm Ruhe zu gönnen, sollten zwischen den Mahlzeiten Essenspausen von drei bis vier Stunden eingehalten werden.



Trinken

Damit die Prozesse des Darms, insbesondere Verdauung und Reinigung, ordentlich funktionieren, ist es wichtig, genug zu trinken. Mindestens 1,5 Liter sollten es pro Tag sein. Wasser und ungesüsster Tee eignen sich am besten.

Das tut dem Darm



Bio

Bio bedeutet weniger Zusatzstoffe und viel weniger Pestizide, was vor allem den Darm freut.



Bewegung

Bewegung ist ebenfalls förderlich für eine gesunde Darmflora. Spaziergänge und Sporteinheiten regen die Durchblutung des Darms an, was dazu führt, dass er besser arbeitet.



Kur

Wenn der Darm träge ist, kann eine probiotische Kur mit Darmbakterien (Kapseln oder Tropfen aus der Apotheke) hilfreich sein, um ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen.





REZEPT - DARMFREUNDLICH NASCHEN

Energiekugeln

Ballaststoffe



Der Darm braucht auch Ballaststoffe. Sie dienen den Darmbakterien als Nahrung. Dreissig Gramm täglich sollten es mindestens sein. Ballaststoffe sind nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

gut...

Stuhlgang



Die Konsistenz des Stuhls sagt viel über die Darmfreundlichkeit der Ernährung aus. Geformt und weich sollte er idealerweise sein. Zudem können wir die Darmentleerung vereinfachen, indem wir etwas gehockter sitzen und der Darm nicht so sehr einknickt.

Zutaten

1 EL Limettensaft
50g Haferflocken
75g Datteln (getrocknete, ohne Steine)
50g Kokos (geraspelt)
2 EL Sesam (gemahlen)

Zubereitung

Die Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Die Datteln ohne Steine gemeinsam mit den Kokosraspeln in den Mixer geben und klein häckseln. Einen Teelöffel vom gepressten Limettensaft hinzugeben.

Die Haferflocken in eine Schüssel geben, einen Esslöffel Limettensaft beifügen und vermengen. Anschliessend die gehäckselte Masse aus dem Mixer untermischen und verkneten. Aus der Masse etwa zwanzig gleich grosse Kügelchen (ca. zwei Zentimeter Durchmesser) formen und im Anschluss im Sesam wälzen. Wenn alle Kügelchen fertig geformt sind, mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach geniessen. Die Kugeln sind mindestens eine Woche lang im Kühlschrank haltbar.

Tipp

Die Datteln lassen sich auch durch andere Trockenfrüchte wie Feigen, Aprikosen, Pflaumen etc. ersetzen.

Quelle: www.ndr.ch



Gewusst?

Der Darm weist über tausend verschiedene Arten von Darmbakterien auf, und bis zu 90 Prozent des Immunsystems befinden sich im Darm.

Fliegen mit Kindern

Mit dem Nachwuchs eine Flugreise anzutreten kann eine Herausforderung sein – für alle Beteiligten. Um Ihren nächsten Flug mit Kids so angenehm wie möglich zu gestalten, verraten wir hilfreiche Tipps.



EIGENER SITZPLATZ

Einen eigenen Sitzplatz für das Kind reservieren – idealerweise am Fenster. Denn draussen gibt es immer etwas Spannendes zu entdecken.

BEQUEM & WARM

Bequeme Kleidung im Zwiebel-Look anziehen – da es im Flugzeug kalt werden kann.



ÜBERRASCHUNG

Ein kleines Überraschungsgeschenk sorgt für Vorfreude und Spannung – zum Beispiel ein kleines Flugzeugmodell zum Spielen.



BEWEGUNG

Vor dem langen Still-Sitzen sollten sich die Kinder noch einmal so richtig austoben können.

UNTERHALTUNG

Hörspiele oder Lieblingsfilme downloaden, um dann an Board offline anzuschauen. Kopfhörer nicht vergessen!



ALLES DABEI

Für Babys entsprechend Schnuller, Fläschchen, Brei und Windeln einpacken – je nach Alter auch genügend Spielsachen.



START & LANDUNG

Für Babys bei Abflug und Landung Schnuller bereithalten. Stillen hilft auch zum Druckausgleich für die kleinen Ohren. Kleinkinder können Gummibärli kauen.



RITUALE BEIBEHALTEN

Auf Langstreckenflügen den Kindern die Pyjamas anziehen, dann ist auch für sie klar: Jetzt ist Schlafenszeit. Wenn möglich, Einschlafrituale wie zum Beispiel Vorlesen aus einem Buch einhalten.





Urlaub in Zermatt am Matterhorn...

BELLERIVE ZERMATT



Gewinnen Sie einen romantischen Wellness-Aufenthalt für zwei Erwachsene im Boutique-Hotel Bellerive.

Das Hotel Bellerive liegt im Herzen des weltberühmten und autofreien Ferienortes Zermatt.

Chic – das Interieur-Konzept. Lässig – das Wohlfühl-ambiente. Persönlich – der Service. Ursprüngliches vermischt mit Modernem. Aussen eine Walliser Altholz-fassade, innen moderne Stilelemente, warme Farben, schicke Möbel und individuelle Zimmeranordnungen.

Es erwarten Sie eine Übernachtung im Doppelzimmer mit reichhaltigem Frühstücksbuffet sowie die freie Benützung des Walliser-Chalet-Wellness-Bereichs.

www.bellerive-zermatt.ch

Prophet im Alten Testament	negative Elektrode	↙	Riesenschlange Mischgetränk	eingelegte Blütenknospe	↘	ital. Tonbez. für das F	schweiz. Partei	Vor-nehm-tuer	↘
↙	↘	3	↘	Kletter-tiere	↘	↘	↘	↘	2
Esels-laut	↘		↘	Mausun-terlage	↘			Gebär-mutter	
				Klebe-etikett	↘				
schweiz. Autorin † 2010 (Erika)		engl. Bier	↘			engl. Gasthof	↘		
↙		Blüten-stand	↘			Oberteil	↘		
↙		1				Renn-schlitten Mz.	↘	Wein-stock	
Filter-utensil	4				Jass-karte	↘		6	
					Honig-wein	↘			
↙			erhöhte Galerie	↘		5			
			Vorsilbe: weg	↘					
hoppla!						Knabe	↘		
Halbedel-steine	↘								
Gebäck: ...kuchen	↘			Gefäss f. heisse Getränke	↘				

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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 2023

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