

SICHER

Ihr Kundenmagazin 2/2023

NEWS

Günstig in die Ferien

BEWEGUNG

Sport und Regeneration

FAMILIE

Gut vorbereitet
für die Geburt

*Mit Wettbewerb
auf Seite 12*

RATGEBER

Was zahlt die Krankenkasse
in der Schwangerschaft? 3

NEWS

Günstig in die Ferien 4
Vorstand komplett 5
Datenschutz 5

BEWEGUNG

Sport und Regeneration 6

HAUSMITTEL

gegen Halsschmerzen 7

ERNÄHRUNG

Rohkost – wann ist sie gesund? 8
Rezept: Spinatcremesuppe 9

FAMILIE

Was gehört in den Klinikoffen
für die Geburt? 10

RÄTSEL

Wettbewerb 12



**Liebe Leserin
Lieber Leser**

Die Schwangerschaft ist eine schöne, aber gleichzeitig herausfordernde Zeit. Wir verraten, welche Kosten während der Schwangerschaft von der Grundversicherung übernommen werden. Auch eine perfekt gepackte Kliniktasche ist eine Entlastung, wenn der grosse Tag vor der Tür steht. Mit unserer Checkliste geht bestimmt nichts vergessen.

Die Ernährungsweise der Rohkost gibt es in verschiedenen Formen. Hier erfahren Sie alles über die Vor- und Nachteile dieser Kost. Insgesamt spricht nichts dagegen, die Ernährung mit reichlich rohem Obst und Gemüse sowie Nüssen, Keimen und Ölen anzureichern. Doch wer dauerhaft auf 100 Prozent Rohkosternährung umsteigen will, sollte sich fundiert mit Nahrungsmitteln, deren Kombinationsmöglichkeiten sowie Zubereitungsarten auseinandersetzen. Denn der Körper muss alles gut vertragen und verdauen können.

Wer hart trainiert, muss richtig regenerieren. Nur wer sich nach dem Sport ausreichend schont, wird seine Trainingsziele erreichen. Wir erklären die wichtigsten Grundsätze, damit sich das harte Training auch auszahlt.

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 2/2023

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

... Was zahlt die Krankenkasse in der Schwangerschaft?



Ab der 13. Schwangerschaftswoche bis acht Wochen nach der Geburt entfällt die Kostenbeteiligung. Das heisst, Frauen zahlen weder Franchise noch Selbstbehalt.

Folgende medizinischen Leistungen werden gemäss der Krankenpflegeverordnung (KLV, Kapitel 4) während der Schwangerschaft und der ersten Wochen der Mutterschaft übernommen:

Vor der Geburt:

- Bis zu sieben ärztliche Kontrolluntersuchungen durch einen Arzt oder eine Hebamme
- Zwei Ultraschallkontrollen
- CHF 150 für Geburtsvorbereitungskurse

Im Falle einer begründeten Risikoschwangerschaft übernimmt die Grundversicherung auch die Kosten für die vermehrten Kontrollen und Ultraschalluntersuchungen.

Bei der Geburt:

- Geburt und Geburtshilfe zu Hause, im Geburtshaus oder im Spital in der allgemeinen Abteilung, das auf der kantonalen Spitalliste aufgeführt ist

Nach der Geburt:

- Ein ärztlicher Kontrolluntersuch zwischen der sechsten und zehnten Woche nach der Geburt
- Ambulante Wochenbettbetreuung durch die Hebamme
- Drei Sitzungen Stillberatung

Zudem sind ab der 13. Schwangerschaftswoche und bis acht Wochen nach der Geburt auch die allgemeinen medizinischen Leistungen bei Krankheit – die unabhängig von der Schwangerschaft auftreten wie zum Beispiel eine Grippe – von der Kostenbeteiligung befreit.



Zusatzversicherung

Wer von mehr Privatsphäre, zum Beispiel ein 1-Bett-Zimmer oder freier Arztwahl sowie weiteren besonderen Leistungen profitieren möchte, sollte Zusatzversichert sein.

Haben Sie weitere Fragen?

Unser Team

beantwortet diese gerne.

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

Mit Hotelcard und Krankenkasse Birchmeier günstig in die Ferien



Mit HotelCard übernachten Sie in 500 Top-Hotels in der Schweiz und den Nachbarländern mit 30-50 Prozent Preisvorteil. Hotels bieten auf hotelcard.ch ihre freien Kapazitäten an und Sie als HotelCard-Mitglied erhalten exklusiv Zugang zu den weitaus günstigsten Zimmerraten. So steigern die Hotels ihre Auslastung und decken ihre Fixkosten auch ausserhalb der Hochsaison. Ein Win-Win-Modell für alle!

Ein Abo, das sich sofort rechnet. Durchschnittlich sparen Sie als HotelCard-Mitglied 100 Franken pro Nacht. So wird sogar der Aufenthalt im Luxushotel erschwinglich und die Kosten der HotelCard sind meistens nach der ersten Buchung wieder eingespart.

Vorteile einer HotelCard:

- 500 Hotels – bis 50 Prozent günstiger
- Vom Gasthof bis zum Luxusresort
- Einfacher Buchungsprozess ohne versteckte Kosten
- Die HotelCard rechnet sich ab der 1. Nacht
- Unterstützung der lokalen Hotellerie

Als Kunde/Kundin der Krankenkasse Birchmeier bestellen Sie jetzt Ihre HotelCard zum Spezialpreis*:

- 1-Jahresabo: CHF 79 (statt CHF 99)
- 2-Jahresabo: CHF 133 (statt CHF 173)
- 3-Jahresabo: CHF 187 (statt CHF 247)



Jetzt profitieren:
hotelcard.ch/kkbirchmeier

Oder rufen Sie uns unter 0800 083 083 an und geben Sie den Rabattcode «kkbirchmeier» an.

*Angebot gültig für HotelCard-Neukunden

2 von 500 Top-Hotels



Hotel AVES Homepage *
Arosa, Graubünden**

Preis mit der HotelCard pro Zimmer:
ab CHF 75 statt CHF 150



Kurhaus Cademario Hotel & Spa **(s)
Cademario, Tessin**

Preis mit der HotelCard pro Zimmer:
ab CHF 155 statt CHF 310

Krankenkasse Birchmeier komplettiert den Vorstand

Wir konnten die Juristin Andrea Meier als neues Vorstandsmitglied gewinnen. Sie wurde an der Generalversammlung vom 12. Mai 2023 einstimmig gewählt und übernimmt im Vorstand der KKB das Ressort Finanzen als Vizepräsidentin.

Die im Kanton Aargau wohnhafte Rechtsanwältin ist Co-Gründerin und Mitinhaberin der Meier-Schneiter Rechtsanwälte. Andrea Meier verfügt über ein Lizenzat der Rechtswissenschaften der Universität Zürich und über ein Anwaltspatent des Kantons Aargau. Zusätzlich hat Sie die Weiterbildung «Certificate of Advanced Studies» (CAS) in Mediation in Wirtschaft, Umwelt und Verwaltung der Fachhochschule Nordwestschweiz absolviert und ist seit 2013 Mediatorin FHNW.

Zu den Kernkompetenzen von Andrea Meier gehören das Zivilrecht, das Familienrecht, das Ehe- und Scheidungsrecht, das Konkubinatsrecht sowie das Strafrecht. Vor ihrer Selbstständigkeit war sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Rechtsdienst des VBS, als Gerichtsschreiberin am Bezirksgericht Bremgarten, als juristische Mitarbeiterin bei einer Rechtsschutzversicherung, als Gerichtsschreiberin am Obergericht des Kantons Aargau sowie als Rechtsanwältin im Kanton Aargau und im Kanton Zürich tätig.



Andrea Meier bringt juristische Kompetenz in den Vorstand der Krankenkasse Birchmeier.

«Wir sind froh, dass wir Andrea Meier als Vorstandsmitglied gewinnen konnten», äussert sich Thomas Eichholzer, Präsident KKB und ergänzt: «Mit Andrea Meier erhalten wir eine kompetente und engagierte Kollegin. Wir wünschen ihr für ihre neue Vorstandstätigkeit viel Erfolg und freuen uns auf eine erfolgreiche und vertrauensvolle Zusammenarbeit».

Datenschutz

Wir sind gesetzlich verpflichtet personenbezogene Daten zu schützen. Das neue Datenschutzgesetz trat am 1. September 2023 in Kraft. Bei Verstössen drohen massive Bussen – darum halten wir uns strikte an die Vorgaben.

Waren Sie auch schon der Meinung, dass Ihr Gesprächspartner «kompliziert» sei, weil er nicht gleich jede Frage beantwortet? Sie sind nicht allein mit dieser Auffassung. Wir nehmen diese Kritik öfters wahr. Wir versichern Ihnen, dass wir keinesfalls «kompliziert» handeln oder Sie in irgendeiner Form an der Informationsbeschaffung hindern möchten. Wir halten uns an das neue Datenschutzgesetz, welches uns strenge Regeln auferlegt. Das Datenschutzrecht

dient dem Schutz der Privatsphäre und der Persönlichkeit des einzelnen Menschen.

Ziel ist es, einen angemessenen Ausgleich zwischen dem Datenschutz des Einzelnen und den berechtigten Interessen der Allgemeinheit, sowie staatlicher und privater Datenverarbeiter sicherzustellen.

Auskünfte an Personen dürfen wir nur erteilen, wenn wir sicher sind, dass diese Person berechtigt ist, diese zu erhalten.

Wenn Sie uns telefonisch kontaktieren, helfen Sie uns, wenn Sie Ihre Versichertennummer bereithalten. Zusätzlich zu Geburtsdatum und/oder Versicherten-Nr. fragen wir nach Versicherungsumfang, Franchise oder Zahlungsart um den Anrufer zu identifizieren.

Trotz erfolgreicher Identifikation, kann es aber vorkommen, dass wir nur in schriftlicher Form oder gegen Vorlage einer Vollmacht Auskünfte erteilen dürfen. Wir bitten Sie dies zu respektieren. So leisten wir unseren Beitrag zu den hohen Anforderungen im Datenschutz.

Nur wer seinem Körper auch Erholungsphasen gönnt, profitiert vom Training. Nach intensivem Ausdauertraining sollte die Pause rund 36 Stunden, nach einem Muskeltraining sogar 48 bis 72 Stunden betragen.

Sport und Regeneration

Regeneration startet bereits während des Trainings

Unterstützen kann man die körperliche Regeneration schon während des Trainings, etwa durch den Konsum von Wasser mit hohem Magnesiumanteil. Nachher empfiehlt sich leichte, eiweisshaltige Kost. Eiweisse stellen für die Muskeln, aber auch das Gehirn einen wichtigen Baustoff dar, denn mithilfe von Eiweiss bleiben die Hirnfunktionen leistungsfähig und stabil. Hilfreich ist zudem, nach dem Training ein paar Entspannungsübungen zu absolvieren, um den Körper auf die Erholungsphase vorzubereiten. Dafür eignen sich auch sanfte Dehnübungen.

Die Folgen fehlender Regeneration

Ruhepausen sind für den Körper von enormer Bedeutung. Nur so kann er regenerieren, eine Voraussetzung, um die sportliche Leistung zu steigern. Wer das ignoriert, muss nicht nur mit Leistungseinbussen rechnen, sondern riskiert auch seine Gesundheit. Durch zu viel Training und mangelnde Aufmerksamkeit steigt auch die Verletzungsgefahr, und die pausenlose Belastung schwächt das Immunsystem. Auch die Psyche leidet, wenn Sie Ihrem Körper keine Zeit geben, um sich wirklich zu erholen. Typische Symptome exzessiven Trainings sind Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

So entspannen Sie sich richtig

- Zu den passiven Entspannungsmethoden zählen ein Besuch in der Sauna oder ein Bad in der heimischen Wanne. Die Hitze regt die Durchblutung an, was die Regeneration der Muskeln beschleunigt.
- Auch eine Massage tut gut. Sie löst Verklebungen der Gewebestrukturen und beugt so Verspannungen vor. Alternativ können Sie mit einer Faszienrolle selbst die Muskulatur und das Bindegewebe lockern.
- Ausreichend Schlaf ist ebenfalls wichtig. Gönnen Sie Ihrem Körper nach einem harten Trainingstag etwa eine Stunde mehr Nachtruhe.
- Regeneration bedeutet nicht, dass Sie alles stehen und liegen lassen. Eine aktive Pause in Form eines gemütlichen Spaziergangs oder einer Walking-Einheit ist erlaubt.



Hausmittel gegen Halsschmerzen

Halsschmerzen, Halsweh – in der nasskalten Jahreszeit kommt dies nur allzu häufig vor. Gegen das in der Regel harmlose, aber schmerzhafte Kratzen im Hals stellt die «Apotheke der Natur» mehr als ein Hausmittel zur Verfügung.



Echinacea

Der Rote Sonnenhut (Echinacea purpurea) enthält entzündungshemmende und immunstimulierende Inhaltsstoffe und schützt vor Erkältungen und grippalen Infekten. Er bringt Linderung bei schmerzhaftem Hals, Schluckbeschwerden oder Heiserkeit.



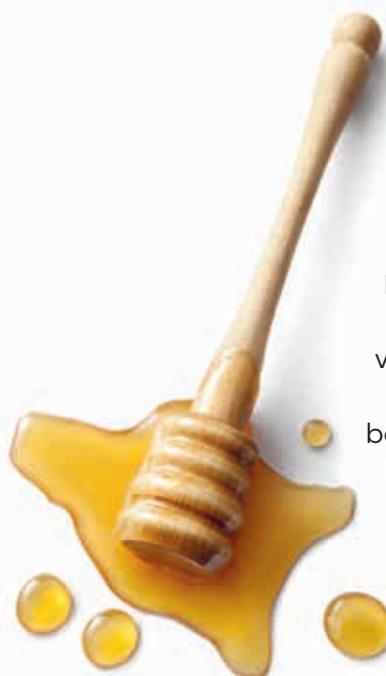
Ingwer

Die Superknolle enthält den Scharfstoff Gingerol, der die Durchblutung anregt und damit das körpereigene Immunsystem stärkt. Das ätherische Öl der Wurzel wirkt ausserdem wie Balsam auf die gereizten Schleimhäute ein und lindert so die Beschwerden.



Kartoffelwickel

Bei einem hartnäckigen Husten muss der Rachen warmgehalten werden. Besonders gut geeignet dafür ist die Kartoffel. Sie liefert die nötige Hitze für den kranken Rachen.



Honig

Der Verzehr von Honig bei Husten und Erkältungen verschafft Linderung. Denn Honig wirkt antiseptisch, beruhigend auf die Schleimhäute und desinfizierend.

Rohkost: Wann ist sie gesund?

Das Prinzip der Rohkost besteht darin, dass ausschliesslich ungekochte Lebensmittel gegessen werden. Die einen schwören auf eine natürliche Ernährung mit unverarbeiteten Lebensmitteln, die anderen halten sie für gesundheitsschädlich. Wir zeigen die Vor- und Nachteile von Rohkost auf.



Definition

Rohkost ist Nahrung, die vor dem Verzehr nicht erhitzt, also weder gebacken, gebraten, gekocht noch pasteurisiert wird. Auch Lebensmittel, die verfahrensbedingt höheren Temperaturen ausgesetzt sind, gelten als roh, wenn die Erwärmung unter 42 Grad Celsius bleibt. Darunter fallen beispielsweise die meisten kaltgepressten Öle und Honig. Rohkosternährung ist oft vegetarisch oder vegan, kann aber auch rohes Fleisch oder rohen Fisch umfassen.

Vorteile

Bei Nahrung in roher Form bleiben Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe vollständig erhalten. Die Darmfunktion verbessert sich dank der zahlreichen, zugleich den Cholesterinspiegel senkenden Ballaststoffe. Als vorübergehende Heilnahrung setzt Rohkost die Selbstregulierung des Körpers wieder in Gang, etwa bei chronischer Verstopfung oder Darmträgheit. Langsames Essen und gründliches Kauen ist wichtig zum besseren Verdauen der rohen Speisen.

Nachteile

Wer ausschliesslich ungekochte Nahrung zu sich nimmt, führt dem Organismus nicht genug Energie zu. Der Energiegehalt von Rohkost ist gemessen an der Menge der aufgenommenen Nahrung niedrig. Bei normalen Portionen besteht deshalb die Gefahr der Unterversorgung. Rohes Obst, Gemüse und Getreide sind zugleich reich an Fasern, Säuren und anderen Stoffen, die zu Gärungsprozessen und Blähungen führen können.



**REZEPT FÜR 2 PERSONEN
ROHKOST, VEGAN**

Spinatcremesuppe

Zutaten

450 g frischer Spinat
5 g frische Minze
300 ml Wasser
½ EL Gemüsebouillon
2 TL süßes Currypulver
1 TL geriebener frischer Ingwer
Salz und weisser Pfeffer

Zubereitung

Die Minzblätter vom Stiel zupfen. Die restlichen Zutaten in einem Standmixer zu einer cremigen Suppe pürieren. Die Minze kurz vor Ende kurz mitmixen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

• Guten Appetit!



Fazit

Wie so oft, kommt es auf das Mass an. Reine Rohkosternährung ist nicht empfehlenswert. Einige ungekochte Mahlzeiten pro Woche bringen aber gesunde Abwechslung auf den Teller. Zudem fördert Rohkost die Verdauung und versorgt den Körper optimal mit Nährstoffen. Man muss sich aber nicht komplett mit Rohkost ernähren, um vollwertig zu leben.

Gewusst?

Als Begründer der Rohkost im deutschsprachigen Raum gilt der Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner (1867–1939). Er experimentierte während einer Gelbsuchterkrankung mit rohem Obst und Gemüse lernte dabei deren Heilkraft kennen und schätzen.



Gut vorbereitet



Ab der 30. Schwangerschaftswoche beginnen die meisten Schwangeren, nervös zu werden. Jeden Tag könnten die Wehen einsetzen und die Geburt auslösen. Eine gute Vorbereitung gibt Sicherheit und macht entspannter.

CHECKLISTE KLINIKKOFFER

- ✓ Mutterschaftsausweis, ausgefüllte Fragebögen des Spitals und Schriftenempfangsschein
- ✓ Personenstandsausweis, Familienbüchlein oder eine Vaterschaftsanerkennung
- ✓ Eigene Pflegeprodukte
- ✓ Handtücher und Waschlappen
- ✓ Für die Entbindung: altes, locker sitzendes Shirt, das Blut- und Fruchtwasserflecken abbekommen darf
- ✓ Für das Wochenbett: bequeme Kleidung wie T-Shirts, Sweatshirts, Leggings, Jogginghosen, Nachthemd und ausreichend Unterwäsche
- ✓ Still-BHs oder weiche Bustiers
Tipp: Deren Kauf lohnt sich erst nach dem Milcheinschuss. Erst dann hat die Brust ihre volle Grösse erreicht.
- ✓ Windeln, Stilleinlagen und Binden für den Wochenfluss
- ✓ Hausschuhe und wärmende Socken gegen kalte Füsse
- ✓ Kleidung für Sie nach dem Klinikaufenthalt
Tipp: In der Regel passen die Kleidungsstücke aus dem 6. Schwangerschaftsmonat.
- ✓ Kleidung für Ihren Nachwuchs.
Tipp: Ein hübsches Outfit sollte auch darunter sein, da in vielen Kliniken ein professioneller Fotograf vorbeischauf, um Bilder zu machen.
- ✓ Kontaktlinsenträgerinnen sollten eine Brille dabei haben
- ✓ Mobiltelefon mit Ladegerät

Dazu gehört auch, den Klinikoffen für die Geburt zu packen; er enthält alles Notwendige. Der Koffer sollte so ausgestattet sein, dass Sie für die ersten 24 Stunden genug Kleidung und Pflegeprodukte dabei haben.



Quelle: www.hellofamily.ch



Gewinnen Sie eine von fünf Kliniktaschen von baby-market.ch

Schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff KLINIKTASCHE 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, bis zum 30.11.2023.



Indoor Skydiving in Winterthur



WINDWERK

Der Traum vom Fliegen begeistert! Ob Frauen oder Männer, Junge oder Junggebliebene – Indoor Skydiving eignet sich für alle zwischen 5 und 99 Jahren.

Gewinnen Sie einen Gutschein für zwölf Flüge für bis zu sechs Personen vom Windwerk Indoor Skydiving.

Die Spannung vor dem Absprung, und dann das unbeschreibliche Gefühl des freien Falls – all das erlebt man beim Indoor Skydiving in Winterthur.

Mit zwei Flügen erhält jede Person ein faszinierendes Flug-erlebnis. Bereits beim dritten oder vierten Flug fliegen die meisten Anfänger bereits mehrere Sekunden selbständig.

www.windwerk.ch

Haarwuchs im Gesicht	Käufer	↓	Papagei Fischöle	Vorn. v. Federer	↓	ital. Tonbez. für das D	Bundesamt für Landwirtschaft.	berühmt. Persönlichkeit	↓
↙	↓		↓	Planetenumlaufbahn	→	↓	↓		
Nachtlokal	→			Frisiermittel präsent	→			Bibel-erklärer	
Vorn. v. Thurnheer		Abschieds- wort Ausflüge zu Pferd	→	⊙ 4		Frage- wort Herr (span.)	⊙ 1		
↙						↓	Roman- figur von Twain †		Anfän- gerin
Schlag	→	⊙ 2			Heiz- gerät Jetzt- zustand	→			↓
↙			mehrere dt. Vorsilbe	→					
Behörden- stelle	→					noch nicht benutzt			
Futterale	→								
subarkt. Hirsch	→			Schreib- flüssig- keit	→		⊙ 3		

1	2	3	4
---	---	---	---

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 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.



P.P.

CH-5444 Künten

Krankenkasse Birchmeier
Hauptstrasse 22
CH-5444 Künten