

SICHER

Ihr Kundenmagazin 1/2025

NEWS

Bericht
Geschäftsjahr

GESUNDHEIT

Richtig atmen

FAMILIE

Angehörige
pflegen

*Mit Wettbewerb
auf Seite 12*



Krankenkasse Wädenswil

RATGEBER

Welche Check-ups bezahlt die Grundversicherung? 3

NEWS

Bericht Geschäftsjahr 4

GESUNDHEIT

«Breathwork» – richtig atmen 7

ERNÄHRUNG

Weg aus der Zuckersucht 8

Quark mit Granola 9

FAMILIE

Angehörige pflegen 10

RÄTSEL

Wettbewerb 12



Liebe Leserin Lieber Leser

Unsere Atmung ist ein echtes Wundersystem. Es funktioniert automatisch und ist dennoch das einzige, in das wir aktiv eingreifen und damit Vorgänge in unserem Körper beeinflussen können. Richtig atmen baut Stress ab, stärkt das Immunsystem und senkt den Blutdruck. «Breathwork» ist eine neue Bezeichnung für eine alte Therapieform: das Atmen.

Glauben Sie, dass Sie Ihren Zuckerkonsum unter Kontrolle haben? Falls ja, müssen wir Sie leider enttäuschen. Statistisch gesehen, leidet fast jeder und jede Zweite an Zuckersucht. Auch Sie könnten davon betroffen sein. Denn Zucker macht sehr schnell abhängig und manche sind sich ihrer Sucht gar nicht bewusst. Der tägliche Konsum von Süssgetränken, Süssigkeiten, Desserts und Co. ist für viele ganz normal. Wir verraten in dieser Ausgabe sieben wertvolle Tipps, wie Sie auf Zucker verzichten können.

Die Betreuung von Angehörigen oder einem nahestehenden Menschen ist eine grosse Aufgabe, die einen oft an die Belastungsgrenze bringt. Umso wichtiger ist es, die Situation richtig einzuschätzen und Unterstützung anzunehmen. Wir haben für Sie zusammengefasst, worauf es bei der Betreuung zu Hause besonders ankommt.

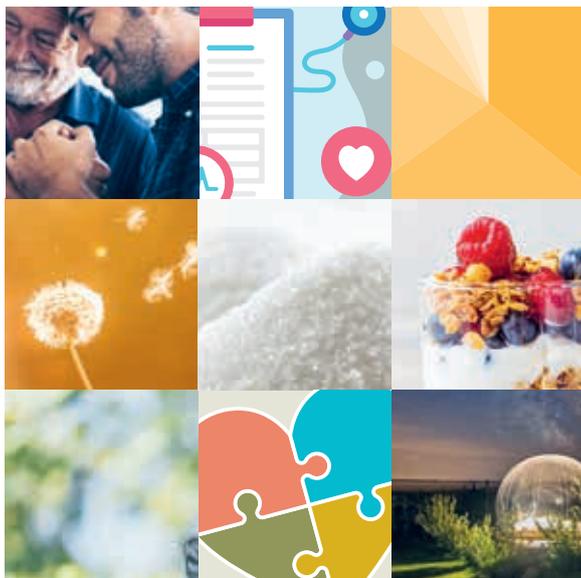
Nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

Pascal Wyss
Geschäftsführer

Krankenkasse Wädenswil

Industriestrasse 15
8820 Wädenswil
Tel. 043 477 71 71
www.kkwaedenswil.ch



Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 1/2025

Herausgeber: RVK, Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern

Redaktionsleitung: Chantal Koller · **Gestaltung:** Atelier KE, Meiringen

Druck: Koprint AG, Alpnach Dorf · **Bildnachweis:** Seite 12 links: michelphotography, Seite 12 rechts: Ivo Scholz, 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

... Welche Check-ups bezahlt die Grundversicherung?

Vorerkrankungen, steigendes Alter und andere Risikofaktoren bieten Anlass, sich zur Kontrolle und Vorsorge in ärztliche Behandlung zu begeben. Nicht selten lassen sich so Risikofaktoren mindern oder gar ernsthafte Erkrankungen frühzeitig erkennen. Je früher eine Krankheit erkannt wird, desto geringer ist der Behandlungsaufwand und desto besser stehen die Heilungschancen.

Die obligatorische Grundversicherung übernimmt gewisse Vorsorgeuntersuchungen, für andere brauchen Sie eine Zusatzversicherung. Folgende Vorsorgeleistungen sind vom Grundkatalog abgedeckt.

Untersuchungen der allgemeinen Bevölkerung :

- Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung alle drei Jahre inklusive Krebsabstrich
- Mammografie alle zwei Jahre ab dem vollendeten 50. Lebensjahr (im Rahmen eines Programmes zur Früherkennung des Brustkrebses [**kantonal geregelt**])
- Früherkennung von Darmkrebs im Alter von 50 bis 69 Jahren
- Impfungen gemäss aktuellem «Schweizerischen Impfplan»

Risikogruppen:

- Koloskopien bei erhöhtem familiärem Risiko von Darmkrebs
- Grippeimpfung bei Risikogruppen sowie Personen ab 65 Jahren
- Hautuntersuchungen bei familiär vorbelasteten Patientinnen und Patienten
- Digitale Mammografie (MRI) bei erhöhtem familiärem Brustkrebsrisiko



Haben Sie weitere Fragen?

Unser Team beantwortet diese gerne. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter 043 477 71 71 oder info@kkwaedenswil.ch

Fakten und Zahlen

Schlüsselkennzahlen 2024

Jahresergebnis	CHF	-4 957 996
Anzahl Versicherte OKP		21 198
Bilanzsumme	CHF	65 340 177
Umsatz nach Versicherungsbereich		
Obligatorische Krankenpflegeversicherung (KVG)	CHF	77 170 641
Taggeldversicherung (KVG)	CHF	31 105
Taggeldversicherung (VVG)	CHF	156 109
Zusatzversicherungen (VVG)	CHF	1 376 276
Total	CHF	78 734 131
Schadenrückstellungen	CHF	15 102 000
in % der Nettoleistungen		24.30%
Total Eigenkapital	CHF	19 552 410
in % der Prämien		24.83%
Total Eigenkapital OKP	CHF	18 803 911
in % der Prämien OKP		24.06%

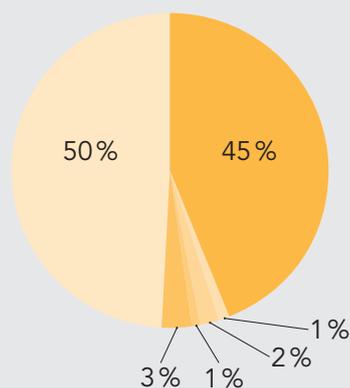
Entwicklung des Versichertenbestands OKP

Der durchschnittliche Versichertenbestand der Krankenkasse Wädenswil in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) ist im Jahr 2024 um 62.37 Prozent auf 21 198 Personen gestiegen (2023: 13 055).

Durchschnittlicher Versichertenbestand	2022	2023	2024
Anzahl Versicherte – Männer	4 968	6 224	9 749
Anzahl Versicherte – Frauen	4 720	5 721	8 884
Anzahl Versicherte – Kinder	974	1 110	2 565
Versichertenzahl gesamt	10 662	13 055	21 198

Aufteilung des Versichertenbestands OKP nach Franchisen

- Erwachsene CHF 300 / Kinder CHF 0
- Erwachsene CHF 500 / Kinder CHF 100 und 200
- Erwachsene CHF 1000 / Kinder CHF 300
- Erwachsene CHF 1500 / Kinder CHF 400
- Erwachsene CHF 2000 / Kinder CHF 500
- Erwachsene CHF 2500 / Kinder CHF 600



Im Dienst unserer Versicherten

Alternative Versicherungsmodelle bleiben weiterhin gefragt

Die Möglichkeit einer wählbaren Franchise wird weiter stark genutzt. Der grössere Teil der Versicherten entscheiden sich für diese Möglichkeiten und nehmen mehr Eigenrisiko durch höhere Selbstbehalte auf sich. Diese Wahl setzt auf stärkeres Verantwortungsbewusstsein der versicherten Mitglieder. Im Gegenzug kann man von unterschiedlich rabattierten Prämien profitieren. Als weitere Möglichkeit bietet die Krankenkasse Wädenswil seit vielen Jahren eine Hausarztversicherung mit eingeschränkter Wahl des Leistungserbringers an. In diesem Modell steigt die Zahl unserer Versicherungsnehmer ebenfalls und erreicht im 2024 56 Prozent aller OKP-Versicherten. Wir schätzen die Entwicklung und freuen uns, dass sich diese Mitglieder nachweislich gesundheits- und kostenbewusster verhalten. Damit profitieren diese Versicherten von einer attraktiven Prämie. Die Mitglieder schätzen dabei das Angebot und die Rolle des Hausarztes als zentrale Ansprechperson bei ihren Gesundheitsfragen.

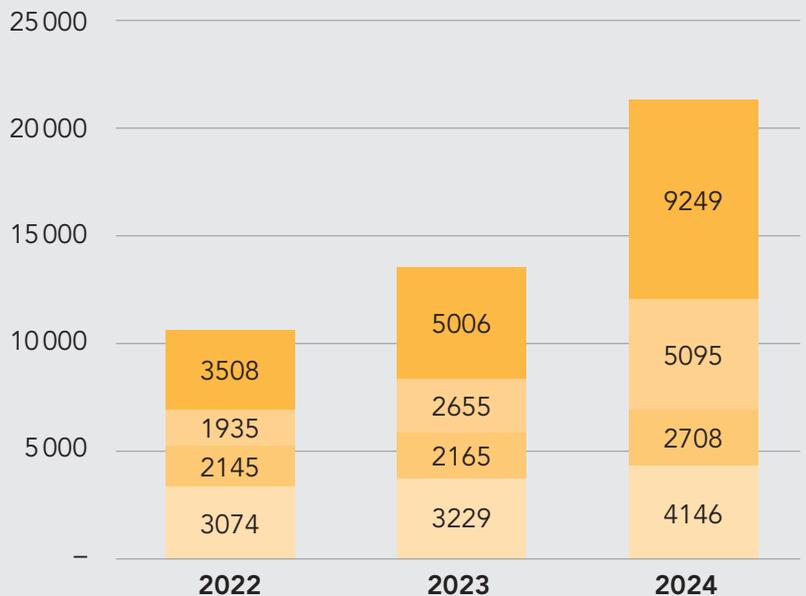
Die Verhältnisse des alternativen Versicherungsmodells zur ordentlichen Krankenpflegeversicherung zeigt die nachstehende Tabelle. Die Kehrseite von den zunehmenden höheren Franchisen und Hausarztmodellen beschert uns eine Prämienerosion, die wir in Zukunft wieder abfangen müssen. Denn das soziale, solidarische Versicherungssystem ist noch immer auf den Eckwerten aufgebaut, dass der Gesunde den Kranken und der Junge den Alten bezahlt.

Risikomanagement

In Zusammenarbeit mit einem externen Risiko- und Compliance-Officer hat die Krankenkasse Wädenswil ein Risk- und Compliance-Programm aufgebaut. Das hilft potentielle Gefahren zu erkennen, die Risiken zu analysieren und dazu entsprechende Massnahmen zur Vermeidung oder Verminderung zu treffen.

Im abgelaufenen Geschäftsjahr hat der Stiftungsrat keine Risiken identifizieren können, die zu einer dauerhaften oder wesentlichen Beeinträchtigung der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage der Stiftung Krankenkasse Wädenswil führen könnten.

Entwicklung des Versichertenbestands nach Versicherungsmodell



- Standardmodell mit ordentlicher Jahresfranchise
- Hausarztmodell mit ordentlicher Jahresfranchise
- Standardmodell mit wählbarer Jahresfranchise
- Hausarztmodell mit wählbarer Jahresfranchise

Verwaltung

Das Team der Krankenkasse Wädenswil konnte mit zusätzlichen Fachkräften auf einen Totalbestand von 19 Mitarbeitenden (14.28 Prozent Jahres-Vollzeitstellen) aufgestockt werden. Das Büro an der Industriestrasse 15 war trotz Homeofficemöglichkeit bereits vor dem Versichertenwachstum an ihre räumlichen Grenzen gestossen. Erfreulicherweise konnte in Gehdistanz zum Hauptsitz ein zusätzliches Büro an der Steinacherstrasse 150 angemietet werden. Damit konnte den Mitarbeitenden die notwendigen Büroräumlichkeiten zur Verfügung gestellt werden. Für die Versicherten ändert sich dadurch nichts. Der Schalter und Hauptsitz sowie die Korrespondenzadresse bleibt, wie bisher, die Industriestrasse 15.

Finanzbericht

Dank dem guten Preis-Leistungsverhältnis verzeichnete die Krankenkasse Wädenswil für das Geschäftsjahr 2024 wiederum eine starke Zunahme des Versichertenbestandes. Die Mitglieder-gemeinschaft erhöhte sich um 8143 auf 21 198 Versicherte. Dieser starke Zuwachs von 62.37 Prozent erfolgte trotz dem weiteren Verzicht umfangreiche und kostenintensive Werbe- und Verkaufsmassnahmen zu betreiben. Die Krankenkasse Wädenswil arbeitet weder mit Maklern noch Vermittlern zusammen und erteilt keine Aufträge an Call Center zur Kundenwerbung.

Trotz der Freude über den unerwarteten Zuwachs bringen solche Mitgliederbewegungen Gefahren mit sich. Nebst organisatorischen, räumlichen und personellen Herausforderungen müssen hohe finanzielle Mittel für Rückstellungen und Reserven zur Verfügung gestellt werden. Zusätzlich dreht sich die Kostenspirale im Gesundheitswesen weiter nach oben. Die Ansprüche an die Gesundheitsversorgung steigen weiter und eine Trendwende ist nicht in Sicht. Entsprechend dem Kosten-Umlageverfahren musste die Krankenkasse Wädenswil und ihre Mitbewerber die Prämien für das Jahr 2024 erhöhen.

Der Versicherungsertrag (brutto) sämtlicher Bereiche ist durch das Mitgliederwachstum auf 2024 gestiegen und beträgt CHF 78.73 Millionen, was einer Zunahme von CHF 29.91 Millionen oder 61.27 Prozent entspricht. Demgegenüber haben sich die Brutto-Leistungen um 36.11 % auf CHF 75.92 Millionen erhöht, was einem Anstieg von CHF 20.14 Millionen entspricht. In der Brutto-Betrachtung liegt bei der Krankenkasse Wädenswil die Schadenquote leicht unter 100 Prozent.

Im Jahresergebnis bleibt der Risikoausgleich die grosse Unbekannte. Der Risikoausgleich ist dafür vorgesehen, einen finanziellen Ausgleich zwischen Krankenversicherern, die eine unterschiedliche Risikostruktur aufweisen, zu schaffen. Er berücksichtigt die Indikatoren «Alter», «Geschlecht», «Aufenthalt in einem Spital oder Pflegeheim im Vorjahr» und «pharmazeutische Kostengruppen (PCG)» aufgrund des Arzneimittelbezuges im Vorjahr. Insbesondere die Zuteilung der Versicherten in die PCG-Kostengruppen ist sehr komplex. Eine Prognose oder Abschätzung zu treffen, insbesondere bei den wenigen oder nicht vorhandenen Informationen über die Arzneimittelbezüge unserer vielen Neukunden, ist sehr schwierig.

Der Verwaltungs- und Administrationsaufwand ist unter anderem durch die steigende Mitarbeiterzahl gestiegen und beträgt für das Geschäftsjahr 2024 CHF 3.88 Millionen. Die Verwaltungskosten in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung belaufen sich 2024 auf 4.26 Prozent der gesamten Betriebskosten. Dies entspricht CHF 14.03 pro OKP-Versicherten pro Monat. Weitere Details hierzu finden Sie im Anhang zur Jahresrechnung.

Die Entwicklungen an den Finanzmärkten waren im Jahr 2024 gegenüber dem Vorjahr leicht besser, was die Jahresrechnung entsprechend entlastet hat. Die Kapitalanlagen müssen gesetz-

lich vorgeschrieben zum jeweiligen Stichtag vom 31. Dezember zum Marktwert bewertet werden. Die Bewertung des Marktwertes ist somit dem Wert eines Stichtages ausgesetzt. Die Krankenkasse Wädenswil lässt seit 2017 ihr Vermögen, ausser die Liegenschaften, durch eine externe Vermögensverwaltung einer Grossbank nach den Vorgaben von BAG und FINMA sowie durch unser umfangreiches Anlagereglement anlegen und verwalten.

Das Liegenschaften-Portfolio der Krankenkasse Wädenswil dient der Wertanlage und sichert erfahrungsgemäss eine gute Rendite. Die gesamten Liegenschaften Erträge bewegten sich im Jahr 2024 auf Vorjahresniveau. Im Gegensatz zu allen anderen Wertanlagen der Krankenkasse Wädenswil, ist das Liegenschaften Portfolio ein sicherer Wert, der in den letzten Jahren sehr krisenresistent war.

Der Mitgliederzuwachs und die damit verbundenen Prämien-mehreinnahmen vermochten die Differenz zu den Aufwendungen der Krankenkasse Wädenswil nicht decken. Das negative Ergebnis entstand aus der zusätzlichen Abgrenzung für den Risikoausgleich von CHF 12 Millionen.

Wir danken allen Mitgliedern, die der Kostenentwicklung durch ihr Verhalten entgegenwirken und diese damit kostendämpfend beeinflussen. Das Ergebnis müssen wir den Statuten entsprechend den Reserven entnehmen. Folgende Ergebnisse wurden in den verschiedenen Bereichen erzielt:

Obligatorische Krankenpflegeversicherung	CHF	-5 113 756
Taggeldversicherung nach KVG	CHF	28 991
Taggeldversicherung nach VVG	CHF	63 573
Zusatzversicherungen	CHF	63 195

Die gültigen Eigenkapitalvorschriften in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung sind hoch angesetzt. Diese bemessen sich an den effektiven Risiken, die ein Versicherer trägt. Die Krankenkasse Wädenswil übertrifft diese Reserveanforderungen auch nach dem ausgewiesenen Verlust.

Das Geschäftsjahr 2024 schliesst infolge der notwendigen Erhöhung der Rückstellungen und der voraussichtlichen Zahlung an den Risikoausgleich mit einem Gesamtergebnis von CHF -4 957 996 ab. Detailinformationen zum Jahresabschluss finden Sie in der folgenden Jahresrechnung. Das Ergebnis ist enttäuschend und wird eine weitere Prämien-erhöhung für das Folgejahr unabdingbar machen. Die Krankenkasse Wädenswil setzt alles daran, die Prämien für das Folgejahr so zu berechnen, damit die finanzielle Sicherheit gewährleistet ist und die Prämien wettbewerbsfähig bleiben, jedoch kein weiterer Versichertenansturm auslösen wie in den Vorjahren. Das Ziel der Krankenkasse Wädenswil war es immer und wird es auch künftig sein, in einem gesunden Verhältnis zu wachsen wie in den Jahren vor 2023.

Erwachsene tun es 12 bis 18 Mal pro Minute – atmen. Im Alltag schenken wir der Atmung in der Regel wenig bis gar keine Beachtung. Dabei kann eine bewusste Atmung die körperliche und psychische Gesundheit positiv beeinflussen.

«Breathwork» – richtig atmen

Täglich atmen wir rund 25 000 Mal – meist unbewusst. Das Ein- und Ausatmen ist wie viele andere körperliche Funktionen ein Automatismus. Ganz bewusst nehmen wir das Atmen lediglich beim Sporttreiben wahr, wenn wir ausser Atem sind, oder vor einem wichtigen Termin, wenn wir kurz tief durchatmen.

«Breathwork», auch Tiefenatmung genannt, ist eine Art Meditation oder kraftvolle Atemtechnik, die auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene gleichzeitig wirkt. Mit intensivier-

ter Atmung sollen emotionale und körperliche Blockaden gelöst, unterdrückte Emotionen zu- und losgelassen und kreisende Gedanken durchbrochen werden. Als einzige autonome Körperfunktion, die willentlich beeinflusst werden kann, ist das Atmen ein jederzeit verfügbares Instrument, um den Zustand des Nervensystems zu beeinflussen.

Um von den Vorteilen von «Breathwork» zu profitieren, ist es empfehlenswert, sich von einem qualifizierten Coach anleiten zu lassen.

ATEMÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Bauchatmung

Legen Sie sich auf den Boden, winkeln Sie die Beine an und führen Sie die rechte Hand auf den Bauch, die linke auf den Brustkorb. Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Dabei soll sich die Hand auf der Brust nicht bewegen, nur der Bauch soll arbeiten. Machen Sie dies 15 bis 20 Minuten. Die Bauchatmung entspannt und baut Stress ab. Ausserdem massiert sie die Bauchorgane und kann die Verdauung verbessern.

«Box Breathing»

Vier Sekunden lang einatmen, vier halten, vier ausatmen, vier normal atmen. Mit dieser Technik wird die Atmung reguliert, und das Zählen verscheucht kreisende Gedanken. Die Technik kann auch beim Einschlafen helfen.

Beruhigung

Halten Sie das rechte Nasenloch zu und versuchen Sie, nur durch das linke zu atmen. Dieses ist stärker mit dem Parasympathikus verbunden, der Teil des vegetativen Nervensystems ist und unter anderem die Ruhefunktionen des Körpers fördert. Durch diese Atmung wird die Atemfrequenz verlangsamt, man beruhigt sich.

Haben Sie gewusst, dass ...



... es drei Atemphasen gibt?

Einatmen, Ausatmen und Atemruhe. Die meisten Menschen kennen die Atemruhe gar nicht und kommen dementsprechend nie zur Ruhe.

Laut einer Studie macht Zucker nicht nur dick, sondern auch extrem abhängig – ähnlich wie Kokain. Schokolade macht zwar glücklich, aber die Langzeitfolgen sind alles andere als erfreulich: Übergewicht, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Heisshungerattacken, unreine Haut, Diabetes, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Depressionen und Nährstoffmangel.

Weg aus der Zucker

Sieben Tipps, um die Zuckersucht zu bekämpfen

1

Zuckerfreier Haushalt

Aus den Augen, aus dem Sinn: Wenn keine Kekse im Haus sind, kann man sie auch nicht essen. Alle Zuckerquellen eliminieren und sämtliche Vorräte verschenken.

2

Zuckerfallen enttarnen

Egal, ob im Salatdressing, Brot, Joghurt, Toast, Müesli, Ketchup oder in Saucen – in vielen Lebensmitteln ist Zucker versteckt. Also ab sofort die Rückseite mit den Inhaltsstoffen checken. Auch Lightprodukte und Zero-Zucker-Getränke sind nicht empfehlenswert, weil sie künstliche Süsstoffe enthalten, die die gleiche Botschaft ins Gehirn senden wie echter Zucker.

3

Stress vermeiden

Bei Stress greift man schnell mal zur nervenberuhigenden Süßigkeit. Entspannungsübungen, Yoga oder Meditation können helfen, die Zahl der Stresshormone im Körper zu senken, Heisshunger auf Süßes zu vermindern und weniger Zucker zu essen.

4

Ausreichend schlafen

Schlafmangel hat einen starken Einfluss auf den Appetit. Um den Körper einfacher vom Zucker zu entwöhnen und die Fettverbrennung zu unterstützen, sollte ein Erwachsener sieben bis acht Stunden schlafen pro Nacht.

5

Blutzuckerspiegel konstant halten

Bei zu langen Pausen zwischen den Mahlzeiten kann der Blutzucker sinken, was Heisshungerattacken verursacht. Der Körper fordert dann schnell Energie in Form von Zucker. Um diesen Kontrollverlust zu vermeiden, sollte man regelmässig essen. Optimal sind drei grosse und zwei kleine Mahlzeiten pro Tag.

sucht

6

Zuckeralternativen finden

Keinen raffinierten Zucker mehr zu essen, bedeutet nicht, völlig auf Süßes verzichten zu müssen. Bitterschokolade (mind. 70 Prozent Kakaoanteil), Datteln, Trockenfrüchte, Honig, Birkenzucker, frische Früchte, Mandelmus oder Erdnussbutter sind in vertretbarer Menge gesündere Alternativen zum Haushaltszucker.

7

Viel trinken

Viele Menschen verwechseln Hunger mit Durst. Daher immer zuerst ein grosses Glas Wasser trinken, bevor man etwas isst. Zudem hilft es, Limonaden, Energy-Drinks und Fruchtsäfte gegen Wasser auszutauschen. Zwei Liter ungesüßter Tee oder reines Wasser sind ideal pro Tag.



REZEPT

Quark mit Granola

Zutaten (4 Personen)

100g ungesüßtes Apfelmus
25g Nüsse (Mandeln, Walnüsse)
10g gepuffter Amaranth
20g Haferflocken
20g gepuffter Quinoa
2 EL Kürbiskerne
1½ TL Rapsöl
400g Magerquark
250g Himbeeren oder
Blaubeeren

Zubereitung

Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Apfelmus in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten zu einer dickflüssigen, konfitüreartigen Konsistenz einköcheln. Pfanne vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.

Nüsse grob hacken, mit Amaranth, Haferflocken, Quinoa und Kürbiskernen mischen. Apfelmusmasse und Rapsöl zum Getreide geben und mit den Händen gut vermischen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und in der unteren Ofenhälfte ca. 10 Minuten bei 150 Grad bei Ober-/Unterhitze goldbraun backen. Gelegentlich mit einer Holzkelle umrühren. Blech aus dem Ofen nehmen, Granola auskühlen lassen.

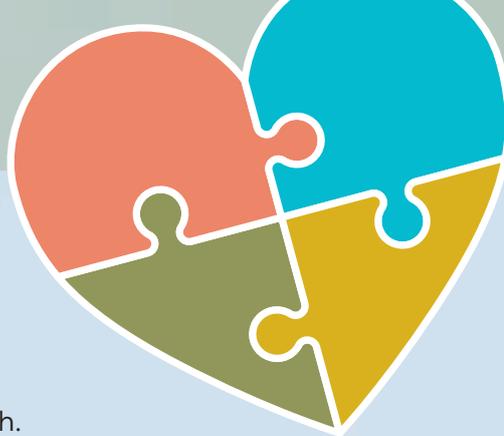
Granola mit Magerquark und Beeren in Gläser schichten und sofort geniessen.



Angehörige pflegen

Betreuende Angehörige leisten tagtäglich Grosses. Es ist nicht selbstverständlich, dass Sie sich um Ihre Angehörigen kümmern. Worauf Sie bei der Pflege zu Hause besonders achten sollten – wir verraten es.





Teilen Sie die Aufgaben auf

Ihre Kräfte sind nicht unerschöpflich. Beziehen Sie deshalb Ihr Umfeld in die Betreuungsplanung mit ein. Besprechen Sie gemeinsam, wer bereit ist, welche Aufgaben zu übernehmen. Erstellen Sie einen Zeitplan, der alles verbindlich regelt.

Beurteilen Sie die Situation regelmässig neu

Planen Sie von Anfang an regelmässige Standortbestimmungen ein: «Stimmt die Situation noch für mich? Wie geht es mir dabei? Hat sich die Gesundheit der betreuten Person verändert? Brauche ich zusätzliche Unterstützung? Will die pflegebedürftige Person überhaupt von mir gepflegt werden, oder wäre jemand Aussenstehendes besser geeignet?»

Nutzen Sie Hilfsmittel

Manche Hilfsmittel wie ein Treppenlift oder ein Duschstuhl entlasten Sie körperlich, andere, beispielsweise ein Notrufsystem, lassen Sie ruhiger schlafen. Holen Sie bei Ihrem Hausarzt, bei Pro Senectute oder in einem Fachgeschäft Informationen zu möglichen Hilfsmitteln ein.

Klären Sie finanzielle und rechtliche Fragen

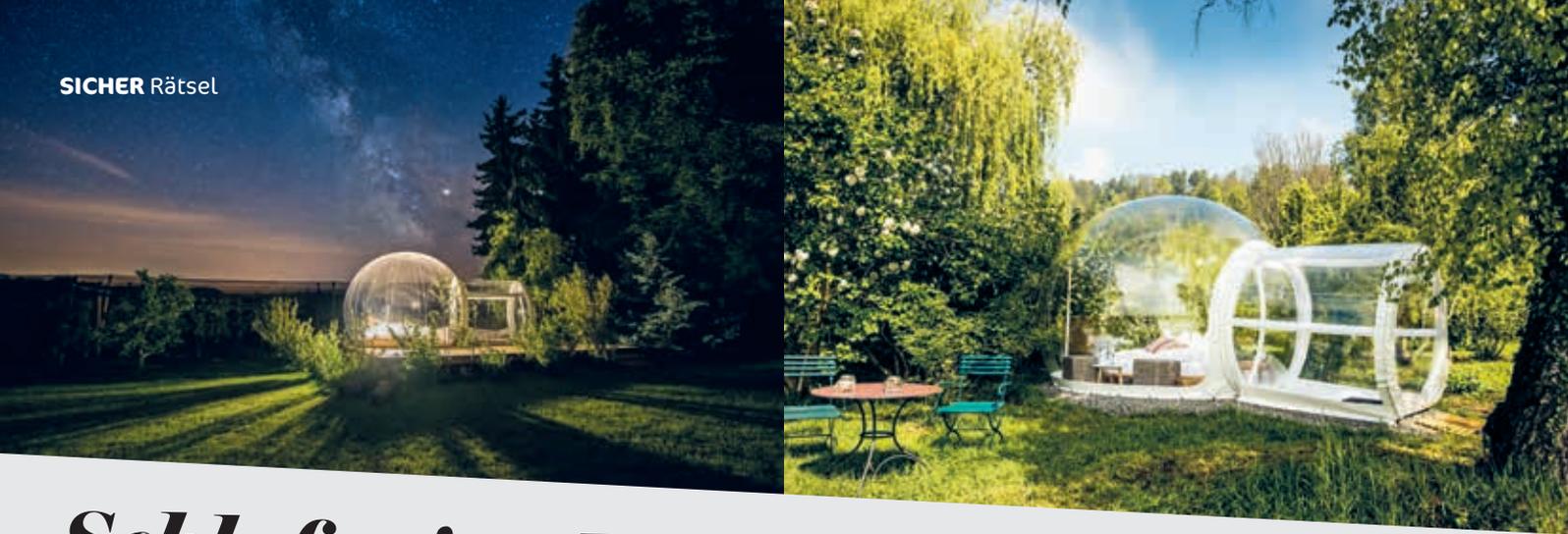
Setzen Sie sich mit den finanziellen und rechtlichen Aspekten der Betreuung oder Pflege zu Hause auseinander. So sind Sie für die Zukunft abgesichert:

- **Krankenkasse**
Klären Sie frühzeitig ab, welche Leistungen die Versicherung Ihrer oder Ihres Angehörigen deckt.
- **Hilflosenentschädigung**
Die Hilflosenentschädigung entlastet Menschen, die bei alltäglichen Verrichtungen wie dem Anziehen oder der Körperpflege Unterstützung brauchen.
- **Betreuungsgutschrift**
Als betreuende Bezugsperson haben Sie bei der Berechnung Ihrer Rente unter Umständen Anspruch auf Betreuungsgutschriften der AHV. Damit sind Sie während der Pflege von Familienangehörigen gegenüber Einbussen bei den Sozialversicherungen abgesichert.
- **Pflegevertrag**
In einem Pflegevertrag klären Sie rechtliche Fragen. Dies ist auch innerhalb der Familie wichtig.
- **«Docupass»**
Der «Docupass» ist Ihr Vorsorgedossier, mit dem Sie gut auf den Ernstfall vorbereitet sind. Er hilft Ihnen, alles Nötige klar zu regeln.



Kontakt

Weitere Informationen und Unterstützung finden Sie unter prosenectute.ch



Schlafen im durchsichtigen Kugelzelt

Thurgau 
B O D E N S E E

Gewinnen Sie eine Übernachtung im Bubble-Hotel in der Region Thurgau Bodensee für zwei Personen inklusive Frühstück. Zwei E-Bikes stehen für das Entdecken der Umgebung zur freien Verfügung.

Typisch Thurgau! Ein himmlisches Vergnügen mitten in der Natur: In den Himmelbetten von Thurgau Tourismus schlafen Sie an den schönsten Orten mitten in der Natur – in Gärten, Obsthainen oder Rebbergen.

Hoch über dem See und unter dem weiten Himmelszelt. Ein exklusives Erlebnis zum Abschalten, Kugelwohl-fühlen, Sterngucken und Träumen. Sanitäre Anlagen befinden sich in Gehdistanz. Es stehen drei traumhafte Standorte zur Auswahl.

himmelbett.cloud
thurgau-bodensee.ch

Heil-stätte	starten (Auto, Zug)	↙	↘	↖	↗	↘	↙	↖	↗
			↘						↘
			↘						↘
german. Wasser-geist			↘	Treffer b. Fussball Fisch-marder	↘			bäuerl. Gehil-finnen	
schweiz. Philo-soph † 1801		Kykla-den-insel	↘		dt. Fluss				
		Allerlei	↘		Frau von Ägir				
			↘					Ges-angs-stück	dünnes Tau, Strick
Stopp!			↘		engl. Biere				
			↘		europ. Fluss				
			↘	mehrere ugs.: sowieso					
konfus un-rund rollen, wackeln			↘			Männer-kurz-name	↘		
in Reich-weite			↘	kleines Näh-werk-zeug					

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:
31. Juli 2025

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.

