SICHER

Ihr Kundenmagazin 2/2025

NEWS
So optimieren Sie Ihre Prämien

GESUNDHEIT
Lachtherapie stärkt Körper und Geist

FAMILIE
Wann braucht es Logopädie?

Leserumfrage – jetzt mitmachen und gewinnen!

Krankenkasse Wädenswil

RATGEBER
Wie werden Behandlungen über den Jahreswechsel abgerechnet? 3

NEWS
Versicherte 4
Solide Finanzlage 5
Prämien 6
Prämien optimieren 7

GESUNDHEIT
Lachtherapie stärkt Körper und Geist 9

HAUSMITTEL
gegen Ohrenschmerzen 10
gegen eine verbrannte Zunge 11

ERNÄHRUNG
Unverträglichkeiten erkennen 12
Kürbismuffins 13

FAMILIE
Wann braucht es Logopädie? 14

RÄTSEL
Wettbewerb 16

Impressum
Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 2/2025
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.

Liebe Leserin
Lieber Leser

Lachen ist mehr als nur spontaner Humor – es ist eine therapeutische Methode, die tiefgreifende Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann. Die Lachtherapie nutzt das Lachen gezielt, um Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind weit verbreitet und verursachen eine Vielzahl von Symptomen, die das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen. Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Hautausschläge oder Kopfschmerzen nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel deuten oft auf eine Unverträglichkeit hin. Die genaue Diagnose ist entscheidend für die Verbesserung der Lebensqualität.

Sprach- und Sprechstörungen betreffen Menschen jeden Alters und haben oft weitreichende Auswirkungen auf das soziale und berufliche Leben. Logopädie, die therapeutische Behandlung von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen, ist daher von grosser Bedeutung. Bei Kindern kommt Logopädie zum Einsatz, wenn Entwicklungsverzögerungen bei der Sprachentwicklung oder Schwierigkeiten beim Erwerb der Aussprache auffallen.

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

Unser Team gibt Antworten

…Wie werden Behandlungen über den Jahreswechsel abgerechnet?

Gerade über den Jahreswechsel lässt sich bei Selbstbehalt und Franchise Geld sparen. Nämlich dann, wenn bei der Terminierung nicht dringender Behandlungen darauf geachtet wird, dass sie nicht zweimal bezahlt werden müssen.

Die Kostenbeteiligung – in Form von Selbstbehalt und Franchise – wird pro Kalenderjahr fällig. Ob es sich um eine zusammenhängende Behandlung handelt, spielt hier keine Rolle. Massgebend für die Abrechnung der Kostenbeteiligung ist immer der Zeitpunkt der Behandlung. Wann der Arzt die Behandlung verordnet hat, ist nicht relevant, ebenfalls nicht ob die Behandlung schon abgeschlossen ist.

Sind Sie über den Jahreswechsel in Behandlung – beispielsweise in einem Spital? Dann fällt die Behandlung unter die Franchise des alten und des neuen Jahres. Auch bei ambulanten Behandlungen wird die Kostenbeteiligung in dem Jahr, in welchem die Behandlung stattgefunden hat, angerechnet. Schlimmstenfalls bezahlen Sie zweimal nacheinander die gesamte Kostenbeteiligung. Drängt sich der Zeitpunkt nicht auf, sollten Sie Behandlungen (insbesondere Spitalaufenthalte) nicht über den Jahreswechsel durchführen.

Haben Sie weitere Fragen?

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

Ehrlich und nah … seit 1931

Krankenkasse Wädenswil

Die Krankenkasse Wädenswil erfreut sich seit bald 95 Jahren regionaler Beliebtheit und bietet in einem persönlichen Umfeld einen bedürfnisgerechten Versicherungsschutz zu attraktiven Prämien.

1931 als «Krankenkasse des Landwirtschaftlichen Vereins Wädenswil» mit einer Versichertengemeinschaft von 600 Mitgliedern gegründet. Heute betreut ein kompetentes Team von 17 Voll- und Teilzeitmitarbeitenden die Kundenanliegen der rund 20 000 Versicherten aus den Kantonen Zürich, Schwyz, Aargau und Zug.

Versicherte

Die Versichertengemeinschaft der Krankenkasse Wädenswil ist dank dem guten Preis-Leistungsverhältnis in den Jahren 2023 und 2024 stark gewachsen. Wir freuen uns über die vielen Neukunden und Neukundinnen und das entgegengebrachte Vertrauen. Ein zusätzliches Dankeschön geht an unsere langjährigen Kundinnen und Kunden für ihre Treue.

In organisatorischer Hinsicht war der massive Versichertenanstieg 2023 und insbesondere 2024 eine grosse Herausforderung für das ganze Team. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank vom Stiftungsrat und der Geschäftsleitung an das Team für ihre aussergewöhnlichen Einsätze. Ohne Fleiss und zusätzliche Arbeitsstunden wäre es nicht möglich gewesen, den stark erhöhten Anzahl von Kundenanliegen wie gewohnt freundlich, kompetent und zeitnahe gerecht zu werden.

Nach zwei ereignisreichen Jahren sind wir aus organisatorischer Sicht dankbar, dass unsere Versichertengemeinschaft per 1. Januar 2025 nicht erneut angestiegen ist und sich nur leicht reduziert hat.

Die folgende Tabelle zeigt die Veränderung unseres Versichertenbestands seit 2023:

Stand	Anzahl Versicherte	Veränderungen gegenüber Vorjahr
1.1.2023	13055	+22.4%
1.1.2024	21136	+61.9%
1.1.2025	20104	–4.9%

Solide Finanzlage

Sozialversicherungen unterliegen anderen Spielregeln als diejenigen der freien Marktwirtschaft. Ein Wachstum von rund 84 Prozent in zwei Jahren ist grundsätzlich ein grosser Erfolg. In der sozialen Krankenversicherung wurde der Risikoausgleich als ein Ausgleichsmechanismus eingeführt. Der Risikoausgleich wird durch die Gemeinsame Einrichtung KVG anhand eines komplexen Verfahrens berechnet. Grundlage dafür sind die Abrechnungsdaten aller Schweizer Krankenkassen. Anhand dieser Daten wird die Risikostruktur der einzelnen Krankenversicherer ermittelt, welche über den Erhalt oder die Abgabe einer Ausgleichszahlung entscheidet.

Infolge unserer Risikostruktur, insbesondere bei den Neukunden ab Januar 2024, mussten wir eine Zahlung an den Risikoausgleich für das Jahr 2024 in der Höhe von rund CHF 12 Millionen zurückstellen. Trotz tiefen Verwaltungskosten von 4,3 Prozent der verdienten Prämien und mit einem im schweizerischen Vergleich weniger stark angestiegenem Schaden- und Leistungsaufwand, hat die Krankenkasse Wädenswil aufgrund der hohen Risikoausgleichszahlung sowie der notwendigen hohen Aufstockung der versicherungstechnischen Rückstellungen für die Neukunden, das Jahr 2024 mit einem enttäuschend negativen Ergebnis von CHF 4.9 Millionen abschliessen müssen. Wir sind deshalb aus finanzieller Sicht dankbar, dass unsere Versichertengemeinschaft per 1. Januar 2025 nicht erneut angewachsen ist.

Seit gut 95 Jahren legt die Krankenkasse Wädenswil grossen Wert auf die finanzielle Sicherheit. Die Bildung von Reserven für kostenintensive Jahre spielt dabei eine zentrale Rolle. Dank der Philosophie und der damit verbundenen Finanzlage, wird die Krankenkasse Wädenswil auch künftig finanziell solide den Versichertenansprüchen gerecht werden können.

Prämien

Ziel der Krankenkasse Wädenswil ist es, attraktive Prämien anbieten zu können und trotzdem keinen Versicherten-Ansturm auszulösen. Eine Versichertengemeinschaft muss mit Neukunden ergänzt werden, damit die Risikostruktur langfristig stimmt. Kommen keine Neukunden dazu, würde die Versichertengemeinschaft irgendwann überaltern und aufgrund des Prämienumlageverfahrens sehr hohe Prämien mit sich ziehen. Aus finanzieller und organisatorischer Sicht streben wir deshalb immer ein aus unserer Sicht gesundes Wachstum von rund 5 Prozent an. Dieses Ziel möchten wir ohne Werbung oder verkaufsfördernde Massnahmen erreichen. Unser Verhalten am Markt ist ruhig.

Ein gesundes Wachstum konnte die Krankenkasse Wädenswil in ihrem langjährigen Bestehen oft realisieren, obwohl es schwierig ist, dieses Ziel zu erreichen. Die Prämiengestaltung spielt dabei eine wesentliche Rolle und ist im Grundversicherungsbereich ausschlaggebend für die Zu- oder Abnahme des Versichertenbestands. Zunehmend wechseln Versicherte infolge weniger Franken Prämiendifferenz den Krankenversicherer.

Die Prämien müssen in erster Linie den finanziellen und aufsichtsrechtlichen Anforderungen gerecht werden. Im Weiteren müssen die Grundversicherungsprämien für das Folgejahr dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) bis spätestens Ende Juli des laufenden Jahres zur Genehmigung eingereicht werden. Zu diesem Zeitpunkt kennen wir weder die eingereichten Prämien unserer Mitbewerber noch den Schadenverlauf des aktuellen Jahres, den daraus resultierenden Bedarf an versicherungstechnischen Rückstellungen sowie die Risikoausgleichszahlung. Einfacher wäre die Prämienkalkulation für das Folgejahr, wenn die künftige Anzahl Versicherte und deren Leistungsbezüge bekannt wären. Leider liegen uns diese Informationen zum Zeitpunkt der Prämieneingabe nicht vor.

Die Grundversicherungsprämien so zu gestalten, dass die Versichertengemeinschaft finanziell und organisatorisch gesund wachsen kann, ist eine schwierige Mission und erfordert nebst einem realistischen Blick auf die Zahlenfakten ein gutes Gespür für den Markt und die Mitbewerber. Die Geschäftsleitung ist dankbar, beim Prämiengestaltungsprozess auf die langjährige Erfahrung des Stiftungsrats, insbesondere auf diejenige unseres Präsidenten Felix Waldmeier, zählen zu dürfen. Felix Waldmeier leitete bis zum 30. Juni 2024 die Krankenkasse Wädenswil während 36 Jahren erfolgreich als Geschäftsführer.

Wir freuen uns, dass wir die Prämien unserer zwei Grundversicherungs-Modellen Standard und Hausarztversicherung für das Jahr 2026 in den Altersgruppen Kinder (0–18 Jahre) und Jugendliche (19–25 Jahre) sowie im Kanton Zug zusätzlich die Altersgruppe Erwachsene (ab 26 Jahren), nicht erhöhen müssen. Eine Erhöhung der Erwachsenenprämie in beiden Modellen in den Kantonen Zürich, Schwyz und Aargau ist leider unumgänglich. Trotzdem sind unsere Prämien im Vergleich mit unseren Mitbewerbern auch im neuen Jahr nach wie vor attraktiv.

Eine weitere gute Nachricht ist, dass wir die Prämien der Zusatzversicherungen per 1. Januar 2026 nicht anpassen müssen. Die Zusatzversicherungsprämien erhöhen sich einzig beim Übertritt in eine neue Altersgruppe.

Prämien optimieren

Jahresfranchise erhöhen

Mit der Wahl einer erhöhten Jahresfranchise in der Grundversicherung übernehmen Sie mehr Eigenverantwortung und können dadurch Prämien sparen. Wir haben sämtliche mögliche Franchise-Varianten des gewählten Grundversicherungs-Modells unter Angabe der jeweiligen Prämie in der Jahrespolice 2026 abgedruckt. Falls Sie eine Anpassung der Franchise 2026 vornehmen möchten, können Sie die gewünschte Franchise ankreuzen, die Police unterzeichnen und uns diese bis spätestens 30. November 2025 (bei einer Reduktion der Franchise) oder bis zum 31. Dezember 2025 (bei einer Erhöhung der Franchise) an info@kkwaedenswil.ch übermitteln oder auf dem Postweg an Krankenkasse Wädenswil, Industriestrasse 15, 8820 Wädenswil zustellen.

Wechsel Versicherungsmodell

Durch die Nutzung unserer Hausarztversicherung können Sie nicht nur eine optimale Koordination Ihrer medizinischen Behandlungen erhalten, sondern auch die Prämie reduzieren. Der Wechsel vom ordentlichen Modell in die Hausarztversicherung ist jederzeit auf den 1. des der Meldung folgenden Monats möglich.

Unfalldeckung sistieren

Falls Sie über acht Stunden in der Woche beim selben Arbeitgeber arbeiten, sind Sie durch Ihren Arbeitgeber bereits obligatorisch unfallversichert. In diesem Fall können Sie die Unfalldeckung in der Grundversicherung ausschliessen und von einer günstigeren Prämie profitieren. Bitte beachten Sie, dass der Ausschluss der Unfalldeckung immer auf den 1. eines Monats und frühestens auf den 1. des dem Antrag folgenden Monats erfolgt.

Anspruch Prämienverbilligung prüfen

Personen, die in wirtschaftlich bescheidenen Verhältnissen leben, haben Anspruch auf Prämienverbilligung. Prüfen Sie Ihren Anspruch bei der zuständigen kantonalen Stelle.

Wichtig: Ein eventueller Anspruch auf individuelle Prämienverbilligung (IPV) ist nicht in der Police aufgeführt. Falls wir eine Meldung der Sozialversicherungsanstalt für einen IPV-Zuspruch vor der Aufbereitung der Januar-Prämienrechnung bis anfangs Dezember 2025 erhalten, werden wir die IPV bereits in der Prämienrechnung ab Januar 2026 berücksichtigen.

Infos

Die gültigen Versicherungsbedingungen, aktuellen Prämien und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.kkwaedenswil.ch

Lachtherapie stärkt Körper und Geist

Lachen ist erwiesenermassen gesund. Ob Bluthochdruck, Schmerzen, Depressionen oder Diabetes – eine Lachtherapie hat eine messbare Wirkung auf die körperliche und seelische Gesundheit.

«Lachen ist die beste Medizin» – besagt ein altes Sprichwort. Tatsächlich wird Lachen zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Die Lachtherapie regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft dabei, Stress abzubauen. Sie fördert die Widerstandsfähigkeit und die psychologische Stabilität.

Die Lachtherapie kennt viele Formen. Eine davon ist das Lachyoga, das mit den Teilnehmenden zunächst übt, willentlich zu lachen. Der Kurs beginnt mit Atem- und Dehnübungen, die in Klatschen und spielerische Übungen mit pantomimischen Elementen übergehen. Während dieser Übungen nehmen die Teilnehmenden Blickkontakt zueinander auf. Oft führt dies schon nach kurzer Zeit zu befreitem Lachen. Lachyoga-Kurse machen sich zunutze, dass Lachen ansteckend ist. Zu Beginn kostet es ein wenig Überwindung, in der Gruppe lauthals loszulachen. Diese Hemmungen sind in der Regel jedoch schnell überwunden. Die Lachtherapie wird auch ausserhalb von Lachyoga-Kursen und sogenannten Lachclubs praktiziert.

Gelotologie

Die moderne Lachtherapie geht auf den US-amerikanischen Wissenschaftsjournalisten Norman Cousins (1915–1990) zurück. Ihm gelang es, eine chronische Entzündung seiner Wirbelsäule durch Lachen zu heilen. In seiner Autobiografie berichtete er von seinen Erfahrungen und erregte damit grosses Aufsehen. Die Wissenschaft des Lachens, die sogenannte Gelotologie, war geboren.

Hausmittel gegen Ohrenschmerzen

Ohrenbeschwerden zeigen sich ganz unterschiedlich: durch ein Pfeifen oder Sausen, ein Druckgefühl, Schwerhörigkeit oder als Schmerzen. Häufig unterstützen Hausmittel die Heilung. Wenn die Symptome aber trotzdem in absehbarer Zeit nicht besser werden, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Wärme

Wärme verbessert die Durchblutung und kurbelt den Stoffwechsel an, was die Heilung unterstützt. Legen Sie eine Bettflasche oder ein warmes Tuch auf das schmerzende Ohr. Achten Sie darauf, dass die Auflage nicht zu heiss ist. Auch Infrarotstrahlung von Rotlichtlampen wirkt bei chronischen Ohrenschmerzen wahre Wunder.

Zwiebeln

Ein Zwiebelumschlag fördert die Heilung einerseits durch seine Wärme und andererseits durch die entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung der Zwiebel. Und so wird es gemacht: Zwiebel klein schneiden und dämpfen, alles satt in ein Stofftuch wickeln und ans Ohr legen.

Nasenspülung

Der Nasenrachenraum ist mit dem Ohr verbunden. Deshalb kann es bei Ohrenschmerzen helfen, die verstopfte Nase mit einer Nasenspülung oder Nasentropfen aus Salzwasser freizumachen. Auch Inhalieren mit warmem Wasserdampf wirkt.

Kaugummi

Kauen hat zwei wichtige Funktionen für das Ohr: Es transportiert durch die Bewegung der Gehörgangswand Ohrenschmalz nach aussen, und es verbessert indirekt die Belüftung des Mittelohrs, weil man durch den angeregten Speichelfluss häufiger schlucken muss.

… gegen eine verbrannte Zunge

Zu heiss gegessen und dabei die Zunge verbrannt? Die Verletzung heilt zwar normalerweise von alleine, verschiedene Hausmittel können aber den ersten Schmerz lindern.

Butter

Ein Stück Butter (oder Margarine) auf der Zunge zergehen lassen. Ein Fettfilm legt sich über das empfindliche Zungengewebe und mildert die Beschwerden.

Kamillentee und Honig

Um Entzündungen vorzubeugen, nützt ein Löffel Honig oder kalter Kamillentee. Beide wirken antibakteriell. Die Zunge sollte in den nächsten Tagen nicht mit scharfer, heisser und säurehaltiger Kost in Berührung kommen.

Joghurt / Eiswürfel

Zum Kühlen eignen sich kaltes Joghurt oder Eiswürfel, die man eine Weile im Mund behält. Wichtig dabei: Um Erfrierungen im Mundraum zu vermeiden, das Eis gut hin und her bewegen.

Milch

Das fettreiche Produkt aus dem Kühlschrank lindert den Schmerz auf der Zunge, der durch Hitze oder Schärfe verursacht worden ist.

Unverträglichkeiten erkennen

Schätzungsweise ein Prozent der Schweizer Bevölkerung kann keine glutenhaltigen Speisen konsumieren, und zwischen 10 bis 20 Prozent leiden an einer Laktoseintoleranz. Was läuft da im Körper schief?

Diagnose
Medizinische Tests und Ernährungsprotokolle liefern in der Regel eine klinische Diagnose. Eine angemessene Behandlung besteht in erster Linie darin, auf die betreffenden Nahrungsmittel oder Nahrungsbestandteile ganz oder teilweise zu verzichten.

Nahrungsmittelintoleranzen sind Reaktionen des Körpers auf bestimmte Nahrungsmittel oder Bestandteile von ihnen. Sie sind meist auf eine fehlende oder verminderte Fähigkeit des Körpers zurückzuführen, bestimmte Nahrungsbestandteile zu verdauen. Es treten vielfältige Symptome auf wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Kopfschmerzen, Hautausschläge, Müdigkeit usw.

Eine der bekanntesten Formen von Nahrungsmittelunverträglichkeit ist die Laktoseintoleranz: Der Körper ist nicht in der Lage, Milchzucker (Laktose) abzubauen. Andere Beispiele sind die Histaminintoleranz und die Glutenintoleranz, auch Zöliakie genannt. Der Grund für die Histaminintoleranz ist eine unzureichende Aktivität des Enzyms Diamin-Oxidase, das Histamin abbaut. Die Ansammlung von Histamin erzeugt die negativen Symptome. Zöliakie hingegen ist eine Reaktion des Körpers auf das Getreideprotein Gluten, welche auch die Dünndarmschleimhaut beschädigt.

Nahrungsmittelintoleranzen sind angeboren oder erworben. Bei angeborenen Intoleranzen ist eine genetische Veranlagung dafür verantwortlich, dass der Körper den betreffenden Nahrungsbestandteil nicht oder nur eingeschränkt verarbeiten kann.

REZEPT FÜR 12 STÜCK

Kürbismuffins

Zutaten

- 240 ml Mandeldrink
- 120 g Buchweizenmehl
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 190 g Kürbispüree (Butternut)
- 100 g Rohrzucker
- 2 EL Chiasamen mit 6 EL Wasser
- 3 TL Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Maisstärke
- 1 TL Natron
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz

So geht's

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Chiasamen 10 Minuten im Wasser quellen lassen. In der Zwischenzeit alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen. Danach die Chiasamen, das Kürbispüree sowie den Mandeldrink hinzugeben und alles gut mit einem Schneebesen vermengen. Den Teig auf 12 Muffinförmchen verteilen. Die Muffins ca. 15 bis 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und geniessen!

LACTOSE FREE GLUTEN FREE vegan

Wann braucht es Logopädie?

Sprache muss sich entwickeln. Es braucht Zeit, bis Kinder die Sprache beherrschen und verstehen. Manchmal stossen sie dabei auf Probleme, die sie selber nicht überwinden können. Dann empfiehlt sich eine Beratung bei der Logopädin oder dem Logopäden.

Wann muss ein Kind in die Logopädie?

Eine logopädische Abklärung ist sinnvoll, wenn das Kind nicht oder sehr wenig spricht, wenn es nicht versteht, was andere sagen, oder nicht verstanden wird. Ausserdem hat eine Abklärung Sinn, wenn das Kind beim Lesen und Schreiben Schwierigkeiten hat, Laute nicht richtig bilden kann oder stottert.

Wie läuft die Logopädie ab?

Logopädische Behandlungen sehen unterschiedlich aus, da meist mehrere sprachliche Schwierigkeiten zusammenkommen. Bei der Wahl der Behandlung ist zudem das Alter des Kindes entscheidend.

Woran wird in der Logopädie gearbeitet?

- Sprache: Wortschatz, Grammatik, Erzählkompetenz, Sprachverständnis
- Kommunikation
- Redefluss
- Aussprache
- Koordination von Stimme, Artikulation, Atmung und Muskulatur
- Schlucken
- Erwerb der Schriftsprache, also Lesen und Schreiben

Wer zahlt die Logopädie?
Für Eltern fallen keine Kosten an, wenn ihr Kind logopädisch behandelt wird. Allerdings muss der Bedarf ausgewiesen sein. Muss das Kind sprachlich unterstützt werden, übernimmt der Kanton oder die Gemeinde die Kosten. Geht es um ein medizinisches Leiden, zahlt die Krankenversicherung mit einer ärztlichen Verordnung unter bestimmten Voraussetzungen ebenfalls Leistungen.

B

Erlebniswelt und Bretterhotel

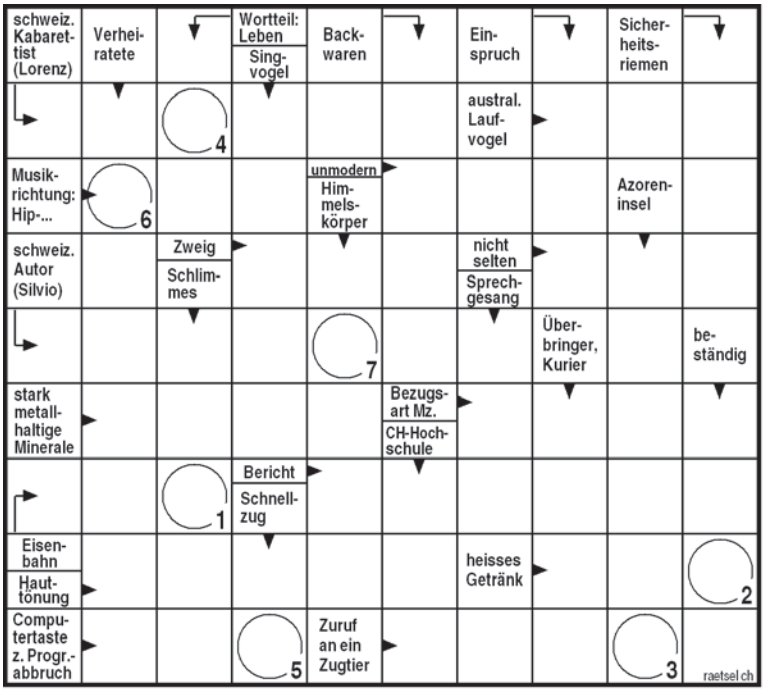
TRAUFFER
Switzerland

Hofstetten bei Brienz ist ein etwas verträumtes, wunderschönes Dorf im Berner Oberland. Von hier kommt Sie, die original Trauffer Kuh. Ihr wurde im Jahr 2022 eine ganze Erlebniswelt mit Hotel gewidmet. Hier gibt's viel zu entdecken.

Gewinnen Sie eine Übernachtung im Bretterhotel inkl. Frühstück im Wert von 350 Franken. Ausserdem gibt es für Hotelgäste 50 Prozent Rabatt für den Eintritt in den Rundgang der Trauffer Erlebniswelt.

Auf einem Erlebnisrundgang erfahren Sie alles über die Geschichte, die Tradition und die nachhaltige Herstellung von «Holzkuh & Co». Besuchen Sie einen Schnitzkurs und verwöhnen Sie Ihren Gaumen im A-la-carte-Restaurant Alfred's. Müde? Kuscheln Sie sich im «Bretterhotel» in das gemütliche Bett und träumen Sie sich bei frischer Bergluft in den nächsten Tag.

www.trauffer.ch/bretterhotel



1	2	3	4	5	6	7

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 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.

DIE POST
P.P.
CH-8820 Wädenswil