SICHER

Ihr Kundenmagazin 1/2024

NEWS
Neuer Präsident

ERNÄHRUNG
Lokaler «Superfood»

FAMILIE
Notfall im Kinderzimmer

Mit Wettbewerb auf Seite 16

Krankenkasse Wädenswil

RATGEBER
Wer zahlt die psychologische Psychotherapie? 3

NEWS
Neuer Präsident 4
Bericht Geschäftsjahr 2023 5

HAUSMITTEL
gegen Frauenbeschwerden 11

ERNÄHRUNG
Lokaler «Superfood» 12
Powerdip 13

FAMILIE
Notfall im Kinderzimmer 14

RÄTSEL
Wettbewerb 16

Impressum
Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 1/2024
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

Die Geschäftsführung von Felix Waldmeier endet nach über 35 Jahre am 30. Juni 2024. Er übergibt sein Amt seinem ausgewiesenen Fachmann und Stellvertreter, Pascal Wyss. Ernst Brupbacher tritt ebenfalls als Präsident der Stiftung Krankenkasse Wädenswil nach über 20 Jahren zurück. Sein Amt übernimmt Felix Waldmeier. Als abtretender Geschäftsführer möchte ich allen Kunden, der Vorsteherschaft und den Mitarbeitenden herzlich danken für die gute Zusammenarbeit und das geschenkte Vertrauen. Lesen Sie auf Seite 4 darüber.

Chiasamen, Avocados und Gojibeeren gelten als gesunder «Superfood». Nur klimafreundlich sind sie aufgrund ihrer langen Transportwege nicht. Doch es gibt regionale Alternativen. Diese sind nachhaltiger und fördern oft den Nahrungserhalt der lokalen Bevölkerung vor Ort.

Die meisten Unfälle geschehen nicht im Strassenverkehr, sondern zu Hause. Bei einem Notfall mit einem Kind gelten häufig andere Erste-Hilfe-Massnahmen als bei Erwachsenen. Spezielle Nothelferkurse vermitteln das einschlägige Wissen dazu.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

Felix Waldmeier
Geschäftsführer

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

Unser Team gibt Antworten

...Wer zahlt die psychologische Psychotherapie?

Seit Juli 2022 bezahlt die obligatorische Krankenkasse (Grundversicherung) auf Anordnung eines Arztes die Kosten für die psychologischen Psychotherapien (Psychotherapien durch Psychologen, nicht Psychiater). Das bisher geltende Delegationsmodell, bei dem die Therapeuten unter ärztlicher Aufsicht arbeiteten, wird durch das neue Anordnungsmodell ersetzt.

Seit dem 1. Juli 2022 ist die psychologische Psychotherapie eine Leistung der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) und wird von der Krankenkasse bezahlt. Angeordnet wird sie von einer anerkannten Fachperson (Arzt/Ärztin oder Psychiater/in). Mit der Aufnahme der psychologischen Psychotherapie in die Grundversicherung findet ein Wechsel vom bisherigen Delegations- zum Anordnungsmodell statt.

Menschen mit psychischen Problemen erhalten dadurch einfacher und schneller Zugang zur Psychotherapie. Die Grundversicherung übernimmt pro ärztliche Anordnung die Kosten für höchstens 15 Abklärungs- und Therapiesitzungen. Die Krankenkasse zahlt weitere 15 Sitzungen nach einer erneuten ärztlichen Überweisung.

Für mehr als 30 Sitzungen benötigen Sie eine Kostengutsprache Ihrer Krankenkasse.

Kosten für Therapien im Bereich «Selbstentwicklung, Selbsterfahrung und Persönlichkeitsreifung» werden nicht übernommen.

Wichtig
Damit die Kosten für eine Psychotherapie von der Grundversicherung übernommen werden, muss sie ärztlich angeordnet sein. Der Therapeut benötigt zudem eine entsprechende Qualifikation und eine Berufsausübungsbewilligung des Kantons. In der Grundversicherung wird, abzüglich Kostenbeteiligung (Franchise und Selbstbehalt), abgerechnet.

Haben Sie weitere Fragen?

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

Neuer Präsident

Felix Waldmeier

Ernst Brupbacher

Pascal Wyss

Felix Waldmeier wird ab 1. Juli 2024 neuer Präsident. Vielen Dank an Ernst Brupbacher für seine 20 Jahre als Präsident. Nach 35 Jahren als Geschäftsführer übergibt Felix Waldmeier die operative Führung an seinen bisherigen Stellvertreter Pascal Wyss.

Am 1. November 1988 übernahm Felix Waldmeier als Geschäftsführer das Büro der 1931 gegründeten «Krankenkasse des Landwirtschaftlichen Vereins Wädenswil» mit rund 1350 Versicherten und einer Teilzeit Buchhalterin. Bereits zwei Jahr später hat der neue Geschäftsführer die Statutenänderung sowie die Umbenennung in «Krankenkasse Wädenswil» erfolgreich vorangetrieben und umgesetzt. Diese Anpassung hat Personen ausserhalb der Landwirtschaft angesprochen, der Krankenkasse Wädenswil beizutreten um die Versichertengemeinschaft zu stärken.

Aufgrund der Einführung des neuen KVG 1996 und damit der Einführung des Obligatoriums für die Krankenpflege Grundversicherung, hat Felix Waldmeier das Tätigkeitsgebiet der Krankenkasse Wädenswil auf die Kantone Zürich, Aargau, Schwyz und Zug reduziert und damit die Risiken eines ungesunden, übermässigen Versichertenwachstums erheblich reduziert. Im Jahr 2004 konnte Felix Waldmeier die Vereinsversammlung überzeugen, dem Wechsel vom Verein in die Gründung der «Stiftung Krankenkasse Wädenswil» zuzustimmen, damit die Krankenkasse Wädenswil auch in Zukunft den immer komplexer werdenden Anforderungen des Krankenversicherungswesens gerecht bleiben kann.

Mit diesen und noch so vielen wertvollen Meilensteinen mehr, seinem unternehmerischen Geschick, seinem unermüdlichen Willen und Einsatz, insbesondere dank seiner Persönlichkeit, seinen Werten, kann sich die Krankenkasse Wädenswil mit zwischenzeitlich über 21 000 Versicherten und 18 Mitarbeitenden (14 Vollzeitstellen) immer noch kundenfreundlich, finanziell solide, mit attraktiven Produkten und motivierten Mitarbeitenden dem herausfordernden Markt präsentieren.

Gemeinsam mit Felix Waldmeier hat Ernst Brupbacher als Präsident der Krankenkasse Wädenswil während über 20 Jahre die vielen Meilensteine, die zum heutigen Fortbestehen der vor über 90 Jahren gegründeten Krankenkasse Wädenswil geführt haben, mit viel Engagement massgeblich mitgeprägt.

Der Stiftungsrat, die Geschäftsleitung und Mitarbeitenden danken Felix Waldmeier und Ernst Brupbacher herzlich für ihre langjährigen Dienste, wünschen Ernst Brupbacher alles Gute für den wohlverdienten Ruhestand und freuen sich, auch zukünftig auf die Erfahrung und Kompetenz von Felix Waldmeier als neuer Präsident ab 1. Juli 2024 der Krankenkasse Wädenswil zählen zu dürfen.

Felix Waldmeier, der Stiftungsrat, die Geschäftsleitung und Mitarbeitenden danken ebenfalls Karl Blickenstorfer herzlich für seinen langjährigen und wertvollen Einsatz für die Krankenkasse Wädenswil als Vizepräsident und wünschen ihm alles Gute für seinen Ruhestand ebenfalls ab 1. Juli 2024.

Herzliche Gratulation an Ivo Peyer, bisheriges Mitglied des Stiftungsrats der Krankenkasse Wädenswil, zur Wahl als neuer Vizepräsidenten des Stiftungsrats. Die Krankenkasse Wädenswil freut sich, mit Ivo Peyer einen ausgewiesenen Führungs- und Finanzexperten gewählt zu haben.

Der Stiftungsrat, die Geschäftsleitung und Mitarbeiten gratulieren ebenfalls Pascal Wyss, der seit 1. Dezember 2016 bei der KKW arbeitet und bisheriger Stv. Geschäftsführer war, herzlich zur Beförderung zum Geschäftsführer der Krankenkasse Wädenswil ab 1. Juli 2024. Die Krankenkasse Wädenswil ist überzeugt, mit ihm einen vertrauten und ausgewiesenen Branchenexperten mit langjähriger Erfahrung und Leistungsausweis in verschiedenen Bereichen und Hierarchieebenen von KMU Krankenkassen, als würdigen Nachfolger von Felix Waldmeier für die operative Führung der Krankenkasse Wädenswil ernannt zu haben.

Fakten und Zahlen

Schlüsselkennzahlen 2023

Jahresergebnis	CHF	–1 616 263
Anzahl Versicherte OKP		13 055
Bilanzsumme	CHF	54 277 610

Umsatz nach Versicherungsbereich		
Obligatorische Krankenpflegeversicherung (KVG)	CHF	47 265 970
Taggeldversicherung (KVG)	CHF	31 492
Taggeldversicherung (VVG)	CHF	142 648
Zusatzversicherungen (VVG)	CHF	1 380 454
Total	**CHF**	**48 820 565**

Schadenrückstellungen	CHF	11 462 000
in % der Nettoleistungen		24.39 %

Total Eigenkapital	CHF	24 510 405
in % der Prämien		50.21 %

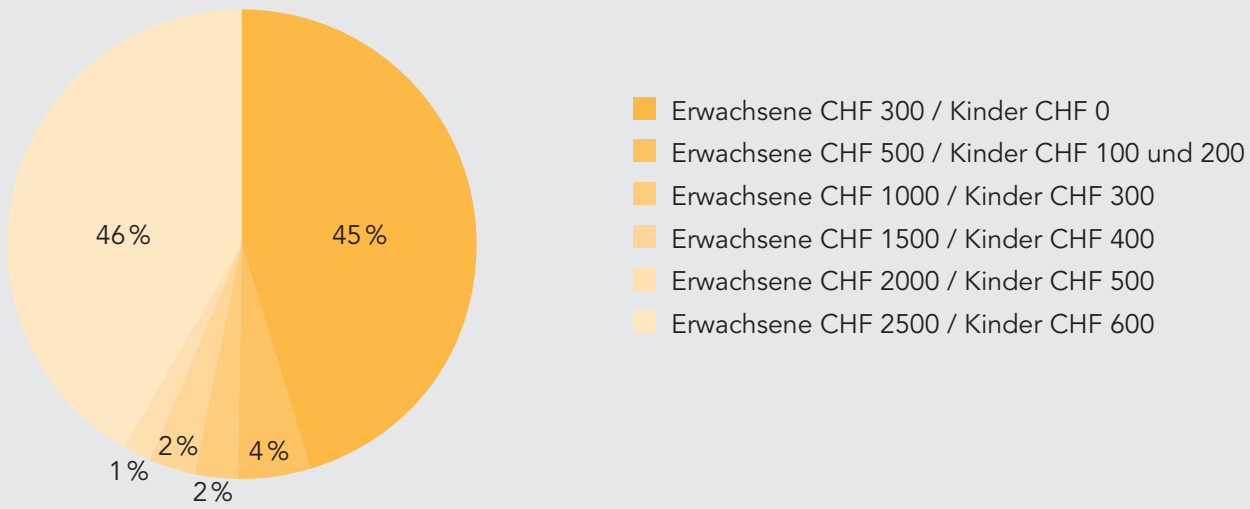
Total Eigenkapital OKP	CHF	23 683 746
in % der Prämien OKP		50.11 %

Entwicklung des Versichertenbestands OKP

Der durchschnittliche Versichertenbestand der Krankenkasse Wädenswil in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) ist im Jahr 2023 um 22,44 % auf 13 055 Personen gestiegen (2022: 10 662).

Durchschnittlicher Versichertenbestand	**2021**	**2022**	**2023**
Anzahl Versicherte – Männer	5 140	4 968	6 224
Anzahl Versicherte – Frauen	4 877	4 720	5 721
Anzahl Versicherte – Kinder	1 033	974	1 110
Versichertenzahl gesamt	**11 050**	**10 662**	**13 055**

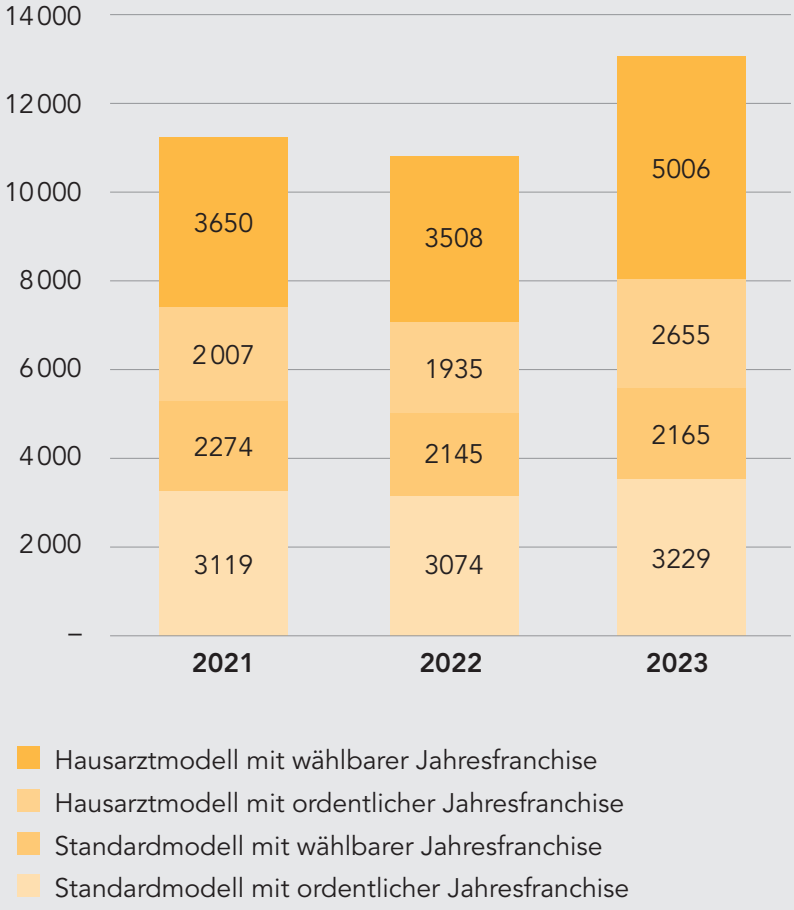
Aufteilung des Versichertenbestands OKP nach Franchisen



Alternative Versicherungsmodelle bleiben weiterhin gefragt

Die Möglichkeit einer wählbaren Franchise wird weiterhin 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 2023, 55 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.

Entwicklung des Versichertenbestands nach Versicherungsmodell



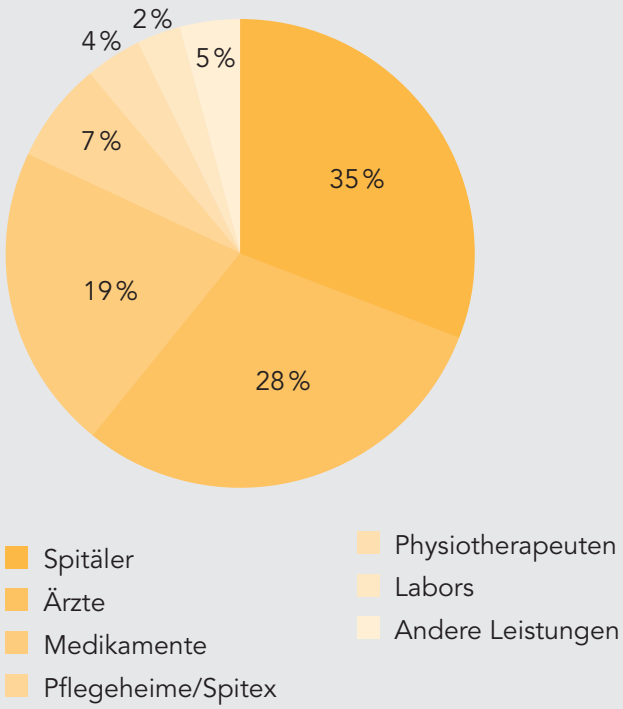
Im Dienst unserer Versicherten

Kostenaufteilung in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach Leistungserbringer

Spitäler	CHF	19 089 591
Ärzte	CHF	15 144 605
Medikamente	CHF	10 501 078
Pflegeheime/Spitex	CHF	3 843 492
Physiotherapeuten	CHF	2 084 874
Labors	CHF	1 317 458
Andere Leistungen	CHF	2 526 805
Total Leistungen	**CHF**	**54 507 904**

Die drei Bereiche Spitäler, Ärzte und Medikamente verursachen 82 Prozent der Kosten.

Aufwand nach Leistungserbringer



Verwaltung

Die Verwaltungskosten in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung belaufen sich 2023 auf 4,94 Prozent der gesamten Betriebskosten, dies entspricht CHF 15.88 pro OKP Versicherten pro Monat. Anstrengungen zur Kostenreduktion und kontinuierliche Optimierung der Arbeitsabläufe bleiben ein stetiges Ziel der Krankenkasse Wädenswil (KKW). Gleichzeitig arbeiten wir an den Digitalisierungen unserer Betriebsabläufe, damit wir in Zukunft diese Möglichkeiten gewinnbringend und einfacher nutzen können. Unter anderem soll dies zu einfacheren und schnelleren Tagesabläufen führen. Oberstes Gebot dabei ist, gleichzeitig die Qualität des Kundenservice zu halten und zu verbessern.

Finanzbericht

Für das Geschäftsjahr 2023 verzeichnete die KKW in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung ein relativ starkes Wachstum des Versichertenbestandes, dieser erhöhte sich um 2393 auf 13 055 Versicherte, was einem Wachstum von 22,44 Prozent entspricht. Die KKW verzichtete dabei weiterhin auf umfangreiche Werbemassnahmen. Wir arbeiten weder mit Maklern noch Vermittlern zusammen, die uns hohe Kosten verursachen würden und gleichzeitig nicht abschätzbare Risiken mit sich bringen. Einen Auftrag an ein Call Center, das einen ärgerlichen Telefon Terror betreibt, sind wir ebenfalls nicht eingegangen. Wir sind immer noch der Ansicht, dass die Sozialversicherungsgelder von unseren Mitgliedern auch denjenigen gehören, um damit die Leistungen zu regulieren. Dies gehört zu unseren Grundprinzipien und ist ein Teil der Philosophie der Unternehmung.

Wir führen das Wachstum auf die attraktiven Prämien und den kompetenten Service sowie das Vertrauen in die KKW zurück. Solche Mitglieder Bewegungen sind nicht nur von Vorteil, denn sie fordern mehr Mittel für Rückstellungen und Reserven

sowie für einen steigenden Personalbedarf. Beim derzeitigen Fachkräftemangel ist es deshalb nicht einfach diese zusätzlichen Stellen besetzen zu können, auch bringt ein solches Wachstum uns an räumliche Grenzen. Dank dem Homeoffice sind einige unserer Mitarbeitenden nicht vor Ort und wir können damit eine räumliche Veränderung noch hinauszögern.

Der Versicherungsertrag (brutto) sämtlicher Bereiche ist durch das Mitgliederwachstum auf 2023 gestiegen. Er belief sich auf CHF 48.82 Millionen, was einer Zunahme von CHF 8.66 Millionen oder 21,56 Prozent entspricht. Demgegenüber haben sich die Brutto-Leistungen um 23,82 Prozent auf CHF 55.78 Millionen erhöht, was einem Anstieg von CHF 10.73 Millionen entspricht. In der Brutto-Betrachtung liegt bei der KKW die Schadenquote über 100 Prozent. Es zeigt damit, dass sich die Kostenspirale im Gesundheitswesen weiter nach oben dreht. Die Ansprüche an die Gesundheitsversorgung steigen weiter und haben bei allen Krankenkassen eine starke Prämienerhöhung auf 2024 unumgänglich gemacht.

Wie erwähnt, stellen wir fest, dass trotz des Mitgliederzuwachses und dem damit verbundenen Prämienwachstum die Mehrleistungen nicht aufzufangen vermag. Im Weiteren sehen wir, dass der Fachkräftemangel in der Gesundheitsbranche das System weiter verteuert. Die Anspruchshaltung sowie Angebots- und Mengenausweitungen tun ihres dazu, so dass die Kosten kontinuierlich aus dem Ruder laufen.

Ein Teil der Philosophie der KKW ist ihr Liegenschaften Portfolio. Wir haben uns in dem Bereich kontinuierlich weiterentwickelt und den Liegenschaften Besitz ausgebaut, dies dient der Wertanlage und sichert eine gute Rendite. Die gesamten Liegenschaften Erträge sind 2023 auf rund CHF 845 000 gestiegen. Im Gegensatz zu allen anderen Wertanlagen, die die KKW hält, ist das ein sicherer Wert, welcher in den letzten Jahren sehr krisenresistent war. Aktuell erfahren wir über verschiedene Medien die Botschaft, dass viele Krankenkassen ihr Geschäftsjahr 2023 mit negativem Erfolg abschliessen werden. Die Leistungen sind im 2024 weiter steigend und zeigen leider keine Trendwende.

Ebenfalls hört die Branche von den Spitälern, dass es grossmehrheitlich auch rote Zahlen für 2023 zu verzeichnen gebe. Wie nun der Kanton Zürich schon dem Kinderspital mit CHF 135 Millionen unter die Arme greifen musste, werden sich wohl weitere Spitäler als Bittsteller melden. Da einige Spitäler privatrechtlich organisiert sind, könnte es durchaus auch einmal sein, dass eine solche Institution Konkurs geht. Dies alles lässt für die Prämien 2025 nichts Gutes erahnen, denn die Krankenkassen und die Spitäler müssen nicht nur die Teuerung ausgleichen können, sondern ebenfalls ihre Reserven und Rückstellungen wieder ins Lot bringen.

Die vielen politischen Vorstösse, die in Bern deponiert wurden bzw. sich befinden, gleichen einem orientalischen Bazar. Alle gehen natürlich in dieselbe Richtung indem man die Finanzierung der Prämien anders haben möchte. Ein Vorstoss ist, dass die Prämien das Haushaltsbudget einer Familie mit höchstens 10 Prozent belasten dürfen. Eine andere Idee ist, die Prämien über die Lohnprozente zu finanzieren, d.h. wer mehr verdient soll mehr bezahlen. Es muss aber bei diesen Ideen wieder einmal gesagt werden, dass bei der KKW rund 35 Prozent der Versicherten Prämienverbilligung, in unterschiedlicher Höhe, beziehen bzw. erhalten. Es ist somit ein ordentlicher Teil der Versicherten, die damit sozial abgefedert werden und die Prämienlast tiefer oder sehr viel tiefer liegt. Es ist uns sehr bewusst, dass jede Prämienerhöhung wieder dem Ruf nach einer Einheitskasse Vorschub leistet. Wir, als Krankenkasse, sind davon überzeugt, dass das nicht die Lösung ist und das System auf keinen Fall billiger wird oder sich die Kostenspirale beruhigen würde. Noch nie in der Geschichte hat ein staatliches Modell den privatwirtschaftlichen Vorteilen standhalten können, sei es auf der Kostenseite oder in der Effizienz! Vielmehr sollte die Politik nun

endlich die richtigen Wege einschlagen und aufzeigen wie die Zukunft im Gesundheitswesen aussehen soll. Auch wenn unpopuläre Entscheide wie Spitalschliessungen oder generelle Systemwechsel mit tieferen Tarifen oder bezahlbaren Medikamentenpreisen beschlossen werden müssten. Die Reizschwelle ist längst überschritten und der dafür notwendige Mut sollte vorhanden sein.

Auch die Ämter kontrollieren die Versicherer weiter in einer Art der Überregulierung und erreichen damit keine Trendwende, sondern steigern die Bürokratie, was sich ebenfalls negativ auf die Kosten überträgt.

Im Jahresergebnis bleibt der Risikoausgleich weiterhin eine grosse Unbekannte. Der verfeinerte Ausgleich und deren Berechnung sind seit 2020 noch anspruchsvoller und komplexer geworden. Ein Teil vom Risikoausgleich bleibt für die Versicherer eine Blackbox. Dies erschwert die Berechnungen und Abschätzungen.

Die neu dazu gekommenen Elemente für die Berechnung wie teure und chronische Behandlungen und Therapien veränderten, wie angenommen, unsere Leistungen an den Risikoausgleich.
Wir haben für 2023 ein Guthaben abgegrenzt, was eine Entlastung der Rechnung zur Folge hatte.
Die Veränderung im Versichertenbestand hat dazu ebenfalls beitragen. Im Jahr 2023 sind rund 2400 Personen der Kasse beigetreten. Dadurch entstehen Veränderungen in den Risiken, die bezogen auf den Risikoausgleich grosse Verschiebungen bewirken können. Damit hat eine Veränderung gegenüber dem Vorjahr weiterhin Gewicht für die Berechnung des Risikoausgleichs.

Der Verwaltungs- und Administrationsaufwand ist durch die steigende Mitarbeiterzahl gestiegen und beträgt für das Geschäftsjahr 2023 CHF 2.91 Millionen. Die Entwicklungen an den Finanzmärkten waren im 2023 gegenüber dem Vorjahr massiv besser, was die Jahresrechnung entsprechend entlastet hat. Eine Erholung der Börsenkurse gegenüber dem Vorjahr hat dies möglich gemacht. Wir haben die gesetzliche Pflicht, unsere Kapitalanlagen zum jeweiligen Stichtag vom 31. Dezember zum Marktwert zu bewerten. Dies macht es schwierig, denn wir sind den Werten am besagten Stichtag ausgesetzt und können nichts beeinflussen. Die KKW lässt seit 2017 ihr Vermögen, ausser den Liegenschaften, durch eine externe Vermögensverwaltung einer Grossbank nach den Vorgaben von BAG und FINMA sowie durch unser umfangreiches Anlagereglement anlegen und verwalten.

Mit dem Gesamtresultat sind wir nicht zufrieden, es ist das erste Mal seit der Übernahme der Geschäftsführung durch Felix Waldmeier im Jahre 1988, das heisst seit 34 Jahren, dass die KKW einen Verlust hinnehmen muss. In der gesamten Krankenkassenlandschaft sind wir damit nicht die einzigen, die für 2023 einen Verlust ausweisen müssen, dies ist jedoch ein schwacher Trost.

Was das Ergebnis zum Kippen brachte sind einerseits die Rückstellungen für Leistungen aus den Vorjahren, die wir aufgrund des Wachstums entsprechend auf dotieren mussten, das bedeutet um CHF 2.65 Mio. Andererseits sind es die anhaltend hohen Leistungen, die um 10.73 Mio. zugenommen haben und die Prämien dagegen nur um CHF 8.66 Mio. Ein sicherer Wert und Rendite im 2023 sind unsere Liegenschaften. Sie wurden nach den Vorgaben der Aufsichtsbehörde periodisch neu geschätzt. Damit ist ein weiterer Teil unserer Reserven sinnvoll und sicher angelegt und steht in einem guten Ertrag. Die einzelnen Versicherungszweige haben folgende Ergebnisse erzielt: Im KVG haben wir im vergangenen Jahr mit CHF –1 545 610 abschliessen müssen.

Wie erwähnt, stammt die Differenz vor allem aus den gestiegenen Leistungen und der Erhöhung der Rückstellungen. Bei der Taggeldversicherung nach KVG ist das Ergebnis mit CHF 23 962 erfreulicherweise positiv. In diesem Bereich haben wir nur ein kleines Versicherungsvolumen. Deshalb macht sich die Schadenbelastung bei mehreren grösseren

Fällen sofort bemerkbar und entsprechend ist das jeweilige Ergebnis volatil. Dies ist aber für die Zukunft keineswegs bedenklich.

Das Geschäftsjahr 2023 schliesst mit einem Gesamtergebnis von CHF –1 616 263 ab. Wie vorgängig beschrieben, ist ein solches Ergebnis sehr selten und zeigt die sehr hohen Kosten im Gesundheitswesen auf eindrückliche Art. Im Wissen, dass viele Krankenversicherer im 2023 mit einem zum Teil erheblichen Minus abschliessen mussten, sind wir mit dem Ergebnis der KKW in guter Gesellschaft.

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.

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

Risikomanagement

In Zusammenarbeit mit einem externen Risiko- und Compliance-Officer hat die KKW 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.

Folgende Ergebnisse wurden in den verschiedenen Bereichen erzielt:

Obligatorische Krankenpflegeversicherung	CHF	–1 545 610
Taggeldversicherung nach KVG	CHF	23 962
Taggeldversicherung nach VVG	CHF	22 192
Zusatzversicherungen	CHF	–116 806

Hausmittel gegen Frauenbeschwerden

Der Hormonhaushalt einer Frau ist hochkomplex und befindet sich lebenslang in ständigem Wandel. Viele Beschwerden lassen sich durch die heilende Kraft von Kräutern behandeln.

Kamille

Was Menstruationsschmerzen gut lindert, ist die Kamillenblüte. Ihre Inhaltsstoffe wirken nicht nur beruhigend auf Magen und Darm, sondern auch auf die Gebärmutter. Getrocknete Kamillenblüten gelten als krampflösend, entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Mönchspfeffer

Er wird schon lange sowohl als Tee als auch in Form von Tropfen, Kapseln oder Tabletten bei Zyklusstörungen, PMS (prämenstruelles Syndrom) und Menstruationsbeschwerden eingesetzt. Das Heilkraut wirkt sich regulierend auf den weiblichen Hormonhaushalt aus, indem es die Bildung des Gelbkörperhormons fördert.

Frauenmantel

Das Heilkraut wirkt hormonregulierend auf den Körper. Es hilft gegen typische Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, innere Unruhe und Hitzewallungen. Ihm wird eine blutstillende Wirkung nachgesagt, weshalb Frauenmantel gerne gegen starke Regelblutungen eingesetzt wird.

Schafgarbe

Sie wird traditionell bei Regelkrämpfen angewendet, da sie die Ausschüttung der entzündungsfördernden Prostaglandine, die für die schmerzhaften Uteruskontraktionen verantwortlich sind, hemmt. Somit wirkt Schafgarbe krampflösend.

Lokaler «Superfood»

Sogenannter «Superfood» wie Chia, Quinoa und Spirulina sind in aller Munde. Auch hierzulande gedeiht altbewährter «Superfood», der sich mühelos mit den exotischen Produkten messen kann. Er ist günstiger und hat eine bessere Ökobilanz.

Als «Superfood» werden landläufig Lebensmittel bezeichnet, die einen hohen Anteil eines physiologisch wertvollen Inhaltsstoffs enthalten.

Die Bezeichnung «Superfood» ist kein wissenschaftlicher Begriff. Sie stammt aus dem Marketing und bezeichnet Lebensmittel, die gesünder, besser und hochwertiger sein sollen als normale Nahrungsmittel. Auffällig ist, dass der gehypte «Superfood» allzu oft etwas Exotisches an sich hat und aus fernen Ländern stammt. Auch dieser Umstand scheint ihn zu etwas ganz Besonderem zu machen.

Der Vergleich mit Schweizer Lebensmitteln zeigt aber, dass einheimischer «Superfood» genauso gut ist für die Gesundheit, ganz nach dem Motto «Das Gute liegt so nah».

«Superfood», made in Switzerland

Leinsamen statt Chia

Leinsamen enthalten sogar etwas mehr Omega-3-Fettsäuren als Chiasamen. Auch der Eiweissgehalt ist bei Leinsamen mit 29 Gramm pro 100 Gramm höher.

Hafer statt Quinoa

Hafer enthält Biotin und Zink, die wichtig sind für schöne Nägel und Haare, sowie Eisen und Magnesium.

Schwarze Johannisbeeren statt Goji-Beeren

Schwarze Johannisbeeren sind echte Vitaminbomben und enthalten viele Gerbstoffe und Mineralstoffe, die die Verdauung anregen und freie Radikale im Körper abfangen, die sonst den Zellen schaden könnten.

Heidelbeeren statt Açai-Beeren

Die Heidelbeeren wirken entzündungshemmend und stecken voller Vitamine.

REZEPT

Powerdip

Und das steckt drin:
250 g Halbfettquark
100 g griechisches Joghurt
1 Handvoll Bärlauch
½ Bund Schnittlauch
1 Handvoll Walnüsse
Pfeffer und Salz
Geräuchertes Paprikapulver

So geht's:
Quark mit Joghurt geschmeidig vermengen. Die Walnüsse grob hacken, ohne Fett in der Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Währenddessen die Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Mit den gerösteten Nüssen zur Quarkmenge geben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Den Dip auf Leinsamenbrot oder Gemüsesticks geniessen. Auch Röstitaler passen dazu.

Bärlauch statt Spirulina
Chlorophyll ist ein Stoff, der durch seine chemische Ähnlichkeit mit dem Blutfarbstoff Hämoglobin die lebenswichtigen Funktionen unseres Körpers unterstützt. Auch der einheimische Bärlauch enthält eine Menge Chlorophyll.

Walnüsse statt Avocado
Walnüsse haben sogar einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren als Avocados, was sie zur perfekten Alternative zur grünen Frucht macht.

Notfall im Kinderzimmer

Der Alltag von Kindern ist generell eher gefährlich: Stürze, Verbrennungen und Vergiftungen sind keine Seltenheit. Als Eltern geraten wir immer wieder in Situationen, die uns den Schweiss auf die Stirn treiben. Ein kinderspezifischer Erste-Hilfe-Kurs schafft hier Abhilfe.

Besonderheiten bei Kindern
Die Erste Hilfe am Kind unterscheidet sich grundlegend von jener am Erwachsenen. Deswegen sollte man sich nicht auf seine Nothelferkenntnisse von anno dazumal bei der Fahrprüfung verlassen. Da Babys und Kleinkinder uns nicht sagen können, was genau passiert ist, müssen wir mit allen Sinnen arbeiten. Auch die Wiederbelebung kann man nicht eins zu eins anwenden, wie man sie im Nothelferkurs für Erwachsene gelernt hat. An einem kinderspezifischen Nothelferkurs lernt man auch vieles über Erkrankungen wie Pseudokrupp, die Erwachsene nicht betreffen.

Für wen ist der Kurs gedacht?
Alle Eltern, Grosseltern und Personen, die ein Kind betreuen oder Zeit mit ihm verbringen, sollten einen Erste-Hilfe-Kurs für Kinder und/oder Babys besuchen. Vor allem dann, wenn sie noch nie oder schon lange nicht mehr einen solchen gemacht haben oder sich unsicher fühlen.

Online-Kurs
Ob als Online-Variante oder mit persönlicher Anwesenheit: Die Auswahl ist inzwischen gross. Der Vorteil der digitalen Variante: Man hat lange Zugriff auf die Kursinhalte und kann somit regelmässig repetieren.

Das Schweizerische Rote Kreuz und Samariter Schweiz bieten Kurse vor Ort an.

Wer an einem Videokurs interessiert ist, findet zum Beispiel hier entsprechende Angebote.

- erste-hilfe-rettet-leben.de
- medicteam.ch

Notrufnummern Schweiz

117	Polizei
118	Feuerwehr
144	Rettungsdienst
145	Tox Info Suisse
1414	Rega

Aktive Erholung auf der Rigi

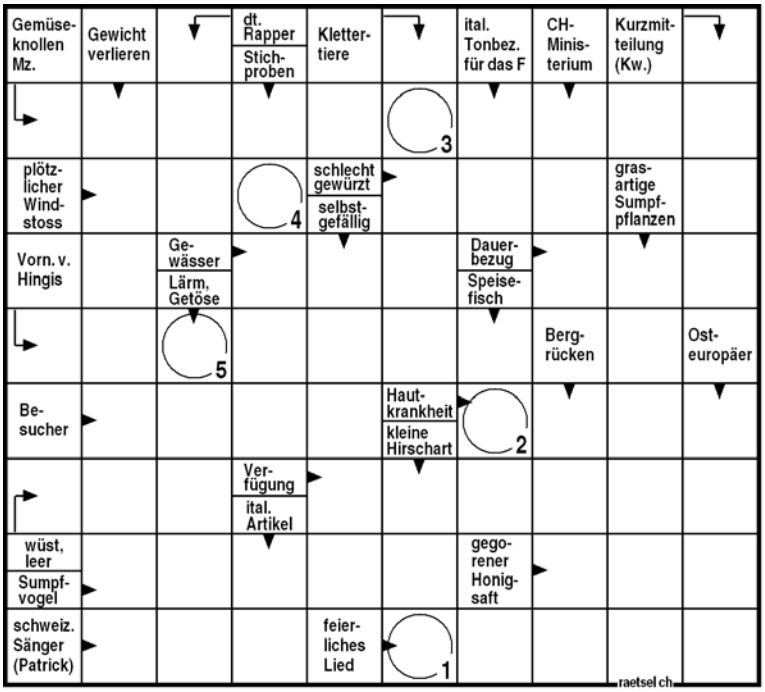
HOTEL Rigi KALTBAD

Gewinnen Sie eine Übernachtung im Hotel Rigi Kaltbad inkl. Frühstück und Zugang zum Mineralbad & Spa von Mario Botta für zwei Erwachsene.

Entdecken Sie das Hotel Rigi Kaltbad sowie das Mineralbad & Spa.

Das autofreie Bergdorf Rigi Kaltbad liegt auf einer der schönsten und sonnigsten Aussichtsterrassen der Schweiz mit überwältigendem Blick auf den Vierwaldstättersee und das grandiose Bergpanorama. Auf 1400 Meter über Meer treffen 600-jährige Badetradition und moderne Architektur aufeinander. Geniessen Sie die inspirierende Bergwelt mit ihren vielen Möglichkeiten für Sport, Wellness, Wandern und Naturerlebnis – Ruhe und Erholung inklusive.

www.hotelrigikaltbad.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:
31. Juli 2024

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

Krankenkasse Wädenswil
Industriestrasse 15
CH-8820 Wädenswil