

SICHER

Ihr Kundenmagazin 2/2023

NEWS

Prämien 2024

BEWEGUNG

Sport und Regeneration

FAMILIE

Gut vorbereitet
für die Geburt



*Mit Wettbewerb
auf Seite 16*



Krankenkasse Wädenswil

RATGEBER

Was zahlt die Krankenkasse
in der Schwangerschaft? 3

NEWS

Prämien 2024 6
Hausarztversicherung 8
Umweltabgaben 9

BEWEGUNG

Sport und Regeneration 10

HAUSMITTEL

gegen Halsschmerzen 11

ERNÄHRUNG

Rohkost – wann ist sie gesund? 12
Rezept: Spinatcremesuppe 13

FAMILIE

Was gehört in den Klinikoffen
für die Geburt? 14

RÄTSEL

Wettbewerb 16



**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

Felix Waldmeier
Geschäftsführer



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.

Krankenkasse Wädenswil

Industriestrasse 15

8820 Wädenswil

Tel. 043 477 71 71

www.kkwaedenswil.ch

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 043 477 71 71 oder info@kkwaedenswil.ch.

Solide Finanzlage

Die Krankenkasse Wädenswil konnte das 2022 mit einem vergleichsweise guten Ergebnis abschliessen. Dies war nicht selbstverständlich, denn die meisten Krankenversicherer haben im vergangenen Jahr ihre Rechnung teils mit erheblichen Verlusten abschliessen müssen. Die entstandenen Verluste müssen erst wieder aufgebaut werden, was zusätzliche Ressourcen bindet. Bei der Krankenkasse Wädenswil hat das erfolgreiche Geschäftsjahr nicht in solchen Umfängen an den Reserven gezerrt. Wir verfügen glücklicherweise weiterhin über ausreichende Reserven und Rückstellungen. Wir müssen aber trotzdem bei den Berechnungen der Versicherungsprämien die Entwicklungen der Gesundheitskosten und das Mitgliederwachstum miteinbeziehen und entsprechend in den Budgets und den Hochrechnungen richtig einschätzen. Obwohl unsere Verwaltungskosten bereits zu den niedrigsten der Schweiz zählen, sind wir bestrebt diese weiter stabil tief zu halten. Die Krankenkasse Wädenswil hat per 2023 einen starken Mitgliederzuwachs zu verzeichnen. Wie wir wussten, ist die Prämie 2023 bei uns attraktiv. Das hat einige dazu bewogen ihren Versicherer per 2023 zu wechseln. Die Krankenkasse Wädenswil hat zurzeit 13 100 Versicherte und ist damit um ca. 22 Prozent gewachsen. Das freut uns und wir möchten alle neuen Versicherten bei uns begrüßen und schätzen ihr entgegengebrachtes Vertrauen. Gleichzeitig ist es eine Herausforderung und Verpflichtung. Wir haben unseren Personalbestand entsprechend aufgestockt und sind froh, um unsere finanzielle Sicherheit, die es uns erlaubt, die durch das Wachstum nötigen Rückstellungen und Reserven sicherzustellen.

Leider weiter steigende Gesundheitskosten bei der Krankenkasse Wädenswil auch im Jahr 2023

Nach Auslegung vieler Krankenkassen steigen die Leistungen und Mengen im 2023 erheblich und verteuern das System weiter. Wir können diese Aussagen ebenfalls bei uns feststellen und erleben die gleichen Preistreiber im Gesundheitswesen. Das steuert massgebend die Richtung der Prämien für

2024 und zwar nur in eine Richtung, nämlich nach oben. Wir hoffen lediglich, dass es Abreissen wird und in der Politik, Bund und in den Kanton Mittel und Wege festgelegt werden die uns einen Silberstreifen am Horizont aufzeigen das die Kosten nicht permanent weiter steigen und wir damit das schweizerische Gesundheitssystem nicht an die Wand fahren. Das Bild von 2021, wo verschiedene Krankenkassen ihre Prämien gleich belassen haben, sogar gesenkt haben oder mit Reserveabbau ein Teil der Prämien Rückerstattet haben, ist vorbei. So schnell können sich die Ereignisse wenden. Man hat damit sein Tafelsilber verkauft bzw. aufgelöst, da es genau für die Zeiten, die wir nun zwei oder drei Jahre später haben, dringend benötigt würden. Damit könnten solche Hypes besser geglättet werden. Die Krankenkasse Wädenswil hat davor gewarnt, dass solche Machenschaften niemals Nachhaltig sein werden. Nun haben wir schon das Resultat.

Gesundheitskostenausblick

Die solide Finanzlage der Krankenkasse Wädenswil ist ein zentraler Punkt in der Unternehmung. Trotzdem haben die im 2022 gestiegenen Kosten das Ergebnis auch entsprechend geschwächt. Eine ungenügende Rendite auf den Kapitalanlagen und die schwachen Summen der Marktwerte am 31. Dezember. haben die Buchwerte korrigiert und die Zahlen in der Erfolgsrechnung und der Bilanz entsprechend nach unten korrigiert. Dies hat nicht nur die Rechnung der Krankenkasse Wädenswil geschwächt, sondern ist bei allen Versicherern in der Schweiz einer der Gründe für die hohen Verluste im 2022 gewesen.

Wir stellen weiter fest, dass die Kosten nicht nur stetig steigen, sondern dass die Leistungen im 2023 in der Schweiz sogar weiter massiv steigen. Vergleicht man sich im Gesundheitsmarkt bzw. im Umfeld so geht es offensichtlich allen Versicherern gleich. Dies ist eine erschreckende Tendenz.

Darum fallen die Berechnungen für die Prämien 2024 hoch aus, was uns sehr nachdenklich stimmt. Es sei hier wieder einmal festgehalten, dass die Prämien nur die Kosten im Gesundheitswesen widerspiegeln. Immer neue und weitergehende Behandlungen und Medikamente aller Art sind Tatsachen und zeigen eindrücklich das die Kosten explodieren. Die Medien haben über die Erhöhungsprognosen der Prämien 2024 schon verschiedentlich berichtet. Dem Anschein nach sind starke Preisaufschläge zu erwarten und der Bundesrat und das Parlament zerbrechen sich die Köpfe, um dies mit neuen Gegenmassnahmen in den Griff zu bekommen. Dies zeigen auch verschiedene Vorstösse die zurzeit über die Medien verbreitet werden, um die Kostenspirale nach unten zu schrauben.

Die meisten dieser Ideen sind schlicht nicht umsetzbar und würden in eine falsche Richtung lenken. Kurzum sie sind nicht zielführend, zeigen aber die Bemühungen, um das Steuer endlich und rasch herumreissen zu wollen!

Unser Beitrag bleibt eine genaue und lückenlose Kontrolle sämtliche Rechnungen. Wir kreuzen dafür mit den Leistungserbringern täglich die Klappen, denn wir nehmen die Rechnungsprüfung sehr ernst und sehen es als unsere stetige Aufgabe im Sinne des Gesetzgebers diese Pflicht um und durchzusetzen. Ebenfalls ist die Krankenkasse Wädenswil sehr bemüht ihre Digitalisierungsvorteile weiter zu treiben und den Nutzen daraus gewinnbringend umzusetzen.

Ihre Versichertenkarte 2024

Ihre Versichertenkarte hat ein aufgedrucktes Ablaufdatum. Bis dahin behält die Karte ihre Gültigkeit. Nach Ablauf erhalten Sie rechtzeitig und kostenlos eine neue Karte. Die Karte bestätigt die Mitgliedschaft bei der Krankenkasse Wädenswil und enthält Ihre administrativen Daten. Die Chipkarte vereinfacht die Formalitäten für Sie und erleichtert die Abrechnungsprozesse zwischen Leistungserbringer und Krankenversicherer.



Prämien 2024

Der Prämienanstieg fällt je nach Kanton unseres Tätigkeitsgebietes und Prämienregion unterschiedlich aus. Das Gute noch einmal vorweg: Bei den Prämien für alle vier Kantone Zürich, Aargau, Schwyz und Zug werden wir für die Kinder nur leicht erhöhen. Bei den jungen Erwachsenen bleibt die Prämie gleich. Bei den Erwachsenen steigt die Prämie je nach Kanton, Region und gewählter Franchise unterschiedlich stark.

In der OKP für Erwachsene ist für den Kanton Aargau: bei einer Jahresfranchise von CHF 300.– inkl. Unfall eine Prämienhöhung von 5,83 Prozent nötig. Für das Gleiche im Kanton Schwyz eine von 6,28 Prozent. im Kanton Zug 6,24 Prozent und im Kanton Zürich für die Region 1 bis 3, eine Erhöhung von 5,00 Prozent, sind eingegeben und genehmigt worden. Bei der Kinderprämie inkl. Unfall ohne JF wird die Prämie im Kanton Aargau um 2,94, im Kanton Schwyz, um 2,94 Prozent, im Kanton Zug, 3,02 Prozent und im Kanton Zürich, Region 1, 2,97 Prozent Region 2, 2,90 Prozent und Region 3, 2,87 Prozent angehoben. Die Prämien für junge Erwachsene bleiben in allen vier Kantonen unverändert. Die oben erwähnten Prämien Veränderungen gelten für die ordentliche Krankenpflegeversicherung (OKP).

Für das Hausarztversicherungsmodell (HAS) der Krankenkasse Wädenswil müssen wir zum Teil stärker korrigieren da nebst der Kostensteigerung auch der Gesetzgeber Schranken setzt. Der Modellrabatt, (HAS ist ein Versicherungsmodell) darf gegenüber der OKP nicht höher als 10 Prozent sein. Um dies auszugleichen mussten wir auf Geheiss vom BAG die Rabattierung im HAS kürzen. In Zahlen heisst das für das gleiche Analog der oben beschriebenen Versicherung Form der OKP für das HAS, für Erwachsene im Kanton Aargau, plus 5,85 Prozent, im Kanton Schwyz, 6,30 Prozent im Kanton Zürich für alle drei Regionen 8,00 Prozent. Bei der Kinderprämie inkl. Unfall ohne JF im Kanton Aargau, 2,94 Prozent, Kanton Schwyz 3,03 Prozent und in Kanton Zürich, alle drei Regionen 3,00 Prozent Aufschlag. Alle Prämien für junge Erwachsene in der drei Kantonen bleiben für 2024 gleich. Als Weiteres bleibt bei einer Deckung ohne Unfallrisiko die Reduktion der Prämie unverändert bei ca. 6 Prozent.

Nachstehend zeigt sich ein kleiner Prämienüberblick. In den aufgezeigten Kantonen sind die Prämien der obligatorischen Krankenpflegeversicherung mit einer Franchise von CHF 300.– inkl. Unfalldeckung ersichtlich. Die Kinderprämien sind ohne Franchise aufgeführt.

Kanton	Kinder CHF	junge Erwachsene CHF	Erwachsene CHF
Aargau	105.50 neu 108.60	396.50 keine Erhöhung	443.50 neu 469.40
Schwyz	98.70 neu 101.60	373.00 keine Erhöhung	411.40 neu 437.30
Zug	92.70 neu 95.50	348.30 keine Erhöhung	384.50 neu 408.50
Zürich 1	121.20 neu 124.80	454.00 keine Erhöhung	519.70 neu 545.70
Zürich 2	103.60 neu 106.60	387.80 keine Erhöhung	443.90 neu 466.10
Zürich 3	94.10 neu 96.80	352.00 keine Erhöhung	402.90 neu 423.00

Damit zählen die Prämien der Krankenkasse Wädenswil nach wie vor zu den vergleichsweise günstigsten Anbietern am Markt.

Prämien der Zusatzversicherungen (VVG)

Es gibt auch noch gute Nachrichten. Bei allen Zusatzversicherungen der Krankenkasse Wädenswil bleiben die Prämien für 2024 unverändert. Einzig findet bei den meisten Zusatzversicherungen nach dem 26. Altersjahr alle 5 Jahre ein Wechsel in eine höhere Altersklasse statt. Bei einem Wechsel in eine höhere Altersklasse wird die Prämie entsprechend erhöht. Diese Prämienhöhung infolge eines Übertritts in eine höhere Altersklasse berechtigt Sie deshalb zur Vertragskündigung innerhalb von 30 Tagen nach Empfang der Police auf Ende Jahr.

Wir können Ihnen alle Zusatzversicherungen der Krankenkasse Wädenswil sehr empfehlen, damit Leistungen, die nicht Bestandteil vom KVG sind, zu einem grossen Teil abgedeckt werden können. Im Zusatzversicherungsbereich liegen die Prämien der Krankenkasse Wädenswil nach wie vor unter den Marktpreisen von vielen Mitbietern.

Sparmöglichkeiten

Auch für 2024 bestehen wiederum Sparmöglichkeiten durch eine wählbare Jahresfranchise zwischen CHF 100.– bis 600.– für Kinder und zwischen CHF 500.– bis 2500.– für junge Erwachsene und Erwachsene.

Auf dem Versicherungsausweis werden wir Ihnen eine Auswahl der Franchisestufen auflisten. Sie haben dann die Möglichkeit, uns mit der Rücksendung des Versicherungsausweises Ihre Franchisen-Änderung für 2023, bis Ende November 2023, per Fax, Mail oder Briefpost mitzuteilen. Versicherte Personen mit bescheidenem Einkommen haben Anrecht auf einen staatlichen Beitrag an ihre Krankenkassenprämie. Weitere Auskünfte darüber erhalten Sie bei Ihrer AHV-Zweigstelle oder bei der kantonalen Ausgleichskasse.

Hausarztversicherung

Hausarztversicherung in den Kantonen Zürich, Aargau und Schwyz

Die Krankenkasse Wädenswil bietet bereits seit vielen Jahren diese Variante einer alternativen Versicherungsmöglichkeit an, zu dieser über die Hälfte unserer Mitglieder beigetreten sind. Diese Variante der Obligatorischen Krankenpflegeversicherung bietet ebenfalls eine optimale Betreuung. Wir müssen feststellen, dass diese Prämien gegenüber den Kosten eine gute Entwicklung aufzeigen. Die Krankenkasse Wädenswil muss aber trotzdem die Prämien im Hausarztmodell für 2024 gegenüber der ordentlichen Krankenpflegeversicherung anheben. Wir sind aber weiterhin überzeugt, dass die Mitglieder in diesem Zweig einen grossen Beitrag ihres Kostenbewusstseins zur Kostendämpfung beitragen.

Bedingungen für ein Hausarztmodell sind:

- Sie wählen Ihren Hausarzt aus unserer Hausarztliste
- Für alle nötigen medizinischen Behandlungen wenden Sie sich immer zuerst an Ihren koordinierenden Hausarzt (ausgenommen sind Notfallbehandlungen, frauenärztliche sowie augenärztliche Untersuchungen und Behandlungen)
- Der Wechsel von der ordentlichen Krankenpflegeversicherung (Franchise CHF 300.–) zur Hausarztversicherung ist jederzeit auf den ersten Tag des dem Antrag folgenden Monats möglich
- Alle weiteren Bedingungen entnehmen Sie den Allg. Versicherungsbedingungen der Hausarztversicherung

Was sind die Vorteile?

- Qualitativ hochwertige medizinische Betreuung durch den von Ihnen gewählten Hausarzt
- Ihr Hausarzt kennt Sie und Ihre Krankengeschichte sehr genau. Nur eine Ansprechperson und dadurch persönliches Vertrauensverhältnis
- Zeit- und Kostenersparnis durch besseren Informationsaustausch zwischen den Ärzten und Koordination der ganzen Behandlungskette durch den Hausarzt



Online



Diese und weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Website. Ansonsten beraten wir Sie weiterhin gerne am Telefon oder an unserer Geschäftsstelle.

www.kkwaedenswil.ch

Umweltabgaben

Umweltabgaben und Gesundheitsförderung

Der Ertrag aus den VOC- (flüchtige organische Verbindungen) und CO₂-Umweltabgaben wird der Schweizer Bevölkerung rückerstattet. Er beträgt 2024 CHF 64.20 pro Person und Jahr. Deshalb wird Ihnen monatlich CHF 5.35 von der Prämie für die Obligatorische Krankenpflegeversicherung in Abzug gebracht. Dies ist auf Ihrem Versicherungsausweis vermerkt. Auf www.bafu.admin.ch/co2-abgabe finden Sie mehr Informationen dazu. Der jährliche Beitrag von CHF 4.80 pro Versicherten zur Förderung der Gesundheit in der Schweiz ist in Ihrer Prämie für die Obligatorische Krankenpflegeversicherung enthalten (CHF 0.40 pro Monat).

Wie Sie wissen, unterstehen alle Prämien der Genehmigung durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und durch die Finanzmarktaufsicht (FINMA). Dies muss von den Ämtern bis Ende September 2023 geschehen. Die Ämter haben das mit Datum vom 22. September 2023 genehmigt. Damit sind die oben erwähnten Prämien für 2024 gültig. Alle anderen Prämien erfahren Sie auf Ihren Versicherungsausweisen oder auf unserer Website.



Kündigungen und Änderungen

Sie haben das Recht, Ihre Obligatorische Krankenpflegeversicherung bis zum 30. November 2023 auf das Jahresende zu kündigen, sofern sämtliche ausstehenden Prämien und Kostenbeteiligungen bis zum 31. Dezember 2023 bezahlt sind. Dabei ist das Datum, an dem Ihr Kündigungsschreiben bei uns eintrifft, entscheidend. Bis zum 30. November 2023 können Sie eine tiefere Jahresfranchise und bis zum 31. Dezember 2023 eine höhere Jahresfranchise schriftlich beantragen. In beiden Fällen ist das Datum, an dem wir den Antrag erhalten, massgebend. Zudem erinnern wir Sie wieder einmal daran, dass Adressänderungen innerhalb von 30 Tagen zu melden sind.

danke!



Krankenkasse Wädenswil

Wir danken Ihnen allen für Ihr Vertrauen. Der ausgewogene Mitgliederbestand und die Finanzstruktur sowie die positiven Geschäftsergebnisse stärken uns für die Zukunft.

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 schmerzhaft kratzende Hals stellt die «Apotheke der Natur» mehr als ein Hausmittel zur Verfügung.



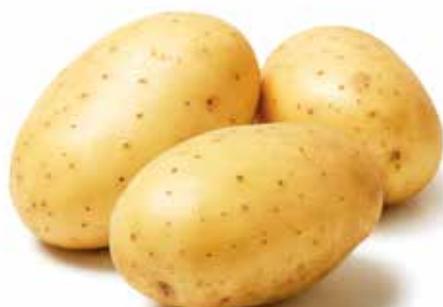
Echinacea

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 vorbeischaute, 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-markt.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



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

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

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-8820 Wädenswil

Krankenkasse Wädenswil
Industriestrasse 15
CH-8820 Wädenswil