

SICHER

Ihr Kundenmagazin 2/2020

NEWS

Prämien 2021

BEWEGUNG

Alkohol und Sport

FAMILIE

Mehrsprachigkeit

*Mit Kochrezept
auf Seite 9*



Krankenkasse Wädenswil

RATGEBER

Wann muss ich mein Kind bei der Versicherung anmelden? 3

NEWS

Nachhaltige Finanzlage 4
Prämien 2021 5
Hausarztversicherung 6
Versichertenkarte 7
Prämien der Zusatzversicherungen 8
Umweltabgaben 9

BEWEGUNG

Alkohol und Sport 10

HAUSMITTEL

Bauchschmerzen 11

ERNÄHRUNG

Fitter durch «bitter» 12
Rezept: Gefüllte Artischocken 13

FAMILIE

Mehrsprachige Erziehung 14

RÄTSEL

Wettbewerb 16



Liebe Leserin Lieber Leser

Erwarten Sie bald Nachwuchs? Herzlichen Glückwunsch! Denken Sie daran, Ihr Kind bereits vor der Geburt zu versichern. So haben Sie die Gewissheit, dass Ihr Baby von Anfang an umfassend geschützt ist. Unser Ratgeber klärt alle wichtigen Fragen rund um das Thema «vorgeburtliche Anmeldung».

Treiben Sie regelmässig Sport und gönnen sich nach dem Training gerne ein Bier zur Belohnung? Aufgepasst, denn Alkohol und Sport vertragen sich schlecht. Der Stoff schadet dem Körper und lässt ihn nicht richtig regenerieren. In dieser Ausgabe erklären wir Ihnen im Detail, wieso Sie besser auf eine alkoholfreie Alternative umsteigen, um nachhaltigere Trainingsergebnisse zu erzielen.

Mehrsprachige Erziehung wird immer beliebter. In vielen Schweizer Familien werden verschiedene Sprachen gesprochen. Kleinkindern fällt es in der Regel leicht, ihre Umgebungssprache zu lernen. Ebenso können sie eine zweite Sprache integrieren, die von einer oder mehreren Personen im Umfeld gesprochen wird. Wir zeigen die Vorteile der mehrsprachigen Erziehung auf.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

Felix Waldmeier
Geschäftsführer



Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 2/2020

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

René Jetzer gibt Antworten

... Wann muss ich mein
Kind bei der Versicherung
anmelden?

Ihr Baby braucht eine eigene Krankenversicherung. Spätestens ab dem 6. Schwangerschaftsmonat sollten Sie sich Gedanken machen, wie und wo Sie Ihr Kind versichern möchten.

Das schweizerische Krankenversicherungsgesetz (KVG) Art. 3, Abs. 1 bestimmt, dass Eltern ihre Kinder innerhalb von drei Monaten nach der Geburt bei der Krankenkasse gegen Krankheit und Unfall versichern lassen müssen. Der Versicherungsschutz durch die Grundversicherung ist obligatorisch und die Aufnahme bedingungslos. Das Kind wird rückwirkend auf den Zeitpunkt der Geburt versichert. Bei einem gesunden Neugeborenen werden die Kosten für seine Pflege und den Aufenthalt bei der Mutter im Spital von der Grundversicherung der Mutter übernommen (Art. 29 d KVG).



Der Abschluss von **Zusatzversicherungen** ist freiwillig. Diese können ebenfalls schon vor der Geburt abgeschlossen werden. Dies bringt den werdenden Eltern den Vorteil, dass ihr Kind ab der ersten Minute vollumfänglich versichert ist, sollte es zu früh oder krank auf die Welt kommen.



Haben Sie weitere Fragen?

René Jetzer, Leiter Leistungen

beantwortet diese gerne.

Nehmen Sie Kontakt mit ihm auf unter
rjetzer@kkwaedenswil.ch oder
043 477 71 76.

Nachhaltige Finanzlage

Die Krankenkasse Wädenswil konnte das 2019 mit einem guten Ergebnis abschliessen. Dies ist sehr erfreulich und gibt uns Gelegenheit, die Reserven zu stärken. Die Gewinne einer Krankenversicherung sind immer vollumfänglich den Reserven zuzuweisen. Sie dienen ausschliesslich ihren Mitgliedern für künftige Leistungen und Geschäftsgänge. Die Krankenkasse Wädenswil darf darum zuversichtlich in die Zukunft blicken, denn neue Herausforderungen sind allgegenwärtig. Wir müssen aber trotzdem bei den Berechnungen der Versicherungsprämien die Entwicklungen der Gesundheitskosten miteinbeziehen und entsprechend in den Budgets und den Hochrechnungen richtig einschätzen. Wir sind stets bemüht und selbstkritisch, damit wir die Verwaltungskosten unserer Krankenkasse tief halten können. Wir konnten die Kosten dafür im vergangenen Jahr weiter stabil tief halten.

Im vergangenen Jahr verzeichnete die Krankenkasse Wädenswil ein erneutes Wachstum um ca. 2,3 Prozent des Versichertenbestandes. Wir schätzen Ihr entgegengebrachtes Vertrauen und begrüessen damit die neuen Mitglieder.

Weiter steigende Gesundheitskosten auch im 2020!

Wie die Medien bereits berichteten, haben einige Krankenkassen im 2019 sogar Minderkosten oder nur leichte Kostensteigerungen hinnehmen müssen. Die Krankenkasse Wädenswil gehört nicht dazu. Wie eingangs erwähnt, sind wir mit dem Abschluss 2019 sehr zufrieden. Dennoch haben wir gegenüber dem Vorjahr 2018 Mehrleistungen bezahlen und verbuchen müssen. Dies gibt ein eindrückliches Bild über den Schadenverlauf, die Mengenausweitung und die Kostensteigerung. Trotzdem dürfen wir zuversichtlich in die Zukunft blicken. Die steigenden Kosten für das Jahr 2020 dienen zur nachhaltigen Sicherung des Geschäftsverlaufes.

Gesundheitskostenausblick

Die starke Finanzlage der Krankenkasse Wädenswil und die schwächer steigenden Kosten machen es möglich, die Prämien nur leicht anzuheben. Wir hoffen auf Nachhaltigkeit, damit wir Ihnen Entlastung bieten können. Liebe Leserinnen und Leser, wir stellen dauernd fest, dass die Kosten immer noch steigen. Neue und weitergehende Behandlungen, allgemeine Mengenausweitungen und neue Medikamente aller Art lassen uns jedoch daran zweifeln, ob die Kostenverflachung nur vorübergehenden Charakter hat. Dazu kommen neue Stammzellentherapien und sehr teure Medikamente vor allem bei Tumorerkrankungen. Diese Leistungen werden dazu beitragen, dass erneut die Kosten ansteigen und in Zukunft hoch bleiben werden.

Im Gesundheitswesen ist darum der Gesetzgeber und die Politik gefordert rasch und konsequent Richtlinien und Regeln zu erlassen, damit wir Versicherer wissen wie und wieviel wir für solche neuen Angebote und Behandlungen zahlen müssen.

Ein Dauerthema ist und bleibt für uns, dass man das Ganze auch günstiger anbieten könnte. Wir haben seit vielen Jahren darauf hingewiesen, dass dies erheblich auf der Kostenverursacherseite vernachlässigt worden ist, nämlich bei den Spitälern, Ärzten und Medikamenten nach unten zu korrigieren. Unser Beitrag dazu ist eine genaue und lückenlose Kontrolle sämtlicher 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.

Prämien 2021

Der Prämienanstieg fällt je nach Kanton und Prämienregion unterschiedlich aus. Bei den Prämien für junge Erwachsene werden wir die Kosten für nächstes Jahr nicht erhöhen. Ebenfalls belassen wir die Prämien für Kinder auf dem Vorjahresniveau. Die Krankenkasse Wädenswil hält die gleichen Prämien in den beiden Altersgruppen im dritten aufeinander folgenden Jahr. Wir bieten damit diesen Altersgruppen eine Entlastung, was in den meisten Fällen den Familien zugutekommt. Darauf sind wir stolz. In der Altersgruppe der Erwachsenen müssen wir nur geringe Erhöhungen umsetzen. In der ordentlichen Krankenpflegeversicherung (OKP) im Kanton Zürich sind es 2,5 Prozent. Für das Hausarztversicherungsmodell (HAS) sind es nur 1,2 Prozent im Kanton Zürich. Damit gehören die Erhöhungen zu den tieferen der letzten Jahre. Bei einer Deckung ohne Unfallrisiko reduziert sich die Prämie nach wie vor unverändert um ca. 6 Prozent. Wir haben unser Tätigkeitsgebiet nebst dem Hauptgebiet vom Kanton Zürich auch in den angrenzenden Kantonen Aargau, Schwyz und Zug.

Nachstehend zeigt sich folgende Prämienübersicht. In den aufgezeigten Kantonen sind die Prämien der obligatorischen Krankenpflegeversicherung mit einer Franchise von CHF 300.– inkl. Unfaldeckung ersichtlich. Die Kinderprämien sind ohne Franchise aufgeführt.

Sparmöglichkeiten

Weiterhin bestehen für das Jahr 2021 Sparmöglichkeiten durch eine wählbare Jahresfranchise zwischen CHF 100.– bis 600.– für Kinder und zwischen CHF 500.– bis 2500.– für junge Erwachsene und Erwachsene.

Wir werden Ihnen auf dem Versicherungsausweis die Auswahl der Franchisestufen auflisten. Sie haben die Möglichkeit, uns mit der Rücksendung des Versicherungsausweises Ihre Franchisen-Änderung für 2021 bis Ende November 2020, per Fax, Mail oder Briefpost mitzuteilen.

Versicherte Personen mit wirtschaftlicheren schwächeren Einkommen haben Anrecht auf einen staatlichen Beitrag an ihre Krankenkassenprämie. Wie jüngst die Politik in Aussicht gestellt hat, sollen im kommenden Jahr dafür noch mehr Gelder zur Verfügung gestellt werden. Weitere Auskünfte darüber erhalten Sie bei Ihrer AHV-Zweigstelle oder bei der kantonalen Ausgleichskasse.

Kanton	Kinder CHF	junge Erwachsene CHF	Erwachsene CHF
Aargau	105.50 keine Erhöhung	396.50 keine Erhöhung	433.00 neu 437.20
Schwyz	98.70 keine Erhöhung	373.00 keine Erhöhung	407.00 keine Erhöhung
Zug	92.70 keine Erhöhung	348.30 keine Erhöhung	377.30 neu 378.90
Zürich 1	121.20 keine Erhöhung	454.00 keine Erhöhung	492.10 neu 504.50
Zürich 2	103.60 keine Erhöhung	387.80 keine Erhöhung	420.30 neu 430.90
Zürich 3	94.10 keine Erhöhung	352.00 keine Erhöhung	381.50 neu 391.10

Die Prämien der Krankenkasse Wädenswil zählen nach wie vor zu den vergleichsweise günstigsten am Markt.

Hausarztversicherung (HAS)

... in den Kantonen Zürich, Aargau und Schwyz

Die Krankenkasse Wädenswil bietet bereits seit vielen Jahren als alternative Möglichkeit die Hausarztversicherung an, der unsere Mitglieder immer häufiger beitreten oder bereits beigetreten sind. Das HAS hat eine tiefere Prämie, welche wir Ihnen zur Prüfung empfehlen. Diese Variante der obligatorischen Krankenpflegeversicherung bietet ebenfalls eine optimale Betreuung. Wir können feststellen, dass diese Prämien gegenüber den Kosten eine gute Entwicklung aufzeigen. Die Krankenkasse Wädenswil wird die Prämienhöhe im Hausarztmodell deshalb für 2021 gegenüber der ordentlichen Krankenpflegeversicherung um nur 1,2 Prozent anheben müssen. Wir sind überzeugt, dass Mitglieder in diesem Zweig mit ihrem Kostenbewusstsein einen grossen Beitrag leisten, wofür wir Ihnen danken.

Bedingungen für einen Eintritt oder Übertritt in 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 Allgemeinen 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. Sie haben nur eine Ansprechperson und dadurch ein 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 Homepage. Ansonsten beraten wir Sie weiterhin gerne am Telefon oder an unserer Geschäftsstelle.

www.kkwaedenswil.ch

Ihre Versichertenkarte 2021

Ihre Versichertenkarte hat ein aufgedrucktes Ablaufdatum (fünf Jahre). Bis dahin behält die Karte ihre Gültigkeit. Bei einem Grossteil unserer Versicherten läuft die Karte Ende 2020 ab. Wir werden den Betroffenen fristgerecht eine neue Karte zustellen und bitten Sie dabei gleichzeitig, Ihre alte Karte zu vernichten. 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.



Kündigungen und Änderungen

Sie haben das Recht, Ihre obligatorische Krankenpflegeversicherung bis zum 30. November 2020 auf das Jahresende zu kündigen, sofern sämtliche ausstehenden Prämien und Kostenbeteiligungen bis zum 31. Dezember 2020 beglichen sind. Dabei ist das Datum, an dem Ihr Kündigungsschreiben bei uns eintrifft, entscheidend. Bis zum 30. November 2020 können Sie eine tiefere Jahresfranchise und bis zum 31. Dezember 2020 eine höhere Jahresfranchise schriftlich beantragen. In beiden Fällen ist das Datum, an dem wir den Antrag erhalten, massgebend. Zudem erinnern wir Sie daran, dass Adressänderungen innerhalb von 30 Tagen zu melden sind.

Prämien der Zusatzversicherungen (VVG)

Eine gute Nachricht dürfen wir Ihnen im Bereich unserer Zusatzversicherungen überbringen. Zusatzversicherungen erfahren für 2021 keine generellen Prämien erhöhungen. Bei dieser Gelegenheit möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass die Krankenkasse Wädenswil nicht nur das gesamte Zusatzversicherungsangebot eigenständig führt, sondern dafür vergleichsweise günstige Prämien am Markt anbietet. Haben Sie Fragen oder ergänzenden Bedarf an Informationen, kontaktieren Sie uns bitte.

Im Weiteren möchten wir Sie darauf hinweisen, dass Ihre Prämie im Zusatzversicherungsbereich von der Alterskategorie abhängig ist. Generell treten Sie nach der Kinder- und Jungen-Erwachsenen-Kategorie ab dem 26. Altersjahr alle fünf Jahre in eine neue Altersklasse über. Dadurch wird Ihre Prämie leicht erhöht. Eine solche Prämienhöhung infolge Übertritts in eine höhere Altersklasse berechtigt Sie zur Vertragskündigung innerhalb von 30 Tagen nach Empfang der Police.

Wir möchten Ihnen unsere aktuellen Zusatzversicherungsmöglichkeiten nachstehend darstellen:

Heilungskostenzusatzversicherung SC Stufen 1 bis 4

Wir können Ihnen diese Versicherungen nach wie vor empfehlen. Darin sind Leistungen, die nicht Bestandteil vom KVG sind, zu einem grossen Teil abgedeckt. Zum Beispiel Alternativmedizin, nicht kassenpflichtige Medikamente, Impfungen, Zahnstellungskorrekturen, Check-up usw. Diese Versicherungsstufen sind kostengünstig und bieten einen zusätzlichen Schutz.

Zahnpflegeversicherung DP Stufen 1 bis 4

Wir sind überzeugt, dass diese Versicherung vor allem für Kinder wie auch bei Erwachsenen einen zusätzlichen Schutz bietet.

Heilungskosten-Zusatzversicherung Stufen 1 bis 3

Die Stufe 1 bietet die Möglichkeit sich Allgemein in anderen Kantonen stationär behandeln zu lassen. Die Stufe 2 ist eine Versicherung für stationäre Aufenthalte in der halbprivaten Abteilung. Die Stufe 3 ist die Versicherung für einen privaten Spitalaufenthalt.



Weitere Versicherungen

Die Krankenkasse Wädenswil bietet weitere Versicherungen wie UTI (Unfall, Tod und Invaliditätsversicherung), KTI (Krankheit, Tod und Invaliditätsversicherung), oder Ferien- und Reiseversicherungen, Reiserechtschutz, Annullierungskostenversicherung, sowie Reisegepäckversicherungen an. Fragen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Umweltabgaben

Umweltabgaben und Gesundheitsförderung

Der Ertrag aus den VOC- (flüchtige organische Verbindungen) und CO₂-Umweltabgaben wird der Schweizer Bevölkerung rückerstattet.

Die Rückerstattung beträgt 2021 CHF 87.00 pro Person und Jahr. Deshalb wird Ihnen monatlich CHF 7.25 von der Prämie für die obligatorische Krankenpflegeversicherung in Abzug gebracht. Dies ist auf Ihrem Versicherungsausweis vermerkt. 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).

Hier finden Sie mehr Informationen dazu:

www.bafu.admin.ch/co2-abgabe

Prämiengenehmigung durch das Bundesamt für Gesundheit

Wie Sie wissen, unterstehen alle Prämien der Genehmigung durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und durch die Finanzmarktaufsicht (finma). Das BAG muss bis Ende September 2020 unsere Prämien genehmigen. Dies ist nun mit dem Schreiben vom 18. September 2020 vom Amt geschehen. Damit sind die Prämien KVG genehmigt und gelten für das Jahr 2021 verbindlich.



*Wir danken Ihnen allen
für Ihr Vertrauen.*

*Der ausgewogene Mitglieder-
bestand und die Finanz-
struktur sowie die positiven
Geschäftsergebnisse stärken
uns für die Zukunft.*



Alkohol hat eine betäubende Wirkung auf das Gehirn. Es reagiert langsamer als normal. Die Kontrolle über den Körper lässt nach, das Schmerzempfinden sinkt, und somit steigt auch das Risiko einer Sportverletzung.

ALKOHOL UND SPORT

5 Gründe, den Drink zu streichen

1. Alkohol hemmt die Ausschüttung von Wachstumshormonen und senkt den Testosteronspiegel.

Testosteron ist massgeblich an natürlichen muskelaufbauenden Prozessen beteiligt. Alkohol erhöht zudem die Cortisolausschüttung, was muskelabbauend wirkt.

2. Alkohol hemmt die Aufnahme von Vitalstoffen und das Auffüllen der Glykogenspeicher.

Er verhindert, dass der Körper diese Stoffe richtig aufnehmen und zur Regeneration verwenden kann.

3. Alkohol entzieht dem Körper Wasser.

Das birgt die Gefahr einer Dehydrierung, erschwert den Abbau von Schadstoffen und verhindert, dass die Muskeln ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden.

4. Alkohol stört den Schlafrhythmus und die Schlafqualität.

Viele wichtige Reparaturmechanismen werden gestört, die automatisch ablaufen, während der Körper ruht.

5. Alkohol führt zu Gewichtszunahme.

Alkohol hat viele Kalorien, und überschüssige Kalorien werden vom menschlichen Körper als Fett gespeichert.



Fazit

Ob Alkohol und Sport zusammenpassen, muss jeder und jede für sich selbst entscheiden. Für Leistungssportlerinnen und -sportler ist er wohl eher tabu. Wer Sport treibt, um fit zu bleiben, muss allerdings keinen völligen Verzicht üben. Mass halten lautet die Devise. Wenn es um das Anstossen oder um reine Geselligkeit geht, sind alkoholfreier Sekt, Fruchtsaft und alkoholfreies Bier geeignete Alternativen.



Hausmittel gegen Bauchschmerzen

Fettiges Essen, Stress oder zu viel Alkohol – Bauchweh kann viele Gründe haben. Bevor zu starken Medikamenten gegriffen wird, kann man es auf die sanfte Tour versuchen. Folgende Mittel aus der Natur schaffen Abhilfe.



Pfefferminze

wirkt krampflösend. Sie entspannt die Muskeln und hilft gegen Verdauungsstörungen und Verstopfungen. Die ätherischen Öle in Pfefferminze unterstützen zudem die Fettverdauung.

So geht's: Frische Minze klopfen, damit die Aromen austreten, und anschliessend mit heissem Wasser übergiessen und zehn Minuten ziehen lassen.



Fenchelsamen

helfen sehr gut gegen Blähungen und Verdauungsstörungen, wirken harntreibend, schmerzlindernd und besitzen antimikrobielle Eigenschaften.

So geht's: Einen Teelöffel Fenchelsamen mit dem Mörser zerkleinern, mit gekochtem Wasser übergiessen und sechs Minuten ziehen lassen. Den Tee durch ein Sieb abseihen.

Apfelessig

wirkt als natürliches Antibiotikum. Seine antibakteriellen Eigenschaften beruhigen den Magen und Darm und helfen gegen Bauchschmerzen, die durch Blähungen oder Verdauungsstörungen verursacht werden.

So geht's: Ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig vermischen.



Ingwer

reguliert die Verdauung, besitzt starke antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, wirkt schmerzlindernd und hilft, die Produktion von freien Radikalen zu verringern.

So geht's: Frischen Ingwer in Scheiben schneiden, mit heissem Wasser übergiessen und zehn Minuten ziehen lassen.





Fitter durch «bitter»

Bitterstoffe kommen fast ausschliesslich in Pflanzen vor. Diese schützen sich damit vor dem «Gefressenwerden». Massvoll genossen, sind Bitterstoffe für den Menschen unbedenklich, ja sogar gesundheitsfördernd. Bitterstoffe wirken etwa entzündungshemmend und antibakteriell, wodurch sie das Immunsystem stärken.

Radicchio, Chicorée und Co. können ...

... Heisshunger hemmen

Bitterstoffe senken das Verlangen nach Zucker. Da die Geschmäcker heutzutage zu einem grossen Teil auf süsses Essen getrimmt sind, braucht es Bitterstoffe, um ein gesundes Gleichgewicht zu erhalten.

... beim Abnehmen helfen

Durch eine vermehrte und schnellere Produktion von körpereigenen Verdauungssäften geben Bitterstoffe dem Körper schneller das Gefühl, satt zu sein. Bereits im Mund sorgen Bitterstoffe dafür, dass mehr Speichel gebildet wird und die eingenommene Nahrung so besser zersetzt werden kann.

... den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen

Die heutzutage meist stark verarbeiteten Nahrungsmittel, aber auch Fleisch, Käse, Milch und Alkohol sowie der heutige Lebensstil sind die Hauptursache für eine Übersäuerung des Körpers. Durch Bitterstoffe ist es möglich, überschüssige Säure im Körper zu reduzieren und aus ihm zu entfernen.

Wo schmecken wir «sauer»?

Auf der Haut der Zunge befinden sich Tausende von kleinen Erhebungen, sogenannte Geschmacksknospen. Jede enthält Sinneszellen. An diesen vermitteln die chemischen Bestandteile der Nahrung den Geschmack. Im hinteren Teil der Zunge befindet sich die Geschmackszone für Bitterstoffe. So wird Bitteres hauptsächlich am Zungengrund wahrgenommen.





REZEPT FÜR 4

Gefüllte Artischocken

Vegetarisch, glutenfrei

Zutaten

1 Liter Wasser
 1 Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten
 8 Artischocken
 1 EL Salz

 2 EL Baumnusskerne, grob gehackt
 2 EL Olivenöl
 1 Bund Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
 150g Karotten, gewürfelt
 250g Stangensellerie, gewürfelt
 ½ TL Paprikapulver, ½ TL Salz, wenig Pfeffer
 ½ Bund Petersilie, fein geschnitten
 200g Käse, gerieben

Zubereitung

Wasser, Salz und Zitronenscheiben in einen grossen Topf geben und zum Kochen bringen.

Artischockenstiele direkt unter dem Blütenansatz abbrechen und Blattspitzen um ein Drittel kürzen. Artischocken in einen Topf geben und 20 Minuten kochen. Herausnehmen, abtropfen und Heu mit einem Löffel herauskratzen.

Nüsse in einer Bratpfanne goldbraun rösten. Öl in derselben Pfanne erwärmen, Zwiebeln



andämpfen. Alle Zutaten bis und mit Paprikapulver beigegeben, fünf Minuten dämpfen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Nüsse, Petersilie und die Hälfte des Käses darunter-mischen. Artischocken damit füllen, in eine Auflaufform geben, restlichen Käse darüber streuen.

Zehn Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens (Umluft) backen.

Quelle: fooby.ch



Diese Lebensmittel enthalten Bitterstoffe:

Zum Beispiel Rosenkohl, Fenchel, Sellerie, Rucola, Zitrone, Grapefruit, Salbei, Koriander, Ingwer, Zimt, Kurkuma, schwarze Schokolade, Walnüsse, Senf und Olivenöl.





Grüezi, bonjour, buongiorno

Immer mehr Mädchen und Buben in der Schweiz wachsen mehrsprachig auf. Die Kinder profitieren von dieser Erziehungsform: Sie bekommen ein besseres Sprachgefühl, ein Gespür für kulturelle Besonderheiten und können später Vorteile im Berufsleben haben.

Vorteile der mehrsprachigen Erziehung

- Kinder haben zwei oder mehr potenzielle Muttersprachen, die sie ein Leben lang auf hohem Niveau sprechen können.
- Mehrsprachige Kinder besitzen ein besseres Sprachgefühl, da sie früh mit den Besonderheiten des Spracherwerbs in Kontakt kommen. Das Erlernen weiterer Fremdsprachen fällt ihnen leichter.
- Die Fähigkeit, verschiedene Sprachen zu sprechen, gewinnt in den unterschiedlichsten Branchen an Bedeutung. Daraus ergeben sich für mehrsprachig erzogene Kinder ideale Jobperspektiven.
- Kinder, die mehrsprachig aufwachsen, haben ein besseres Verständnis für kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten.

Mit diesen Tipps gelingt die mehrsprachige Erziehung

- Erziehen Sie Ihr Kind nur zweisprachig, wenn beide Sprachen Ihre Muttersprache sind. So vermeiden Sie, dass das Kind eine Sprache fehlerhaft lernt.
- Sprechen beide Elternteile unterschiedliche Muttersprachen, bleiben Sie in der Kommunikation mit Ihrem Kind jeweils bei Ihrer. So verbindet Ihr Kind die jeweilige Sprache mit einer bestimmten Person und vermischt sie nicht.
- Haben beide Elternteile die gleiche, aber nicht mit der Umgebungssprache übereinstimmende Muttersprache, achten Sie auch hier darauf, dass Sie zu Hause nur eine von beiden sprechen. In der Regel lernt Ihr Kind die Umgebungssprache im Umgang mit anderen Kindern recht leicht.

Verlosung



Gewinnen Sie eines von fünf Büchern mit dem Titel «Mehrsprachige Erziehung» von Vassilia Triarchi-Herrmann aus dem Ernst Reinhardt Verlag, www.reinhardt-verlag.de. Schreiben Sie uns bis am **30. November 2020** eine E-Mail mit dem Betreff MEHRSPRACHIGE ERZIEHUNG 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.

i

Wussten Sie, dass ...

... Kinder Sprachen nicht unbedingt besser als Erwachsene lernen? Nur die Lernweise unterscheidet sich stark. Kinder lernen spielerisch, Erwachsene hingegen gehen eher strukturell vor.



