

SICHER

Ihr Kundenmagazin 2/2021

NEWS

Prämien 2022

FAMILIE

Sicher wohnen

ERNÄHRUNG

Säure-Basen-
Haushalt

*Grosse
Leserumfrage –
machen Sie
mit!*



Krankenkasse Wädenswil

RATGEBER

Wer trägt die Kosten für den
Untersuch beim Frauenarzt? 3

NEWS

Nachhaltige Finanzlage 4
Prämien 2022 5
Hausarztversicherung (HAS) 6
Ihre Versichertenkarte 2022 7
Prämien der Zusatzversicherungen (VVG) 8
Umweltabgaben 9

FAMILIE

Wie sicher wohnen Sie? 10

HAUSMITTEL

Kopfschmerzen 11

ERNÄHRUNG

Säure-Basen-Haushalt 12
Rezept: Rote-Bete-Suppe 13

BEWEGUNG

Kneippen zu Hause 14

RÄTSEL

Wettbewerb 16



Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 2/2021

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

Das Gute vorweg: Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu dürfen, dass die Prämien in der Grundversicherung im Kanton Zürich 2022 für alle gleich bleiben.

Sind Sie umgezogen, oder hat sich Ihre Wohnsituation verändert? Ein guter Zeitpunkt, den Haushalt auf Herz und Nieren zu prüfen. Denn zu Hause ereignen sich pro Jahr rund 260 000 Unfälle. Erfahren Sie in dieser Ausgabe, wie Sie Unfälle in den eigenen vier Wänden vermeiden.

Wie gefällt Ihnen die Kundenzeitschrift «SICHER»? Lassen Sie es uns wissen und machen Sie bei der Leserumfrage mit. Wir freuen uns auf Ihre Meinung.

Heilen mit der Kraft der Natur – das verspricht das Konzept von Sebastian Kneipp. Das Waten in kaltem Wasser stärkt unter anderem das Immunsystem. Wassertreten kann man sogar zu Hause. Erfahren Sie, wie Kneippen im eigenen Badezimmer funktioniert.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

F. Waldmeier

Felix Waldmeier
Geschäftsführer

Krankenkasse Wädenswil

Industriestrasse 15

8820 Wädenswil

Tel. 043 477 71 71

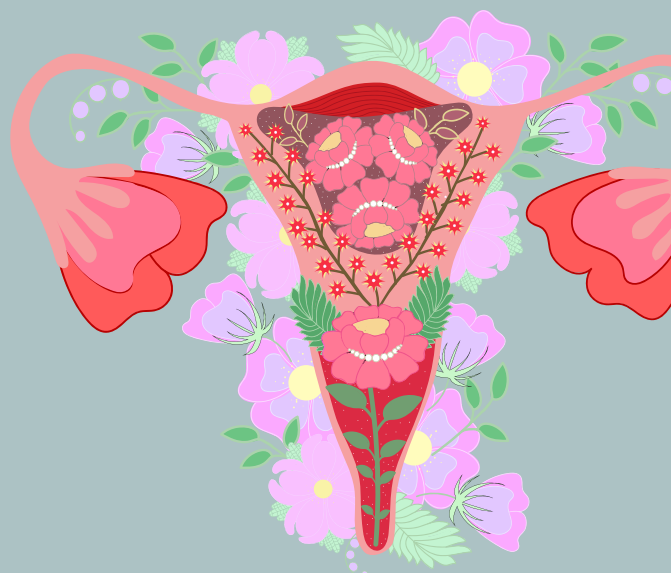
www.kkwaedenswil.ch

René Jetzer gibt Antworten

... Wer trägt die Kosten für
den Untersuchung beim Frauenarzt?

Frauen lassen sich regelmässig beim Frauenarzt kontrollieren, um Krebserkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane auszuschliessen. Doch wer kommt für diese Kosten auf?

Der gynäkologische Vorsorgeuntersuch inklusive Krebsabstrich ist gemäss Art. 12e der Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV) durch die Grundversicherung (obligatorische Krankenpflegeversicherung) gedeckt. Sie deckt die Kosten der ersten beiden Untersuchungen im Jahresintervall, danach übernimmt sie die Untersuchungskosten alle drei Jahre. Auf den Leistungen werden Franchise und Selbstbehalt erhoben. Teilweise übernehmen Zusatzversicherungen auch die Kosten für häufigere Vorsorgeuntersuchungen.



Wie oft ist ein gynäkologischer Vorsorgeuntersuch sinnvoll?

Der Arzt kann frühzeitig bösartige Erkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane feststellen. Experten empfehlen, die ersten beiden Untersuchungen im Jahresintervall vorzunehmen. Danach sollte alle drei Jahre ein Frauenarztbesuch erfolgen – sofern dazwischen keine Probleme oder Fragen auftreten.



Haben Sie weitere Fragen?

René Jetzer, Leiter Leistungen

beantwortet diese gerne.

Nehmen Sie Kontakt mit ihm auf unter
rjetzer@kkwaedenswil.ch

Nachhaltige Finanzlage

Die Krankenkasse Wädenswil konnte das Jahr 2020 mit einem leicht tieferen Ergebnis als im Vorjahr abschliessen. Wir freuen uns trotzdem über das Ergebnis und können mit dem Gewinn die Reserven weiter stärken. Die Gewinne einer Krankenversicherung werden immer vollumfänglich den Reserven zugewiesen. Sie sichern ausschliesslich ihren Mitgliedern 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 immer bemüht und selbstkritisch, damit wir auch die Verwaltungskosten unserer Krankenkasse tief halten können.

Im vergangenen Jahr verzeichnete die Krankenkasse Wädenswil einen praktisch gleich grossen Versichertenbestand. Es muss erwähnt werden, dass das Resultat des gleichbleibenden Mitgliederbestandes durch Zu- und Abgänge von ca. 900 Versicherten entstanden ist und entspricht eher einem Zufallsergebnis. Sicher ist, dass solche Wechsel einen erheblichen administrativen Aufwand darstellen und während dieser Zeit viele Ressourcen binden. Wir freuen uns nicht minder über die neu beigetretenen Versicherten.

Weiter steigende Gesundheitskosten auch im 2021!

Wie die Medien laufend berichteten und berichten ist die Lage im Gesundheitswesen zusammen mit Covid-19 nicht immer leicht einzuschätzen. Viele Spitäler haben nicht dringende Operationen verschoben. Wie viele von den verschobenen Eingriffen im 2021 und 2022 nachgeholt werden ist nicht leicht einzuschätzen. Die Krankenkasse Wädenswil gehört zusammen mit andere Anbietern zu denjenigen, die im vergangenen Jahr wiederum Mehrkosten zu verzeichnen hatten. Wie eingangs erwähnt, sind wir mit dem Abschluss 2020 dennoch zufrieden. Wir konnten mit unseren Kapitalanlagen einen Teil der

beschriebenen Mehrkosten abfangen, worüber wir uns freuen und zuversichtlich vorausschauen dürfen.

Gesundheitskostenausblick

Wir haben uns viel überlegt und lange gerechnet. Vermischt mit den Erfahrungen aus vielen Jahren in der Branche, haben wir letztendlich den Entschluss gefasst **die Prämien in der Grundversicherung im Kanton Zürich für alle gleich bleiben zu lassen**. Wir sind uns bewusst, dass wir damit keine Kostenwende im Gesundheitswesen bewirken können. Vielmehr erlauben wir uns, dank der starken Finanzlage und den schwächer steigenden Kosten der Kasse, dies zu tun und Sie daran teilhaben zu lassen.

Wir können Ihnen nicht verschweigen, 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. Im Gesundheitswesen sind darum immer 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.

Die Kosten und Angebotserweiterungen im Gesundheitswesen bleiben wohl ein Dauerthema. In der aktuellen Zeit kommen noch die veränderten Verhaltensweisen in der Pandemiezeit dazu. Es ist eine echte Herausforderung dies richtig ein- und abzuschätzen. Dennoch sind wir unverändert der Ansicht, dass die Leistungen in der Medizin günstiger angeboten werden könnten. Die Krankenkasse Wädenswil weist seit vielen Jahren darauf hin, dass die Spitäler, die Ärzte und die Medikamentenpreise nach unten korrigiert werden sollten. Unser Beitrag dazu ist eine genaue und lückenlose Kontrolle sämtlicher Rechnungen. Wir kreuzen dafür mit den Leistungserbringern täglich die Klingen, denn wir nehmen die Rechnungsprüfung sehr genau und sehen es als unsere stetige Aufgabe im Sinne des Gesetzgebers diese Pflicht um- und durchzusetzen. Wir sind bei den Leistungserbringern dafür nicht immer beliebt.

Prämien 2022

Der Prämienanstieg fällt je nach Kanton und Prämienregion unterschiedlich aus. Das Gute noch einmal vorweg: Die Prämien im Kanton Zürich werden für Kinder, junge Erwachsene und Erwachsene nicht erhöht.

Wir haben unser Tätigkeitsgebiet nebst dem Hauptgebiet vom Kanton Zürich auch in den angrenzenden Kantonen Aargau, Schwyz und Zug. In diesen Kantonen werden die Prämien für Kinder und junge Erwachsenen auch nicht erhöht. Wir bieten damit diesen Altersgruppen eine Entlastung, was vor allem den Familien zugutekommt. Wir sind erleichtert dies tun zu können. In der Altersgruppe der Erwachsenen müssen wir nur geringe Erhöhungen umsetzen. Lesen Sie bitte die nachstehende Tabelle.

Die oben erwähnten Prämienveränderungen gelten gleichermassen für die ordentliche Krankenpflegeversicherung (OKP) und für das Hausarztversicherungsmodell (HAS) der Krankenkasse Wädenswil. Weiter bleibt bei einer Deckung ohne Unfallrisiko die Reduktion der Prämie unverändert bei ca. sechs Prozent.

Nachstehend sehen Sie die Prämienübersicht. 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.

Sparmöglichkeiten

Weiterhin bestehen für das Jahr 2022 Sparmöglichkeiten durch eine wählbare Jahresfranchise zwischen CHF 100.– bis 600.– für Kinder und zwischen CHF 300.– 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 2022 bis Ende November 2021, per Fax, Mail oder Briefpost mitzuteilen.

Versicherte Personen mit wirtschaftlich schwächeren Einkommen haben Anrecht auf einen staatlichen Beitrag an ihre Krankenkassenprämie. 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	437.20 neu 440.20
Schwyz	98.70 keine Erhöhung	373.00 keine Erhöhung	407.00 neu 409.20
Zug	92.70 keine Erhöhung	348.30 keine Erhöhung	378.90 neu 383.40
Zürich 1	121.20 keine Erhöhung	454.00 keine Erhöhung	504.50 keine Erhöhung
Zürich 2	103.60 keine Erhöhung	387.80 keine Erhöhung	430.90 keine Erhöhung
Zürich 3	94.10 keine Erhöhung	352.00 keine Erhöhung	391.10 keine Erhöhung

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 das Hausarztmodell (HAS) an. Immer mehr, nämlich über die Hälfte unserer Mitglieder, sind diesem Modell schon beigetreten. 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 im Verhältnis zu den Kosten eine gute Entwicklung aufzeigen. 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 2022

Ihre Versichertenkarte hat ein aufgedrucktes Ablaufdatum (fünf Jahre). Bis dahin behält die Karte ihre Gültigkeit. Bei einem Grossteil unserer Versicherten wurde auf 2021 die Karte erneuert. Allen anderen Mitgliedern bei welchen die Karte Ende 2021 verfällt, werden wir 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

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie das Recht haben, Ihre obligatorische Krankenpflegeversicherung bis zum 30. November 2021 auf das Jahresende zu kündigen, sofern sämtliche ausstehenden Prämien und Kostenbeteiligungen bis zum 31. Dezember 2021 bezahlt sind. Dabei ist das Datum, an dem Ihr Kündigungsschreiben bei uns eintrifft, entscheidend. Bis zum 30. November 2021 können Sie eine tiefere Jahresfranchise und bis zum 31. Dezember 2021 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 zwingend zu melden sind. Es kann sein, dass Ihr neuer Wohnort in einer anderen Prämienregion liegt und daher auch Prämienrelevant sein kann.

Prämien der Zusatzversicherungen (VVG)

Eine gute Nachricht dürfen wir Ihnen auch im Bereich unserer Zusatzversicherungen überbringen: Alle unsere Zusatzversicherungen erfahren für das Jahr 2022 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 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 Versicherungstufen sind kostengünstig und bieten einen zusätzlichen Schutz.

Zahnpflegeversicherung DP in den Stufen 1 bis 5

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

Spitalzusatzversicherungen HC 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.

Er beträgt 2022 CHF 88.20 pro Person und Jahr. Deshalb wird Ihnen monatlich CHF 7.35 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

Wie Sie wissen, unterstehen alle Prämien der Genehmigung durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und durch die Finanzmarktaufsicht (FINMA). Das BAG musste unsere Prämien bis Ende September 2021 genehmigen. Dies ist mit Schreiben vom 24. September 2021 vom Amt geschehen. Damit sind die Prämien gemäss KVG genehmigt und gelten für 2022 verbindlich.



Krankenkasse Wädenswil

*Wir danken Ihnen allen
für Ihr Vertrauen.
Der ausgewogene Mitglieder-
bestand und die Finanz-
struktur sowie die positiven
Geschäftsergebnisse stärken
uns für die Zukunft.*

Wie sicher wohnen Sie?

Wussten Sie, dass sich jährlich über eine halbe Million Unfälle in der Freizeit ereignen, die Hälfte davon in den eigenen vier Wänden? Das muss nicht sein! Richten Sie Ihr Zuhause sicher ein und vermeiden Sie so unnötige Unfälle.

Kleine Änderungen – grosse Wirkung:

- Helle, blendfreie Beleuchtung macht Hindernisse erkennbar.
- Sturz- und Stolperfallen entfernen – insbesondere auf Treppen.
- Treppen durch Geländer, Gleitschutzstreifen und ausreichende Beleuchtung sichern.
- Griffe bei Badewanne und Dusche schaffen sicheren Halt.
- Gleitfestigkeit am Boden und in der Dusche/Wanne mit speziellen Belägen und Gleitschutzmitteln erhöhen.
- Nasse Böden immer sofort trocknen.
- Regale an den Wänden fixieren.
- Gifte, Medikamente und elektronische Geräte für Kinder unerreichbar wegschliessen.
- Planschbecken, Pools und Kleingewässer für Kinder sichern.
- Für das Hochsteigen ausschliesslich standfeste Haushaltsleitern mit Haltebügeln verwenden.
- Im Haushalt trittsichere Schuhe oder genoppte Socken tragen.

Ziehen Sie bei Bedarf eine Fachperson (z. B. Elektriker, Schreiner) hinzu. Wenden Sie sich bei grösseren baulichen Veränderungen an ein Architekturbüro oder die Hausverwaltung.

Quelle: bfu.ch

Im Notfall

Allgemeiner Notruf	112
Sanität	144
Polizei	117
Feuerwehr	118
Rega	1414
Tox Info Suisse	145

Die ausführliche Checkliste für ein sicheres Zuhause finden Sie hier



Hausmittel gegen Kopfschmerzen

Kopfschmerzen, wer kennt sie nicht? Hier erfahren Sie, welche Hausmittel gegen Kopfschmerzen helfen und wie Sie Kopfweh leicht und effektiv selbst behandeln können – ohne zur Schmerztablette zu greifen.



Ingwer

enthält entzündungshemmende, entspannende und schmerzstillende Inhaltsstoffe. Die scharfe Knolle steigert die Durchblutung im Körper.
So geht's: Bei akutem Kopfweh kann einfach eine Scheibe geschälter Ingwer gekaut werden.



Lavendel

wirkt durch seine ätherischen Öle beruhigend und krampflösend.
So geht's: Einen Teelöffel Lavendelblüten in eine Tasse kochendes Wasser geben, zugedeckt etwa zehn Minuten ziehen lassen und danach genießen.



Pfefferminzöl

kann die Wirkungen der Schmerznerven-Botenstoffe Serotonin und Substanz P hemmen. Hauptbestandteile des Öls sind Menthol und Menthon.
So geht's: Das Pfefferminzöl bzw. zwei Tropfen davon auf Schläfen oder Stirn auftragen, am besten in leicht kreisenden Bewegungen.



Gewürznelken

wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend. Kopfweh kann durch die ätherischen Öle der Gewürznelken reduziert werden.
So geht's: Entweder in Form von Nelkenöl, Tee oder Gewürz zu sich nehmen.

Säure-Basen-Haushalt



Die moderne Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Viele Menschen kämpfen heutzutage mit einem unausgeglichene Säure-Basen-Haushalt.

i

Sauer oder basisch?

Um Nahrungsmittel in sauer (pH-Wert <7) und basisch (pH-Wert >7) einzuteilen, analysierten Forscher den Urin nach der Nahrungsaufnahme. Jene Lebensmittel, die sauren Urin verursachten, wurden der Kategorie sauer zugeteilt, und jene, die basischen Urin bewirkten, jener der Basenbildner.

Es gibt säure- und basenbildende Lebensmittel. Dabei geht es nicht darum, wie sauer etwas schmeckt oder wie viel Säure ein Nahrungsmittel von Natur aus enthält. Entscheidend ist, welche Stoffe am Ende der Verdauung übrig bleiben. Gewinnt der Körper mehr saure Bestandteile aus Nahrungsmitteln, bezeichnet man sie als Säurebildner. Dazu zählen Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Weissmehl, Vollkornprodukte, Teigwaren, Reis und Eier. Bleiben am Ende basische Bestandteile übrig, handelt es sich um Basenbildner wie Obst und Gemüse.

Zu den basenspendenden Nahrungsmitteln gehören:

- Gemüse, Salat
- Kräuter
- Obst
- Trockenfrüchte
- Wasser ohne Kohlensäure, Bohnenkaffee, Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz, Kräutertee

Hauptursache für eine chronische Übersäuerung ist ein hoher Verzehr von säurebildenden Nahrungsmitteln. Ausserdem begünstigen Diäten, zu wenig Bewegung, zu geringe Flüssigkeitszufuhr, Stress und Rauchen eine Übersäuerung des Körpers.



REZEPT FÜR 2

Rote-Bete-Suppe

Basisch, vegan, glutenfrei

Zutaten

800 g Rote Bete
200 g Kartoffeln
700 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
etwas Salz, Pfeffer, Chili gemahlen
etwas Olivenöl

Zubereitung

Die Rote Bete, die Zwiebeln und die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Die Würfel in Olivenöl anschwitzen und mit der Brühe aufgiessen. Köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist, und anschliessend pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Guten Appetit!



Kneippen zu Hause

Die berühmteste Wasseranwendung von Sebastian Kneipp ist ganz leicht selbst umzusetzen. Tretbecken finden sich oft in Schwimmbädern oder Wellness-Oasen. Befindet sich kein Becken in Ihrer unmittelbaren Nähe, ist die Badewanne zu Hause oder der Bach um die Ecke eine gute Alternative. Hauptsache, das Wasser ist kälter als 18 Grad Celsius und reicht Ihnen nicht höher als zum Knie.

Wie Wassertreten wirkt:

- regt den Kreislauf an
- fördert die Durchblutung
- kräftigt die Venen
- hilft gegen Krampfadern
- fördert den Schlaf
- hilft bei Migräne
- regt den Stoffwechsel an
- stärkt das Immunsystem

«Die Natur ist die beste Apotheke.»

Sebastian Kneipp

Wassertreten klappt auch zu Hause:

1. Füllen Sie die Badewanne bis knapp unter die Kniekehlen mit kaltem Leitungswasser.
2. Stellen Sie sich ins Wasser und treten Sie auf der Stelle. Bei jedem Schritt wird – wie im Storchengang – ein Bein komplett aus dem Wasser gezogen und die Fußspitze nach unten gebeugt. Hören Sie auf, sobald der Kältereiz zu stark wird.
3. Nach dem Wassertreten streift man das Wasser mit den Händen von den Beinen, zieht Strümpfe an und erzeugt durch Fussgymnastik oder Gehen ein angenehmes Wärmegefühl.

Achtung:

Menschen mit Harnwegsinfektionen, Blasen- und Nierenkrankheiten, Unterleibsinfektionen und schweren arteriellen Durchblutungsstörungen sollten auf das Wassertreten verzichten. Auch während der Menstruation ist Vorsicht geboten.

Gut zu wissen

Sebastian Kneipp wurde am 17. Mai 1821 als Sohn eines Hauswebers in Bayern geboren. Seine Tuberkulose-Erkrankung zwang ihn dazu, sich mit verschiedenen Heilmethoden auseinanderzusetzen. Als es ihm gelang, die Krankheit mit kalten Wassergüssen aus der Donau zu heilen, war sein Forschergeist entfacht.



Verlosung

Gewinnen Sie **eines von fünf Kneipp-Wohlfühlpaketen** «Goodbye Stress» von www.kneipp.swiss. Schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff KNEIPP 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



Bergromantik pur

Lassen Sie den Alltag hinter sich. Geniessen Sie hoch über dem Vierwaldstättersee einen romantischen Kurzurlaub zu zweit. Klarer Himmel, die Sterne zum Greifen nah und viel frische Bergluft – im historischen Berg-hotel Pilatus-Kulm nächtigen Sie wie im Märchen.

Gewinnen Sie ein Romantikpaket für zwei Personen auf 2132 Meter über Meer:

- Berg- und Talfahrt
- Willkommensapéro
- 4-Gang-Candle-Light-Dinner
- Übernachtung im Hotel Pilatus-Kulm*** Superior
- Rosenblätter, Champagner und vieles mehr für romantische Stunden zu zweit
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet

www.pilatus.ch

musik. Bühnen- stück	Gleich- wertig- keit	↖	nicht viel	Hinter- lassen- schaft	↗	↘	Dreh- punkt Lasttier	Kurzmit- teilung schnee- frei	↖
↙	↻4			Prosa- werk rötl. Farbton	↘		↙	↙	
↙			Jass- ausdruck mittels, durch			↻2			
rumän. Münze Brust- knochen	↙			↻3		Papst- name Halt! Bleib!			
↙				pers. Für- wort durch- gekocht				Platz- knapp- heit	
schweiz. Maler † 2014 (HR)		lett. Hptst. best. Artikel				ge- kochter Frucht- brei	dt. Vorsilbe		
↙			Oper von Bizet				↻5		
Wasch- raum Keim- zelle	↙		Lokali- sierung						
Eig- nungs- prüfung	↙			Ost- europäer	↙	↻1			

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:
30. November 2021

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