

# SICHER

Ihr Kundenmagazin 2/2022

## NEWS

Prämien 2023

## BEWEGUNG

Fit im Alter

## FAMILIE

Cybermobbing

*Mit Kochrezept  
auf Seite 9*



Krankenkasse Wädenswil

**RATGEBER**

Wer hat Anspruch auf Prämienverbilligung? 3

**NEWS**

Solide Finanzlage 4  
 Prämien 2023 5  
 Hausarztversicherung (HAS) 6  
 Ihre Versichertenkarte 2023 7  
 Prämien der Zusatzversicherungen (VVG) 8  
 Umweltabgaben 9

**BEWEGUNG**

Fit im Alter 10

**HAUSMITTEL**

gegen Katerstimmung 11

**ERNÄHRUNG**

Fermentieren 12  
 Rezept: Kimchi 13

**FAMILIE**

Was tun bei Cybermobbing? 14

**RÄTSEL**

Wettbewerb 16



**Liebe Leserin  
 Lieber Leser**

Regelmässige Bewegung im Alter trägt nachweislich zur Gesundheit und zu einem besseren physischen und geistigen Wohlbefinden bei. Sie fördert das Gleichgewicht, die Koordination und die Beweglichkeit. Pro Senectute Schweiz bietet viele Videos und Übungen an für zuhause sowie diverse Sportkurse, in denen Sie von einer Fachperson niveaugerecht unterstützt und kundig angeleitet werden.

Eine alte Methode ist wieder voll im Trend – wir sprechen vom Fermentieren. Die älteste überlieferte Art des Haltbarmachens wird genutzt, um Sauerkraut, Joghurt, Käse oder Sauerteigbrot herzustellen. Im Vergleich zu anderen Zubereitungsarten wie dem Garen oder starken Erhitzen von Gemüse bleiben bei der Fermentation viel mehr Inhaltsstoffe im Biogemüse erhalten.

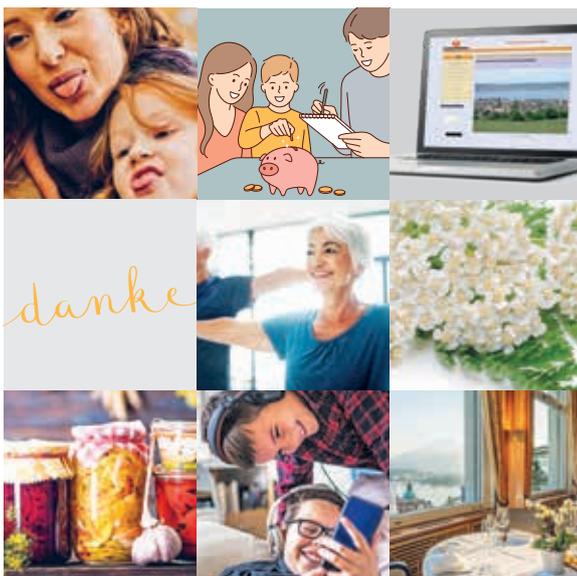
Viele Eltern kennen Mobbing vor allem vom Schulhof oder von der Arbeit. Inzwischen werden Beleidigungen, Abwertungen und Ausgrenzungen auch online ausgetragen. Wir geben Eltern Tipps, wie sie ihre Kinder unterstützen und aktiv etwas gegen das Cybermobbing unternehmen.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

*F. Waldmeier*

Felix Waldmeier  
 Geschäftsführer



**Impressum**

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 2/2022  
**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.

**Krankenkasse Wädenswil**

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

# Unser Team gibt Antworten

... Wer hat Anspruch auf Prämienverbilligung?

**Die Krankenversicherer legen die Prämien unabhängig vom Einkommen einheitlich pro Person nach Wohnregion und gewähltem Versicherungsmodell fest.**

Gemäss Art. 65 des Krankenversicherungsgesetzes (KVG) werden Versicherten in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen Prämienverbilligungen für die Krankenpflegeversicherung gewährt. Die Prämienverbilligung soll den Anspruchsberechtigten einen angemessenen Versicherungsschutz zu finanziell tragbaren Bedingungen gewährleisten.

Die Höhe der Prämienverbilligung hängt vom steuerbaren Gesamteinkommen, Vermögen, Wohnort, Alter und von der Anzahl Kinder ab. Massgebend für die Berechnung sind die Werte der letzten rechtskräftigen Steuerveranlagung.

In manchen Kantonen müssen Sie von sich aus aktiv werden und eine Prämienverbilligung beantragen. Andere Kantone prüfen von Amtes wegen, ob Sie Anspruch auf eine Prämienverbilligung haben.



## Anlaufstelle

Bei Fragen zu Ihrem allfälligen Anspruch auf eine Prämienverbilligung wenden Sie sich bitte direkt an die Anlaufstelle Ihres Wohnkantons. Besteht ein Anspruch, erfolgt die Auszahlung nach Erhalt des Entscheides direkt an die Krankenversicherung. Diese stellt dann eine reduzierte Prämienrechnung aus.

## Haben Sie weitere Fragen?

### Unser Team

beantwortet diese gerne.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter  
043 477 71 71 oder [info@kkwaedenswil.ch](mailto:info@kkwaedenswil.ch).

# Solide Finanzlage

Die Krankenkasse Wädenswil konnte das Jahr 2021 mit einem guten Ergebnis abschliessen. Dies ist sehr erfreulich und gibt uns eine weitere Gelegenheit die Reserven zu stärken, um die neuen Herausforderungen zu meistern und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Die Krankenkasse Wädenswil verfügt damit weiterhin über ausreichende Reserven und Rückstellungen. Wir müssen aber trotzdem bei den Berechnungen der Versicherungsprämien die Entwicklungen der Gesundheitskosten 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.

Im vergangenen Jahr verzeichneten wir einen leichten Rückgang des Versichertenbestandes. Wir schätzen Ihr entgegengebrachtes Vertrauen.

## **Weiter steigende Gesundheitskosten bei der Krankenkasse Wädenswil auch 2021**

Nach Auslegung vieler Kassen seien bei den Leistungen und Ausgaben im Jahr 2021 ein leichter Rückgang bzw. keine starke Mengenausweitung der Gesundheitskosten zu verzeichnen. Wir können diese Aussagen nur beschränkt teilen. Die Krankenkasse Wädenswil stellt trotzdem weitere Leistungssteigerungen fest. Dies wohl ein bisschen moderater. Wir hoffen lediglich, dass es nachhaltig bleibt. Das Bild von verschiedenen Krankenkassen, die ihre Prämien dadurch für 2021 gleich belassen haben, ja sogar gesenkt haben, erfolgte durch einen Reserven Abbau und Prämien Rückerstattungen dieser Gesellschaften. Man geht damit so zuzusagen an den Verkauf seines Tafelsilbers. Das kann niemals nachhaltig sein und widerspiegelt unseres Erachtens auch nicht die Entwicklung der tatsächlichen Kosten.

## **Gesundheitskostenausblick**

Die solide Finanzlage der Krankenkasse Wädenswil und die schwächer gestiegenen Kosten machen es möglich, die Prämien nur leicht anheben zu müssen. Wir hoffen auf Nachhaltigkeit und bieten Ihnen damit eine Entlastung. Liebe Leserinnen und Leser, wir stellen trotzdem fest, dass die Kosten immer weiter steigen. Nebst den oben erwähnten Reserven, sind die vergangenen Jahre mit der Pandemie einfach nicht repräsentativ und haben die Kostenwahrheit verwässert und verschoben.

Immer neue und weitergehende Behandlungen und Medikamente aller Art sind Tatsache und zeigen eindrücklich, dass die Kosten weiter steigen. Viele Kassen müssen nach der kurzfristigen Prämien-Verschonung ihre Preise für 2023 stark nach oben korrigieren. Die Medien haben über die Prämien Erhöhungsprognosen 2023 schon verschiedentlich berichtet. Dem Anschein nach sind starke Preisaufschläge zu erwarten und der Bundesrat und das Parlament zerbrechen sich zurzeit die Köpfe, um dies mit neuen Gegenmassnahmen in den Griff zu bekommen.

Wir haben seit vielen Jahren darauf hingewiesen, dass endlich einmal die Gegenseite – nämlich die Kosten verursachende Seite des Gesundheitssystems – besser, genauer und konsequenter geprüft wird. Die grossen Kostentreiber sind in der Reihenfolge immer noch Spitäler, Ärzte und die Medikamente. Die Politik muss hier die richtigen Schranken setzen und den nötigen Druck aufbauen, damit die überfällige Kostendämpfung wirkt.

Unser Beitrag bleibt eine genaue und lückenlose Kontrolle sämtlicher Rechnungen. Wir kreuzen dafür mit den Leistungserbringern täglich die Klängen, denn wir nehmen die Rechnungsprüfung sehr ernst und sehen es als unsere stetige Aufgabe im Sinne des Gesetzgebers diese Pflicht um- und durchzusetzen.

# Prämien 2023

Der Prämienanstieg fällt je nach Kanton unseres Tätigkeitsgebietes und Prämienregion unterschiedlich aus. Das Gute vorweg: Bei den Prämien für alle vier Kantone Zürich, Aargau, Schwyz und Zug werden die Prämie für die Kinder und jungen Erwachsenen nicht erhöht.

In den oben beschriebenen Kantonen werden wir die Prämien für Erwachsene nur leicht erhöhen. Alle Mitbewerber müssen die Prämien für 2023 höher – zum Teil massiv höher – ansetzen. Wir bieten Ihnen damit eine Entlastung, was vor allem den Familien zugutekommt. Wir sind erleichtert, dies tun zu können. Lesen Sie bitte die nachstehende Tabelle. Die oben erwähnten Prämienveränderungen gelten gleichermaßen für die ordentliche Krankenpflegeversicherung (OKP) und für das Hausarztmodell (HAS) der Krankenkasse Wädenswil. Im HAS müssen wir die Erhöhungen noch geringer vornehmen, nämlich bei den Erwachsenen im Kanton Zürich + 1,2 Prozent, Kanton Aargau + 0,73 Prozent und Kanton Schwyz + 0,53 Prozent. Alle übrigen Prämien, wie bei den jungen Erwachsenen und Kinder bleiben gleich. Als Weiteres bleibt bei einer Deckung ohne Unfallrisiko die Reduktion der Prämie unverändert bei ca. – 6.0 Prozent.

Nachstehend zeigt sich folgende 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

Auch für 2023 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 Franchiseänderung für 2023, bis Ende November 2022, 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.

Kanton	Kinder CHF	junge Erwachsene CHF	Erwachsene CHF
Aargau	105.50 keine Erhöhung	396.50 keine Erhöhung	440.20 neu 443.50
Schwyz	98.70 keine Erhöhung	373.00 keine Erhöhung	409.20 neu 411.40
Zug	92.70 keine Erhöhung	348.30 keine Erhöhung	383.40 neu 384.50
Zürich 1	121.20 keine Erhöhung	454.00 keine Erhöhung	504.50 neu 519.70
Zürich 2	103.60 keine Erhöhung	387.80 keine Erhöhung	430.90 neu 443.90
Zürich 3	94.10 keine Erhöhung	352.00 keine Erhöhung	391.10 neu 402.90

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

# Hausarztversicherung

## ... in den Kantonen Zürich, Aargau und Schwyz

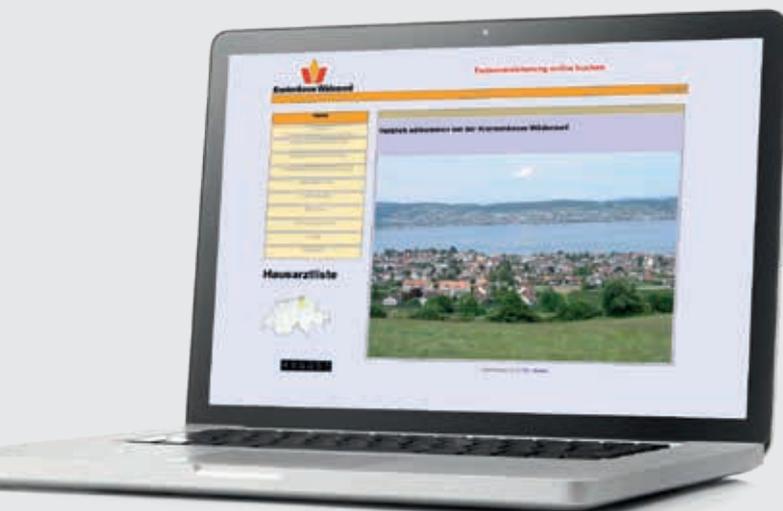
Die Krankenkasse Wädenswil bietet bereits seit vielen Jahren diese Variante einer alternativen Versicherungsmöglichkeit an, zu dieser schon über die Hälfte unserer Mitglieder beigetreten sind. Diese Variante der Obligatorischen Krankenpflegeversicherung bietet ebenfalls eine optimale Betreuung. Wir müssen feststellen, dass diese Prämien gegenüber den Kosten eine gute Entwicklung aufzeigen. Die Krankenkasse Wädenswil wird die Prämienhöhung im Hausarztmodell deshalb für 2023 gegenüber der ordentlichen Krankenpflegeversicherung um nur 1,2 Prozent anheben müssen. Wir sind überzeugt, dass die Mitglieder in diesem Zweig mit ihrem Kostenbewusstsein einen grossen Beitrag 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 Homepage. Ansonsten beraten wir Sie weiterhin gerne am Telefon oder am Kundendienst in unserer Geschäftsstelle.

[www.kkwaedenswil.ch](http://www.kkwaedenswil.ch)

# Ihre Versichertenkarte 2023

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.



## Kündigungen und Änderungen

Sie haben das Recht, Ihre Obligatorische Krankenpflegeversicherung bis zum 30. November 2022 auf das Jahresende zu kündigen, sofern sämtliche ausstehenden Prämien und Kostenbeteiligungen bis zum 31. Dezember 2022 bezahlt sind. Dabei ist das Datum, an dem Ihr Kündigungsschreiben bei uns eintrifft, entscheidend. Bis zum 30. November 2022 können Sie eine tiefere Jahresfranchise und bis zum 31. Dezember 2022 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.

# Prämien der Zusatzversicherungen (VVG)

Damit wir weiterhin die Rückstellungen und eine angemessene Rentabilität einzelner Sparten sicherstellen können, ist in dem nachstehenden Zusatzversicherungszeitraum eine Prämienhöhung unumgänglich. Für die Prämie der Zusatzversicherung SC4 müssen wir auf 2023 eine Erhöhung von 10 Prozent vornehmen. Wir können Ihnen diese Versicherung nach wie vor empfehlen, damit Leistungen, die nicht Bestandteil vom KVG sind, zu einem grossen Teil abgedeckt werden können.

Alle übrigen Zusatzversicherungen erfahren für 2023 keine generellen Prämienhöhungen. 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.

Des 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. Auch eine solche Prämienhöhung infolge Übertritts in eine höhere Altersklasse berechtigt Sie zur Vertragskündigung innerhalb von 30 Tagen nach Empfang der Police.



## 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 CO<sub>2</sub>-Umweltabgaben wird der Schweizer Bevölkerung rückerstattet. Er beträgt 2023 CHF 61.20 pro Person und Jahr. Deshalb wird monatlich CHF 5.10 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](http://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). Dies muss von den Ämtern bis Ende September 2022 geschehen. Die Ämter haben die Prämien mit Datum vom 23. September 2022 genehmigt. Damit sind die oben erwähnten Prämien für 2023 gültig. Alle anderen Prämien erfahren Sie auf Ihren Versicherungsausweisen oder auf unserer Homepage.

danke!

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



**Regelmässige Bewegung ist für ältere Erwachsene besonders wichtig, weil sie die Lebensqualität steigert und die Hilfsbedürftigkeit verhindert oder zumindest verzögert. Im Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtssinn ab, die Sturzgefahr nimmt zu. Mit körperlichem und mentalem Training kann die ältere Generation dem entgegenwirken.**

# FIT IM ALTER



## **Gymnastik vor dem TV**

Gemeinsam mit professionellen Bewegungscoaches trainieren Sie Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Frühere Sendungen finden sich auf Play SRF: [www.srf.ch/play/tv](http://www.srf.ch/play/tv).

- Tele Bärn: Montag bis Freitag um 9.00 Uhr
- SRF1: Montag, Mittwoch und Freitag jeweils um ca. 9.00 Uhr



## **Übungsprogramm für zuhause**

Pro Senectute Schweiz unterstützt Sie mit Übungsprogrammen auf diversen Levels. Ob sanfte Trainingseinheiten, die Sie auch mit gewissen Bewegungseinschränkungen problemlos meistern, oder Übungen auf instabilen Unterlagen: [www.sichergehen.ch/zu-hause-trainieren](http://www.sichergehen.ch/zu-hause-trainieren).



## **Gruppentrainings**

Oftmals fehlt es an Zeit oder Motivation für ein Training zuhause. Hier eignet sich die verbindliche Anmeldung zu einem Gruppenkurs. So überwinden die Teilnehmenden gemeinsam ihren «inneren Schweinehund». Anbieter in Ihrer Nähe finden: [www.sichergehen.ch/kurse-finden](http://www.sichergehen.ch/kurse-finden).



## **Video-Trainings auf YouTube**

Auf dem YouTube-Kanal von Pro Senectute Schweiz finden Sie viele Video-Trainings. Regelmässig werden neue Videos veröffentlicht: [www.youtube.com/prosenectute](http://www.youtube.com/prosenectute).

Quelle: [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)



# Hausmittel gegen Katerstimmung

*Gründe zum Feiern lassen sich immer finden. Das böse Erwachen folgt am nächsten Tag jedoch oft auf dem Fuss, wenn die Feierlustigen vom ungeliebten Kater heimgesucht werden. Für alle, die zu tief ins Glas geschaut haben, hier ein paar einfache Tipps.*



## Das Katerfrühstück

Optimal sind nährstoff- und eiweissreiche Speisen. Zudem eignen sich salzhaltige Lebensmittel dazu, die Flüssigkeitsverteilung im Körper wiederherzustellen. Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffe sind hilfreich für den Kreislauf. Ausserdem ist es wichtig, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Denn der Körper muss das Flüssigkeitsdefizit ausgleichen und den Mineralstoffspeicher auffüllen.

## Das pflanzliche Aspirin

Die Weidenrinde ist gewissermassen die grosse Schwester des wohl bekanntesten Kopfschmerzpräparats. Ihren Hauptwirkstoff Salicin findet man unter anderem in synthetischer Form in Aspirin. Als Tee getrunken, kann getrocknete Weidenrinde ein verträglicher Ersatz für die Kopfschmerztablette sein.



## Die Entgiftung

Alkohol wird in der Leber abgebaut. Schafgarbe ist eine bekannte Heilpflanze, welche die Leber dabei unterstützt. Gleichzeitig regt sie den Appetit an, hilft bei Magenbeschwerden und lässt auch die Nieren intensiver arbeiten. So werden Giftstoffe schneller abgebaut und ausgeschieden. Schafgarbenkraut kann als Tee getrunken werden.



## Der Ausnüchterungslauf

Oft leidet auch der Kreislauf unter dem Entgiftungsprozess des Körpers. Da kann ein kleiner Ausnüchterungslauf helfen. Die frische Luft versorgt den Organismus mit dem nötigen Sauerstoff.



# *Fermentieren: gesund, schmackhaft und haltbar*

**Dieser Trend ist eigentlich ein richtig alter Hut: Bevor es Kühlschränke und Co. gab, musste die frische Ernte konserviert werden, damit auch im Winter vitaminreiche Nahrung zur Verfügung stand. Also fermentierte man die Lebensmittel, um sie haltbar zu machen.**

## **Definition**

Die Fermentation beschreibt einen Prozess, bei dem Stoffe durch Pilze, Bakterien oder Enzyme umgewandelt werden. Um ein Lebensmittel zu fermentieren oder durch Fermentation herzustellen, gibt man dem ursprünglichen Produkt Starterkulturen bei. Das sind natürliche Mikroorganismen wie Hefe, Schimmelpilze oder gute Bakterien. Oft befinden sich die erforderlichen Organismen schon auf der Oberfläche des Lebensmittels. Dann wird das Lebensmittel luftdicht gelagert. Eine besonders häufige Methode ist das Fermentieren durch Salzlake. Dadurch entstehen Gase, Alkohol oder Säuren. Sie sorgen dafür, dass Lebensmittel haltbar werden. Beim Fermentieren handelt es sich also um einen natürlichen Gärprozess.

## **Gesundheitliche Vorteile**

Die entstandenen Milchsäurebakterien, die man mit dem fermentierten Biogemüse mischt, sind die besten Freunde unseres Verdauungstrakts. In unserem Darm leben viele Bakterien, die sich über den Besuch der sogenannten Mikroben sehr freuen. Fermentierte Lebensmittel sind somit leichter verdaulich. So funktioniert der Stoffwechsel problemlos, und der Körper kann alle wichtigen Nährstoffe aufnehmen. Zusätzlich entstehen bei der Fermentierung C- und B-Vitamine. Besonders Menschen mit Laktoseintoleranz profitieren von fermentierten Milchprodukten oder Sauerteigbrot. Weniger geeignet ist Fermentiertes für Menschen mit einer Histaminintoleranz.





**REZEPT FÜR 4 PERSONEN  
BZW. 2 EINMACHGLÄSER À 6 DL**

## *Kimchi-Grundrezept*

### **Zutaten**

600 g Chinakohl  
150 g Meersalz  
ca. 1 l Wasser  
3 Frühlingszwiebeln  
150 g Rettich  
1,75 dl kaltes Wasser  
15 g Reismehl  
70 g Gochugaru  
5 Knoblauchzehen  
20 g Ingwer  
20 g Zucker  
2 EL Fischsauce

### **Zubereitung**

Chinakohl in vier Zentimeter breite Streifen schneiden und in einer grossen Schüssel mit Salzwasser einlegen. Gut mischen, dabei den Kohl in der Salzlake leicht kneten. Dann drei bis vier Stunden einweichen.

Für die Würzpaste Wasser mit Reismehl in einer kleinen Pfanne verrühren. Mischung unter gelegentlichem Rühren langsam aufkochen, bis die Flüssigkeit bindet. Pfanne vom Herd ziehen, auskühlen lassen. Flüssigkeit mit dem Gochugaru mischen und zirka 20 Minuten ziehen lassen.

Chinakohl abgiessen, gründlich mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Rettich in Stifte schneiden. Knoblauch und Ingwer grob hacken und pürieren. Würzpaste mit Knoblauch, Ingwer, Zucker und Fischsauce verrühren. Mit Chinakohl, Frühlingszwiebeln und Rettich in die Schüssel geben. Alles gut mischen.

Einmachgläser heiss ausspülen. Den marinierten Chinakohl einfüllen bis einige Zentimeter unter den Deckel, luftdicht verschliessen und für 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen; danach für mindestens sieben Tage in den Kühlschrank stellen.

Quelle: [www.migusto.migros.ch](http://www.migusto.migros.ch)



# Was tun bei Cybermobbing?

*Je älter die Kinder, desto häufiger tauschen sie sich in sozialen Netzwerken und auf Messenger-Diensten aus. Neben positiven Aspekten erhöht sich dadurch die Gefahr von Cybermobbing.*



Cybermobbing ist Mobbing im virtuellen Raum. Andere Bezeichnungen sind Cyberbullying, Internetmobbing oder E-Mobbing. Dabei wird eine Person über längere Zeit immer wieder online schikaniert – zum Beispiel über Messenger-Dienste wie WhatsApp.

## **Anonymität und geringere Hemmschwelle**

Belästigende Nachrichten lassen sich unter falschem Namen verschicken, und Einträge in Foren oder Chats können auch anonym oder unter einem Pseudonym verfasst werden. Weil die Täterinnen und Täter vor einem Bildschirm sitzen, ist die Hemmschwelle tiefer und Umgangsregeln werden schneller verletzt.

## **Erhöhte Erreichbarkeit und grössere Reichweite**

Cybermobbing zeichnet sich dadurch aus, dass die Kinder via Smartphone und über soziale Netzwerke stets erreichbar sind. Die Belästigungen hören deshalb nach Schulschluss nicht auf. Das Publikum ist zudem viel grösser als bei einem Vorfall in der Klasse und Einträge bleiben lange bestehen und finden wesentlich stärkere Verbreitung.

## **Gefährliche Folgen**

Traurigkeit, Ängstlichkeit, ein vermindertes Selbstbewusstsein bis hin zu Depressionen sind mögliche Folgen von Cybermobbing. Forschungen belegen, dass Kinder und Jugendliche, die Cybermobbing erleben oder verüben, ein höheres Risiko für Suizidgedanken aufweisen. Cybermobbing bedeutet eine hohe psychische Belastung und kann dazu führen, dass Betroffene sich zurückziehen.

Quelle: [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

## Tipps für Eltern

1. **Unterstützung anbieten:** Fragen Sie nach, sobald Sie merken, dass sich Ihr Kind zurückzieht und bedrückt ist.
2. **Positives Selbstbild fördern:** Helfen Sie Ihrem Kind, sein positives Selbstbild zu stärken. Gerade in sozialen Netzwerken begegnen wir oft einseitigen Idealbildern. Suchen Sie gemeinsam nach einem Weg, damit Ihr Kind zu seinen Eigenheiten stehen und so sein darf, wie es wirklich ist.
3. **Klare Signale setzen:** Cybermobbing sollte nicht toleriert werden. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass «Stopp» sagen notwendig und angebracht ist.
4. **Vorfälle melden:** Sorgen Sie dafür, dass mobbende Personen gestoppt und ihre Profile blockiert und gesperrt werden. Melden Sie Vorfälle beim Betreiber der betreffenden Plattform.
5. **Beweise sichern:** Sobald Sie von konkreten Vorfällen erfahren, sollten Sie die betreffenden Chatverläufe oder Fotos sichern. Bewahren Sie das Beweismaterial für eine allfällige Anzeige auf.
6. **Die Schule informieren:** Oft passieren Vorfälle im Schulumfeld. Deshalb empfiehlt es sich, mit der Lehrperson oder der Schulsozialarbeiterin Kontakt aufzunehmen.
7. **Professionelle Hilfe:** Zögern Sie nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter und die Elternberatung von Pro Juventute bieten Rat.
8. **Sich an die Polizei wenden:** Obwohl es kein spezielles Gesetz gegen Cybermobbing gibt, sind verschiedene Handlungen unzulässig und strafbar.



## Hilfe für Kinder und Jugendliche

Bei Pro Juventute können Kinder und Jugendliche rund um die Uhr vertraulich und kostenlos mit Beraterinnen und Beratern telefonieren, chatten und mailen. Unter [www.147.ch](http://www.147.ch) oder telefonisch unter der Nummer 147.



# MONTANA

ART DECO HOTEL LUZERN

## Ganz romantisch...

**Gewinnen Sie das Package  
«All you need is love &  
Champagne» für zwei Personen  
im ART DECO HOTEL MONTANA.**

Zur Begrüssung auf dem Zimmer geniessen Sie Champagner und Häppli. Für den kulinarischen Hochgenuss servieren wir Ihnen im Restaurant Scala ein 4-Gang-Candle-Light-Dinner. Für das romantische Ambiente im Zimmer sorgen Rosenblätter und am nächsten Morgen wird das Frühstück direkt ans Bett serviert.

- Übernachtung im Deluxe Room Lakeside
- Prickelnder Willkommensgruss
- 4-Gang-Candle-Light-Dinner im Restaurant Scala
- Champagner-Frühstück im Bett
- Dekoration mit Rosenblättern

[www.hotel-montana.ch](http://www.hotel-montana.ch)

Ausdruck d. Ekels	Blasmusiker	↓	Künstlerpaar Weltreligion	Klostervorsteher Mz.	↓	auf diese Weise, derart	Aktion, Handlung	später als erwartet	↓
↙	↓		chem. Verbindung	↻ 5					
Lotterieschein	→		Riesenschlange	→			baumgesäumte Strassen		
Linien		Tennisbegriff Stützerbe	→			Handlung jetzt			
↙		↻ 1					altnord. Sagensammlung		wahnwitzig, hirnverbrannt
schweiz. Moderatorin (Viola)	→				Vorn. v. Maurer Spielkarte				
↙	↻ 2		Fluss im Kt. BE männl. Fürwort	→			↻ 4		
Vorsilbe: auseinander jederzeit						best. Artikel (1. Fall)			
ostspan. Küstenfluss	→		Fluss durch Fribourg	→				↻ 3	raetsel.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](http://www.rvk.ch/kreuzwortraetsel) oder auf dem Postweg an:  
RVK, Haldenstrasse 25,  
6006 Luzern

Einsendeschluss:  
30. November 2022

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