

SICHER



Ihr Kundenmagazin 1/2020

NEWS

Bericht Geschäftsjahr

BEWEGUNG

Fitnessrend Hula-Hoop

FAMILIE

Schutz vor Lärm

*Mit Kochrezept
auf Seite 13*



Krankenkasse Wädenswil

RATGEBER

Wie lange kann ich der Krankenkasse
Arztrechnungen schicken? 3

NEWS

Bericht Geschäftsjahr 2019 4

BEWEGUNG

Hula-Hoop 10

HAUSMITTEL

Mundgeruch 11

ERNÄHRUNG

Scharfes Essen 12

Rezept: Blumenkohl-Wings 13

FAMILIE

Schutz vor Lärm 14

RÄTSEL

Wettbewerb 16



Liebe Leserin Lieber Leser

Unser Kundenmagazin SICHER hat einen neuen Look: Das Redaktionsteam hat viel Herzblut und Energie in das neue Heft gesteckt, das in überarbeitetem Layout und mit verändertem Konzept erscheint. Inhaltlich bietet Ihnen das SICHER weiterhin Berichte, Wissenswertes und Tipps rund um das Thema Gesundheit.

Bestimmt haben Sie auch schon einmal Arztrechnungen bei Ihrer Krankenversicherung eingereicht. Doch wissen Sie auch, wie lange Sie in der Grund- und Zusatzversicherung Anspruch auf eine Rückvergütung haben? Unser Ratgeber klärt auf.

Wir sind 24 Stunden am Tag den verschiedensten Geräuschen ausgesetzt. Anders als die Augen können wir unsere Ohren nicht schliessen. Besonders Säuglinge und Kleinkinder sind dem Geräuschpegel ausgeliefert. Wussten Sie, dass übermässiger Lärm im Säuglings- und Kindesalter lebenslange Folgen nach sich ziehen kann? Lärm stresst und beeinträchtigt das seelische und körperliche Wohlbefinden. Wir empfehlen präventive Massnahmen bereits für die Kleinsten.

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

Felix Waldmeier
Geschäftsführer



Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 1/2020

Herausgeber: RVK, Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern

Redaktionsleitung: Chantal Koller · **Gestaltung:** Atelier KE, Meiringen

Druck: Koprint AG, Alpnach Dorf · **Bildnachweis:** iStockphoto

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

... Wie lange kann ich
der Krankenkasse
Arztrechnungen schicken?

Plötzlich kommt eine alte Arztrechnung zum Vorschein, die man noch nicht bei der Krankenkasse eingereicht hat. Wie lange hat man Zeit, um das Geld für Arztrechnungen bei der Krankenkasse zurückzuverlangen?



Nach Artikel 42 Absatz 1 KVG gilt das System des «tiers garant», sofern Versicherer und Leistungserbringer nichts anderes vereinbart haben. Die Rechnung des Leistungserbringers geht daher zunächst an die versicherte Person, die sie danach dem Versicherer weiterleitet. Dieser prüft die

Rechnung und erstattet der versicherten Person den zu vergütenden Betrag nach Abzug der Kostenbeteiligung (Franchise und Selbstbehalt) zurück. Dieses System soll die Eigenverantwortung der Versicherten fördern und ihm Einblick in die verursachten Kosten verschaffen.



In der **Grundversicherung** hat man fünf Jahre Zeit (gemäss Art. 24 Abs. 1 ATSG), um die Arztrechnung der Krankenkasse zu schicken. Die fünf Jahre laufen ab dem Datum, an dem man die Arztrechnung von der Post zugestellt bekommen hat. Normalerweise ist das ein Tag nach dem Rechnungsdatum.



Bei Leistungen, die die **Zusatzversicherung** bezahlt, ist die Frist kürzer. Man muss die Arztrechnung innert zweier Jahre an die Krankenkasse schicken. Als Stichtag gilt der Tag, an dem man die Behandlung angefangen hat.



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.

Fakten und Zahlen

Schlüsselkennzahlen 2019

Jahresergebnis	CHF	2 585 247
Anzahl Versicherte OKP		10 840
Bilanzsumme	CHF	43 760 713

Umsatz nach Versicherungsbereich		
Obligatorische Krankenpflegeversicherung (KVG)	CHF	38 069 987
Taggeldversicherung (KVG)	CHF	32 682
Taggeldversicherung (VVG)	CHF	96 582
Zusatzversicherungen (VVG)	CHF	1 314 592
Total	CHF	39 513 843

Schadenrückstellungen	CHF	8 128 000
in % der Nettoleistungen		25,43 %

Total Eigenkapital	CHF	22 989 702
in % der Prämien		58,18 %

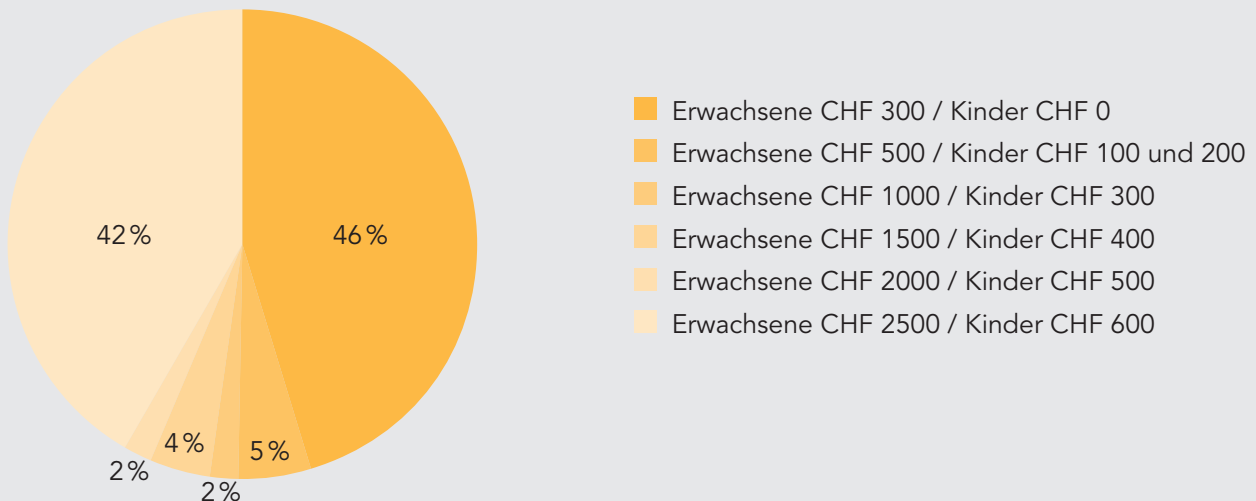
Total Eigenkapital OKP	CHF	22 327 425
in % der Prämien OKP		58,65 %

Entwicklung des Versichertenbestands OKP

Der durchschnittliche Versichertenbestand der Krankenkasse Wädenswil in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) ist im Jahr 2019 um 1,2 Prozent auf 10 840 Personen gestiegen (2018: 10 000).

Durchschnittlicher Versichertenbestand	2017	2018	2019
Anzahl Versicherte – Männer	4 983	4 906	4 991
Anzahl Versicherte – Frauen	4 774	4 711	4 817
Anzahl Versicherte – Kinder	1 193	1 097	1 032
Versichertenzahl gesamt	10 950	10 714	10 840

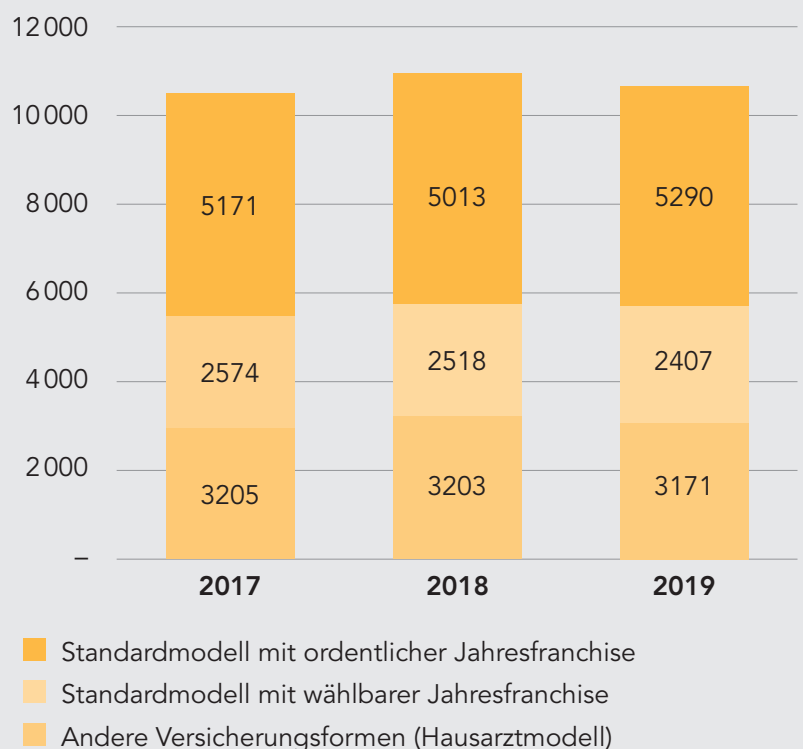
Aufteilung des Versichertenbestands OKP nach Franchisen



Alternative Versicherungsmodelle bleiben weiterhin gefragt

Die Möglichkeit einer wählbaren Franchise wird anhaltend genutzt. Es entscheiden sich immer mehr Versicherte dafür, nehmen einen höheren Selbstbehalt auf sich und so auch mehr Eigenrisiko. Das zeugt auch von mehr Verantwortungsbewusstsein. Im Gegenzug können sie von vorteilhafteren Prämien profitieren. Als weitere Möglichkeit bietet die Krankenkasse Wädenswil seit vielen Jahren eine Hausarztversicherung mit eingeschränkter Wahl der Leistungserbringer an. Davon machen noch mehr Versicherte, nämlich knapp die Hälfte aller, Gebrauch. Auch sie legen ein kostenbewusstes Verhalten an den Tag und gelangen dafür in den Genuss eines Prämienrabatts. Sie schätzen bei diesem Angebot die Rolle des Hausarztes als zentrale Ansprechperson für ihre Gesundheitsfragen.

Entwicklung des Versichertenbestands nach Versicherungsmodell

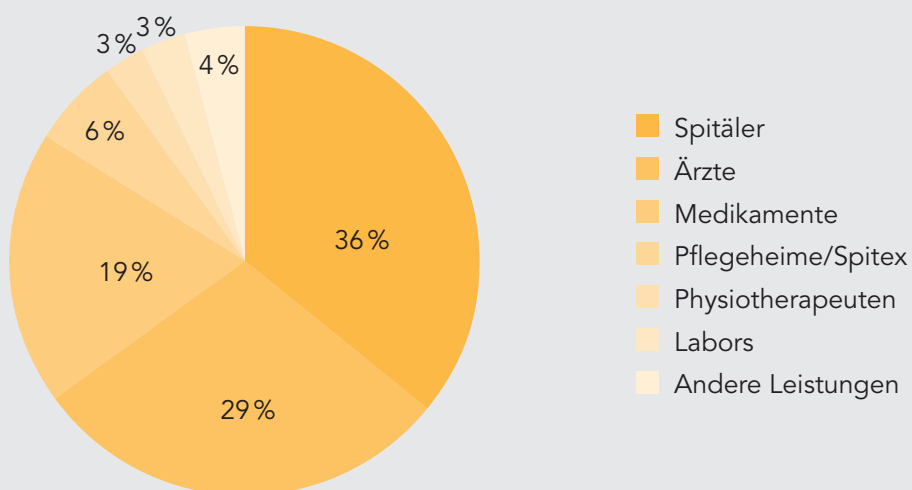


Kostenaufteilung in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach Leistungserbringer

Spitäler	CHF	13 854 735
Ärzte	CHF	11 210 907
Medikamente	CHF	7 287 939
Pflegeheime/Spitex	CHF	2 283 060
Physiotherapeuten	CHF	1 362 627
Labors	CHF	1 144 491
Andere Leistungen	CHF	1 443 799
Total Leistungen	CHF	38 587 558

Die drei Bereiche Spitäler, Ärzte und Medikamente verursachen rund 84 Prozent der Kosten.

Aufwand nach Leistungserbringer



Im Dienst unserer Versicherten

Verwaltung

Die Verwaltungskosten für die obligatorische Krankenpflegeversicherung beliefen sich 2019 auf 5,48 Prozent der gesamten Betriebskosten. Dies entspricht monatlich CHF 15.17 pro OKP-Versicherten. Anstrengungen zur Kostenreduktion und die kontinuierliche Optimierung der Arbeitsabläufe sind unsere stetigen Begleiter. Gleichzeitig intensivieren und verbessern wird dauernd unserer Betriebsabläufe, was zu einfacheren und schnelleren Abläufen führt. Oberstes Ziel dabei ist, die Qualität des Kundenservices zu verbessern.

Im Weiteren möchten wir wieder einmal erwähnen, dass die Krankenkasse Wädenswil ihren Mitarbeitenden für Mitgliederwerbung weder Provisionen noch Bonus bezahlt. Ebenfalls hat die Krankenkasse Wädenswil dafür keinerlei Makler, Vermittler oder sonstige Institute unter Vertrag. Die Mitgliederwerbung läuft auf Basis der Mund-zu-Mund-Propaganda sowie aufgrund des guten Services und des attraktiven Angebots.

Entschädigungssystem für die leitenden Organe

Entschädigung für den Stiftungsrat: Die Entschädigungen des Stiftungsrates wird durch den Stiftungsrat festgesetzt. Der Stiftungsrat besteht nach wie vor aus sechs Mitgliedern. Die Gesamtentschädigung inkl. Sitzungsgelder betrug für das Berichtsjahr 2019 CHF 45 100; die höchste Entschädigung machte CHF 11 200 aus.

Entschädigung für die Geschäftsleitung: Die Bruttoentschädigung inkl. Vorsorgebeiträge des Arbeitgebers für die Geschäftsleitung betrug für das Berichtsjahr 2019 CHF 449 600; die höchste Einzelentschädigung bemass sich auf CHF 167 500.

Finanzbericht

Für das Geschäftsjahr 2019 verzeichnete die Krankenkasse Wädenswil in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung ein leichtes Wachstum des Versichertenbestands. Er erhöhte sich um 123 (1,15 Prozent) auf 10 840 Versicherte.

Der Versicherungsertrag sämtlicher Bereiche ist 2019 gestiegen und belief sich auf CHF 39,51 Millionen, was einer Zunahme von CHF 1,64 Millionen oder 4,35 Prozent entspricht. Demgegenüber stieg der Schaden- und Leistungsaufwand um 6,39 Prozent auf CHF 39,75 Millionen, was einer Zunahme von CHF 2,38 Millionen gleichkommt. Damit hatten wir im vergangenen Jahr eine erhebliche Mehrbelastung, die über dem Prämienaufschlag auf 2019 liegt. Damit ist Schadenquote bei der Krankenkasse Wädenswil auf über 100 Prozent angestiegen. Dies zeigt eindrücklich, dass eine Kostendämpfung im Gesundheitswesen illusorisch ist und schlicht nicht wirkt.

Im Jahresergebnis stellt jeweils der Risikoausgleich die grösste Unbekannte dar. Das Durchschnittsalter, die stationären Spitaltage sowie gewisse teure Medikamente bilden die Basis seiner Berechnung. Im Weiteren zählt die Veränderung des Versichertenbestands auf das jeweilige neue Jahr dazu. Sie hat sich bei uns ein weiteres Mal stark auf die Berechnung des Risikoausgleichs ausgewirkt. Dabei muss erwähnt werden, dass das leichte Wachstum von 123 Versicherten nicht die wirkliche Verschiebung ausmacht, sondern damit die Krankenkasse Wädenswil 2019 netto 123 mehr Versicherten zählen kann, sind über 1000 Personen der Kasse bei- und ausgetreten. Deshalb entstehen solche starken Veränderungen im Risikoausgleich. Das Resultat daraus ist eine erneute Senkung des Aufwandes für den Risikoausgleich. Nämlich um –37,76 Prozent auf CHF 1 217 604 was einer Reduktion von CHF 738 681 entspricht.

Der Verwaltungs- und Administrationsaufwand betrug für das Geschäftsjahr 2019 CHF 2,19 Millionen.

Die schwierigen Bedingungen an den Finanzmärkten haben sich 2019 stark verbessert. Wir haben die Bundesamtliche Pflicht unsere Kapitalanlagen zum jeweiligen Stichtag vom 31. Dezember zu Marktwerten zu verbuchen. Gegenüber 2018 sind per Ende 2019 die Werte wieder erheblich angestiegen. Dies beschert uns für das vergangene Geschäftsjahr einen erheblichen Mehrwert und damit einen Buchgewinn, welcher die Hauptverantwortung für den ausserordentlichen positiven Jahresabschluss trägt. Die Krankenkasse Wädenswil lässt seit 2017 ihr Vermögen, ausser den Liegenschaften, durch eine externe Vermögensverwaltung einer Grossbank nach den Vorgaben vom BAG und der finma in Bern sowie durch unser umfangreiches Anlagereglement anlegen und verwalten. Das Nettoergebnis des übrigen betrieblichen Erfolgs und Kapitalerfolgs ergab 2019 ein sehr positives Ergebnis. Gegenüber dem Vorjahr, in welchem wir einen negativen Kapitalertrag von ca. CHF 832'000 ausweisen mussten, steht dem gegenüber per Ende 2019 ein Ertrag von rund CHF 895'000. Betrachtet man die Zahlen der beiden aufeinanderfolgenden Jahre, so ist die Differenz bei über CHF 1,7 Millionen. Wir sind erfreut über das Resultat, die Rendite und die Wertsteigerungen an der Börse vom vergangenen Jahr. Wir wissen jedoch sehr wohl, dass solche Werte und Veränderungen an den volatilen Märkten und der schnelllebigen Zeit nicht immer nachhaltig sind. Deshalb hat die Krankenkasse Wädenswil nach den maximalen Möglichkeiten ihres Anlagereglements, Schwankungsrückstellungen von 15 Prozent des Vermögens gebildet – ein umsichtiges Polster um künftige starke Schwankungen glätten zu können. Einen soliden Wert und Rendite im Jahr 2019 waren wiederum unsere Liegenschaften. Sie wurden nach den Vorgaben der Ämter wiederum neu geschätzt und dem aktuellen Verkehrswert angepasst. Die Anpassung ergab eine Korrektur nach unten von Total CHF –95'000.

An der Liegenschaft an der Gerbestasse 8 in Wädenswil konnte Ende Jahr die Sanierung abge-

schlossen werden. Wir haben nach der Unterschutzstellung durch die Kommunalen und Kantonalen Behörden die aufwendigen Kernsanierungen, Umbau und Erweiterung doch zur allgemeinen Zufriedenheit aller Beteiligten realisieren können. Kurz um, es ist ein exponierter Einfallswinkel im Zentrum von Wädenswil, welcher nun in den Proportionen und Erscheinung wieder erstrahlt und zum allgemeinen Gefallen der Bevölkerung beiträgt. Das ursprüngliche Vorhaben war, dass wir unser Büro bzw. den Firmensitz nach dem Auszug aus dem Molki Areal an die Gerbestrasse verlegen. Doch nach der Unterschutzstellung der Liegenschaft hat sich die Sanierung erheblich verzögert und es kam für uns deshalb zeitlich nicht mehr in Frage. Während der Instandstellung haben wir uns nach geeigneten Mietern umgesehen. Seit dem 1. Januar 2020 ist im Erdgeschoss eine Arztpraxis, im zweiten Obergeschoss eine Physiotherapie eingemietet. Mit beiden Mietern konnten langfristige Verträge abgeschlossen werden. Wir sind mit dieser Lösung sehr zufrieden und aktuell daran einen geeigneten Mieter für das erste Obergeschoss (Fünfeinhalb-Zimmer-Wohnung) zu finden.

Im Gesundheitswesen ist noch keine wirkliche Trendwendung bei der Kostenentwicklung zu verzeichnen. Es gibt aber einige Versicherer, die 2019 keine markante Kostensteigerung hinnehmen mussten. Die Krankenkasse Wädenswil zählt nicht dazu. Für uns war die Kostenentwicklung 2019 vergleichsweise hoch. Bei nur leicht gestiegener Mitgliederzahl, hatten wir erstaunliche Mehrleistungen. Betrachtet man die Mehrleistungen mitgliederbereinigt, so ist es über alle Versicherungszweige betrachtet eine Kostensteigerung von über 6 Prozent, was als hoch eingestuft werden muss. Auf jeden Fall sind damit die Leistungen höher als der Prämienaufschlag für 2019. Einzig machen sinkende Zahlungen an den Risikoausgleich deutlich, dass wir auf der anderen Seite offensichtlich teurere Fälle, mehr stationäre Spitalaufenthalte und teurere Medikamentenkosten als andere Krankenversicherer hatten.

Die Versicherungszweige haben folgende Ergebnisse erzielt

Im KVG haben wir im vergangenen Jahr einmal mehr positiv mit CHF 2 537 756 abschliessen können. Dies ist CHF 1 254 102 höher gegenüber dem Vorjahr.

Wie oben erwähnt, stammt die Differenz vor allem aus den gestiegenen Werten der Kapitalanlagen. Trotzdem sind wir sehr zufrieden mit dem Resultat. Die Krankenkasse Wädenswil hat seit über dreissig Jahren ein positives Resultat in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP). Wir gehören zu den ganz wenigen Krankenversicherern, welche eine solche positive Statistik aufweisen können.

Bei der Taggeldversicherung nach KVG fiel das Ergebnis mit CHF –68 900 negativ aus. Es ist bei uns ein kleines Versicherungsvolumen. Deshalb macht sich die Schadenbelastung bei mehreren grösseren Fällen sofort bemerkbar. Dies ist aber für die Zukunft keineswegs bedenklich. Alle Zusatzversicherungszweige wie die Taggeldversicherung nach VVG, die Zahnpflegeversicherung, die Heilungskosten-Zusatzversicherung SC eins bis vier und die Spitalzusatzversicherung konnten wir 2019 positiv abschliessen.

Das Geschäftsjahr 2019 schliesst mit einem Gesamtergebnis von CHF 2 585 247 ab. Wie vorgängig beschrieben, sind solche positiven Jahresabschlüsse nur möglich, wenn die obligatorische Krankenpflegeversicherung ein positives Ergebnis aufweist. Das Betriebsergebnis konnte gegenüber dem Vorjahr

deutlich verbessert werden, dies entstand hauptsächlich durch die tieferen Zahlungen an den Risikoausgleich und dem Bewertungsgewinn aus den Kapitalanlagen. Wir sind mit dem Ergebnis sehr zufrieden.

Wir danken allen Mitgliedern, die der Kostenentwicklung durch ihr Verhalten entgegenwirken und diese damit beeinflussen. Das sehr gute Ergebnis konnten wir den Statuten entsprechend wieder vollumfänglich den Reserven zuweisen.

Die gültigen Eigenkapitalvorschriften in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung sind hoch angesetzt. Diese bemessen sich an den effektiven Risiken, die ein Versicherer trägt. Die Krankenkasse Wädenswil übertrifft diese Reserveanforderungen nach wie vor deutlich.

Risikomanagement

In Zusammenarbeit mit einem externen Risiko- und Compliance-Officer hat die Krankenkasse Wädenswil ein Risk- und Compliance-Programm aufgebaut. Dies hilft, potentielle Gefahren zu erkennen, die Risiken zu analysieren und entsprechende Massnahmen zu deren Vermeidung oder Verminderung zu treffen.

Im abgelaufenen Geschäftsjahr hat der Stiftungsrat keine Risiken identifiziert, die zu einer dauerhaften oder wesentlichen Beeinträchtigung der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage der Stiftung Krankenkasse Wädenswil führen könnten.

Folgende Ergebnisse wurden in den verschiedenen Bereichen erzielt:

Obligatorische Krankenpflegeversicherung	CHF	2 537 756
Taggeldversicherung nach KVG	CHF	–68 900
Taggeldversicherung nach VVG	CHF	38 798
Zusatzversicherungen	CHF	77 594



Hula-Hoop ist längst wieder Trend. Ein Training mit Spassgarantie – nicht nur für Kinder. Manchmal sind die simpelsten Fitnessgagerte besonders effektiv. Das gilt auch für den Hula-Hoop-Reifen. Er ist leicht, preiswert und überall einsatzbereit.

Der Schwung mit dem Reifen lässt nicht nur überflüssige Pfunde am Bauch verschwinden, sondern stärkt auch Beine, Po und Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird das Bindegewebe gestrafft. Die gleichmässige rhythmische Bewegung des Körpers steigert ausserdem die Ausdauer. Je nach Gewicht des Reifens und der Schwinggeschwindigkeit kann man pro Stunde zwischen 500 und 900 Kalorien verbrauchen.

Das braucht man für das Training

Zum «Hoopen» benötigt man nur bequeme Kleidung, Sportschuhe oder rutschfeste Socken und genügend Platz. Besonders am Anfang hilft ein dickeres Oberteil gegen blaue Flecken. Da das Hüftkreisen viel von Tanzen hat, macht es mit Musik doppelt so viel Spass. Zu welchem Rhythmus der Hula besonders geschmeidig kreist, hängt von der Stimmung, der Geschwindigkeit und den musikalischen Vorlieben ab.

Der richtige Reifen

Inzwischen gibt es unterschiedliche Reifen; etwa solche mit Gewichten, Massagenoppen oder Magneten, und gar welche mit Batteriebetrieb, die eine leichte Vibration erzeugen, was das Training noch effektiver machen soll. Man stelle den Reifen neben sich auf den Boden: Reicht er bis zum Bauchnabel oder höher, ist die Grösse genau richtig. Je grösser der Reifen, desto leichter ist das Hooping zu lernen.

So funktioniert's

In den Hula-Hoop-Reifen steigen, einen Fuss nach vorne stellen, und los geht's! Den Reifen auf Taillenhöhe am Rücken anlegen und ihn parallel zum Boden halten. Nun dem Reifen einen festen Stups geben und sofort mit den Hüften nach vorne und hinten zu wippen beginnen (nicht kreisen). Während der Schwungbewegung das Gewicht abwechselnd auf das vordere und das hintere Bein verlagern. Wichtig ist ein gleichmässiger Rhythmus. Wem das normale Hooping mit der Zeit zu langweilig ist, kann das Training auch mit Sportarten wie Yoga oder Pilates kombinieren.

Hausmittel gegen Mundgeruch

Natürliche Hilfsmittel neutralisieren geruchsverursachende Bakterien und bringen die Mundflora wieder ins Gleichgewicht. Den Arzt können sie jedoch nicht ersetzen; nur dort kann man die Ursache ergründen und nachhaltig beseitigen.

Schwarztee

enthält Polyphenole, die verhindern, dass sich Bakterien im Mundraum vermehren, den Abbau von Stärke hemmen und gegen Plaque wirken.

***So geht's:* Mehrere Tassen Tee pro Tag (ohne Süßmittel) trinken.**



Teebaumöl

hat eine antibakterielle Wirkung.

***So geht's:* Mit zwei bis drei Tropfen des Öls auf ein Glas Wasser erhält man eine effektive Mundspülung, die ausserdem gegen Zahnfleischentzündungen hilft.**



Olivenöl

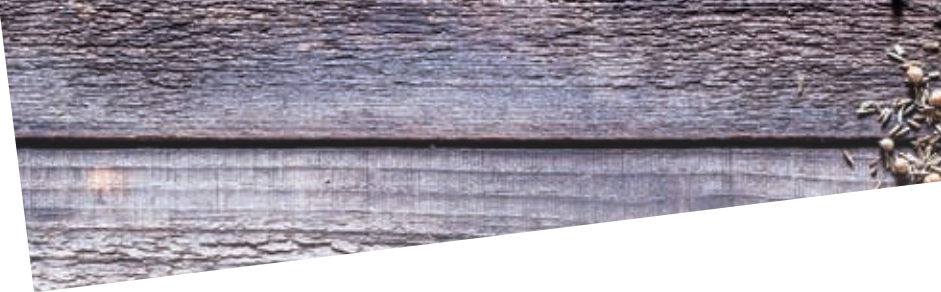
bindet die übel riechenden Substanzen im Mund. Gleichzeitig hemmen und verhindern die natürlichen Inhaltsstoffe der Olive das Bakterien- und Pilzwachstum.

***So geht's:* Spülen Sie mit ein bis zwei Esslöffeln Olivenöl bis zu 20 Minuten lang Ihren Mundraum. Spucken Sie es anschliessend aus und spülen Sie den Mund mit warmem Wasser, bevor Sie sich wie gewohnt die Zähne putzen.**

Petersilie

ist reich an Chlorophyll. Dieser grüne Pflanzenfarbstoff neutralisiert in Kombination mit speziellen ätherischen Ölen das Ungleichgewicht im Mund. ***So geht's:* Einfach sorgfältig zerkauen und nachwirken lassen.**





Scharfes Essen ...

Bei der Schärfe handelt es sich nicht um eine Geschmacksrichtung wie süß oder sauer. Capsaicin heisst der Wirkstoff, der unter anderem für den scharfen Geschmack von Chili oder Paprika verantwortlich ist. Er ist zwar geschmacklos, reizt jedoch die Nervenenden, die normalerweise Wärmeimpulse wahrnehmen. Die Reizung empfinden wir aber als brennende Schärfe.

... wärmt und kühlt.

Scharfes Essen wärmt und kühlt gleichzeitig. Da die Schärfe auf die Wärmerezeptoren wirkt, werden gleichzeitig die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt. Das Schwitzen senkt die Körpertemperatur, sodass sich die Hitze im Sommer leichter ertragen lässt.

... wirkt entzündungshemmend und antibakteriell.

Scharfes Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch und Lauchgewächse wirken beispielsweise antibiotisch und desinfizierend. Durch langsames Essen, was bei scharfen Speisen meist automatisch der Fall ist, wird der Speichelfluss angeregt, was zusätzlich gut gegen Verdauungsbeschwerden und Mundgeruch ist.

... macht glücklich.

Die scharfmachenden Stoffe in den Gewürzen erzeugen auf der Zunge einen brennenden Schmerz, wodurch ein Schmerzsignal an das Gehirn gesendet wird. Bei Schmerzen werden im Körper Endorphine ausgeschüttet. Diese Glückshormone entspannen und wirken euphorisierend.



Wie misst man Schärfe?

Die Schärfe von Chili oder Chili-Erzeugnissen wird mittels der Scoville-Einheit (Scoville Heat Units, SHU) bestimmt. Die Einheit gibt an, wie viele Milliliter Wasser man benötigt, um die Konzentration so zu verdünnen, dass sie gerade noch scharf schmeckt. Um beispielsweise 1 Milliliter Tabasco-Sauce (4500 SHU) zu neutralisieren, benötigt man 4,5 Liter Wasser.

i

Tipp

Die meisten Scharfstoffe sind fettlöslich, nicht aber wasserlöslich. So hilft es nicht, Wasser zu trinken, wenn es im Mund unangenehm brennt. Brot oder fetthaltige Milch verschaffen in diesem Fall bessere Linderung.



REZEPT FÜR 2

Scharfe Blumenkohl-Wings

Vegan, laktosefrei

Teig und Blumenkohl

100 g Dinkelmehl, hell
 200 ml Mandelmilch
 1 TL Knoblauchpulver
 1 TL Zwiebelpulver
 ¼ TL Paprika
 2 Prisen Pfeffer
 ½ TL Salz
 1 Blumenkohl

Sauce

1 EL Agavensirup
 1 dl Chilisauce
 1 TL Zitronensaft
 2 EL Kokosöl

Dip

1 TL Chilisauce
 1 TL Zitronensaft
 45 ml Tahina
 90 ml Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer zu einem glatten Teig mixen und in eine Schüssel geben. Blumenkohlröschen einzeln durch den Teig ziehen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 25 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Die Röschen nach 15 Minuten wenden.

Für die Sauce Agavensirup mit Chilisauce, Zitronensaft und Kokosöl im Mixer vermischen, in eine Schüssel geben. Blumenkohlröschen aus dem Ofen nehmen, einzeln in der Sauce wenden, zurück auf das Blech legen und weitere 20 Minuten backen.

Für den Dip alle Zutaten im Mixer pürieren und zum Blumenkohl servieren.

Quelle: fooby.ch

*«Alle Dinge sind Gift,
 und nichts ist ohne
 Gift. Allein die Dosis
 macht, dass ein Ding
 kein Gift ist.»*

(Paracelsus)

Wie bei so vielen Dingen macht auch bei scharfem Essen die Dosis das Gift aus.

Experten empfehlen nicht mehr als fünf Milligramm Capsaicin pro Mahlzeit und

Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen. Schwangere und Kinder können besonders empfindlich auf scharfe Speisen reagieren, müssen aber keinesfalls ganz darauf verzichten. Generell gilt, auf sein Wohlbefinden zu vertrauen.



Schutz vor Lärm

Kinder sind sich der schädigenden Wirkung von Lärm nicht bewusst und können ihre akustische Umgebung weniger beeinflussen als Erwachsene. Dazu kommen anatomische Besonderheiten im kindlichen Gehörgang, die dieselbe Lautstärke lauter wirken lassen.

Übermässige Lärmexposition im Säuglings- und Kindesalter kann lebenslange Folgen nach sich ziehen. Es reicht schon ein Schallpegel aus, der zwar das Gehör nicht schädigt, sich aber auf den gesamten Organismus auswirkt. Chronische Lärmbelastung kann körperliche und seelische Stressreaktionen auslösen. Bluthochdruck und Schlafstörungen können die Folge sein. Andauernde Lärmbelastung führt zudem zu kognitiven Leistungseinbussen. Der Lärm beeinträchtigt das Gedächtnis, was die Konzentrations- und Merkfähigkeit einschränkt. Umgebungslärm, etwa andauernde Radio- oder Fernsehberieselung im Hintergrund, wirkt sich negativ auf die kindliche Sprachentwicklung aus.



Gut zu wissen

Kinder und Jugendliche brauchen auch Freiräume zum Lautsein. Es macht Spass zu schreien und zu kreischen, denn das ist Ausdruck von Lebenslust und Freude. Lustvolles Lautsein und entspannende Ruhe sind keine Gegensätze, sondern wichtige, einander abwechselnde Phasen.

Tipps für Lärmschutz im Alltag

- Gönnen Sie sich und Ihren Kindern nach einem Arbeits-/Schultag eine Ruhephase von zirka 30 Minuten – sich hinlegen, malen oder puzzeln – Hauptsache, angenehm und geräuscharm.
- Abgeschwächtes Licht dämpft auch die Lautstärke: Kerzenlicht beim Abendessen unterstützt eine ruhige Atmosphäre.
- Unternehmen Sie regelmässig Waldspaziergänge. Solche Ausflüge sorgen nicht nur für Bewegung an der frischen Luft, sondern sind auch für die Ohren eine Erholung vom Alltagslärm und fördern die Wahrnehmung leiser Geräusche aus der Natur.
- Testen Sie Kinderspielzeug vor dem Kauf immer an den eigenen Ohren.
- Spielmatten und Teppiche sind eine effektive Methode, um zum Beispiel die Lautstärke von Bauklötzen zu dämpfen.
- Lassen Sie Radio und Fernseher nicht im Hintergrund laufen.
- Auf Konzerten ist Ohrenschutz für Kinder unerlässlich.

www.laerm.ch



Verlosung



Gewinnen Sie einen von fünf 3M™ PELTOR™ Kapselgehörschützer Kid (für Kinder im Alter zwischen zwei und zehn Jahren empfohlen). Schreiben Sie uns eine E-Mail bis **31. Juli 2020** mit dem Betreff KINDERGEHÖRSCHUTZ unter Angabe Ihrer vollständigen Postanschrift (inkl. Angabe Ihres Versicherers) an ch.koller@rvk.ch oder eine Postkarte mit denselben Angaben an RVK, Chantal Koller, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.




WALDHOTEL
 AROSA

Geniessen Sie Arosa ...

Verbringen Sie Ihre Ferien mit der Familie an einem Ort der Entspannung und des Genusses für alle Generationen. Erkunden Sie die grenzenlose Vielfalt der imposanten Bergwelt in Graubünden. Staunen Sie über die Tiere in freier Wildbahn oder im berühmten Bärenpark.

Gewinnen Sie eine Übernachtung für zwei Erwachsene und zwei Kinder in einem Familienzimmer inklusive Frühstück und Spa-Eintritt im bekannten Waldhotel Arosa.

Ruhig, sonnig und an bester Lage liegt das 4-Sterne-Superior-Haus. Es ist der geeignete Ausgangspunkt für Frühsport, Wanderstunden, den Besuch des Seilparks im Wald oder des Badesees, und für Zweiradfans geht es direkt mit dem Bike hoch hinauf. Geniessen Sie Ihr modernes Zimmer im alpinen Look, freuen Sie sich auf erlesene Sternegastronomie und das breite Beauty- und Wellnessangebot.

www.waldhotel.ch

eh. CH-Hochspringer (Roland)	chem. Schmutz auf Wasser	Senkblei	weibl. Wildtier	Nebenfluss d. Dnepr			Schmerz-laut	artig	
							Abkoch-brühe	Vorsilbe	
									6
langer Feder-schal				Heiss-luftbad					4
				dt. TV-Sender					
						dt. Buch-verlag			
						Wind-stösse			
ältestes christl. Fest		Stock also, folglich (lat.)				Irland in der Landes-sprache	ein-stellige Zahl	Zahlwort	
unver-letzt					lang-weilig				5
Wald-pflanze					Hecke, Zaun				
				Männer-kurz-name					
			Weinbe-reitungs-vorgang						1
mit ... und Recht				Gesteins-art					
Pöbel									

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Wettbewerb

So nehmen Sie teil:
 Senden Sie uns das Lösungswort (inklusive Angaben Ihrer Adresse und Ihres Versicherers) via www.rvk.ch/kreuzwortraetsel oder auf dem Postweg an:
 RVK, Haldenstrasse 25,
 6006 Luzern

Einsendeschluss:
 31. Juli 2020

Die Gewinner werden 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