

SICHER



Ihr Kundenmagazin 1/2021

NEWS

Bericht Geschäftsjahr

BEWEGUNG

Musik als Motivator

FAMILIE

Leselust wecken

*Mit Kochrezept
auf Seite 13*



Krankenkasse Wädenswil

RATGEBER

Muss ich meine Prämien während des Militärdienstes oder Zivildienstes weiterhin bezahlen? 3

NEWS

Bericht Geschäftsjahr 2020 4

BEWEGUNG

Musik als Motivator 10

HAUSMITTEL

Reiseübelkeit 12

ERNÄHRUNG

Gesunde Fette 13

Rezept: Lachs-Avocado-Wrap 13

FAMILIE

Leselust wecken 14

RÄTSEL

Wettbewerb 16



Liebe Leserin Lieber Leser

Auch diesen Sommer startet wieder die Rekrutenschule. Lesen Sie in unserem Ratgeber alles Wissenswerte rund um das Thema «Prämienbefreiung während des Militärdienstes oder Zivildienstes».

Coronabedingt verbringen vermutlich auch diesen Sommer viele Menschen ihre Ferien in der Schweiz oder im nahen Ausland und sind mit dem Auto oder Wohnwagen unterwegs. Bei längeren Autofahrten leiden viele Reisende an Übelkeit. Wir verraten wirksame Hausmittel gegen die Reisekrankheit und wünschen Ihnen damit eine gute und beschwerdefreie Fahrt.

In dieser Ausgabe erklären wir, wie Sie die Leselust bei Kindern wecken können. Denn wer regelmässig liest, trainiert Wortschatz, Ausdrucksweise, Fantasie und Kreativität. Besonders mit Hörbüchern fühlen sich Kinder nicht allein gelassen, da die Sprechstimme sie begleitet und unterstützt. Das sorgt für Motivation und fördert das (Weiter-)Lesen.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

Felix Waldmeier
Geschäftsführer



Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 1/2021

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

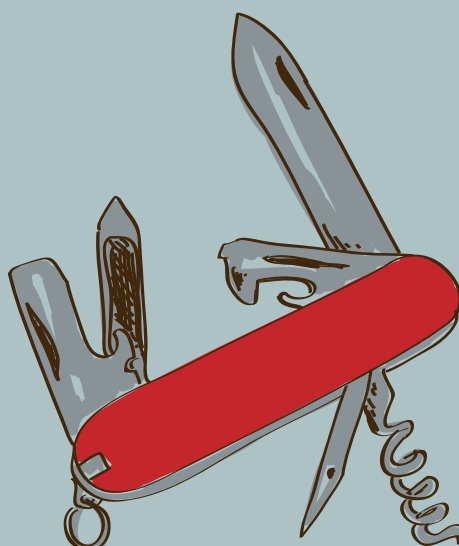
... Muss ich meine Prämien
während des Militärdienstes oder
Zivildienstes weiterhin bezahlen?

Profitieren Sie während des Militärdienstes oder Zivildienstes von der Prämienbefreiung in der Grundversicherung. Soldaten und Offiziere unterstehen während der Dienstzeit der Militärversicherung (MV).

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung bzw. die Versicherungspflicht kann sistiert werden, wenn der Dienst länger als sechzig aufeinanderfolgende Tage dauert (Art. 3 Abs. 4 KVG). Ist dies der Fall, ist die versicherte Person ab Beginn der Unterstellung unter die Militärversicherung von der Prämienbezahlung befreit (Art. 10a Abs. 2 KVV). Während der Dienstzeit sind die Dienstleistenden auch in der Freizeit zwischen den Diensten der MV unterstellt.

Diese Sistierung gilt nur für die obligatorische Krankenpflegeversicherung. Die Zusatzversicherungen sind davon nicht betroffen.

Damit die Krankenversicherung Kenntnis vom Militärdienst/Zivildienst hat und eine Sistierung vornehmen kann, sollte vorgängig eine Kopie des Marschbefehls/Aufgebots zugestellt werden.



Die Militärversicherung ist eine Versicherungs- und Haftungseinrichtung des Bundes für Dienstleistende in der Armee, im Zivilschutz und im Zivildienst. Sie wird im Auftrag des Bundes als eigenständiger Sozialversicherungszweig mit eigenem Gesetz von der Suva geführt



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 2020

Jahresergebnis	CHF	848 063
Anzahl Versicherte OKP		11 154
Bilanzsumme	CHF	46 156 580

Umsatz nach Versicherungsbereich		
Obligatorische Krankenpflegeversicherung (KVG)	CHF	39 871 899
Taggeldversicherung (KVG)	CHF	30 135
Taggeldversicherung (VVG)	CHF	96 704
Zusatzversicherungen (VVG)	CHF	1 345 602
Total	CHF	41 253 800

Schadenrückstellungen	CHF	8 397 000
in % der Nettoleistungen		23,49 %

Total Eigenkapital	CHF	23 837 765
in % der Prämien		57,78 %

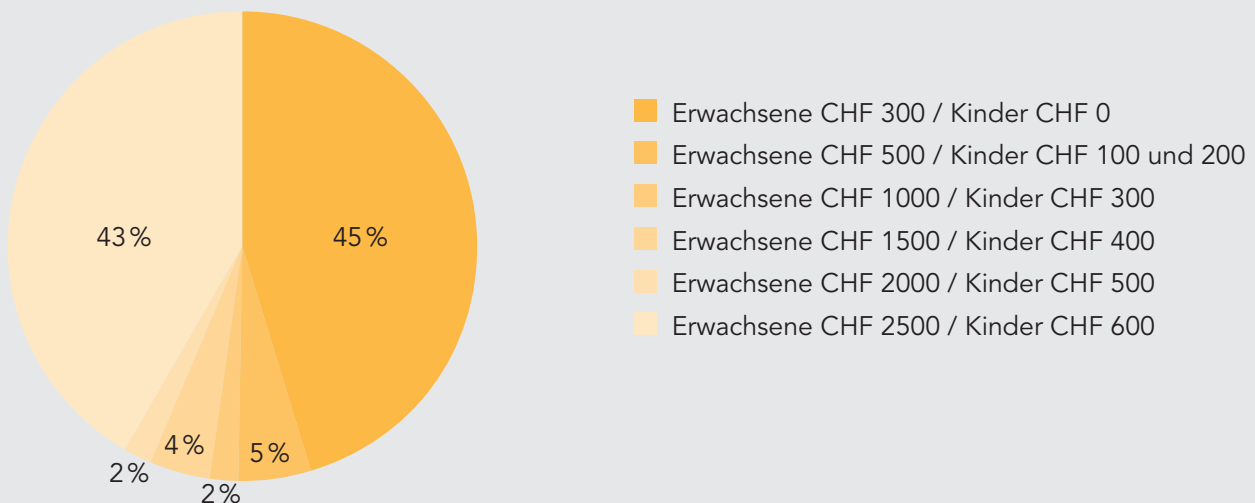
Total Eigenkapital OKP	CHF	23 022 139
in % der Prämien OKP		57,87 %

Entwicklung des Versichertenbestands OKP

Der durchschnittliche Versichertenbestand der Krankenkasse Wädenswil in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) ist im Jahr 2020 um 2,3 Prozent auf 11 154 Personen gestiegen (2019: 10 840).

Durchschnittlicher Versichertenbestand	2018	2019	2020
Anzahl Versicherte – Männer	4 906	4 991	5 184
Anzahl Versicherte – Frauen	4 711	4 817	4 934
Anzahl Versicherte – Kinder	1 097	1 032	1 036
Versichertenzahl gesamt	10 714	10 840	11 154

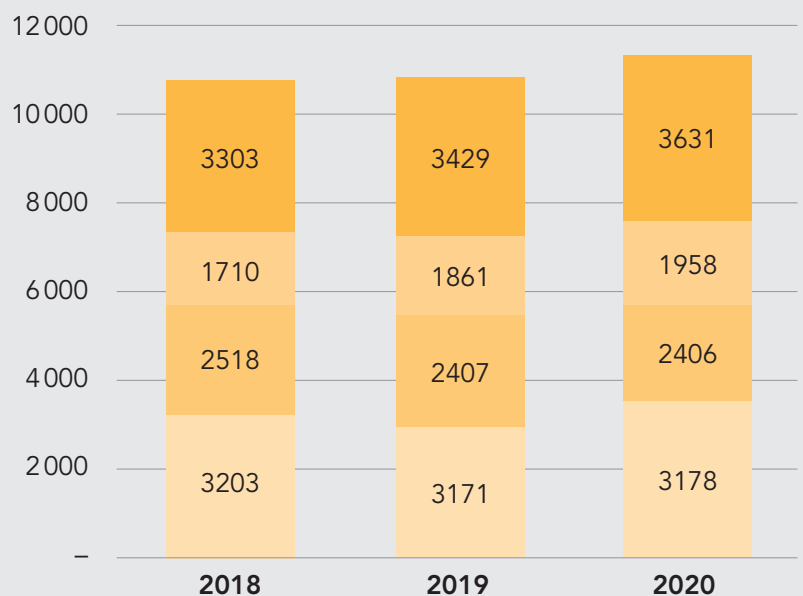
Aufteilung des Versichertenbestands OKP nach Franchisen



Alternative Versicherungsmodelle bleiben weiterhin gefragt

Die Möglichkeit einer wählbaren Franchise wird weiterhin genutzt. Viele Versicherte entscheiden sich für diese Möglichkeit und nehmen mehr Eigenrisiko durch einen höheren Selbstbehalt auf sich. Diese Wahl setzt auf stärkeres Verantwortungsbewusstsein der versicherten Mitglieder. Im Gegenzug kann man von unterschiedlich rabattierten Prämien profitieren. Als weitere Möglichkeit bietet die Krankenkasse Wädenswil seit vielen Jahren eine Hausarztversicherung mit eingeschränkter Wahl der Leistungserbringer an. In diesem Modell steigt die Zahl unserer Versicherungsnehmer stetig und erreicht im 2020 50 Prozent aller OKP Versicherten. Wir schätzen diese Entwicklung und freuen uns, dass sich diese Mitglieder nachweislich gesundheits- und kostenbewusster verhalten. Damit profitieren diese Versicherten von einer attraktiven Prämie. Die Mitglieder schätzen dabei das Angebot und die Rolle des Hausarztes als zentrale Ansprechperson bei ihren Gesundheitsfragen.

Entwicklung des Versichertenbestands nach Versicherungsmodell



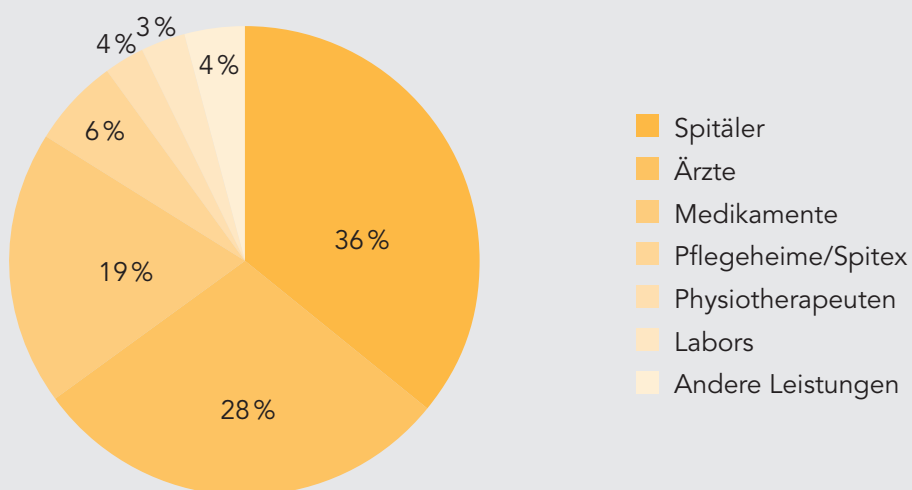
- Hausarztmodell mit wählbarer Jahresfranchise
- Hausarztmodell mit ordentlicher Jahresfranchise
- Standardmodell mit wählbarer Jahresfranchise
- Standardmodell mit ordentlicher Jahresfranchise

Kostenaufteilung in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach Leistungserbringer

Spitäler	CHF	14 794 844
Ärzte	CHF	11 822 775
Medikamente	CHF	8 045 495
Pflegeheime/Spitex	CHF	2 577 662
Physiotherapeuten	CHF	1 461 872
Labors	CHF	1 270 368
Andere Leistungen	CHF	1 559 999
Total Leistungen	CHF	41 533 015

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

Aufwand nach Leistungserbringer



Im Dienst unserer Versicherten

Verwaltung

Die Verwaltungskosten in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung belaufen sich 2020 auf 5,92 Prozent der gesamten Betriebskosten. Dies entspricht CHF 15.32 pro OKP Versicherten pro Monat.

Anstrengungen zur Kostenreduktion und kontinuierlichen Optimierung der Arbeitsabläufe bleibt ein stetiges Ziel der Krankenkasse Wädenswil. Gleichzeitig arbeiten wir an den Digitalisierungen unserer Betriebsabläufe, damit wir in Zukunft diese Möglichkeiten gewinnbringend und einfacher nutzen können. Unter anderem soll dies zu einfacheren und schnelleren Tagesabläufen führen. Oberstes Gebot dabei ist, die Qualität des Kundenservice zu verbessern.

Entschädigungssystem der leitenden Organe

Entschädigung des Stiftungsrates: Die Entschädigungen des Stiftungsrates werden durch den Stiftungsrat festgesetzt. Der Stiftungsrat besteht neu aus sieben Mitgliedern. Die Gesamtentschädigung inkl. Sitzungsgelder betrug für das Berichtsjahr 2020 CHF 50 500, wovon die höchste Einzelentschädigung CHF 11 600 ausmachte.

Entschädigung Geschäftsleitung: Die Bruttoentschädigung inkl. Vorsorgebeiträge des Arbeitgebers für die Geschäftsleitung betrug für das Berichtsjahr 2020 CHF 457 100, davon bemass sich die höchste Einzelentschädigung auf CHF 169 800.

Finanzbericht

Für das Geschäftsjahr 2020 verzeichnete die Krankenkasse Wädenswil in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung wiederum ein leichtes Wachstum des Versichertenbestands. Dieser erhöhte sich um 314 (2,82 Prozent) auf 11 154 Versicherte. Die Krankenkasse Wädenswil verzichtete dabei weiterhin auf umfangreiche Werbemassnahmen. Wir arbeiten weder mit Maklern noch Vermittlern zusammen, die uns hohe Kosten verursachen würden und gleichzeitig nicht abschätzbare Risiken mit sich bringen. Wir

sind weiterhin der Ansicht, dass die Sozialversicherungsgelder von unseren Mitgliedern auch denjenigen gehören, um damit die Leistungen zu regulieren. Dies gehört zu unseren Grundprinzipien und ist Bestandteil der Philosophie der Unternehmung.

Der Versicherungsertrag sämtlicher Bereiche ist im 2020 gestiegen und belief sich auf CHF 41,25 Millionen, was einer Zunahme von CHF 1,74 Millionen oder 4,4 Prozent entspricht. Demgegenüber stieg der Schaden- und Leistungsaufwand um 7,21 Prozent auf CHF 42,62 Millionen, was einer Zunahme von CHF 2,87 Millionen entspricht. Damit hatten wir im vergangenen Jahr eine erhebliche Mehrbelastung, die über dem Prämienaufschlag für das Jahr 2020 liegt. Damit ist bei der Krankenkasse Wädenswil die Schadenquote auf über 100 Prozent angestiegen. Es zeigt damit eindrücklich, dass eine Kostendämpfung im Gesundheitswesen illusorisch ist und schlicht nicht wirkt. Wohl haben im vergangenen Jahr nicht alle Krankenversicherer der Schweiz den gleichen Anstieg der Schadenquoten, wie wir ihn verzeichnen mussten. Wir hoffen im Jahr 2021 auf eine Beruhigung der überdurchschnittlichen Entwicklung.

Im Jahresergebnis bleibt der Risikoausgleich weiterhin eine grosse Unbekannte. Die Berechnung dafür ab 2020 birgt noch mehr Risiken und wir wissen schlicht nicht, wo wir diesbezüglich stehen. Bisher waren Durchschnittsalter, stationäre Spitalaufenthalte und gewisse teure Medikamente die Eckwerte der Berechnung. Neu sind weitere teure und chronische Behandlungen und Therapien zur Kalkulation dazugekommen. Obwohl wir an insgesamt drei Testläufen teilgenommen haben, sind die daraus resultierenden Neuberechnungen für uns sehr schwer abschätzbar und ungenau.

Anhand der bisherigen Zahlungen der Krankenkasse Wädenswil in den Risikoausgleich müssten wir nach den oben erwähnten Mehrleistungen mit den bisherigen Zahlungen herunterkommen oder gar zu den Zahlungsempfängern mutieren. Unsere

Veränderung des Versichertenbestands wird diesbezüglich dazu beitragen. Es sind für das Wachstum auf 2020 nicht die 314 Neuversicherten, die die Änderung ausmachen, sondern für die netto 314 Versicherten Zuwachs sind über 1100 Personen der Kasse bei- und ausgetreten. Deshalb entstehen solche Veränderungen in den Risiken im Bereich der Mitgliederentwicklung und können auf den Risikoausgleich grosse Veränderungen bewirken. Damit hat die Veränderung gegenüber dem Vorjahr zusätzliches Gewicht für die Berechnung des Risikoausgleichs.

Der Verwaltungs- und Administrationsaufwand betrug für das Geschäftsjahr 2020 CHF 2,27 Millionen. Die Bedingungen an den Finanzmärkten waren im 2020 volatil und haben sich gegenüber dem Vorjahr wieder verschlechtert. Wir haben die gesetzliche Pflicht, unsere Kapitalanlagen zum jeweiligen Stichtag vom 31. Dezember zum Marktwert zu verbuchen. Dies macht es schwierig, denn wir sind den Werten am besagten Stichtag ausgesetzt und können nichts beeinflussen. Das bescherte uns im vergangenen Geschäftsjahr einen erheblich weniger grossen Ertrag, nämlich nur rund 10 Prozent der letztjährigen Summe. Die Krankenkasse Wädenswil lässt seit 2017 ihr Vermögen, ausser den Liegenschaften, durch eine externe Vermögensverwaltung einer Grossbank nach den Vorgaben des BAG, der FINMA sowie durch unser umfangreiches Anlagereglement anlegen und verwalten. Das Nettoergebnis im Übrigen betrieblichen Erfolg und Kapitalerfolg ergibt damit im 2020 trotzdem ein positives Ergebnis, obwohl es tiefer liegt als im Vorjahr – in welchem wir einen überdurchschnittlichen Kapitalertrag ausweisen durften.

Trotzdem sind wir mit dem Resultat zufrieden und erfreut darüber, dass die Rendite und die Werte an der Börse vom vergangenen Jahr sich so gehalten haben. Wir wissen sehr wohl, dass solche Werte Veränderungen zum Teil kurzfristigen Schwankungen unterliegen und darum nicht immer nachhaltig sind. Die Krankenkasse Wädenswil kann

deshalb nach den maximalen Möglichkeiten ihres Anlagereglements, Schwankungsrückstellungen von 15 Prozent des Vermögens bilden. Durch das steigende Vermögen haben wir weitere CHF 270 000 Wertberichtigungen gebildet, was aktuell wieder die maximalen 15 Prozent des Anlagevermögens bedeuten. Ein umsichtiges Polster um künftige starke Schwankungen zu glätten. Ein sicherer Wert und Rendite im 2020 waren unsere Liegenschaften. Sie wurden nach den Vorgaben der Ämter wiederum jährlich neu geschätzt und den aktuellen Verkehrswerten angepasst. Die Anpassung ergab eine Korrektur der insgesamt drei Liegenschaften nach oben von Total CHF 80 000.

An der Liegenschaft an der Gerbestrasse 8 in Wädenswil konnte Ende des letzten Jahres die Sanierung abgeschlossen werden. Die dazugehörenden Schlussrechnungen wurden erst im 2020 verbucht. Für die fünfeinhalb Zimmerwohnung konnte per Juli 2020 ein angenehmer und passender Mieter gefunden werden. Damit ist die Liegenschaft voll vermietet und steht in einem guten, stabilen Ertrag.

Im Gesundheitswesen hat es auch im Jahr 2020 noch keine wirkliche Trendwendung in der Kostenentwicklung gegeben. Die Covid-19 Pandemie hat seinen Teil dazugetan und beschert uns Zusatzkosten und Zusatzadministration, die unser Personal auf Trab hält und äusserste Flexibilität verlangt. Aktuell arbeitet ein Teil unserer Mitarbeiter/innen seit über einem halben Jahr von zuhause aus. Was die vielen Tests, die zahlreichen Arztbesuche, die Impfungen und die grundsätzlichen Einschränkungen im Alltag alles noch für Auswirkungen haben, werden wir sehen. Auf jeden Fall ist anzunehmen, dass die Pandemie uns wohl noch länger beschäftigen wird. Alle verschobenen Operationen während dem Lockdown haben im 2020 die Kosten zusätzlich verändert und vor allem verschoben. Es zeigt deshalb zurzeit ein verzerrtes Bild. Damit sind bei sehr vielen Spitälern die Kosten in Schieflage geraten und weisen für 2020 grosse Defizite aus,

welche durch die jeweiligen Mitgliedsgemeinden und Kantone getragen werden müssen.

Die einzelnen Versicherungszweige haben folgende Ergebnisse erzielt:

Im KVG haben wir im vergangenen Jahr einmal mehr positiv mit CHF 694 714 abschliessen können. Dies ist eine Abweichung von CHF 1 843 042 weniger gegenüber dem Vorjahr. Wie erwähnt, stammt die Differenz vor allem aus den weniger grossen Werten aus den Kapitalanlagen. Trotzdem sind wir sehr zufrieden mit dem Resultat. Die Krankenkasse Wädenswil schreibt seit über dreissig Jahren positive Resultate in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP). Wir gehören zu den ganz wenigen Krankenversicherern in der ganzen Schweiz, welche eine solche positive Statistik aufweisen können.

Bei der Taggeldversicherung nach KVG war das Ergebnis mit CHF –13 222 leider negativ. 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 anderen Zusatzversicherungszweige wie die Taggeldversicherung nach VVG, die Zahnpflegeversicherung, die Heilungskosten-Zusatzversicherung und die Spitalzusatzversicherung konnten wir 2020 positiv abschliessen.

Das Geschäftsjahr 2020 schliesst mit einem Gesamtergebnis von CHF 848 063 ab. Wie vorgängig beschrieben, sind solche positiven Jahresabschlüsse

nur möglich, wenn die obligatorische Krankenpflegeversicherung ein positives Ergebnis aufweist. Das Betriebsergebnis liegt gegenüber dem Vorjahr deutlich tiefer und entstand hauptsächlich durch die Bewertungsschwankungen bei den Kapitalanlagen. Wir sind mit dem Ergebnis dennoch sehr zufrieden.

Wir danken allen Mitgliedern, die der Kostenentwicklung durch ihr Verhalten entgegenwirken und diese damit beeinflussen. Das 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 dazu entsprechende Massnahmen zur Vermeidung oder Verminderung zu treffen.

Im abgelaufenen Geschäftsjahr hat der Stiftungsrat keine Risiken identifizieren können, 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	694 714
Taggeldversicherung nach KVG	CHF	–13 222
Taggeldversicherung nach VVG	CHF	53 763
Zusatzversicherungen	CHF	112 807

MUSIK ALS



Sie bringt uns zum Lächeln oder zum Weinen, regt uns an und ergreift uns: Kaum etwas hat eine so starke und vielfältige Wirkung auf uns wie Musik. Die richtige Musik beim Sport lenkt nicht nur von der Anstrengung ab und motiviert, sondern steigert auch die Leistungsfähigkeit.



MOTIVATOR

Musik vor dem Sport

Das Wecken positiver Emotionen und Erinnerungen versetzt uns in einen ausgeglicheneren und konzentrierteren Gemütszustand. Besonders ruhige und lockere Musik hilft, Anspannungen zu lösen und Nervosität oder Unruhe vor wichtigen Wettkämpfen in den Griff zu bekommen. Musik hören vor dem Sport reduziert die Vagotonie – ein Zustand des vegetativen Nervensystems, in dem der Körper verstärkt auf Ruhe und Erholung gepolt ist. Sowohl die körperliche als auch die geistige Aufmerksamkeit steigen dadurch, und die Sportlerinnen und Sportler empfinden mehr Antrieb und Begeisterung für die bevorstehende sportliche Anstrengung.

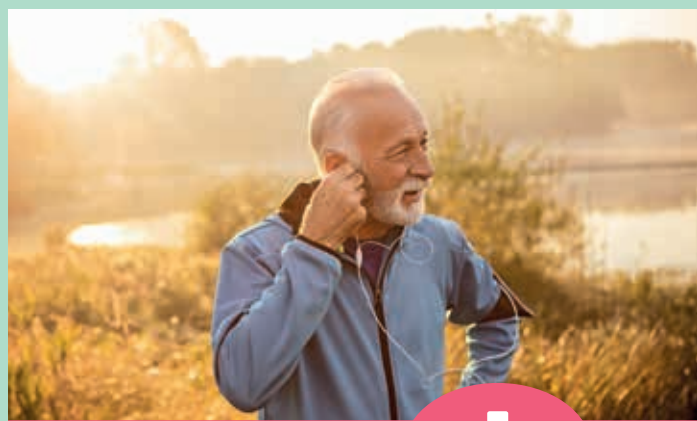
Musik während des Sports

Musik, die positive Emotionen weckt, trägt beim Sport zu vermehrter Endorphin-Ausschüttung bei und steigert die Lust auf das anstehende Training:

- Die Motivation wird aufrechterhalten, Müdigkeit und Unlust werden hinausgezögert.
- Musik hebt die Stimmung wieder, wenn sie sich beim Sport verschlechtert.
- Gegen Ende des Trainings wirkt Musik «anheizend» – sie hilft, die letzten Kilometer, Minuten oder Übungen durchzuhalten.

Musik als Ablenkung

Musik kann beim Sport das körperliche Belastungsempfinden signifikant verringern. Signale des Körpers, wie schwere Atmung oder ein erhöhter Puls, werden von der Musik überdeckt und dadurch, wenn überhaupt, viel schwächer wahrgenommen. Für Sportlerinnen und Sportler ist es wichtig, diese Signale nicht gänzlich ausser Acht zu lassen, damit sie nicht Gefahr laufen, sich zu überanstrengen.



Wählen Sie die richtige Musik

i

Während des Sports eignen sich besonders vertraute und beliebte Songs, mit denen etwas Positives verbunden ist – etwa eine bestimmte Person oder ein starkes Gefühl wie Kraft, Willensstärke oder Ausdauer- vermögen. Da man beim Sport die Bewegung dem Rhythmus der Musik anpasst, ist eine angemessene Geschwindigkeit der Musik wichtig: Zu langsame Musik kann den Sportler unnötig ausbremsen, während ein zu schnelles Lied die Gefahr der Verausgabung birgt. Es eignet sich besonders Swing-, Samba- und schnelle Popmusik für Ausdauertraining, während beim Krafttraining zu Heavy Metal, Rock oder Hip-Hop gegriffen werden kann.



Hausmittel gegen Reiseübelkeit

Besonders bei langen Autofahrten leiden viele Menschen an Übelkeit. In den meisten Fällen sind die Symptome zwar harmlos, aber sie vermiesen den Urlaubsantritt. Mit einfachen Hausmitteln lässt sich der aufgebrachte Magen beruhigen.



Orangenöl

hat eine anregende Wirkung auf die inneren Organe, besonders den Magen. Das Öl wirkt zudem stimmungsaufhellend.

So geht's: Ein paar Tropfen Orangenöl auf ein Wattepad tropfen und vor der Reise in ein kleines Marmeladenglas einschliessen. Bei Bedarf daran schnuppern.



Fencheltee

wirkt durch seine ätherischen Öle und Bitterstoffe verdauungsfördernd, entzündungshemmend und krampflösend.

So geht's: Fencheltee schluckweise und nicht zu heiss trinken.

Ingwer

wirkt magenberuhigend, gegen Übelkeit, Schwindel und kalten Schweiß.

So geht's: Während der Reise auf einem Stück frischem oder getrockneten Ingwer kauen.



Karottenbrei

enthält viele Ballaststoffe, die Giftstoffe im Darm binden. Das hilft, die Übelkeit rasch wieder loszuwerden.

So geht's: Karotten dämpfen, zerstampfen (nicht würzen) und löffelweise geniessen.

Gesunde Fette

Fett wird oft verteufelt. Allerdings erfüllen Fette wichtige Aufgaben im Körper. Wie unterscheiden sich die guten von den schlechten Fetten?

Neben der Fettmenge sollte man vor allem darauf achten, welche Art von Fett man isst. Fette werden zum Aufbau von Zellmembranen benötigt und erfüllen zahlreiche andere wichtige Stoffwechselfunktionen. Doch nicht jedes Fett ist gesund.

Ungesättigte Fette gelten als gute Fette. Von ihnen gibt es zwei Arten: mehrfach ungesättigte und einfach ungesättigte Fette. Solche Fette stecken zum Beispiel in fetthaltigem Fisch, Nüssen und Pflanzenöl.

Gesättigte Fette und Trans-Fettsäuren gelten als schlechte Fette. Zu viele solcher schlechter Fette in der Ernährung sind einer der Hauptgründe für einen erhöhten Cholesterinwert. Sie stecken beispielsweise in Fleisch- und Wurstwaren, Käse und Milchprodukten.



REZEPT FÜR 4

Lachs-Avocado-Wrap

Laktosefrei

Zutaten

½ EL Öl
400 g Lachsfilets ohne Haut
1 TL Salz
wenig Pfeffer
4 Weizen-Tortillas
170 g Guacamole
100 g Jungspinat

Zubereitung

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Lachs rundum ca. 4 Minuten braten, herausnehmen, würzen.

Tortillas nach Angabe auf der Verpackung zubereiten. Guacamole auf die Tortillas streichen, Lachs und Spinat darauflegen, einschlagen, aufrollen.

Tipp

Guacamole und Lachs mit Zitronensaft beträufeln.

Guten Appetit!

Quelle: fooby.ch



Leselust wecken

Wie kaum eine andere Fertigkeit beeinflusst das Lesen den Erfolg in der Schule. Die gesamte Schullaufbahn – und später die berufliche Qualifikation – wird entscheidend beeinflusst von der Fähigkeit, den Sinn eines Textes zu erfassen, wiederzugeben und damit zu arbeiten.

Es ist also sinnvoll, den Spass am Lesen gezielt zu fördern. Denn wer gerne und regelmässig liest, trainiert Wortschatz, Ausdrucksweise, Fantasie und Kreativität.

So stärken Sie die Lesefähigkeit Ihres Kindes:

Machen Sie Ihr Kind jeden Tag neugierig aufs Lesen. **Lassen Sie es selbst wählen**, was es lesen oder vorgelesen bekommen möchte. Denn je mehr schöne Erinnerungen Ihr Kind damit verbindet, desto lieber wird es selbst nach einem Buch greifen.

Je öfter Sie zusammen mit Ihrem Kind lesen, desto schneller und flüssiger wird es Ihr Kind beherrschen. **Schaffen Sie eine gemütliche Lesecke**, kuscheln Sie sich mit Ihrem Kind hinein und tauchen Sie gemeinsam in die Welt der Geschichten ein.

Um ansprechenden Lesestoff für Ihr Kind zu finden, sollten Sie seine **Interessen herausfinden und akzeptieren**. Schaut es gerne Fernsehen? Finden Sie heraus, ob es zu seiner Lieblingsserie eine Buchreihe gibt. Oder haben Sie einen «Gamer» zu Hause? Auch zu vielen Computer- und Konsolenspielen gibt es Bücher oder Comics. Liebt Ihr Kind Fussball? Kaufen Sie ihm eine Fussballzeitschrift.

Gehen Sie regelmässig mit Ihrem Kind in die Bibliothek, in Bücher- oder Comicläden. **Durchstöbern Sie mit ihm Bücherregale**. Denn je mehr interessante Kontakte Ihr Kind mit Büchern und Druckerzeugnissen hat, desto stärker wächst sein Interesse daran.

Probieren Sie es mit einem Hörbuch. Beim Lesen mit dem Hörbuch sind Kinder nicht alleine, sie haben die Sprechstimme als Begleiter und Unterstützer. Das motiviert ungemein.



Verlosung

Gewinnen Sie eines von zehn Exemplaren des Buches «Die Kaminski-Kids Short Story», Teil 1 (für Kinder ab 8 Jahren), von Carlo Meier, www.carlomeier.ch. Schreiben Sie uns bis am 31. Juli 2021 eine E-Mail mit dem Betreff **LESEN** 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.





SEMINAR- UND WELLNESSHOTEL
STOOS

★★★★

Das Bergdorf Stoos liegt im Herzen der Zentralschweiz auf 1300 m ü. M. und bietet Ihnen eine traumhafte Aussicht auf die Region rund um den Vierwaldstättersee. Ruhesuchende und aktive Naturliebhaber finden hier ein vielfältiges Angebot.

Naturparadies Stoos

Gewinnen Sie einen romantischen Wellness-Aufenthalt für zwei Erwachsene im 4-Sterne-Seminar- und Wellness-Hotel Stoos.

Es erwarten Sie eine Übernachtung im Doppelzimmer superior mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendessen, einem Rosenöl-Paarbad sowie die freie Benützung von Wellness und Spa. Entdecken Sie die Wellness-Oase der Zentralschweiz und erholen Sie sich inmitten der wunderschönen Bergwelt.

www.hotel-stoos.ch

eine der Gezeiten	US-Pop-sängerin (2 W.)	Knabe völlig	inle-gend, dazu	Keim-zelle	Vulkan auf Hawaii: Mauna ...	Verbin-dungs-stelle
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Zeitung-bezugs-art (Kw.)	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Teilgeb. der Physik	↳	↳	↳	↳	↳	↳
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Zah-lungs-mittel	↳	↳	↳	↳	↳	↳
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
uneben, borstig	↳	↳	↳	↳	↳	↳
freudig	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Flächen-mass	↳	↳	↳	↳	↳	↳

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 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