

# SICHER

Ihr Kundenmagazin 1/2022

## NEWS

Bericht Geschäftsjahr

## GESUNDHEIT

Achtsamkeit im Alltag

## FAMILIE

Wandern mit Kindern

*Mit Kochrezept  
auf Seite 9*



Krankenkasse Wädenswil

## RATGEBER

Wer zahlt bei Krankheit oder Unfall im Ausland? 3

## NEWS

Bericht Geschäftsjahr 2021 4

## GESUNDHEIT

Achtsamkeit im Alltag 10

## HAUSMITTEL

gegen Muskelkater 12

## ERNÄHRUNG

Gut gekaut ist halb verdaut 13

Rezept: Blaubeer-Eis 13

## FAMILIE

Wandern mit Kindern 14

## RÄTSEL

Wettbewerb 16



## Liebe Leserin Lieber Leser

Achtsamkeit ist mehr als nur ein Modewort – sie hilft, den Alltag zu entschleunigen und Stress abzubauen. Wer achtsam durchs Leben geht, kann nicht nur den Augenblick mehr geniessen, sondern auch die Fähigkeit erwerben, auf schwierige Situationen besser zu reagieren und auf diese Weise körperliche und psychische Krankheitssymptome zu lindern. Wir zeigen, was hinter dem Konzept steckt und wie es unsere Lebensqualität verbessern kann.

Achtsamkeit lässt sich auch auf das Essen übertragen. Bewusstes Kauen unterstützt nicht nur die Verdauung, auch das Sättigungsgefühl setzt früher ein und der Geschmack der Speisen wird intensiver wahrgenommen. Das verhindert überflüssige Kalorien und steigert das kulinarische Erlebnis.

Planen Sie demnächst eine Wandertour mit Ihren Sprösslingen? Eine gut vorbereitete Wanderung kann für die ganze Familie ein unvergessliches Erlebnis sein. Wichtig ist, die Kleinen motiviert zu halten. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps mit auf den Weg.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen

Felix Waldmeier  
Geschäftsführer



## Impressum

Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 1/2022

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

# Unser Team gibt Antworten

... Wer zahlt bei Krankheit oder Unfall im Ausland?



**Bei Unfall oder Krankheit im gesamten EU-/EFTA-Raum und im übrigen Ausland kommt weitgehend die obligatorische Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) zum Tragen, sofern keine Unfallversicherung besteht.**

Wer bei einem vorübergehenden Auslandsaufenthalt krank wird oder einen Unfall hat, dessen medizinische Notfallbehandlung übernimmt die Grundversicherung. Sie kommt aber nicht für die Kosten auf, wenn sich der Versicherte freiwillig für die Behandlung ins Ausland begibt. Auch eine Rückführung in die Schweiz ist nicht mitversichert. Die Höhe der Deckung der Notfälle hängt von der Reisedestination ab.

**In EU-/EFTA-Ländern** hat man Anspruch auf Vergütung der gleichen Leistungen wie die im jeweiligen Land versicherten Personen. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie Ihre Versicherungskarte vorweisen können. Einige Länder erheben Kostenbeteiligungen; diese müssen Sie, wie die Bürgerinnen und Bürger des entsprechenden Landes, vor Ort selber bezahlen.

**Ausserhalb der EU-/EFTA-Länder** werden die Kosten medizinischer Notfallbehandlungen höchstens bis zum doppelten Betrag, den die gleiche Behandlung in der Schweiz gekostet hätte, vergütet. Wer eine höhere Deckung wünscht, kann eine solche über die Zusatzversicherung festlegen oder eine Ferien- und Reiseversicherung abschliessen.



## Versicherungskarte einpacken

Auf Reisen in den EU-/EFTA-Raum unbedingt die Versicherungskarte mitnehmen. Damit kann man in der Regel problemlos abrechnen und muss die Behandlungskosten nicht vor Ort bezahlen.

Auf der Rückseite der europäischen Krankenversicherungskarte befindet sich eine Notfallnummer, die bei Bedarf kontaktiert werden kann.

Mit einer zusätzlichen Ferien- und Reiseversicherung haben Sie auch die Möglichkeit, allfällige Lücken in der Grundversicherung zu schliessen.

## 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)

# Fakten und Zahlen

## Schlüsselkennzahlen 2021

|                        |     |            |
|------------------------|-----|------------|
| Jahresergebnis         | CHF | 1 996 073  |
| Anzahl Versicherte OKP |     | 11 050     |
| Bilanzsumme            | CHF | 46 743 543 |

|                                                |            |                   |
|------------------------------------------------|------------|-------------------|
| <b>Umsatz nach Versicherungsbereich</b>        |            |                   |
| Obligatorische Krankenpflegeversicherung (KVG) | CHF        | 39 974 784        |
| Taggeldversicherung (KVG)                      | CHF        | 31 892            |
| Taggeldversicherung (VVG)                      | CHF        | 109 500           |
| Zusatzversicherungen (VVG)                     | CHF        | 1 350 317         |
| <b>Total</b>                                   | <b>CHF</b> | <b>41 466 493</b> |

|                          |     |           |
|--------------------------|-----|-----------|
| Schadenrückstellungen    | CHF | 8 752 000 |
| in % der Nettoleistungen |     | 24.62 %   |

|                    |     |            |
|--------------------|-----|------------|
| Total Eigenkapital | CHF | 25 833 837 |
| in % der Prämien   |     | 62.30 %    |

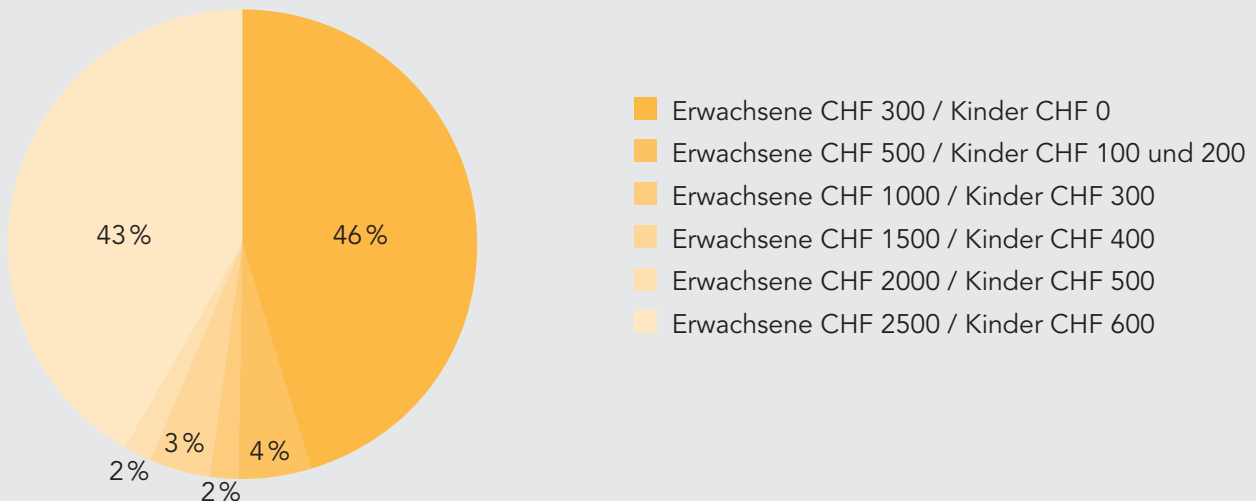
|                        |     |            |
|------------------------|-----|------------|
| Total Eigenkapital OKP | CHF | 24 947 900 |
| in % der Prämien OKP   |     | 62.41 %    |

## Entwicklung des Versichertenbestands OKP

Der durchschnittliche Versichertenbestand der Krankenkasse Wädenswil in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) ist im Jahr 2021 um 0,94 Prozent auf 11 050 Personen gesunken (2020: 11 154).

| Durchschnittlicher Versichertenbestand | 2019          | 2020          | 2021          |
|----------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Anzahl Versicherte – Männer            | 4 991         | 5 184         | 5 140         |
| Anzahl Versicherte – Frauen            | 4 817         | 4 934         | 4 877         |
| Anzahl Versicherte – Kinder            | 1 032         | 1 036         | 1 033         |
| <b>Versichertenzahl gesamt</b>         | <b>10 840</b> | <b>11 154</b> | <b>11 050</b> |

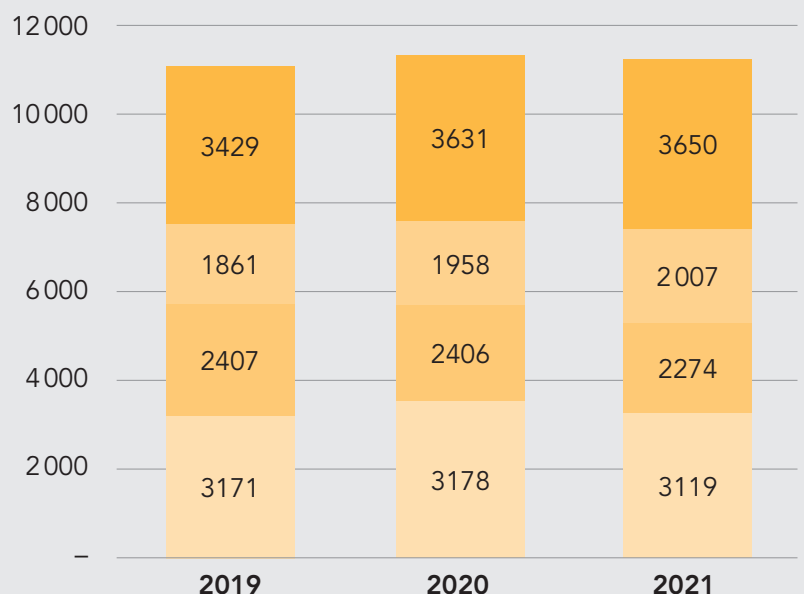
## Aufteilung des Versichertenbestands OKP nach Franchisen



## 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 des Leistungserbringers an. In diesem Modell steigt die Zahl unserer Versicherungsnehmenden stetig und erreicht im 2021 54 Prozent aller OKP Versicherten. Wir schätzen die 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. Die Verhältnisse des alternativen Versicherungsmodells zur ordentlichen Krankenpflegeversicherung zeigt die nebenstehende Tabelle.

## Entwicklung des Versichertenbestands nach Versicherungsmodell



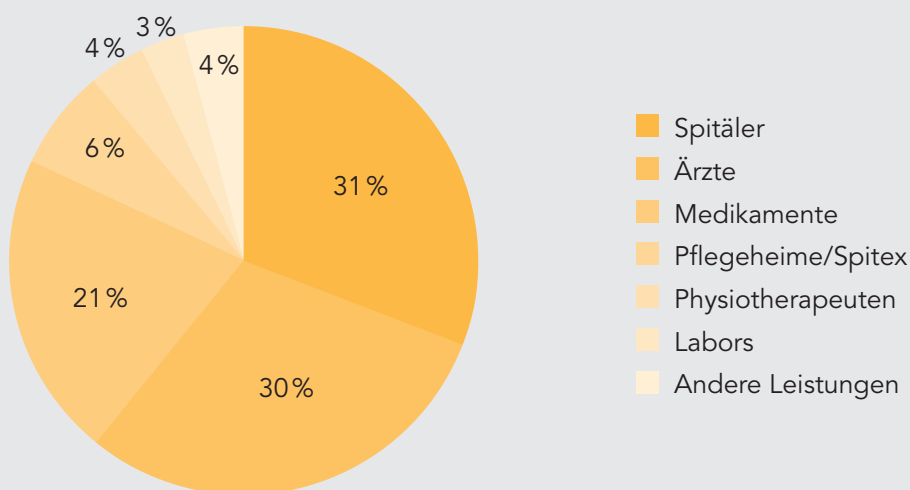
- Hausarztmodell mit wählbarer Jahresfranchise
- Hausarztmodell mit ordentlicher Jahresfranchise
- Standardmodell mit wählbarer Jahresfranchise
- Standardmodell mit ordentlicher Jahresfranchise

## Kostenaufteilung in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach Leistungserbringer

|                         |            |                   |
|-------------------------|------------|-------------------|
| Spitäler                | CHF        | 13 238 557        |
| Ärzte                   | CHF        | 12 329 373        |
| Medikamente             | CHF        | 8 488 978         |
| Pflegeheime/Spitex      | CHF        | 3 001 323         |
| Physiotherapeuten       | CHF        | 1 524 025         |
| Labors                  | CHF        | 1 160 830         |
| Andere Leistungen       | CHF        | 1 589 827         |
| <b>Total Leistungen</b> | <b>CHF</b> | <b>41 332 941</b> |

Die drei Bereiche Spitäler, Ärzte und Medikamente verursachen 82 Prozent der Kosten.

## Aufwand nach Leistungserbringer



# Im Dienst unserer Versicherten

## Verwaltung

Die Verwaltungskosten in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung belaufen sich 2021 auf 5,95 Prozent der gesamten Betriebskosten. Dies entspricht CHF 17.11 pro OKP Versicherten pro Monat. Anstrengungen zur Kostenreduktion und kontinuierliche Optimierung der Arbeitsabläufe bleiben 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 es zu einfacheren und schnelleren Tagesabläufen führen. Oberstes Gebot dabei ist, gleichzeitig die Qualität des Kundenservice zu halten und 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 beträgt für das Berichtsjahr 2021 CHF 50 600, wovon die höchste Einzelentschädigung CHF 11 600 ausmacht.

Entschädigung Geschäftsleitung: Die Bruttoentschädigung inkl. Vorsorgebeiträge des Arbeitgebers für die Geschäftsleitung beträgt für das Berichtsjahr 2021 CHF 460 200, davon bemass sich die höchste Einzelentschädigung auf CHF 169 000.

## Finanzbericht

Für das Geschäftsjahr 2021 verzeichnete die Krankenkasse Wädenswil in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung einen leichten Rückgang des Versichertenbestands. Dieser reduzierte sich um 104 auf 11 050 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. Ein Auftrag an ein Call Center, der einen ärgerlichen Telefon Terror betreibt, sind wir ebenfalls nicht eingegangen. Wir sind weiterhin der Ansicht, dass die Sozialversicherungs-

gelder 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 (brutto) sämtlicher Bereiche ist im 2021 leicht gestiegen und belief sich auf CHF 41,47 Millionen, was einer Zunahme von CHF 0,22 Millionen oder 0,52 Prozent entspricht. Demgegenüber verminderten sich die Brutto-Leistungen leicht um 0.13 Prozent auf CHF 42,56 Millionen, was einem Rückgang von CHF 0,06 Millionen entspricht. In der Brutto-Betrachtung liegt bei der Krankenkasse Wädenswil die Schadenquote weiterhin über 100 Prozent. Es zeigt damit eindrücklich, dass eine Kostendämpfung oder eine Beruhigung im Gesundheitswesen illusorisch ist und auch nicht wirkt. Viele Krankenkassen haben auf 2022 die Prämien nicht erhöht. Einzelne sogar die Prämien gesenkt und zum Teil noch Reserven aufgelöst und an ihre Mitglieder zurückbezahlt. Solche Geschäftsgebaren setzen leider die falschen Zeichen und entsprechen nicht den Tatsachen vom wirklichen Verlauf der Gesundheitskostenentwicklung. Sicher spielt die Corona Situation eine nicht unbedeutende Rolle, in welcher Gesundheitseingriffe verschoben, oder erst gar nicht ausgeführt wurden. Physiotherapien blieben teilweise geschlossen etc. Darum sind diese Geschehnisse nicht nachhaltig und haben das Bild entscheidend verfälscht.

Im Gesundheitswesen hat es auch 2021 noch keine wirkliche Trendwendung in der Kostenentwicklung gegeben. Die Covid-19 Pandemie hat wiederum ihren Teil dazu beigetragen und beschert uns weiterhin Zusatzkosten und Zusatzadministration, die unser Personal auf Trab hält und Flexibilität verlangt. Alle verschobenen Operationen während dem Lockdown haben im 2021 die Kosten zusätzlich verändert und vor allem weiter verschoben. Es zeigt deshalb zurzeit ein verzerrtes Bild. Damit sind bei sehr vielen Spitälern die Kosten in Schieflage geraten und weisen für 2021 grosse Defizite aus, welche durch die jeweiligen Mitgliedsgemeinden und Kantone getragen werden müssen.

Nach Aufhebung der Homeoffice-Pflicht haben wir beschlossen, dass gewisse Arbeiten problemlos von zu Hause aus erledigt werden können. Darum arbeitet weiterhin ein Teil unserer Mitarbeiter/innen von zu Hause aus.

Aktuell erfährt man über verschiedene Medien die gleichen Botschaften, dass die Leistungen wieder massiv steigen. Das lässt für die Prämien 2023 nichts Gutes erahnen. Nach heutigem Wissensstand soll die Erhöhung zwischen fünf und zehn Prozent betragen. Nun soll der Versicherer als Gegenzeichen erneut seine Reserven abbauen. Leider ist dies nie nachhaltig. Geschieht das noch auf Geheiss der Aufsichtsbehörden dann ist es umso unverständlicher. Hier fehlt einmal mehr der Mut oder die politische Konsequenz eine überfällige wirksame Kostenbremse auf der Leistungsseite einzusetzen. Die Ämter kontrollieren die Versicherer in einer Art der Überregulierung und erreichen damit keine Trendwende, sondern steigern die Bürokratie. Baut ein Versicherer seine Reserven zu Gunsten einer kurzfristigen Kostendämpfung ab, dann verkauft er sein Tafelsilber. Es ist uns sehr bewusst, dass die Reserven einer Krankenkasse immer den Versicherten gehören. Die Reserven sollen eine langfristige Sicherheit bieten um künftige Schwankungen auszugleichen. Dazu kommt, dass die Reserven einer Kasse auch Ertrag abwerfen, welche vollumfänglich den Versicherten zu Gute kommen.

Im Jahresergebnis bleibt der Risikoausgleich weiterhin eine grosse Unbekannte. Die Berechnungen dafür sind seit 2020 noch anspruchsvoller geworden. Ein Teil vom Risikoausgleich ist für die Versicherer eine Blackbox und damit schwierig in der Berechnung und Abschätzung. Die neu dazu gekommenen Elemente für die Berechnung wie teure und chronische Behandlungen und Therapien veränderten wie angenommen unsere Leistungen an den Risikoausgleich. Wir haben für 2021 einen tieferen Betrag abgegrenzt was eine Entlastung der Rechnung zur Folge hat. Die Veränderung des Versichertenbestands hat ebenfalls dazu beitragen. Im Jahr 2021

sind rund 1200 Personen der Kasse bei- und ausgetreten. Das kann bezogen auf den Risikoausgleich grosse Veränderungen bewirken. Damit hat die Veränderung gegenüber dem Vorjahr zusätzliches Gewicht für die Berechnung des Risikoausgleichs.

Der Verwaltungs- und Administrationsaufwand beträgt für das Geschäftsjahr 2021 CHF 2,52 Millionen. Die Bedingungen an den Finanzmärkten waren im 2021 volatil und haben sich gegenüber dem Vorjahr erfreulicherweise wieder verbessert. Wir haben die gesetzliche Pflicht, unsere Kapitalanlagen zum jeweiligen Stichtag vom 31. Dezember zum Marktwert zu bewerten. 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 höheren Buchwert, nämlich rund CHF 400'000 höher gegenüber dem letztjährigen Wert. Die Krankenkasse Wädenswil lässt seit 2017 ihr Vermögen, ausser den Liegenschaften, durch eine externe Vermögensverwaltung einer Grossbank nach den Vorgaben vom BAG, der FINMA sowie durch unser umfangreiches Anlagereglement anlegen und verwalten.

Mit dem Gesamtergebnis sind wir sehr zufrieden und erfreuen uns darüber, dass die Rendite und die Werte an der Börse vom vergangenen Jahr sich per Stichtag 31. Dezember 2021, wie erwähnt, markant höher gelegen sind. An dieser Stelle weisen wir immer darauf hin, dass solche Werte Veränderungen und kurzfristigen Schwankungen unterliegen und darum nur bedingt nachhaltig sind. Die Krankenkasse Wädenswil hat gemäss ihrem Anlagereglement, die maximale Möglichkeit Schwankungsrückstellungen von 15 Prozent des Vermögens zu bilden. Durch das steigende Vermögen konnten wir weitere CHF 350'000 zurückstellen, was aktuell wieder die maximalen 15 Prozent des Anlagevermögens bedeutet. Ein umsichtiges Polster um mögliche Schwankungen auszugleichen. Ein sicherer Wert und Rendite im 2021 waren unsere Liegenschaften. Sie wurden nach den Vorgaben der Ämter periodisch neu geschätzt. Nach dem Kauf, der Sanierung und der erfolgreichen

Vermietung der Liegenschaft Gerbestrasse 8 in Wädenswil, konnten wir per 1. April 2021 eine weitere Liegenschaft im Zentrum von Wädenswil erwerben. Es ist dies die Stockwerkeinheit der Bank UBS, Zugerstrasse 2, der Überbauung Hirschen. Mit der Bank haben wir ab dem Kaufdatum einen langfristigen Rückmietvertrag abgeschlossen. Dies ist für uns eine vorteilhafte Investition. Damit ist ein weiterer Teil unserer Reserven sinnvoll und sicher angelegt und steht in einem guten Ertrag.

Die einzelnen Versicherungszweige haben folgende Ergebnisse erzielt:

Im KVG haben wir im vergangenen Jahr einmal mehr positiv mit CHF 1 903 607 abschliessen können. Dies ist eine Abweichung von CHF 1 222 115 mehr gegenüber dem Vorjahr. Wie erwähnt, stammt die Differenz vor allem aus den grösseren Werten aus den Kapitalanlagen. 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 –22 154 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 2021 positiv abschliessen.

Das Geschäftsjahr 2021 schliesst mit einem Gesamtergebnis von CHF 1 996 073 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 höher und entstand hauptsächlich durch die Bewertungsschwankungen bei 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 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 | 1 925 761 |
| Taggeldversicherung nach KVG             | CHF | –22 154   |
| Taggeldversicherung nach VVG             | CHF | 42 685    |
| Zusatzversicherungen                     | CHF | 49 781    |

**Im Alltag hetzen wir oft vom einen zum andern, denken beim Frühstück daran, was bei der Arbeit ansteht, und bei der Arbeit planen wir, was am Abend erledigt werden muss. Dem Hier und Jetzt schenken wir selten unsere volle Aufmerksamkeit.**

# Achtsamkeit

## ... im Alltag

### Definition

Dank Achtsamkeit sind wir uns bewusst, was wir gerade wahrnehmen, was wir tun und was um uns herum geschieht. Egal, ob beim Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen – jede Handlung wird bewusst ausgeführt. Wir sind ganz «bei der Sache» und pflegen eine innere Haltung der Unvoreingenommenheit und des Interesses.

### Die positive Wirkung von Achtsamkeit

Die heutige Forschung bestätigt, dass Achtsamkeit in vielfältiger Weise dazu beiträgt, das eigene Wohlbefinden zu

fördern und das Leben mit all seinen Herausforderungen besser zu meistern.

Achtsamkeit beeinflusst Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Selbststeuerung positiv. Als Therapieinstrument wird Achtsamkeit auch präventiv eingesetzt zur Linderung von Ängsten und Depressionen sowie zur Förderung der Resilienz. Zudem stärkt sie das Immunsystem, mildert Entzündungsreaktionen im Körper und das Schmerzempfinden. Achtsamkeit fördert Empathie, Mitgefühl und emotionale Intelligenz.



### Apps

Apps erleichtern den Einstieg in die Welt der Achtsamkeit und Meditation.

- 7Mind
- Calm
- Headspace





### Tipps für den Alltag

- Bewusstes Essen: Das Essen mit allen Sinnen wahrnehmen: die Textur, den Geruch, die Farben, den Geschmack.
- Kurze Atemübungen: achtsames Atmen im Vier-sechs-Rhythmus (vier Sekunden einatmen und sechs Sekunden ausatmen).
- Offline gehen: Smartphone- und Social-Media-Pausen einlegen.
- Arbeiten im Multitasking-Modus vermeiden.
- Bodyscan-Übung: Beim Bodyscan wird der Körper gedanklich von den Füßen bis zu den Haarspitzen «gescannt», während man darauf achtet, gedanklich nur bei sich und seinen Wahrnehmungen zu bleiben.
- Ein Achtsamkeitstagebuch führen: So können positive Veränderungen bewusster wahrgenommen werden.
- Meditation: Hilft, sich gedanklich auf den Moment zu konzentrieren, ihn zu achten und zu geniessen.

*«Glück entsteht  
oft durch  
Aufmerksamkeit  
in kleinen  
Dingen, Unglück  
oft durch  
Vernachlässigung  
kleiner Dinge.»*

*Wilhelm Busch*

**Verlosung**

Jon Kabat-Zinn  
**Achtsamkeit  
für Anfänger**

Gewinnen Sie eines von **fünf Exemplaren des Buches «Achtsamkeit für Anfänger»** von Jon Kabat-Zinn, orellfuessli.ch. Schreiben Sie uns bis am **31. Juli 2022** eine E-Mail mit dem Betreff ACHTSAMKEIT unter Angabe Ihrer vollständigen Postanschrift (inkl. Angabe Ihres Versicherers) an [onlinetools@rvk.ch](mailto:onlinetools@rvk.ch) oder eine Postkarte mit denselben Angaben an RVK, Chantal Koller, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

# Hausmittel gegen Muskelkater

*Muskelkater muss nicht immer etwas mit Sport zu tun haben – auch der Alltag kann überanstrengen. Einfache Hausmittel schaffen Abhilfe gegen den lästigen Schmerz.*



## Wärme

regt die Durchblutung an, was den Heilungsprozess beschleunigt. Ein heisses Bad tut den gereizten Muskeln besonders gut. Alternativen sind ein Besuch in der Sauna, eine warme Kompresse oder Wärmesalben.

## Arnika

wirkt mit seinen ätherischen Ölen entzündungshemmend und entspannend. Zudem hat das Einreiben den wohltuenden Effekt einer Art Lymphdrainage: Die Gewebeflüssigkeit wird abtransportiert und die Schwellung geht schneller zurück.



## Kirschsaft

enthält Antioxidantien – speziell die sogenannten Anthocyane. Diese wirken ähnlich wie Schmerzmittel. Zudem finden sich in Kirschen entzündungshemmende Wirkstoffe. Prost!



## Pfefferminzöl

lindert dank seiner ätherischen Öle, darunter Menthol, Menthon und Menthofuran, Krämpfe und fördert die Durchblutung. Das unterstützt die Muskeln bei der Regeneration und lindert den ziehenden Schmerz.

# Gut gekaut ist halb verdaut

Wer sein Essen nicht hastig herunterschlingt, sondern ausgiebig kaut, leistet gute Vorarbeit für den Verdauungsprozess – Magen und Darm können die Nahrung so leichter und schneller verarbeiten.



Beim Kauen wird die Nahrung mit den Zähnen mechanisch zerkleinert. Die gleichzeitige Vermischung mit Speichel macht den Nahrungsbrei gleitfähig und bereitet ihn für den Weitertransport durch die Speiseröhre vor. In der Mundhöhle finden bereits erste Verdauungsvorgänge statt: Das im Speichel enthaltene Enzym Alpha-Amylase beginnt, die in der

Nahrung enthaltenen, komplexen Kohlenhydrate (Stärke) in kleinere Zuckereinheiten (Mehrfachzucker) aufzuspalten. Dieser Effekt wird bei längerem Kauen eines Stücks Brot deutlich, das daraufhin süsslich schmeckt. Auf diese Weise entlastet sorgfältiges Kauen den Magen-Darm-Trakt bei seiner anschließenden Verdauungsarbeit. Der Speisebrei wird schneller durch den Magen befördert. Das verhindert auch ein unangenehmes Völlegefühl.



## REZEPT FÜR 4

### Blaubeer-Eis

(ohne Eismaschine)

#### Zutaten

½ Banane (sehr reif)  
150 g Tiefkühl-Blaubeeren  
100 ml Kefir oder Buttermilch (gut gekühlt)  
1 EL Honig  
1 Messerspitze Vanillemark

#### Zubereitung

Am Vorabend: Banane in Scheiben schneiden, in einen Tiefkühlbeutel füllen und in das Gefrierfach legen. Am nächsten Tag die gefrorene Banane sowie die Tiefkühlblaubeeren mit Kefir oder Buttermilch, Honig und Vanille-Mark im Mixer oder mit einem leistungsstarken Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten und sofort genießen!



#### Richtig kauen

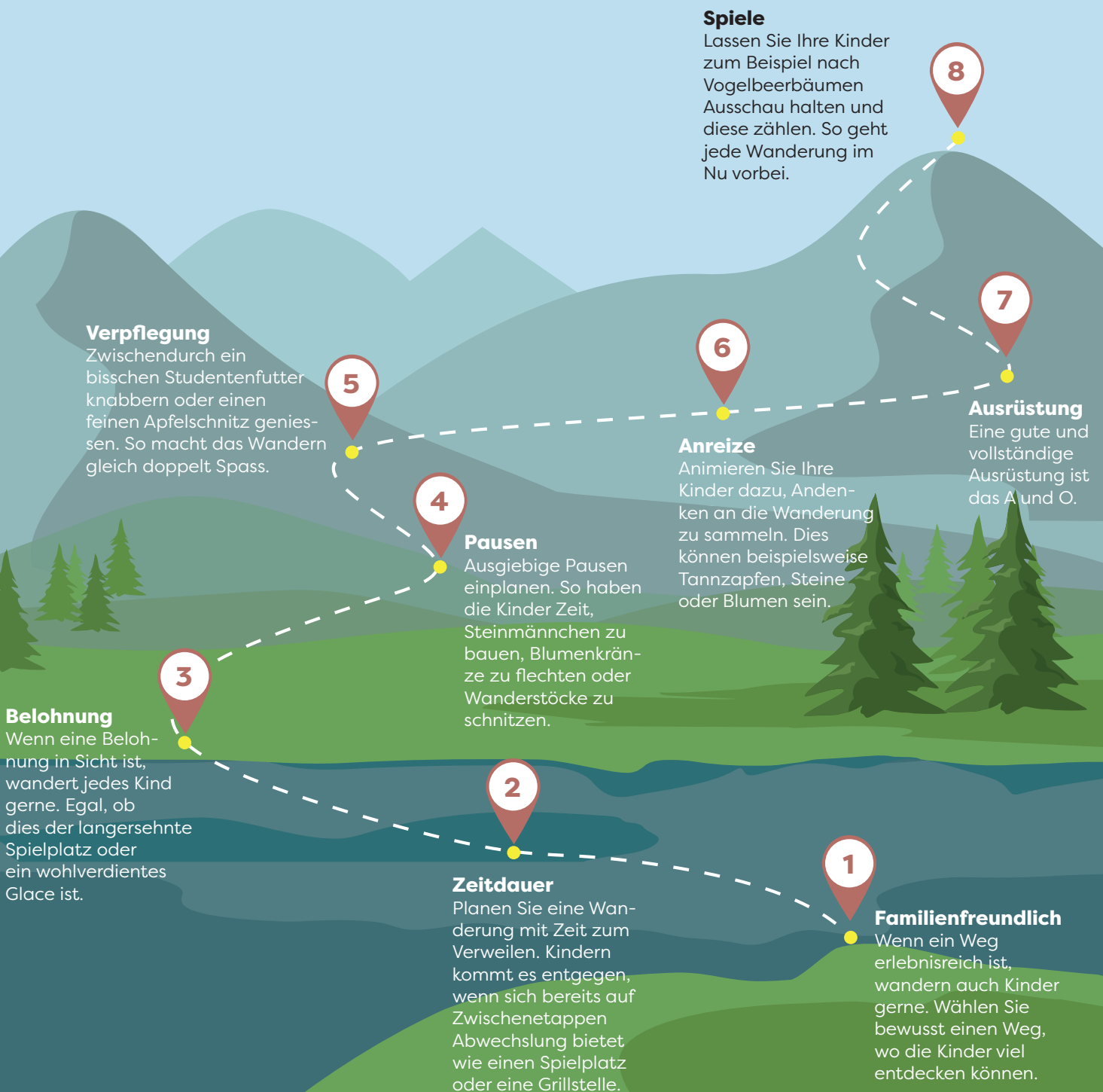
40 bis 50 Mal sollte jeder Bissen mit den Zähnen zermahlen werden. Das ist am Anfang ganz schön schwer. Darum raten Fachleute, mit 20 Wiederholungen zu beginnen und mit festen Nahrungsmitteln wie Brot und Nudeln zu trainieren. Machen Sie in der Familie ein kleines Spiel daraus: Wer schafft es, den nächsten Bissen 20 Mal, 30 Mal oder gar 40 Mal zu kauen, ohne zu schlucken? So lernen auch Kinder, bewusst zu essen.

## Gewusst?

Wer langsam isst und gründlich kaut, unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern tut auch seiner Figur etwas Gutes: Das Sättigungsgefühl stellt sich früher ein und verhindert, dass man sich überflüssige Kilos anfuttert. Zudem wird der Geschmack der Speisen intensiver empfunden, was den Essgenuss deutlich steigert.

# Wandern mit Kindern

*Möchten Sie gemeinsam mit Ihren Sprösslingen die Bergwelt entdecken?  
Ein idealer Einstieg ist eine kleine Familienwanderung. Wichtig dabei:  
Beziehen Sie Ihre Kinder in die Planung mit ein und sorgen Sie unterwegs  
für Abwechslung.*





## Gute Planung

Kinder sind motivierter, wenn sie bei der Wahl einer Wanderung mitentscheiden dürfen. Allenfalls haben Ihre Kinder auch eigene Ideen, wo sie hinwandern möchten. Diese sollten unbedingt miteinbezogen werden.

Quelle: appenzellerland.ch





# PEAKS PLACE

APARTMENT-HOTEL & SPA

**Spass, Action und Entspannung im «Peaks Place» – das Spa-Hotel mitten in der einmaligen Laaxer-Bergwelt.**

## Bergträume

**Die Freizeitmöglichkeiten im Hotel und in der umliegenden Bergwelt sind beinahe grenzenlos. Für sportliche Höhenflüge sorgen Klettern, Mountainbiken, Wandern, Baden in den umliegenden Seen oder auch eine Yoga-Session.**

Gewinnen Sie eine Übernachtung inklusive Frühstück im Peaks Place Apartment-Hotel mit Zutritt zum Wellness & Spa La Senda für zwei Erwachsene und zwei Kinder. Es erwarten Sie 250 Wanderkilometer, 330 Kilometer Bikestrecken, drei Badeseen und vieles mehr.

[www.peaks-place.com](http://www.peaks-place.com)

|                              |                |                             |              |                               |                   |                        |              |                          |                             |
|------------------------------|----------------|-----------------------------|--------------|-------------------------------|-------------------|------------------------|--------------|--------------------------|-----------------------------|
| ital. Stadt m. Rennstrecke   | ↘              | nördlichster US-Bundesstaat | ↘            | Vorn. v. Lempert              | ↘                 | bulgar. Währung Mz.    | Gartenarbeit | ↘                        | Anrede und Titel in England |
| Fussabtreter                 | →              |                             | ↻ 5          |                               |                   | Kadaver                | ↘            |                          |                             |
| ital.: Sonne                 |                |                             |              | Fragewort eh. jp. Kämpfer Mz. | →                 | Trostlosigkeit         |              |                          |                             |
| ↙                            |                |                             | Textilberuf  | ↘                             |                   |                        |              | ↻ 2                      |                             |
|                              |                |                             | kleiner Slip |                               |                   |                        |              |                          |                             |
| Jubelwelle: La ...           |                |                             | ↻ 3          |                               | russ. Strom       | →                      |              |                          | ... und nichtig             |
| ital. Stadt                  | Predigerstand  |                             |              |                               | sehr viele (ugs.) |                        |              |                          |                             |
| schweiz. Fussballer (Manuel) | Heilaufenthalt |                             |              |                               |                   |                        |              | stellenweise: ... und da |                             |
| ↙                            |                |                             |              | ↻ 1                           |                   | grösste europ. Eule    | →            |                          |                             |
| Erdzeitalter                 |                | witzige Filmszene           | →            |                               |                   | längster Strom Afrikas | →            |                          |                             |
| ↙                            |                |                             |              |                               | Stachel-tier      |                        |              |                          |                             |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 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:  
31. Juli 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.

**DIE POST**

**P.P.**

CH-8820 Wädenswil

Krankenkasse Wädenswil  
Industriestrasse 15  
CH-8820 Wädenswil