SICHER

Ihr Kundenmagazin 1/2023

NEWS
Bericht Geschäftsjahr

ERNÄHRUNG
Das tut dem Darm gut

FAMILIE
Fliegen mit Kindern

Mit Kochrezept auf Seite 13

Krankenkasse Wädenswil

RATGEBER
Wer bezahlt die Darmkrebsvorsorge? 3

NEWS
Bericht Geschäftsjahr 2022 4

GESUNDHEIT
Sportverletzungen vorbeugen 10

HAUSMITTEL
gegen Einschlafprobleme 11

ERNÄHRUNG
Darmfreundliche Ernährung 12
Rezept Energiekugeln 13

FAMILIE
Fliegen mit Kindern 14

RÄTSEL
Wettbewerb 16

Impressum
Kundenzeitschrift SICHER, Ausgabe 1/2023
Herausgeber: RVK, Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern
Redaktionsleitung: Chantal Koller · **Gestaltung:** Atelier KE, Meiringen
Druck: Koprint AG, Alpnach Dorf · **Bildnachweis:** iStockphoto, zvg
Haftung: Die Inhalte dienen zur Information und beinhalten keine konkreten medizinischen Empfehlungen. Sie ersetzen weder die Konsultation, noch den Rat durch einen Arzt.

Liebe Leserin
Lieber Leser

Die Krebsliga empfiehlt allen Personen ab 50 Jahren, mit ihrem Arzt oder dem Apotheker über die Darmkrebsfrüherkennung zu sprechen. Eine Früherkennung erhöht die Überlebenschancen um 90 Prozent. Erfahren Sie in unserem Ratgeber mehr zur Darmkrebsvorsorge und darüber, welche Kosten die Grundversicherung diesbezüglich übernimmt.

Auch eine gute Ernährung kann zu einem gesunden Darm und zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Denn das Immunsystem sitzt im Darm. Meist werden Krankheitserreger wie Viren, Bakterien oder Pilze bereits erfolgreich durch die Magensäure bekämpft. Überwinden sie jedoch diese natürliche Barriere, kommen die Immunzellen in der Darmwand zum Einsatz.

Die Ferienzeit steht vor der Tür und vielleicht auch ein Flug mit Ihren kleinen Kindern. Das kann sehr anspruchsvoll sein. Wir geben Ihnen Tipps und verraten Tricks für eine angenehme Reise mit den Kleinen, damit der Ferienstart stressfrei verläuft.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

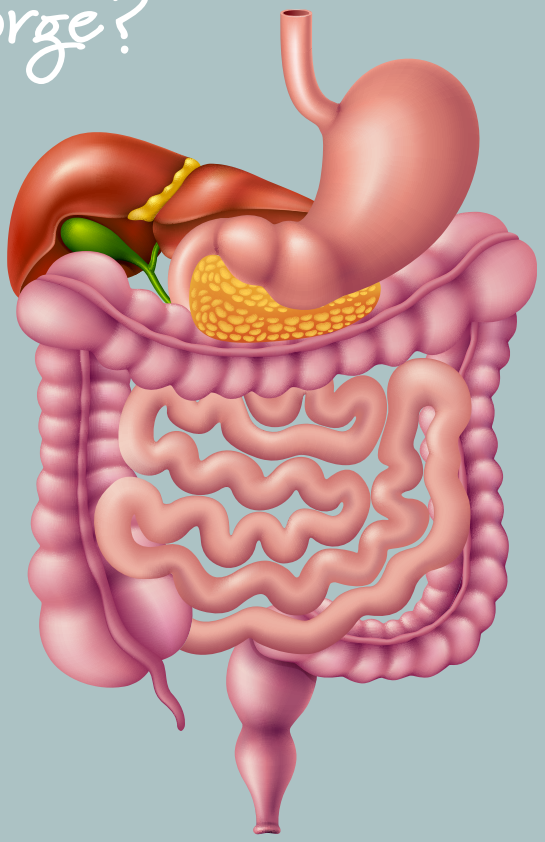
Mit herzlichen Grüssen

Felix Waldmeier
Geschäftsführer

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

Unser Team gibt Antworten

...Wer bezahlt die Darmkrebsvorsorge?



Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung in der Schweiz. Jährlich erkranken etwa 4300 Personen an Darmkrebs. 1700 Menschen sterben jedes Jahr an den Folgen der Krankheit. Mit rechtzeitiger Vorsorge liessen sich die meisten Todesfälle verhindern, denn eine Früherkennung erhöht die Überlebenschancen um 90 Prozent.

Die Grundversicherung ist seit 2013 verpflichtet, bei Personen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre einen Blut-im-Stuhl-Test oder alle zehn Jahre eine Darmspiegelung zu bezahlen. Die Franchise und der Selbstbehalt gehen zulasten der Versicherten.

Sorgen bezüglich der Darmspiegelung sind nicht nötig. Heutzutage wird sie in Sedierung, also im Tiefschlaf, durchgeführt. Auch die Vorbereitung, um den Darm vollständig zu entleeren, ist durch die neuen Präparate viel einfacher geworden.

Sind Sie 50 Jahre oder älter? Dann empfiehlt sich eine Darmkrebsvorsorge, selbst wenn Sie völlig beschwerdefrei sind.

Risikofaktoren
Personen, die ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs haben (Darmkrebs oder Darmpolypen bei den Eltern oder Geschwistern, früheres Auftreten von Darmpolypen, chronisch entzündliche Darmerkrankung), sollten mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin besprechen, ab welchem Alter für sie eine Untersuchung ratsam ist.

Haben Sie weitere Fragen?

Unser Team beantwortet diese gerne. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter 043 477 71 71 oder info@kkwaedenswil.ch

Fakten und Zahlen

Schlüsselkennzahlen 2022

Jahresergebnis	CHF	292 831
Anzahl Versicherte OKP		10 662
Bilanzsumme	CHF	48 801 436

Umsatz nach Versicherungsbereich		
Obligatorische Krankenpflegeversicherung (KVG)	CHF	38 683 179
Taggeldversicherung (KVG)	CHF	32 295
Taggeldversicherung (VVG)	CHF	121 277
Zusatzversicherungen (VVG)	CHF	1 323 605
Total	**CHF**	**40 160 356**

Schadenrückstellungen	CHF	8 720 000
in % der Nettoleistungen		23.05 %

Total Eigenkapital	CHF	26 126 668
in % der Prämien		65.06 %

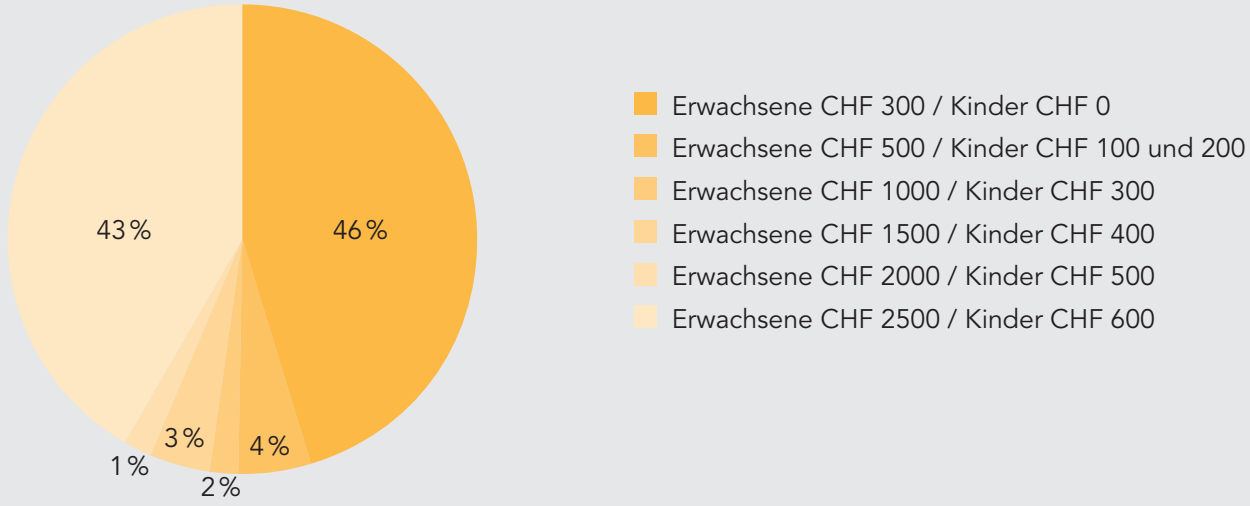
Total Eigenkapital OKP	CHF	25 229 357
in % der Prämien OKP		65.22 %

Entwicklung des Versichertenbestands OKP

Der durchschnittliche Versichertenbestand der Krankenkasse Wädenswil in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) ist im Jahr 2022 um 3.51 Prozent auf 10 662 Personen gesunken (2021: 11 050).

Durchschnittlicher Versichertenbestand	**2020**	**2021**	**2022**
Anzahl Versicherte – Männer	5 184	5 140	4 968
Anzahl Versicherte – Frauen	4 934	4 877	4 720
Anzahl Versicherte – Kinder	1 036	1 033	974
Versichertenzahl gesamt	**11 154**	**11 050**	**10 662**

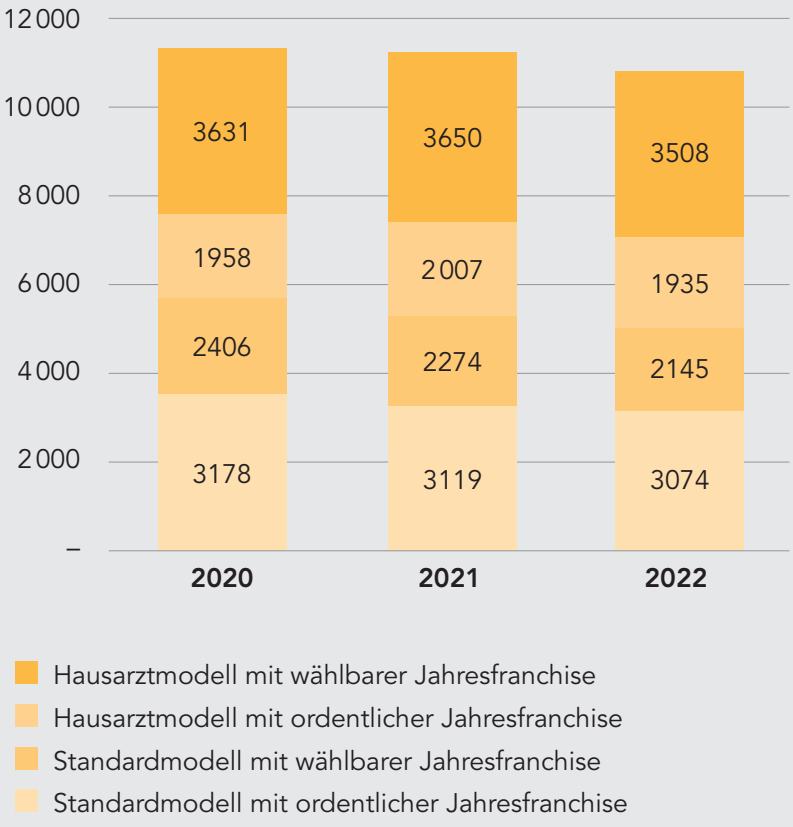
Aufteilung des Versichertenbestands OKP nach Franchisen



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 Versicherungsnehmer stetig und erreicht im 2022 53 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



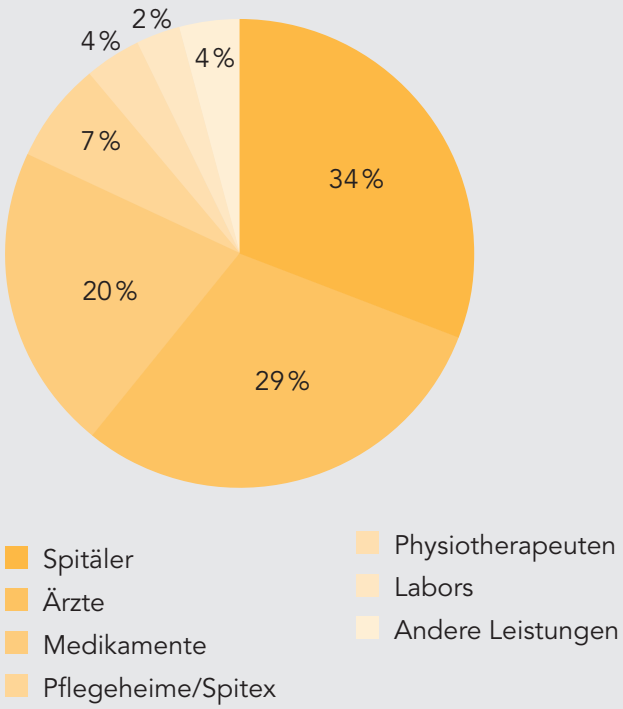
Im Dienst unserer Versicherten

Kostenaufteilung in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach Leistungserbringer

Spitäler	CHF	15 079 163
Ärzte	CHF	12 774 064
Medikamente	CHF	8 532 859
Pflegeheime/Spitex	CHF	3 183 544
Physiotherapeuten	CHF	1 663 429
Labors	CHF	1 049 796
Andere Leistungen	CHF	1 547 800
Total Leistungen	**CHF**	**43 830 655**

Die drei Bereiche Spitäler, Ärzte und Medikamente verursachen 83 Prozent der Kosten.

Aufwand nach Leistungserbringer



Verwaltung

Die Verwaltungskosten in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung belaufen sich 2022 auf 5,51 Prozent der gesamten Betriebskosten. Dies entspricht CHF 17.32 pro OKP Versicherten pro Monat. Anstrengungen zur Kostenreduktion und kontinuierliche Optimierung der Arbeitsabläufe bleiben ein stetiges Ziel der Krankenkasse Wädenswil (KKW). 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, gleichzeitig die Qualität des Kundenservice zu halten und zu verbessern.

Finanzbericht

Für das Geschäftsjahr 2022 verzeichnete die Krankenkasse Wädenswil in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung einen weiteren leichten Rückgang des Versichertenbestands. Dieser reduzierte sich um 388 auf 10 662 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. Einen Auftrag an ein Call Center, das einen ärgerlichen Telefon Terror betreibt, sind wir ebenfalls nicht eingegangen. Wir sind weiterhin der Ansicht, dass die Sozialversicherungsgelder von unseren Mitgliedern auch denjenigen gehören. Damit werden die Leistungen reguliert. Dies gehört zu unseren Grundprinzipien und ist Bestandteil der Philosophie der Unternehmung.

Der Versicherungsertrag (brutto) sämtlicher Bereiche ist durch den Mitgliederschwund im 2022 leicht gesunken und belief sich auf CHF 40,16 Millionen, was einer Abnahme von CHF 1,31 Millionen oder

3,15 Prozent entspricht. Demgegenüber erhöhten sich die Brutto-Leistungen um 5,85 Prozent auf CHF 45,05 Millionen, was einem Anstieg von CHF 2,49 Millionen entspricht. In der Brutto-Betrachtung liegt bei der KKW die Schadenquote über 100 Prozent. Es zeigt damit eindrücklich, dass eine Kostendämpfung im Gesundheitswesen illusorisch ist und auch nicht wirkt. Viele Krankenkassen haben auf 2023 die Prämien stark erhöht. Wir konnten dank unserer komfortablen Reservesituation die Prämienerhöhung unter dem Schweizerischen Durchschnitt vornehmen. In den Vorjahren haben Versicherungen 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.

Im Weiteren stellen wir fest, dass trotz des Mitgliederrückganges und mit dem damit verbundenen Prämienrückgang die Leistungen verhältnismässig stark gestiegen sind. Wir schreiben das zum einen dem Nachholeffekt aus der Corona Depression zu und zum andern der weiter anhaltenden Kostensteigerung und Mengenausweitung im Gesundheitswesen.

Wie gesagt, hat sich damit im Gesundheitswesen auch im 2022 noch keine wirkliche Trendwendung in der Kostenentwicklung abgezeichnet. Die Covid-19 Pandemie hat sich abgeflacht und hat nur noch gering auf der Kostenseite dazu beigetragen. Alle verschobenen Operationen während dem Lockdown haben in dieser Zeit die Kosten zusätzlich verändert und hat ein verzerrtes Bild gezeigt. Damit sind bei sehr vielen Spitälern die Kosten in Schieflage geraten und weisen für 2022 höhere 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 zuhause aus erledigt werden können. Darum arbeitet weiterhin ein Teil unserer Mitarbeiter/innen von zuhause aus.

Aktuell erfährt man über verschiedene Medien die Botschaft, dass die Leistungen wieder massiv steigen. Das lässt für die Prämien 2024 nichts Gutes erahnen. Nach heutigem Wissensstand sind die Kosten nach den ersten drei Monaten im 2023, gem. unserem Dachverband Santésuisse, um 7,5 Prozent gestiegen, was erheblich ist. Die ersten grossen Versicherer haben ihre Abschlüsse 2022 offengelegt. Es zeigt, dass das vergangene Jahr sehr kostenintensiv war und die Erträge aus den Reserven negativ ausfielen. Dadurch werden die meisten Gesellschaften das 2022 in der OKP wohl mit Verlust abschliessen müssen. Damit wird klar, dass keine weiteren Reserven abgebaut werden können, die die Prämien für 2024 stützen sollten. Kommt das oben erwähnte Kostenwachstum noch dazu so sehen die Prämienberechnungen für 2024 eher düster aus und die tieferen Einkommen und die Familien Budgets werden weiter strapaziert.

Die Krankenkasse Wädenswil hat vermehrt darauf hingewiesen, dass ein Reserveabbau auf Geheiss der Aufsichtsorgane nicht nachhaltig ist und die grundsätzlichen Probleme des Gesundheitswesens überhaupt nicht löst. Es ist nur eine kurzfristige Massnahme und zeigt sogar falsche Signale, denn die Probleme müssen grundsätzlich angegangen werden, was offensichtlich aber nie in Angriff genommen wird. 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. Dies kann er notabene auch nur einmal tun. 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 und nicht der kurzfristigen Kostenverschiebung.

Im Jahresergebnis bleibt der Risikoausgleich weiterhin eine grosse Unbekannte. Die Berechnung dafür ist 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 2022 einen tieferen Betrag abgegrenzt, was eine Entlastung der Rechnung zur Folge hatte. Die Veränderung des Versichertenbestands hat dazu ebenfalls beitragen. Im Jahr 2022 sind rund 800 Personen der Kasse bei- und ausgetreten. Dadurch entstehen Veränderungen in den Risiken, die bezogen auf den Risikoausgleich grosse Verschiebungen bewirken können. Damit hat eine Veränderung gegenüber dem Vorjahr weiterhin Gewicht für die Berechnung des Risikoausgleichs.

Der Verwaltungs- und Administrationsaufwand beträgt für das Geschäftsjahr 2022 CHF 2,61 Millionen. Die Bedingungen an den Finanzmärkten waren im 2022 schlecht. Eine Erholung der Börsenkurse analog dem Vorjahr ist nicht eingetroffen. Wir haben die gesetzliche Pflicht, unsere Kapitalanlagen zum jeweiligen Stichtag vom 31. Dezember zu Marktwerten zu bewerten. Dies macht es schwierig, denn wir sind den Werten am besagten Stichtag ausgesetzt und können nichts beeinflussen. Das bescherte uns und der gesamten Branche im vergangenen Geschäftsjahr einen erheblichen Buchverlust, nämlich rund CHF 2,1 Millionen. Die KKW 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 Gesamtresultat sind wir zufrieden, obschon die Renditen und die Werte an der Börse vom vergangenen Jahr, wie erwähnt, markant schlechter waren. 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 Möglichkeit die vorhandenen Schwankungsrückstellungen in den Kapitalanlagen zu verwenden. Entsprechend haben wir uns dazu entschieden einen Teil der Schwankungsrückstellung um CHF 1,3 Millionen zu reduzieren, damit die hohen Buchverluste teilweise abgefangen werden konnten. Dieses umsichtige Polster haben wir im Berichtsjahr erstmalig verwendet, um die Kursverluste zu glätten. Ein sicherer Wert und Rendite im 2022 sind unsere Liegenschaften. Sie wurden nach den Vorgaben der Aufsichtsbehörde periodisch neu geschätzt. Nach dem Kauf, der Sanierung und der erfolgreichen Vermietung der STWEG Einheiten der Überbauung Hirschen in Wädenswil, konnten wir eine erhebliche Wertsteigerung auf dieser Liegenschaft verbuchen. 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 286 410 abschliessen können. Dies ist eine Abweichung von CHF 1 617 197 weniger gegenüber dem Vorjahr. Wie erwähnt, stammt die Differenz vor allem aus den gestiegenen Leistungen. Die Krankenkasse Wädenswil schreibt seit über dreissig Jahren positive Resultate in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP). Wir gehören damit zu den ganz wenigen Krankenversicherern in der Schweiz, welche eine solche positive Statistik ausweisen können.

Bei der Taggeldversicherung nach KVG war das Ergebnis mit CHF 4 954 erfreulicherweise ebenfalls positiv. In diesem Bereich haben wir nur ein kleines Versicherungsvolumen. Deshalb macht sich die Schadenbelastung bei mehreren grösseren Fällen sofort bemerkbar und entsprechend ist das jewilige Ergebnis volatil. Dies ist aber für die Zukunft keineswegs bedenklich. Alle anderen Zusatzversicherungszweige, ausser die Taggeldversicherung nach VVG, konnten 2022 positiv abschliessen.

Das Geschäftsjahr 2022 schliesst mit einem Gesamtergebnis von CHF 292 831 ab. Wie vorgängig beschrieben, sind solche positiven Jahresabschlüsse nur möglich, wenn die obligatorische Krankenpflegeversicherung ein positives Ergebnis aufweist. Das Betriebsergebnis liegt gegenüber dem Vorjahr zwar deutlich tiefer und entstand hauptsächlich durch die höheren ausbezahlten Leistungen. Im Wissen, dass viele Krankenversicherer im 2022 mit einem zum Teil erheblichen Minus abschliessen werden, sind wir mit dem Ergebnis der KKW sehr zufrieden.

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 sollen es sicher zwischen 5 und 10 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 der Bürokratie. Baut ein Versicherer seinen 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 Versierteren zu Gute kommen.

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	281 456
Taggeldversicherung nach KVG	CHF	4 954
Taggeldversicherung nach VVG	CHF	–42 854
Zusatzversicherungen	CHF	49 275

In der Schweiz passieren jedes Jahr rund 51 000 schwere und mittelschwere Verletzungen durch Sportunfälle. Wer typische Sportverletzungen effektiv vermeiden möchte, kann mit einfachen Mitteln das Unfallrisiko erheblich senken.

Sportverletzungen vorbeugen

1. Aufwärmen

Ein Aufwärmtraining (10 bis 15 Minuten lang) sollte daher jeder sportlichen Betätigung vorgeschaltet sein. Durch die Übungen bringt man sein Herz-Kreislauf-System auf Touren, dehnt Muskeln sowie Bänder und bereitet die Gelenke auf die Beanspruchung vor. Als Anregung dient folgendes Kurzprogramm:

- Lockeres Traben (drei bis fünf Minuten)
- Hopserlauf, Seitengalopp, Rückwärtslauf (je drei Minuten)
- Dehnübungen (drei Minuten)

2. Die richtige Ausrüstung

Bevor es mit dem Sport losgeht, müssen Ausrüstung und Sportgeräte stimmen. Es ist darauf zu achten, dass Schuhe und Bekleidung witterungsgerecht ihren Zweck erfüllen. Je nach Sportart schützen Protektoren und Helme – bei zu schlechten Wetter- oder Bodenverhältnissen (zum Beispiel Glatteis und Unebenheiten) ist es ratsam, auf Sportaktivitäten zu verzichten. Der Zustand der Sportgeräte sollte regelmässig überprüft werden. Magnesium und ausreichend Flüssigkeit beugen Krämpfen vor.

3. Achtsamkeit

Zu den häufigen Ursachen von Sportverletzungen zählen Überlastung, Fehlbeanspruchung und Sport trotz Krankheit oder Medikamenteneinnahme. Dazu kommt es beispielsweise, wenn Sportlerinnen und Sportlern nach einer Zwangspause die nötige Geduld fehlt, den Körper vollständig regenerieren zu lassen. Die Körpersignale sind ein zuverlässiger Indikator dafür, was beim Sport gut tut und wann man ihn zu sehr beansprucht. Durch Unachtsamkeit und falsche oder zu hohe Zielsetzungen kommt es ebenfalls schnell zu Sportunfällen.

Gesundheitscheck

Wer über 35 Jahre alt ist und/oder lange keinen Sport gemacht hat, sollte sich vor Trainingsbeginn von einem Arzt durchchecken lassen. Das gilt umso mehr, wenn bestimmte Erkrankungen oder Beschwerden bestehen. Der Arzt kann dann anhand verschiedener Untersuchungen die Belastungsfähigkeit prüfen und so mögliche Gründe, die gegen eine sportliche Betätigung sprechen, rechtzeitig erkennen. Zudem kann er Sie im Hinblick auf geeignete Sportarten beraten.

Quelle: www.bfu.ch

Hausmittel gegen Einschlafprobleme

Viele Menschen neigen bei Schlafproblemen dazu, sich direkt ein Schlafmittel verschreiben zu lassen. Dabei können auch natürliche Hausmittel hilfreich sein.

Baldrian

Die Wurzel enthält ätherisches Öl und wirkt beruhigend. Als Tee aufgebrüht, entfaltet das Kraut nach ungefähr einer Stunde seine Wirkung. Am besten abends einen Baldriantee trinken. Auch ein Baldrianbad hilft: 100 Gramm Baldrianwurzelöl in 2 Liter heissem Wasser aufkochen, 30 Minuten ziehen lassen und ins Badewasser geben.

Lavendel

Das violette Wunder wirkt sich positiv auf den Schlafrhythmus, bei innerer Unruhe, Schlafstörungen sowie Kopfschmerzen aus. Duftkissen mit getrocknetem Lavendel über dem Bett aufhängen oder Lavendelöl in eine Duftlampe füllen.

Melatonin

Dieser Botenstoff reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und beeinflusst die innere Uhr. Lebensmittel wie Pistazien oder Cranberrys weisen einen höheren Gehalt an Melatonin auf. Zudem sind Bananen reich an L-Tryptophan, das der Körper in Melatonin umwandeln kann.

Musik

Binaurale Beats können die menschlichen Gehirnwellen stimulieren. Damit kann man sein Gehirn aktiv in den Einschlafmodus bringen. Binaurale Töne sind nur über Kopfhörer wahrnehmbar. Daher Kopfhörer auf, ab ins Bett und eine zirka zwanzigminütige Playlist hören.

4-7-8-Atemtechnik

Diese Atemtechnik dient der Entspannung. Mit geschlossenem Mund vier Sekunden lang durch die Nase einatmen. Den Atem für sieben Sekunden anhalten. Danach acht Sekunden lang durch den Mund ausatmen. Die Zungenspitze beim Ausatmen auf das Zahnfleisch direkt hinter den oberen Vorderzähnen legen.

Wie und was wir essen, wirkt sich auch auf unseren Darm aus. Ein gesunder Darm und eine gute Verdauung spielen eine entscheidende Rolle für unsere Vitalität und unser Wohlbefinden.

Das tut dem Darm

1

Kauen und Pausen

Gut gekaut ist halb verdaut und wichtig, damit der Körper Nährstoffe gut aufnehmen kann. Nach dem Essen findet im Verdauungstrakt eine Reinigungsphase statt. Um diese nicht zu stören und dem Darm Ruhe zu gönnen, sollten zwischen den Mahlzeiten Essenspausen von drei bis vier Stunden eingehalten werden.

2

Trinken

Damit die Prozesse des Darms, insbesondere Verdauung und Reinigung, ordentlich funktionieren, ist es wichtig, genug zu trinken. Mindestens 1,5 Liter sollten es pro Tag sein. Wasser und ungesüsster Tee eignen sich am besten.

4

Bio

Bio bedeutet weniger Zusatzstoffe und viel weniger Pestizide, was vor allem den Darm freut.

5

Bewegung

Bewegung ist ebenfalls förderlich für eine gesunde Darmflora. Spaziergänge und Sporteinheiten regen die Durchblutung des Darms an, was dazu führt, dass er besser arbeitet.

6

Kur

Wenn der Darm träge ist, kann eine probiotische Kur mit Darmbakterien (Kapseln oder Tropfen aus der Apotheke) hilfreich sein, um ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Ballaststoffe
Der Darm braucht auch Ballaststoffe. Sie dienen den Darmbakterien als Nahrung. Dreissig Gramm täglich sollten es mindestens sein. Ballaststoffe sind nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

gut …

Stuhlgang
Die Konsistenz des Stuhls sagt viel über die Darmfreundlichkeit der Ernährung aus. Geformt und weich sollte er idealerweise sein. Zudem können wir die Darmentleerung vereinfachen, indem wir etwas gehockter sitzen und der Darm nicht so sehr einknickt.

REZEPT – DARMFREUNDLICH NASCHEN

Energiekugeln

Zutaten
1 EL Limettensaft
50 g Haferflocken
75 g Datteln (getrocknete, ohne Steine)
50 g Kokos (geraspelt)
2 EL Sesam (gemahlen)

Zubereitung
Die Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Die Datteln ohne Steine gemeinsam mit den Kokosraspeln in den Mixer geben und klein häckseln. Einen Teelöffel vom gepressten Limettensaft hinzugeben.

Die Haferflocken in eine Schüssel geben, einen Esslöffel Limettensaft beifügen und vermengen. Anschliessend die gehäckselte Masse aus dem Mixer untermischen und verkneten. Aus der Masse etwa zwanzig gleich grosse Kügelchen (ca. zwei Zentimeter Durchmesser) formen und im Anschluss im Sesam wälzen. Wenn alle Kügelchen fertig geformt sind, mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach geniessen. Die Kugeln sind mindestens eine Woche lang im Kühlschrank haltbar.

Tipp
Die Datteln lassen sich auch durch andere Trockenfrüchte wie Feigen, Aprikosen, Pflaumen etc. ersetzen.

Quelle: www.ndr.ch

Gewusst?

Der Darm weist über tausend verschiedene Arten von Darmbakterien auf, und bis zu 90 Prozent des Immunsystems befinden sich im Darm.

Fliegen mit Kindern

Mit dem Nachwuchs eine Flugreise anzutreten kann eine Herausforderung sein – für alle Beteiligten. Um Ihren nächsten Flug mit Kids so angenehm wie möglich zu gestalten, verraten wir hilfreiche Tipps.

EIGENER SITZPLATZ
Einen eigenen Sitzplatz für das Kind reservieren – idealerweise am Fenster. Denn draussen gibt es immer etwas Spannendes zu entdecken.

BEQUEM & WARM
Bequeme Kleidung im Zwiebel-Look anziehen – da es im Flugzeug kalt werden kann.

ÜBERRASCHUNG
Ein kleines Überraschungsgeschenk sorgt für Vorfreude und Spannung – zum Beispiel ein kleines Flugzeugmodell zum Spielen.

BEWEGUNG
Vor dem langen Still-Sitzen sollten sich die Kinder noch einmal so richtig austoben können.

UNTERHALTUNG
Hörspiele oder Lieblingsfilme downloaden, um dann an Board offline anzuschauen. Kopfhörer nicht vergessen!

ALLES DABEI
Für Babys entsprechend Schnuller, Fläschchen, Brei und Windeln einpacken – je nach Alter auch genügend Spielsachen.

START & LANDUNG
Für Babys bei Abflug und Landung Schnuller bereithalten. Stillen hilft auch zum Druckausgleich für die kleinen Ohren. Kleinkinder können Gummibärli kauen.

RITUALE BEIBEHALTEN
Auf Langstreckenflügen den Kindern die Pyjamas anziehen, dann ist auch für sie klar: Jetzt ist Schlafenszeit.
Wenn möglich, Einschlafrituale wie zum Beispiel Vorlesen aus einem Buch einhalten.

Urlaub in Zermatt am Matterhorn …

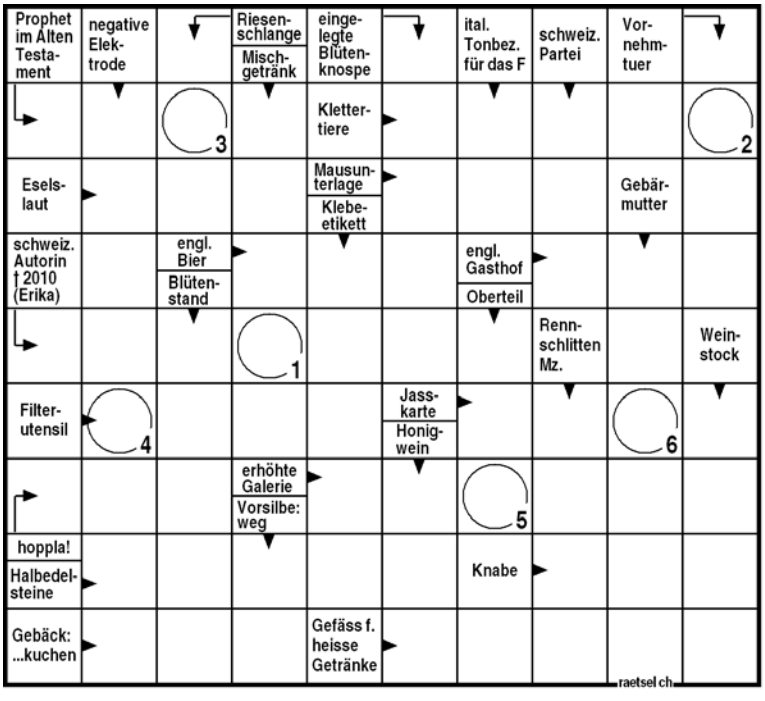
BELLERIVE
ZERMATT

Gewinnen Sie einen romantischen Wellness-Aufenthalt für zwei Erwachsene im Boutique-Hotel Bellerive.

Das Hotel Bellerive liegt im Herzen des weltberühmten und autofreien Ferienortes Zermatt.
Chic – das Interieur-Konzept. Lässig – das Wohlfühlambiente. Persönlich – der Service. Ursprüngliches vermischt mit Modernem. Aussen eine Walliser Altholzfassade, innen moderne Stilelemente, warme Farben, schicke Möbel und individuelle Zimmeranordnungen.

Es erwarten Sie eine Übernachtung im Doppelzimmer mit reichhaltigem Frühstücksbuffet sowie die freie Benützung des Walliser-Chalet-Wellness-Bereichs.

www.bellerive-zermatt.ch



1	2	3	4	5	6

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 2023

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