

KLuG das Magazin

Schwangerschaft und Mutterschaft

Die Leistungen der Krankenversicherung **S. 10**





- 4 Bewegung** Sport und Regeneration
- 6 Versicherung** KLuG Advocare EXTRA – die perfekte Ergänzung zu TOP oder COMPLETA
- 8 Branche** Alterssprünge bei der Krankenversicherung – was Sie wissen sollten
- 9 Medizin** Hausmittel gegen Halsschmerzen
- 10 Familie** Schwangerschaft und Mutterschaft – die Leistungen der Krankenversicherung
- 12 KLuG Info** Markante Zunahme der Versichertenzahl – KLuG stellt sich den Herausforderungen
- 16 KLuG Info** Sie fragen – wir antworten
- 17 Ernährung** Maronen – die gesunde Wahl für den Speiseplan
- 18 Ernährung** Roh und naturbelassen ... Wann ist Rohkost gesund?

Notfallnummer

+41 43 340 16 25 – ein MUSS bei Notfallsituationen (im Ausland) und Rechtsschutzfragen (KLuG Advocare PLUS) während 24 Stunden an 7 Tagen.

Medi24

041 724 64 09 – ärztliche Beratung rund um die Uhr für alle KLuG-Versicherten mit einer Grundversicherung.

Internet

www.klug.ch

E-Mail

team.klug@klug.ch

Kundendienst Telefon

041 724 64 00

Für Auskünfte und Informationen rund um Ihre Krankenversicherung verlangen Sie bitte Ihre persönliche Kundenberaterin oder senden Sie eine E-Mail: team.klug@klug.ch

Impressum

KLuG das Magazin

Herausgeberin KLuG Krankenversicherung

Abonnement KLuG das Magazin erscheint dreimal jährlich, Mitgliederzeitung.

Redaktion Odette Hänslı, KLuG Krankenversicherung, Gubelstrasse 22 / 6300 Zug / Telefon 041 724 64 00

Gestaltung Creafactory®, Zug

Druck PrintCenter Hergiswil AG, Nidwalden

Bildnachweis iStock by Getty Images: S. 1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 17, 18, 19, 20 / Matthias Jurt Fotografie: S. 12, 14, 15 / Creafactory®: S. 16

Adressänderung Falls die Adresse auf Ihrem Magazin falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere Exemplare pro Familie erhalten, melden Sie dies bitte bei der KLuG Krankenversicherung.



KLuG wünscht einen schönen Herbst

Liebe KLuG-Versicherte

Im letzten KLuG-Magazin haben wir Sie bereits über den aussergewöhnlichen Anstieg unserer Versichertenanzahl in diesem Jahr informiert. Das sprunghafte Wachstum von 9'000 auf 26'000 Versicherte ist einerseits erfreulich, stellt uns andererseits aber auch vor Herausforderungen. In dieser Ausgabe sprechen die Geschäftsführerin Yvonne A. Dempfle und der Vize-Präsident Andreas Blank über die Hintergründe und Folgen unseres Wachstums. Eine Folge war zum Beispiel ein kurzzeitiger Stau bei der Fallbearbeitung. Das ist nicht unsere Art und wir entschuldigen uns dafür. Da wir inzwischen zusätzliche Mitarbeitende eingestellt und eingearbeitet haben, stehen wir Ihnen wieder mit dem gewohnten hochstehenden Service zur Verfügung.

Eine weitere Folge des Wachstums besteht darin, dass unsere Solvenzquote auf 43 Prozent gesunken ist, was nach mehreren Jahren eines unterdurchschnittlichen Prämienanstiegs leider zu einer überdurchschnittlichen Prämienenerhöhung für das nächste Jahr führen wird.

Auf die aktuellen Herausforderungen konzentrieren wir uns mit voller Kraft und grossem Engagement. Wir sind davon überzeugt, die KLuG Krankenversicherung bald wieder in ruhigere Gewässer führen zu können.

Zum Interview mit Yvonne A. Dempfle und Andreas Blank finden Sie auch ein Video auf unserer Homepage www.klug.ch.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

Werden oder bleiben Sie weiterhin gesund!



Andres Türler
Präsident



Sport und Regeneration

Nur wer seinem Körper auch Erholungsphasen gönnt, profitiert vom Training. Nach intensivem Ausdauertraining sollte die Pause rund 36 Stunden, nach einem Muskeltraining sogar 48 bis 72 Stunden betragen.

Regeneration startet bereits während des Trainings

Unterstützen kann man die körperliche Regeneration schon während des Trainings, etwa durch den Konsum von Wasser mit hohem Magnesiumanteil. Nachher empfiehlt sich leichte, eiweisshaltige Kost. Eiweisse stellen für die Muskeln, aber auch das Gehirn einen wichtigen Baustoff dar, denn mithilfe von Eiweiss bleiben die Hirnfunktionen leistungsfähig und stabil. Hilfreich ist zudem, nach dem Training ein paar Entspannungsübungen zu absolvieren, um den Körper auf die Erholungsphase vorzubereiten. Dafür eignen sich auch sanfte Dehnübungen.

Die Folgen fehlender Regeneration

Ruhepausen sind für den Körper von enormer Bedeutung. Nur so kann er regenerieren, eine Voraussetzung, um die sportliche Leistung zu steigern. Wer das ignoriert, muss nicht nur mit Leistungseinbußen rechnen, sondern riskiert auch seine Gesundheit. Durch zu viel Training und mangelnde Aufmerksamkeit steigt auch

die Verletzungsgefahr, und die pausenlose Belastung schwächt das Immunsystem. Auch die Psyche leidet, wenn Sie Ihrem Körper keine Zeit geben, um sich wirklich zu erholen. Typische Symptome exzessiven Trainings sind Müdigkeit und Antriebslosigkeit.



SO ENTSPANNEN SIE RICHTIG

- Zu den passiven Entspannungsmethoden zählen ein Besuch in der Sauna oder ein Bad in der heimischen Wanne. Die Hitze regt die Durchblutung an, was die Regeneration der Muskeln beschleunigt.
- Auch eine Massage tut gut. Sie löst Verklebungen der Gewebestrukturen und beugt so Verspannungen vor. Alternativ können Sie mit einer Faszienrolle selbst die Muskulatur und das Bindegewebe lockern.
- Ausreichend Schlaf ist ebenfalls wichtig. Gönnen Sie Ihrem Körper nach einem harten Trainingstag etwa eine Stunde mehr Nachtruhe.
- Regeneration bedeutet nicht, dass Sie alles stehen und liegen lassen. Eine aktive Pause in Form eines gemütlichen Spaziergangs oder einer Walking-Einheit ist erlaubt.

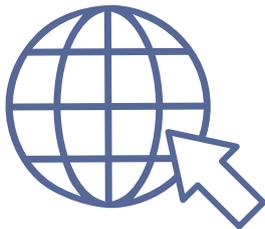


KLuG Advocare EXTRA¹ – die perfekte Ergänzung zu TOP oder COMPLETA



Sie kennen das sicher: ein unerwarteter Rechnungsbetrag für Extrakosten bei der Rückgabe Ihres Mietautos oder Ärger mit der Baufirma des neuen Eigenheims. In solchen Situationen ist es gut zu wissen, dass man nicht allein ist und auf professionelle Hilfe zählen kann. Dank einer Rechtsschutzversicherung können Sie bei solchen Problemen auf erfahrene Juristen zählen.

KLuG bietet bereits die Zusatzversicherung KLuG Advocare PLUS an und erweitert nun das Angebot um Advocare EXTRA, welche einen verbesserten Internet-Rechtsschutz und höhere Deckungsbeiträge enthält.



Advocare EXTRA ist die ideale Ergänzung zu Ihren bestehenden Zusatzversicherungen TOP oder COMPLETA und bietet Ihnen vollumfänglichen Rechtsschutz in allen Lebenslagen. Egal ob bei einem Streit mit dem Arbeitgeber, dem Vermieter oder im Internet – unsere Juristen stehen an Ihrer Seite. Die Rechtsschutzversicherung KLuG Advocare EXTRA übernimmt für Sie Kosten bis zu 1 Million Franken pro Rechtsfall². Etwa für Anwaltshonorare, Gerichts- und Verfahrenskosten sowie Prozessentschädigungen. So können Sie sich entspannt zurücklehnen, ohne Angst vor hohen Anwalts- oder Gerichtskosten zu haben. Mit Advocare EXTRA sind Sie weltweit rechtsschutzversichert, sodass Sie auch im Ausland jederzeit auf die Hilfe unserer erfahrenen Anwälte vertrauen können. Sollten Sie im Urlaub etwa in einen Verkehrsunfall verwickelt werden, erhalten Sie juristischen Beistand vor Ort. Und auch für Fälle von Internetkriminalität wie Phishing, Hacking oder Cybermobbing ist gesorgt – damit Sie immer sicher surfen können, ohne Angst vor bösen Überraschungen haben zu müssen.



Wenn Sie Advocare EXTRA abschliessen, profitieren Sie ausserdem von attraktiven Rabatten: Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind gratis versichert, Jugendliche im Alter von 19 bis 25 Jahren erhalten 50 % Rabatt und ab 26 Jahren gibt es einen Partnerrabatt von 25 %.

Der Rechtsschutz von KLuG Advocare EXTRA ist eine Ergänzung zu den Zusatzversicherungen TOP oder COMPLETA und kann nur in Verbindung mit einem dieser Produkte abgeschlossen werden. Gerne erstellen wir Ihnen ab Oktober eine Offerte. Kontaktieren Sie unseren Kundendienst per Telefon 041 724 64 00 oder E-Mail angebot@klug.ch.

¹ Die Versicherungen KLuG Advocare PLUS und KLuG Advocare EXTRA bietet KLuG in Zusammenarbeit mit der HERAG «Helsana Rechtsschutz AG» an. Die Leistungsabwicklung erfolgt bei der HERAG.

² Bei Streitigkeiten ausserhalb Europas (d.h. kein Gerichtsstand Europa und kein anwendbares Recht eines europäischen Staates) sind die Leistungen auf CHF 100'000 beschränkt.

**SO SPAREN SIE BEIM MIETEN EINES AUTOS RICHTIG VIEL ÄRGER UND KOSTEN**

- Vergleichen Sie zunächst Angebote verschiedener Anbieter und achten Sie auf zusätzliche Gebühren wie Zweitlenker oder Kindersitz.
- Lesen Sie den Mietvertrag sorgfältig durch, überprüfen Sie das Auto bei Abholung genau auf Schäden und testen Sie alle Funktionen des Fahrzeugs.
- Achten Sie darauf, ob Reserverad und Notfallausrüstung vorhanden sind – dies ist je nach Reiseland eine wichtige Bedingung.
- Informieren Sie sich rechtzeitig über lokale Verkehrsregeln!
- Geben Sie das Auto pünktlich ab mit einem Rückgabeprotokoll zur Sicherstellung einer klaren Abwicklung der Vermietung.
- Zur rechtzeitigen Absicherung gegen Streitigkeiten mit dem Vermieter oder anderen Verkehrsteilnehmern wird eine Rechtsschutzversicherung empfohlen – trotz aller Vorsichtsmassnahmen können Situationen eintreten, bei denen diese nützlich sein könnte!

Viele von uns verreisen in den Herbstferien ins Ausland. Wenn Sie ein Mietauto buchen möchten, sollten Sie sich an diese Tipps halten, um Ärger und Kosten zu vermeiden.



Altersabhängige Prämienstufen

Alterssprünge bei der Krankenversicherung – was Sie wissen sollten

Mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit, mit der wir medizinische Einrichtungen wie Arztpraxen oder Krankenhäuser aufsuchen und Medikamente benötigen. Die entstehenden Kosten führen zu höheren Beiträgen bei den Versicherungsprämien.

Wenn man als Versicherter in eine andere Alterskategorie wechselt, erhöhen sich die Prämien automatisch – ein sogenannter Prämien- oder Alterssprung. Bei der Grundversicherung legt der Gesetzgeber altersabhängige Rabatte fest; Zusatzversicherungen können von Anbietern individuell gestaltet werden.

Grundversicherung

Der Gesetzgeber hat in der Grundversicherung drei Alterskategorien festgelegt: Babys und Kinder bis 18 Jahre, junge Erwachsene von 19-25 Jahren und Erwachsene ab dem Alter von 26 Jahren. Die Prämie steigt somit zweimal sprunghaft an. Der Altersstufenwechsel erfolgt automatisch, wenn die Altersstufe erreicht worden ist, jedoch nicht unterjährig, sondern ab Januar des folgenden Jahres.

Zusatzversicherung

Auch bei den Zusatzversicherungen von KLuG gibt es altersabhängige Prämienstufen, die je nach Produkt variieren. In der Regel erhöht sich die Prämie alle fünf Jahre zwischen bestimmten Alterskategorien wie beispielsweise zwischen 41-45 und 46-50 Jahren. Wenn man eine neue Stufe erreicht hat, wird die Prämie automatisch ab dem nächsten Jahr erhöht.

Prämien optimieren

Der Wechsel in eine höhere Alterskategorie kann zu einem spürbaren Prämienanstieg führen. Daher ist es ratsam, nach Möglichkeiten zur Reduzierung Ihrer Prämie zu suchen und diese sorgfältig zu prüfen. Durch die Nutzung eines alternativen Versicherungsmodells können Sie nicht nur eine optimale Koordination Ihrer medizinischen Behandlungen erhalten, sondern auch Ihre Prämie reduzieren. Beim Wechsel ins Hausarztmodell DOCMED gewährt KLuG einen Rabatt von bis zu 14% auf das Standardmodell BASIS.

Falls Sie über acht Stunden in der Woche arbeiten, sind Sie durch Ihren Arbeitgeber bereits versichert. Dann können Sie eine allfällige Unfalldeckung in der Grundversicherung ausschliessen und von einer günstigeren Prämie profitieren.

Wenn bei KLuG eine Zusatzversicherung abgeschlossen wurde und weitere Personen im gleichen Vertrag versichert sind, erhalten auch sie einen Familienrabatt. Bei mindestens zwei Versicherten gibt es 5% Rabatt und sogar 10% für drei oder mehr Personen. Es empfiehlt sich daher, zu überprüfen, ob alle Familienmitglieder in der gemeinsamen Police versichert sind.

Hausmittel gegen Halsschmerzen

Halsschmerzen – in der nasskalten Jahreszeit kommt dies nur allzu häufig vor. Gegen das in der Regel harmlose, aber schmerzhafte Kratzen im Hals stellt die «Apotheke der Natur» mehr als ein Hausmittel zur Verfügung.

Echinacea

Der Rote Sonnenhut (Echinacea purpurea) enthält entzündungshemmende und immunstimulierende Inhaltsstoffe und schützt vor Erkältungen und grippalen Infekten. Er bringt Linderung bei schmerzdem Hals, Schluckbeschwerden oder Heiserkeit.

Ingwer

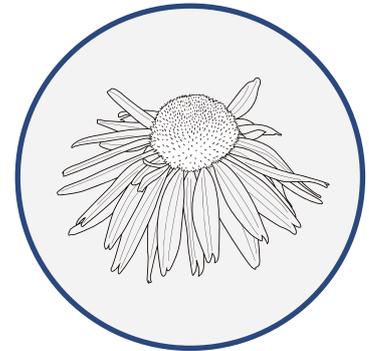
Die Superknolle enthält den Scharfstoff Gingerol, der die Durchblutung anregt und damit das körpereigene Immunsystem stärkt. Das ätherische Öl der Wurzel wirkt ausserdem wie Balsam auf die gereizten Schleimhäute ein und lindert so die Beschwerden.

Kartoffelwickel

Bei einem hartnäckigen Husten muss der Rachen warmgehalten werden. Besonders gut geeignet dafür ist die Kartoffel. Sie liefert die nötige Hitze für den kranken Rachen.

Honig

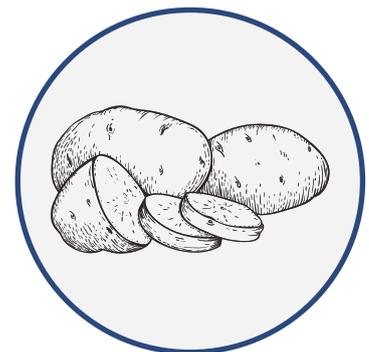
Der Verzehr von Honig bei Husten und Erkältungen verschafft Linderung. Denn Honig wirkt antiseptisch, beruhigend auf die Schleimhäute und desinfizierend.



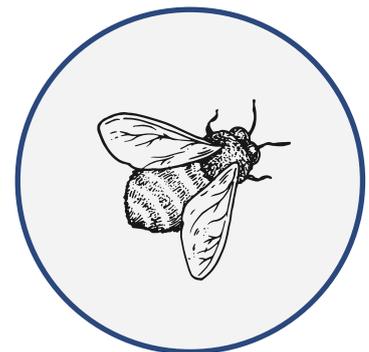
Hemmt Entzündungen



Fördert die Durchblutung



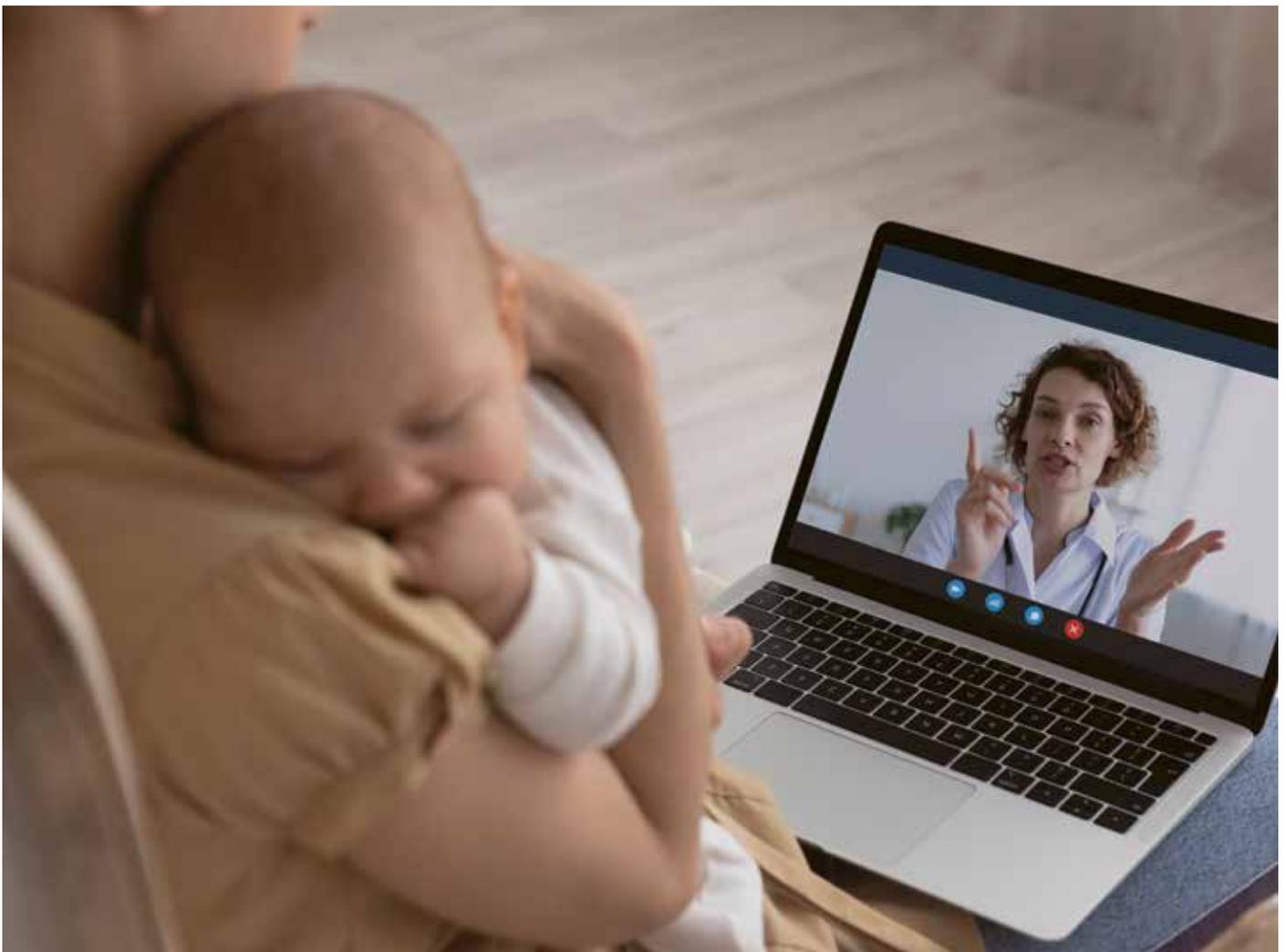
Liefert nötige Wärme



Wirkt antiseptisch

Schwangerschaft und Mutterschaft

Die Leistungen der Krankenversicherung



Ab der 13. Schwangerschaftswoche bis acht Wochen nach der Geburt entfällt die Kostenbeteiligung bei Krankheit. Das heisst, Frauen zahlen weder Franchise noch Selbstbehalt. Folgende medizinische Leistungen werden gemäss der Krankenpflegeleistungsverordnung (KLV, Kapitel 4) während der Schwangerschaft und der ersten Wochen der Mutterschaft übernommen:



Vor der Geburt

- **Bis zu sieben ärztliche Kontrolluntersuchungen durch einen Arzt oder eine Hebamme**
- **Zwei Ultraschallkontrollen**
- **CHF 150 für Geburtsvorbereitungskurse**

Im Falle einer begründeten Risikoschwangerschaft übernimmt die Grundversicherung auch die Kosten für die vermehrten Kontrollen und Ultraschalluntersuchungen.



Bei der Geburt

- **Geburt und Geburtshilfe zu Hause, im Geburtshaus oder in der allgemeinen Abteilung eines auf der kantonalen Spitalliste aufgeführten Spitals**



Nach der Geburt

- **Ein ärztlicher Kontrolluntersuch zwischen der sechsten und zehnten Woche nach der Geburt**
- **Ambulante Wochenbettbetreuung durch die Hebamme**
- **Drei Sitzungen Stillberatung**

Zudem sind ab der 13. Schwangerschaftswoche und bis acht Wochen nach der Geburt auch die allgemeinen medizinischen Leistungen bei Krankheit – die unabhängig von der Schwangerschaft auftreten wie zum Beispiel eine Grippe – von der Kostenbeteiligung befreit.

Wer von mehr Privatsphäre, zum Beispiel einem Einbett-Zimmer oder freier Arztwahl sowie von weiteren besonderen Leistungen profitieren möchte, sollte eine Zusatzversicherung abschliessen.

Die ambulanten Zusatzversicherungen SANA, TOP und COMPLETA richten je nach Versicherung Leistungen an Geburtsvorbereitung, zusätzliche Kontroll- und Ultraschalluntersuchungen und einen Geburtspool aus. Mit den Spitalversicherung FLEX, HOSPITAL Halbprivat oder Privat profitieren Sie von freier Spitalwahl und mehr Komfort. Zudem wird aus all diesen Versicherungen bei ambulanter Geburt eine Geburtenpauschale ausgerichtet.

Bei Mutterschaft gilt bei den Zusatzversicherungen eine Karenzfrist. Eine Karenzfrist ist die Zeit ab Beginn eines Vertrags, in der Sie noch keinen Anspruch auf Versicherungsleistungen haben. Die Dauer einer Karenzfrist kann

je nach Versicherungsleistung variieren. Bei Mutterschaft gilt eine Karenzfrist von 365 Tagen. Somit können Sie in diesem Fall frühestens nach Ablauf des ersten Versicherungsjahres Leistungen beziehen.

Gerne beraten wir Sie zu den Leistungen bei Schwangerschaft und Geburt. Kontaktieren Sie dazu einfach unseren Kundendienst über 041 724 64 00 oder schreiben Sie uns ein E-Mail an team.klug@klug.ch.

Was gehört in die Kliniktasche für die Geburt?

Ab der 30. Schwangerschaftswoche beginnen die meisten Schwangeren, nervös zu werden. Jeden Tag könnten die Wehen einsetzen und die Geburt auslösen. Eine gute Vorbereitung gibt Sicherheit und macht entspannter. Dazu gehört auch, den Klinikoffen für die Geburt zu packen; er enthält alles Notwendige. Der Koffer sollte so ausgestattet sein, dass Sie für die ersten 24 Stunden genug Kleidung und Pflegeprodukte dabei haben.



CHECKLISTE KLINIKOFFER

- **Mutterschaftsausweis der Krankenkasse, ausgefüllte Fragebögen des Spitals und Schriftenempfangsschein**
- **Personenstandsausweis, Familienbüchlein oder eine Vaterschaftsanerkennung**
- **Eigene Pflegeprodukte**
- **Handtücher und Waschlappen**
- **Für die Entbindung: altes, locker sitzendes Shirt, das Blut- und Fruchtwasserflecken abbekommen darf**
- **Für das Wochenbett: bequeme Kleidung wie T-Shirts, Sweatshirts, Leggings, Jogginghosen, Nachthemd und ausreichend Unterwäsche**
- **Still-BHs oder weiche Bustiers**
Tipp: Deren Kauf lohnt sich erst nach dem Milcheinschuss. Erst dann hat die Brust ihre volle Grösse erreicht
- **Windeln, Stilleinlagen und Binden für den Wochenfluss**
- **Hausschuhe und wärmende Socken gegen kalte Füsse**
- **Kleidung für Sie nach dem Klinikaufenthalt**
Tipp: In der Regel passen die Kleidungsstücke aus dem 6. Schwangerschaftsmonat
- **Kleidung für Ihren Nachwuchs**
Tipp: Ein hübsches Outfit sollte auch darunter sein, da in vielen Kliniken ein professioneller Fotograf vorbeischauf, um Bilder zu machen
- **Kontaktlinsenträgerinnen sollten eine Brille dabei haben**
- **Mobiltelefon mit Ladegerät**



Die Geschäftsführerin Yvonne A. Dempfle und der Vize-Präsident Andreas Blank im Gespräch mit Werner Schaeppi

Markante Zunahme der Versichertenzahl – KLuG stellt sich den Herausfor- derungen

Wir von KLuG verstehen uns als kleine Krankenkasse, die für Effizienz und hohe Qualität bei der Betreuung ihrer Versicherten steht. Um diese Qualitäten nachhaltig zu gewährleisten, verfolgt KLuG ein organisches Wachstum. So lag die Zahl der Versicherten in den letzten Jahren schweizweit bei rund 9'000 bis 12'000 Personen. Heute sind es 26'000. Dass die Versichertenzahl im letzten Herbst markant gestiegen ist, ist erfreulich, stellt KLuG aber auch vor Herausforderungen. Über die Sonnen- und Schattenseiten des plötzlichen Wachstums spricht der Kommunikationsbeauftragte Werner Schaeppi mit der Geschäftsführerin Yvonne A. Dempfle und dem Vize-Präsidenten Andreas Blank.

Werner Schaeppi: Viele kleine Krankenkassen haben von den niedrigen Prämien im letzten Herbst profitiert und zahlreiche Versicherte gewonnen. Auch bei KLuG ist die Zahl gestiegen, recht markant sogar, auf rund 26'000 Versicherte. Was bedeutet dieser Wachstumsschub für KLuG?

Yvonne A. Dempfle: Dass sich so viele Versicherte für KLuG entschieden haben, ist zunächst einmal erfreulich. Auf der anderen Seite stellt uns das grosse Wachstum vor Herausforderungen. Dazu gehört die Sicherstellung der Servicequalität und der finanziellen Reserven von KLuG. Zudem rechnen wir für das kommende Jahr mit einem deutlichen Anstieg der Prämien. Grundsätzlich können wir unser Wachstum auch nur bedingt steuern, denn wir sind per Krankenversicherungsgesetz dazu verpflichtet, alle Menschen, die zu uns kommen wollen, in die Grundversicherung bzw. obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) aufzunehmen.

Werner Schaeppi: Zunächst zur Servicequalität: Gab es Engpässe bei der Betreuung der Versicherten?

Yvonne A. Dempfle: Leider ja. Unser oberstes Ziel sind zufriedene Versicherte und wir freuen uns, dass wir dieses Ziel gemäss Umfragen bisher immer erreicht haben. Dieser Anspruch resultiert zum Teil aus unserer Geschichte als ehemaliger Betriebskrankenkasse der Landis & Gyr. Dort kannte man die Versicherten noch persönlich und bis heute betreuen wir einige Versicherte aus dieser Zeit. An diesen Qualitäten orientieren wir uns.

Nun hat das starke Wachstum im letzten Jahr aber zu Engpässen wie längeren Wartezeiten in der Fallbetreuung geführt. Das ist untypisch für KLuG. Dafür möchten wir uns bei unseren Versicherten entschuldigen.

Werner Schaeppi: Konnten die Engpässe inzwischen behoben werden?

Yvonne A. Dempfle: Ja. Wir haben sofort vier neue Mitarbeitende eingestellt, die aber erst eingearbeitet werden mussten. Hinzu kam, dass wir zu dieser Zeit auf eine neue Abrechnungs-Software umgestellt haben. Die Prozesse hatten sich deshalb eine Zeitlang verzögert, sind jetzt aber wesentlich schneller als mit unserem alten System. Somit stehen wir unseren Versicherten heute wie gewohnt mit einem leistungsstarken Team zur Verfügung.

Werner Schaeppi: Mit dem Anstieg der Versichertenzahl ist die Solvenz von KLuG gesunken. Gibt es Grund zur Besorgnis?

Andreas Blank: Dass die Solvenzquote in diesem Jahr auf 43 Prozent gesunken ist, liegt am proportional sehr grossen Wachstum von KLuG. So verteilen sich die bestehenden Reserven neu auf eine viel grössere Anzahl Versicherte und das Risiko durch die uns noch unbekannt neuen Versicherten erhöht sich tendenziell. Wir als Vorstand überwachen die Entwicklung zusammen mit der Geschäftsleitung sehr genau. Diese Informationen fliessen auch monatlich in ein Reporting an das Bundesamt für Gesundheit (BAG) ein. Die Versichertenstruktur

hat sich aufgrund von vielen jüngeren Versicherten mit durchschnittlich weniger Kosten sowie Versicherten mit höheren Franchisen verbessert. Das heisst, einerseits können wir von durchschnittlich tieferen Versicherungsleistungen ausgehen, andererseits werden wir durch die verbesserte Versichertenstruktur trotz niedriger Solvenzquote im Jahr 2023 zum Nettozahler im solidarischen Risikoausgleich zwischen den Krankenversicherern. Und auch von der allgemeinen Kostensteigerung im Gesundheitswesen sind wir nicht verschont. Zusammenfassend ist dies eine nicht einfache Situation, die uns nach Jahren mit einer im schweizerischen Vergleich unterdurchschnittlichen Prämienerrhöhung zu einer überdurchschnittlichen Erhöhung der Prämien zwingen wird. Ob es allenfalls zusätzlicher Massnahmen bedarf, klären wir im Austausch mit dem BAG in seiner Funktion als Aufsichtsorgan.



Die Reserven gehören den Versicherten. Ein allfälliger Gewinn der Versicherer fliesst wieder in die Reserven, während ein allfälliger Verlust über die Reserven finanziert wird.

Werner Schaeppi: Was passiert generell mit den Beiträgen der Versicherten? Können Krankenversicherungen die Überschüsse als Gewinne verbuchen?

Yvonne A. Dempfle: Nein. Die Reserven gehören den Versicherten. Ein allfälliger Gewinn der Versicherer fliesst wieder in die Reserven, während ein allfälliger Verlust über die Reserven finanziert wird. Somit verbleibt das Geld im System. Unsere Verwaltungskosten liegen mit weniger als fünf Prozent leicht unter dem Durchschnitt der Schweizer Krankenversicherer. Das heisst, über 95 Prozent der Einnahmen können für Leistungen aufgewendet werden. Damit ist es uns in der Vergangenheit gelungen, eine gewisse Reserve für unsere Versicherten zu erwirtschaften.



Im letzten Jahr ist die Solvenzquote aller Schweizer Krankenversicherer durchschnittlich um 44 Prozent gesunken.

Werner Schaeppi: Wie wird die Solvenz einer Krankenversicherung berechnet?

Andreas Blank: Die Solvenz wird jährlich mit dem sogenannten Solvenzttest berechnet. Dieses Modell ermittelt die nötige Mindesthöhe der Reserven, indem es die durch den Versicherer eingegangenen versicherungstechnischen Risiken und die aktuellen Markt- und Kreditrisiken berücksichtigt. Unter anderem werden dabei elf Szenarien – zum Beispiel ein drastischer Konjunkturrückgang oder eine schlimme Pandemie – durchgespielt und es wird geprüft, ob die Versicherung diesen Situationen gewachsen wäre. Im letzten Jahr ist die Solvenzquote aller Schweizer Krankenversicherer durchschnittlich um 44 Prozent gesunken. Ausgehend von den versicherungstechnischen Verlusten, die durch einen überdurchschnittlichen Kostenanstieg im Jahr 2022 und aufgrund von Verlusten bei den Kapitalanlagen zustande kamen, ist auch für 2023 ein weiteres Absinken der Solvenzquote in der Branche zu erwarten.

Werner Schaeppi: Was ist daraus folgend im nächsten Jahr für die Prämien zu erwarten?

Andreas Blank: Gemäss Prognosen der Konjunkturforschungsstelle (KOF) der ETH Zürich und der führenden Branchenorganisation der Schweizer Krankenversicherer Santésuisse zur Kostenentwicklung im nächsten Jahr wird zum einen ein Kostenanstieg aufgrund der ordentlichen Teuerung erwartet, zum anderen ist mit weiteren Nachholeffekten aus den Corona-Jahren zu rechnen. Angesichts dieser Prognosen und unserer spezifischen Situation geht KLuG für seine Versicherten von einem überdurchschnittlichen Anstieg der Prämien aus. Eine definitive Aussage kann jedoch erst nach der Genehmigung der Prämien durch das BAG gemacht werden.

Yvonne A. Dempfle: Vielleicht muss man noch ergänzen, dass wir in der Vergangenheit mit unseren Prämien immer unter dem Marktdurchschnitt lagen. In dieser



Zum Interview mit Yvonne A. Dempfle und Andreas Blank finden Sie auch ein Video auf unserer Homepage www.klug.ch.



KLuG: 105 JAHRE STABILITÄT UND ENGAGEMENT

KLuG wurde 1918 als Betriebskrankenkasse der Landis & Gyr AG gegründet und versicherte bis zu 6'500 Personen. Nachdem im Jahr 1996 die obligatorische Krankenversicherung eingeführt wurde, konnte sich KLuG als selbstständige, öffentliche Krankenkasse etablieren. Heute versichert sie Privatpersonen und Unternehmen in der ganzen Schweiz und zählt rund 26'000 Versicherte. Mit modernen Verwaltungsstrukturen, erstklassigen Leistungen und einer vernünftigen Preispolitik behauptet sich KLuG als Qualitätskrankenkasse im Gesundheitsmarkt. Die hohe Qualität spiegelt sich nicht zuletzt in der aussergewöhnlichen Kundentreue. Noch immer stammt ein Teil der Versicherten aus der früheren Belegschaft von Landis & Gyr.



Hinsicht ist die aktuelle Situation eine Ausnahme, und wir sind davon überzeugt, dass wir mit unserem grossen Engagement die KLuG wieder in ruhigere Fahrwasser führen werden. Unabhängig davon sind wir weiterhin bestrebt, unseren Kundinnen und Kunden den gewohnten einwandfreien und persönlichen Service zu bieten.



Sie fragen – wir antworten

Bis wann kann ich meine Grundversicherung bei KLuG kündigen?

Falls Sie im Standardmodell (BASIS) mit der ordentlichen Franchise von CHF 300.- versichert sind, können Sie die Grundversicherung per Ende Juni und per Ende Dezember kündigen. In allen anderen Fällen ist die Kündigung jeweils per Ende des Kalenderjahres (am 31.12.) möglich. Voraussetzung ist, dass Sie keine offenen Prämienrechnungen haben und eine Nachversicherungsbestätigung vorweisen können. Bitte beachten Sie, dass Ihre Kündigung bis zum letzten Arbeitstag im November zu den Öffnungszeiten bei Ihrer Krankenversicherung eingegangen sein muss. Es gilt also der Posteingang und nicht das Datum des Poststempels bei der Postaufgabe.

Bis wann kann ich meine Zusatzversicherung bei KLuG kündigen?

Sie können die Zusatzversicherungen jeweils per Ende des Kalenderjahres (am 31.12.) kündigen und zu einer anderen Krankenkasse in der Schweiz wechseln. Es gilt eine Kündigungsfrist von drei Monaten. Die Kündigung muss spätestens bis zum letzten Arbeitstag im September bei uns eintreffen. Verändert sich die Versicherungsprämie, gilt eine einmonatige Kündigungsfrist ab Mitteilung der Änderung. Die Kündigung muss dann spätestens bis zum letzten Arbeitstag im November bei KLuG eintreffen.

Wie kann ich eine Unfallsistierung vornehmen?

Wenn Sie bei einem Arbeitgeber mindestens acht Stunden pro Woche

angestellt sind, sind Sie durch ihn für Behandlungskosten nach Berufs- und Nichtberufsunfällen versichert. In diesem Fall können Sie die Unfalldeckung bei Ihrer Grundversicherung ausschliessen. Die Unfallsistierung kann immer auf den ersten des Folgemonats nach Eingang des Antrages vorgenommen werden. Dazu wird eine schriftliche Bestätigung des Arbeitgebers oder eine Kopie des Arbeitsvertrags benötigt. Rückwirkend ist keine Unfallsistierung möglich.

Ich möchte gerne meine Franchise ändern. Wie gehe ich am besten vor?

Ein Wechsel der Franchise ist grundsätzlich nur auf Beginn des neuen Kalenderjahres möglich. Der Wechsel von der ordentlichen Franchise CHF 300.- zu einer wählbaren Franchise ist per 31.12. bei der Krankenversicherung zu beantragen. Der Wechsel von einer wählbaren Franchise zur ordentlichen Franchise oder zu einer tieferen wählbaren Franchise ist per 30.11. bei der Krankenversicherung zu beantragen. Franchiseänderungen sind schriftlich mitzuteilen.

Wie muss ich einen Hausarztwechsel melden?

Aufgrund eines Zerwürfnisses mit Ihrem Hausarzt, eines Wohnortwechsels oder bei Schliessung der Praxis darf ein Wechsel des Hausarztes vorgenommen werden. Dieser ist jeweils auf den ersten des Folgemonats nach Eingang der Mitteilung vom Versicherungsnehmer möglich und muss schriftlich begründet

sein. Wichtig ist, dass sich der neue Hausarzt bei KLuG im Hausarztverzeichnis befindet. Auf unserer Website finden Sie ein Formular, mit dem Sie uns den Hausarztwechsel elektronisch mitteilen können: www.klug.ch/versicherungen/grundversicherung/docmed



Maronen – die gesunde Wahl für den Speiseplan

Maronen sind eine beliebte Wahl für kalte Tage, ob als klassische Maroni aus der Tüte oder in Form von leckeren Rezepten. Seit Jahrhunderten werden sie geschält und geröstet und dienen als köstliche Beilage oder auch als Hauptgericht. Neben ihrem Geschmack ist ihre positive Wirkung auf die Gesundheit bekannt und macht sie zu einer gesunden Wahl für den Speiseplan im Herbst- und Winterzeitraum.



**Nährstoffreicher
Herbst-Snack**

Der Edelkastanien-Baum hat seinen Ursprung in Kleinasien und spielte lange Zeit eine bedeutende Rolle als Nahrungs- und Energiespender für viele Bevölkerungsschichten. Seine Frucht, die Marone – eine nussartige Kostbarkeit – hat von September bis Dezember Saison und gilt als äusserst gesundheitsfördernd. Besonders an kalten Herbst- oder Wintertagen kann man sich mit einer Tüte voller Maroni nicht nur wärmen, sondern auch noch etwas Leckeres zum Naschen geniessen!

Die köstlichen Nüsse sind eine wahre Schatztruhe an wertvollen Inhaltsstoffen. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sowie Ballaststoffe, die positiv auf unsere Verdauung wirken können. Darüber hinaus haben sie auch einen regulierenden Effekt auf unseren Blutzucker- und Cholesterinspiegel. Aufgrund ihres Gehalts an Vitamin B und Phosphor kann uns dieser nahrhafte Snack bei geistiger oder körperlicher Erschöpfung helfen, indem er unser Nervensystem stärkt. Maronen sind dafür bekannt, dass sie auf unseren Körper entspannend wirken und leicht verdaulich sind. Insbesondere die Aminosäure Tryptophan ist in diesem Zusammenhang hilfreich.

Für diejenigen, die keine Lust haben, Maroni einfach aus der Tüte zu knabbern, gibt es zahlreiche andere Verwendungsmöglichkeiten. Sie können als Zutat in Suppen oder Desserts verwendet werden und auch als Beilage für Wildgerichte eignen sie sich hervorragend. Darüber hinaus sind sie ein guter Ersatz für Mehl in Kuchen und Brotbackwaren. Allerdings sollte man darauf achten, dass die Nüsse nicht roh verzehrt werden sollten, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

**Maronen sollten nie roh
gegessen werden.**



Roh und natur- belassen ...



Gewusst?

Als Begründer der Rohkost im deutschsprachigen Raum gilt der Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner (1867–1939). Er experimentierte während einer Gelbsucherkrankung mit rohem Obst und Gemüse und lernte dabei deren Heilkraft kennen und schätzen.

Wann ist Rohkost gesund?

Das Prinzip der Rohkost besteht darin, dass ausschliesslich ungekochte Lebensmittel gegessen werden. Die einen schwören auf eine natürliche Ernährung mit unverarbeiteten Lebensmitteln, die anderen halten sie für gesundheitsschädlich. Wir zeigen die Vor- und Nachteile von Rohkost auf.

Definition

Rohkost ist Nahrung, die vor dem Verzehr nicht erhitzt, also weder gebacken, gebraten, gekocht noch pasteurisiert wird. Auch Lebensmittel, die verfahrensbedingt höheren Temperaturen ausgesetzt sind, gelten als roh, wenn die Erwärmung unter 42 Grad Celsius bleibt. Darunter fallen beispielsweise die meisten kaltgepressten Öle und Honig. Rohkosternährung ist oft vegetarisch oder vegan, kann aber auch rohes Fleisch oder rohen Fisch umfassen.

Vorteile

Bei Nahrung in roher Form bleiben Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe vollständig erhalten. Die Darmfunktion verbessert sich dank der zahlreichen, zugleich den Cholesterinspiegel senkenden Ballaststoffe. Als vorübergehende Heilnahrung setzt Rohkost die Selbstregulierung des Körpers wieder in Gang, etwa bei chronischer Verstopfung oder Darmträgheit. Langsames Essen und gründliches Kauen ist wichtig zum besseren Verdauen der rohen Speisen.

Nachteile

Wer ausschliesslich ungekochte Nahrung zu sich nimmt, führt dem Organismus nicht genug Energie zu. Der Energiegehalt von Rohkost ist gemessen an der Menge der aufgenommenen Nahrung niedrig. Bei normalen Portionen besteht deshalb die Gefahr der Unterversorgung. Rohes Obst, Gemüse und Getreide sind zugleich reich an Fasern, Säuren und anderen Stoffen, die zu Gärungsprozessen und Blähungen führen können.

Fazit

Wie so oft, kommt es auf das Mass an. Reine Rohkosternährung ist nicht empfehlenswert. Einige ungekochte Mahlzeiten pro Woche bringen aber gesunde Abwechslung auf den Teller. Zudem fördert Rohkost die Verdauung und versorgt den Körper optimal mit Nährstoffen. Man muss sich aber nicht komplett mit Rohkost ernähren, um vollwertig zu leben.



Spinatcremesuppe

(Rohkost-Rezept, vegan)

- 450 g frischer Spinat
- 5 g frische Minze
- 300 ml Wasser
- ½ EL Gemüsebouillon
- 2 TL süsses Currypulver
- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- Salz und weisser Pfeffer

Die Minzblätter vom Stiel zupfen. Die restlichen Zutaten in einem Standmixer zu einer cremigen Suppe pürieren. Die Minze kurz vor Ende kurz mitmixen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

Diese Zubereitung ist für 2 Personen gerechnet.

«Das Leben besteht in der Bewegung.»
Aristoteles



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag

Vormittag: 08.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Nachmittag: 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
(nur Schalter)

Per E-Mail

**Gerne können Sie uns ein E-Mail an
team.klug@klug.ch senden.**

www.klug.ch



Abonnieren Sie uns!

www.instagram.com/klug.krankenversicherung

www.facebook.com/klug.krankenversicherung