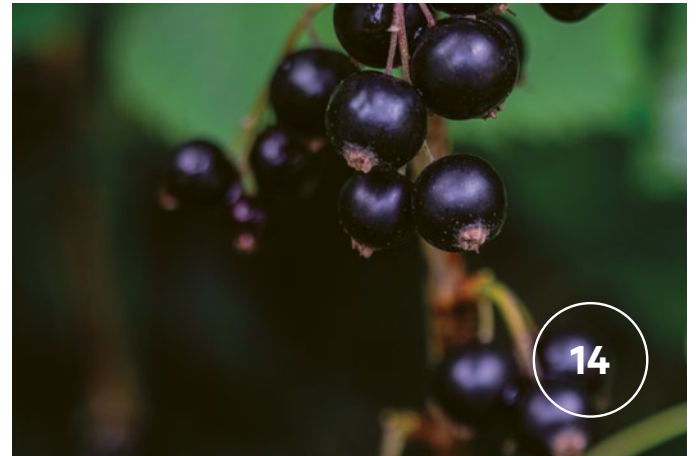
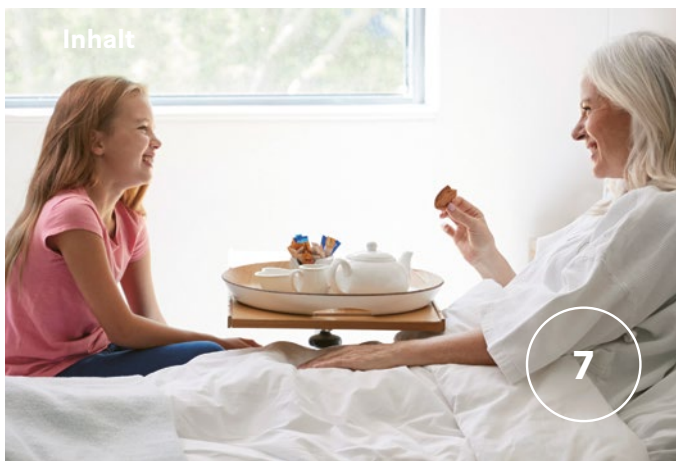


KLuG

# das Magazin



**Notfall im Kinderzimmer**  
S.4



- 4 Familie** Notfall im Kinderzimmer
- 6 Versicherung** Die Kapitalversicherung UTI – eine wichtige Zusatzversicherung für den Ernstfall
- 7 Versicherung** Nicht alles ist versichert: Einige Deckungslücken – kurz erklärt
- 10 KLuG Info** «Es ging darum, die Wettbewerbsfähigkeit der KLuG zu stärken.»
- 13 KLuG Info** Sie fragen – wir antworten
- 14 Ernährung** Lokaler «Superfood»
- 16 Bewegung** Gesichtsgymnastik gegen Falten
- 18 Hausmittel** Hausmittel gegen Frauenbeschwerden
- 19 Ratgeber** Wer zahlt die psychologische Psychotherapie?



**KLuG  
wünscht  
beste  
Gesundheit**

#### **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](http://www.klug.ch)

#### **E-Mail**

[team.klug@klug.ch](mailto: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](mailto:team.klug@klug.ch)

#### **Impressum**

**KLuG das Magazin**

**Herausgeberin** KLuG Krankenversicherung

**Abonnement** KLuG das Magazin erscheint dreimal jährlich, Mitgliederzeitung.

**Redaktion** Odette Hänkli, 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, 6, 7, 8, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 / Philippe Hubler Fotografie: S. 10, 11, 12 / Creafactory®: S. 13

**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.

## Liebe KLuG-Versicherte

An der kommenden Generalversammlung wird Andres Türler sein Amt als Präsident der KLuG an seinen Nachfolger Vizepräsident Andreas Blank übergeben. Im Interview hält Andres Türler Rückschau auf fünf Jahre KLuG.

Im Namen aller KLuG-Mitarbeitenden möchte ich Andres Türler für seinen grossen Einsatz ganz herzlich danken. Die erfreuliche Entwicklung der KLuG Krankenversicherung trägt seine Handschrift. Zusammen mit dem neuen Vorstand hat er es verstanden, die KLuG wieder auf den Wachstumspfad zu lenken. Die Zusammenarbeit zwischen dem Vorstand und der Geschäftsleitung war geprägt von fordernder Freundschaft und gegenseitigem Respekt. Gemeinsam haben wir wichtige Etappenziele erreicht.

In diesem Magazin finden Sie einen Artikel mit Hinweisen auf mögliche Deckungslücken – Leistungen, die durch die obligatorische Grundversicherung nicht übernommen werden. Immer wieder werden wir gefragt, warum ein Spitalaufenthalt, gewisse Medikamente oder ein Transport nicht oder nur zum Teil bezahlt werden. Gerne beraten wir Sie, wie mit unseren Zusatzversicherungs-Produkten Ihr Versicherungsschutz bei Bedarf ergänzt werden kann. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.



Yvonne A. Dempfle  
Geschäftsführerin



# Notfall im Kinderzimmer

Der Alltag von Kindern ist generell eher gefährlich: Stürze, Verbrennungen und Vergiftungen sind keine Seltenheit. Als Eltern geraten wir immer wieder in Situationen, die uns den Schweiß auf die Stirn treiben. Ein kinderspezifischer Erste-Hilfe-Kurs schafft hier Abhilfe.

### Besonderheiten bei Kindern

Die Erste Hilfe am Kind unterscheidet sich grundlegend von jener am Erwachsenen. Deswegen sollte man sich nicht auf seine Nothelferkenntnisse von anno dazumal bei der Fahrprüfung verlassen. Da Babys und Kleinkinder uns nicht sagen können, was genau passiert ist, müssen wir mit allen Sinnen arbeiten. Auch die Wiederbelebung kann man nicht eins zu eins anwenden, wie man sie im Nothelferkurs für Erwachsene gelernt hat. An einem kinderspezifischen Nothelferkurs lernt man auch vieles über Erkrankungen wie Pseudokrupp, die Erwachsene nicht betreffen.

### Für wen ist der Kurs gedacht?

Alle Eltern, Grosseltern und Personen, die ein Kind betreuen oder Zeit mit ihm verbringen, sollten einen Erste-Hilfe-Kurs für Kinder und/oder Babys besuchen. Vor allem dann, wenn sie noch nie oder schon lange nicht mehr einen solchen gemacht haben oder sich unsicher fühlen.

### Online-Kurs

Ob als Online-Variante oder mit persönlicher Anwesenheit: Die Auswahl ist inzwischen gross. Der Vorteil der digitalen Variante: Man hat lange Zugriff auf die Kursinhalte und kann somit regelmässig repetieren.



#### KINDERNOTHELFEKURSE

**Das Schweizerische Rote Kreuz und Samariter Schweiz bieten Kurse vor Ort an.**

**Wer an einem Videokurs interessiert ist, findet unter [erste-hilfe-rettet-leben.de](https://www.erste-hilfe-rettet-leben.de) oder [medicteam.ch](https://www.medicteam.ch) entsprechende Angebote.**

#### NOTRUFNUMMERN SCHWEIZ

**117 Polizei**

**118 Feuerwehr**

**144 Rettungsdienst**

**145 Tox Info Suisse**

**1414 Rega**



**Alle, die ein Kind betreuen oder Zeit mit ihm verbringen, sollten einen Erste-Hilfe-Kurs für Kinder und/oder Babys besuchen**



### Vorsorge im Falle von Unfall

# Die Kapitalversicherung UTI – eine wichtige Zusatzversiche- rung für den Ernstfall

Unser Leben verläuft meist reibungslos und ohne grössere Zwischenfälle. Dennoch kann ein plötzlicher Unfall alles auf den Kopf stellen. Die finanziellen Folgen können enorm sein und das Leben des Opfers sowie seiner Familie stark beeinflussen. Gerade Kinder, Nichterwerbstätige oder Selbstständige können besonders von Einbussen betroffen sein.

Eindrücklich schildert eine Patientin, die nach einem Skiunfall auf einen Rollstuhl angewiesen ist, die Bedeutung der UTI-Versicherung: «Für mich war es nicht nur wichtig, an mein persönliches Schicksal zu denken, sondern auch daran, wer sich um meine Kinder kümmern würde. Dank dem UTI-Kapital konnte schnell Hilfe organisiert werden und unser Zuhause an die neue Situation angepasst werden. Wir waren wirklich froh, vorgesorgt zu haben.»

Mit der Unfallversicherung für Tod und Invalidität (UTI) schützen Sie sich und Ihre Familie vor finanziellen Schwierigkeiten im Falle eines Unfalls. Mit dem UTI-Kapital haben Sie im Ernstfall rasch Zugriff auf Mittel für wichtige Anpassungen in Ihrem Zuhause oder spezielle Hilfsmittel.

Obwohl die UTI-Versicherung besonders für Familien mit Kindern oder Nichterwerbstätige entscheidend ist, bietet sie auch Erwerbstätigen zusätzliche Sicherheit. Die Leistungen erfolgen unabhängig von anderen Versicherungen und sind flexibel anpassbar. Im Todesfall wird die vereinbarte Kapitalsumme an die Bezugsberechtigten ausbezahlt und trägt zur Entlastung der Hinterbliebenen bei. Nutzen Sie also die Vorteile der UTI-Versicherung – günstige Prämien bei maximalen Leistungen, individuell wählbare Versicherungssummen und schnelle Verfügbarkeit des Kapitals im Ernstfall. Sorgen Sie heute vor und schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor den unvorhergesehenen Risiken des Lebens.

Sie haben noch Fragen oder brauchen weitere Informationen zur UTI? Besuchen Sie unsere Website unter [www.klug.ch](http://www.klug.ch) oder kontaktieren Sie unseren Kundendienst unter 041 724 64 00. Wir beraten Sie gerne.

«Für mich war es nicht nur wichtig, an mein persönliches Schicksal zu denken, sondern auch daran, wer sich um meine Kinder kümmern würde.»

# Nicht alles ist versichert: Einige Deckungslücken – kurz erklärt

Die Grundversicherung schützt vor vielen finanziellen Risiken, es gibt jedoch auch Lücken, die Sie kennen sollten: Werden Spitalaufenthalte, nicht kassenpflichtige Medikamente, Nottransporte ausreichend abgedeckt? Oder lauern hier finanzielle Stolpersteine? Erfahren Sie in unserem Beitrag mehr über diese Deckungslücken und welche weitreichenden finanziellen Konsequenzen sie haben können.

## Spital

Als Grundversicherte oder Grundversicherter haben Sie das Recht, ein Spital auszuwählen, das auf der Spitalliste Ihres Wohnkantons aufgeführt ist. Wenn Sie sich freiwillig für eine Behandlung oder einen Aufenthalt in einem nicht gelisteten Spital entscheiden – beispielsweise weil Sie von einem bestimmten Arzt operiert werden möchten – besteht keine Garantie für die Kostenübernahme. In diesem Fall übernimmt die obligatorische Krankenpflegeversicherung höchstens den Tarif Ihres Wohnkantons. Die darüber hinausgehenden Kosten müssen selbst getragen werden. Hingegen werden bei einem medizinischen Notfall, der eine Einweisung in ein nicht gelistetes Spital nach sich zieht, die Kosten für Aufenthalt und Behandlung in der allgemeinen Abteilung abzüglich der Franchise und des Selbstbehalts erstattet.

**Es ist wichtig zu beachten: Die obligatorische Krankenversicherung übernimmt keine Kosten für eine Behandlung oder einen Aufenthalt in einer privaten oder halbprivaten Abteilung.**

Mit unseren **Spital Zusatzversicherungen, Hospital ECO, Hospital Halbpri- vat und Hospital Privat** können Sie Deckungslücken im stationären Bereich schliessen und sich optimal absichern. Die Spitalzusatzversicherung **FLEX** bietet Ihnen zudem die volle Flexibilität, um kurz vor Spitaleintritt zu entscheiden, ob Sie im halbprivaten oder im privaten Bereich versorgt werden möchten.

## Medikamente

Beiträge an Medikamente sind ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsversorgung in der Schweiz. Viele Medikamente werden von der Grundversicherung gedeckt, was den Zugang zu lebenswichtigen Behandlungen erleichtert. Es ist jedoch zu beachten, dass nicht alle Medikamente automatisch abge-



## Kostenbeteiligung für Medikamente



**Als Versicherte oder Versicherter haben Sie das Recht, ein Spital auszuwählen, das auf der Spitalliste Ihres Wohnkantons aufgeführt ist. Bevorzugen Sie eine Behandlung von einem bestimmten Arzt oder einen Aufenthalt in einem nicht gelisteten Spital, besteht keine Garantie für die Kostenübernahme.**



deckt sind. Es gibt eine Liste von Medikamenten, die als nichtpflichtig gelten und daher selbst bezahlt werden müssen. Aus diesem Grund ist es ratsam, sich im Voraus über die Kosten zu informieren und gegebenenfalls alternative Lösungen zu suchen.

Das Angebot der KLuG umfasst verschiedene Zusatzversicherungen wie **TOP**, **COMPLETA** und **COMPLETA PLUS**. Diese Versicherungspakete richten Beiträge an nicht kassenpflichtige Medikamente aus und schliessen Deckungslücken.

### Transporte

Die Deckung von Notfalltransporten in der obligatorischen Krankenversicherung ist nicht immer ausreichend. Je nach Transportmittel können die Kosten für solche Transporte leicht mehrere Tausend Franken betragen, während die Grundversicherung unabhängig davon, ob es sich um einen Nottransport per Ambulanz oder per Helikopter handelt, lediglich maximal 500 Franken pro Jahr zurückerstattet.

Das Risiko einer Rückführung (Repatriierung) vom Ausland in die Schweiz ist in der Grundversicherung gar nicht abgedeckt. Ein Rückflug mit einem Ambulanzjet kann jedoch, je nach Land, aus dem der Rücktransport erfolgt, bis zu 100'000 Franken kosten. Mit den **Zusatzversicherungen TOP** oder **COMPLETA** können Sie diese Deckungslücke schliessen.

Auf unserer Website [www.klug.ch](http://www.klug.ch) finden Sie umfassende Informationen zu all unseren Angeboten. Unser Team steht Ihnen gerne für eine persönliche und individuelle Beratung zur Verfügung. Wir nehmen uns Zeit, um auf spezifische Bedürfnisse einzugehen und massgeschneiderte Lösungen anzubieten. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, um mehr zu erfahren.

**Unser Kundendienst berät Sie gerne.**

# «Es ging darum, die Wettbewerbsfähigkeit der KLuG zu stärken.»

Andres Türler



Yvonne A. Dempfle im Gespräch mit Andres Türler

**In diesem Kundenmagazin steht ein Rücktritt im Fokus – der des Präsidenten Andres Türler. Seit 2019 führte er die KLuG durch Höhen und Tiefen, nun tritt er an der Generalversammlung im Mai von seinem Amt zurück. Seine Amtszeit begann turbulent, als er vor 5 Jahren das Ruder übernahm und erst einen kompletten neuen Vorstand formieren musste. Wir haben mit ihm über die Herausforderungen gesprochen, denen er gegenüberstand, sowie über die Ereignisse, die ihn während seiner Amtszeit massgeblich geprägt haben.**

**KLuG das Magazin:** In einem von starken Regulierungen geprägten Markt wie der Krankenversicherung ist es keine leichte Aufgabe, als Vorstandspräsident einer kleinen Krankenkasse zu agieren. Als Kenner des Gesundheitsmarktes haben Sie sich trotzdem für das Amt entschieden. Warum?



**«Wir haben die Produktpalette modernisiert und sind dadurch den Bedürfnissen der Kundschaft nähergekommen.»**

**Andres Türler:** Nebst der inhaltlichen und fachlichen Herausforderung war es für mich fast selbstverständlich, dabei zu helfen, etwas zum Erhalt der Vielfältigkeit des Marktes beizutragen. Ich bin der festen Überzeugung, dass für die Konsumentinnen und Konsumenten ein besseres Angebot resultiert, wenn trotz starker Regulierung verschiedene Marktteilnehmer ein Angebot machen, als wenn der Staat eine einheitliche Krankenkasse vorgibt. Mir graut vor einer solchen Vorstellung. Wer sieht da noch durch und wer bewahrt uns vor politisch motivierter und unkontrollierter Kostensteigerung? Es ist heute schon kompliziert genug.

**KLuG das Magazin:** Als Sie vor 5 Jahren Ihr Amt als Präsident antraten, stand die KLuG vor einer besonderen Situation. Der gesamte damalige Vorstand war zurückgetreten und ein komplettes neues Gremium musste sich finden. Welche besonderen Herausforderungen ergaben sich dadurch?

**Andres Türler:** Wir hatten wenig Zeit, den neuen Vorstand zusammenzustellen. Wir benötigten fähige Leute, welche bereit waren, innerhalb eines Monats die Krankenkasse zu wechseln, weil nur KLuG-Versicherte in den Vorstand gewählt werden konnten.

Vor der Wahl wurde uns keine vertiefte Akteneinsicht gewährt. Nach dem Amtsantritt mussten wir etliche Revisionsbemerkungen abarbeiten, eine Strategie und ein internes Kontrollsystem aufbauen sowie diverse aufgeschobene Pendenzen erledigen.

Da sich die einzelnen Vorstandsmitglieder zum Teil kaum oder nicht kannten, musste auch die Teambildung gefördert werden. Ich darf feststellen: Es haben sich die richtigen Menschen getroffen, die alle über eine grosse Sach- und Sozialkompetenz verfügen. Auch das Zusammenspiel mit der Geschäftsführerin Yvonne Dempfle hat bestens funktioniert. Sie hat uns alle schnell ins Boot geholt und fachlich auf den aktuellen Stand gebracht.

**KLuG das Magazin:** Was waren Ihre Hauptanliegen während Ihrer Amtszeit als Präsident und welche bedeutenden Fortschritte haben Sie auf strategischer sowie organisatorischer Ebene erzielt?

**Andres Türler:** Nachdem wir rasch die Strategie erarbeitet hatten, ging es darum, die Wettbewerbsfähigkeit der KLuG zu stärken. Über die letzten fünf Jahre gesehen konnten wir ein adäquates Kundenwachstum erreichen. Wir haben die Produktpalette modernisiert und sind dadurch den Bedürfnissen der Kundschaft nähergekommen. In der Digitalisierung haben wir einige – wenn auch nicht alle – Ziele erreicht. Zudem haben wir unsere Statuten modernisiert, ohne unsere Geschichte aus den Augen zu verlieren. Auch in personeller Hinsicht sind wir gut auf die Zukunft vorbereitet.

**KLuG das Magazin:** In Ihrer Position als Vorstandspräsident einer kleinen Krankenkasse hatten Sie die Möglichkeit, die verschiedenen Akteure im Gesundheitswesen direkt kennenzulernen. Dadurch konnten Sie einen umfassenden Einblick in den Gesundheitsmarkt aus Sicht der Krankenkasse gewinnen. Welche wertvollen Erkenntnisse konnten Sie durch diese Innenperspektive gewinnen und wie empfanden Sie die Zusammenarbeit mit den Akteuren?

**Andres Türler:** Es ist für eine kleine Krankenkasse ein schmaler Grat zwischen Regulierung und eigenständigem Agieren im Markt. Wir haben uns bemüht, die Prämien aufgrund objektiver Kriterien und versicherungsmathematischer Erkenntnisse festzulegen. Im Gegensatz zum übrigen Markt kennt bei den Krankenkassenprämien nur das Bundesamt die beabsichtigten neuen Prämien der Marktteilnehmer. Es wacht darüber, dass diese untereinander keinen Austausch haben. So kann es vorkommen, dass man – wie im letzten Jahr – vergleichsweise zu günstige Prämien anbietet und



**«Die KLuG ist gut aufgestellt und hat eine kompetente strategische und operative Führung.»**

entsprechend von Zugängen überrollt wird. Dann wird es mit den gebildeten Rückstellungen sehr schnell eng. Ich wage nicht, mir vorzustellen, was passiert wäre, wenn wir der imperativen Aufforderung des Bundes nachgekommen wären und unsere Rückstellungen reduziert hätten.

Ich durfte mit den Mitbewerbern an den verschiedenen Treffen in den Verbänden oder bei anderen Gelegenheiten sowie auch bilateral stets einen guten Austausch auf Augenhöhe pflegen.

**KLuG das Magazin: Die stetig steigenden Krankenkassenprämien belasten die Menschen in der Schweiz enorm. Gibt es Ihrer Meinung nach Wege, um die Kostensteigerung im Gesundheitswesen nachhaltig zu bremsen?**

**Andres Türler:** Die Schweiz hat ein gut funktionierendes Gesundheitssystem. Alle profitieren davon, aber niemand will für sich persönlich Einschränkungen in Kauf nehmen. In der Regel kommt die Krankenversicherung erst zum Zug, wenn die Behandlung bereits abgeschlossen ist. Am Ende prüft und bezahlt die Krankenkasse die Rechnungen. Eine Mitsprache, ob eine Behandlung tatsächlich angezeigt ist, steht der Krankenversicherung nur zu, wenn es um grosse stationäre Behandlungen geht. Die Prämienhöhungen sind das direkte Spiegelbild der steigenden Kosten.

Ärzte, Apotheken, Spitäler, Pflegeheime, Physiotherapeuten, Pharmaindustrie, um nur einige zu nennen, verdienen mehr, wenn sie die Anzahl der Dienstleistungen und der verkauften Medikamente und Produkte steigern können. Einer der Kostentreiber ist sicherlich auch das Verhalten der Patientinnen und Patienten selber. Etwas mehr Eigenverantwortung und Kostenbewusstsein könnten zur Entlastung des Gesundheitssystems beitragen.

Alle reden vom Sparen. Es scheint mir, dass in der Politik vor lauter Interessenvertretung kaum noch griffige Lösungen möglich sind. Für wirksame Kostenreduktionen braucht es das Zusammenwirken aller Beteiligten, gefragt ist wohl ein starker freund-eidgenössischer Kompromiss mit Verzicht auf allen Seiten.

**KLuG das Magazin: Warum haben Sie sich für den Rücktritt aus dem Vorstand entschieden?**

**Andres Türler:** Man sollte aufhören, solange es Freude macht und nicht erst dann, wenn die anderen Freude haben, dass man aufhört. Fast der ganze Vorstand hat wie erwähnt gleichzeitig angefangen. Um für die Zukunft gerüstet zu sein, brauchen wir einen alters- und gendermässig gut durchmischten Vorstand. Da ist es naheliegend, dass das älteste Mitglied als erstes abtritt, um jüngeren Menschen Platz zu machen, zumal mein Nachfolger und der ganze Vorstand bestens aufgestellt sind und ohne mich auskommen werden.

**KLuG das Magazin: Was sind Ihre Wünsche für die Zukunft der KLuG Krankenversicherung?**

**Andres Türler:** Die KLuG ist gut aufgestellt und hat eine kompetente strategische und operative Führung. Ich wünsche mir, dass die KLuG den eingeschlagenen Weg fortsetzen kann, adäquat und mit hinreichender Profitabilität wächst und sich damit in einem Markt behaupten kann, der hoffentlich im Interesse einer guten und bezahlbaren Gesundheitsversorgung erhalten bleibt.

**Wir bedanken uns herzlich bei Andres Türler für dieses spannende Interview und wünschen ihm alles Gute für seine zukünftigen Projekte.**



# Sie fragen – wir antworten

## Was bedeutet Kostenbeteiligung?

Das Krankenversicherungsgesetz (KVG) sieht vor, dass Sie sich an den Kosten der von Ihnen bezogenen Leistungen beteiligen. Diese Beteiligung umfasst:

- Ordentliche Franchise von 300 Franken pro Jahr, wobei Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre davon befreit sind.
- Selbstbehalt von 10 Prozent der Kosten, welche die Franchise übersteigen, jedoch nur bis zu einem Maximum von 700 Franken pro Jahr (Kinder: 350 Franken).
- Beitrag an die Kosten von Spitalaufenthalten von 15 Franken pro Tag. Davon befreit sind Kinder, junge Erwachsene bis 25 Jahre in Ausbildung und Frauen bei Mutterschaftsleistungen.

## Was enthält der Auszug für die Steuererklärung?

Der Auszug für die Steuererklärung enthält alle Angaben, die Sie zum Ausfüllen Ihrer Steuererklärung benötigen:

- Krankenkassenprämien von Grund- und Zusatzversicherung
- Allfällige Prämienverbilligung
- Das Total der selbstgetragenen Krankheits- und Unfallkosten
- das Total aller eingereichten und von KLuG abgerechneten Rechnungen

## Meine Arztrechnung für meinen Arztbesuch vom Vorjahr Ende Dezember habe ich erst im Februar erhalten. Können Sie die Rechnung im Nachhinein noch im Steuernachweis aufführen?

Das können wir leider nicht. Für die Steuererklärung ist das Abrechnungsdatum entscheidend, nicht das Datum einer Behandlung. Für die aktuelle Steuerperiode werden nur Rechnungen berücksichtigt, die KLuG im Vorjahr abgerechnet hat. Spätere Abrechnungen erscheinen auf dem Auszug für das Folgejahr.

## Wie und per wann kann ich meine Unfalldeckung ausschliessen?

Arbeitnehmer, die mindestens acht Stunden pro Woche für denselben Arbeitgeber arbeiten, sind über diesen gegen Berufs- und Nichtberufsunfälle versichert. Nach Beendigung des Arbeitsverhältnisses bleibt der Unfallversicherungsschutz über den ehemaligen Arbeitgeber weitere 31 Tage bestehen. Auch bei Bezug von Arbeitslosengeld können Sie auf die Grundversicherung verzichten, da Sie bereits über die Suva unfallversichert sind.

## Kostenbeteiligung bei Spitalaufenthalten?



«Superfood» made in Switzerland:  
schwarze Johannisbeeren

# Lokaler «Superfood»

Sogenannter «Superfood» wie Chia, Quinoa und Spirulina sind in aller Munde. Auch hierzulande gedeiht altbewährter «Superfood», der sich mühelos mit den exotischen Produkten messen kann. Er ist günstiger und hat eine bessere Ökobilanz.

# Was ist Superfood?

Als «Superfood» werden landläufig Lebensmittel bezeichnet, die einen hohen Anteil eines physiologisch wertvollen Inhaltsstoffs enthalten. Die Bezeichnung «Superfood» ist kein wissenschaftlicher Begriff. Sie stammt aus dem Marketing und bezeichnet Lebensmittel, die gesünder, besser und hochwertiger sein sollen als normale Nahrungsmittel. Auffällig ist, dass der gehypte «Superfood» allzu oft etwas Exotisches an sich hat und aus fernen Ländern stammt. Auch dieser Umstand scheint ihn zu etwas ganz Besonderem zu machen. Der Vergleich mit Schweizer Lebensmitteln zeigt aber, dass einheimischer «Superfood» genauso gut ist für die Gesundheit, ganz nach dem Motto «Das Gute liegt so nah».



## Powerdip

Und das steckt drin:

- 250 g Halbfettquark
- 100 g griechisches Joghurt
- 1 Handvoll Bärlauch
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Handvoll Walnüsse
- Pfeffer und Salz
- Geräuchertes Paprikapulver

So geht's:

Quark mit Joghurt geschmeidig vermengen. Die Walnüsse grob hacken, ohne Fett in der Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Währenddessen die Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Mit den gerösteten Nüssen zur Quarkmenge geben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

## «Superfood» made in Switzerland



### Leinsamen statt Chia

Leinsamen enthalten sogar etwas mehr Omega-3-Fettsäuren als Chiasamen. Auch der Eiweißgehalt ist bei Leinsamen mit 29 Gramm pro 100 Gramm höher.



### Hafer statt Quinoa

Hafer enthält Biotin und Zink, die wichtig sind für schöne Nägel und Haare, sowie Eisen und Magnesium.



### Schwarze Johannisbeeren statt Goji-Beeren

Schwarze Johannisbeeren sind echte Vitaminbomben und enthalten viele Gerbstoffe und Mineralstoffe, die die Verdauung anregen und freie Radikale im Körper abfangen, die sonst den Zellen schaden könnten.



### Bärlauch statt Spirulina

Chlorophyll ist ein Stoff, der durch seine chemische Ähnlichkeit mit dem Blutfarbstoff Hämoglobin die lebenswichtigen Funktionen unseres Körpers unterstützt. Auch der einheimische Bärlauch enthält eine Menge Chlorophyll.



### Heidelbeeren statt Açai-Beeren

Die Heidelbeeren wirken entzündungshemmend und stecken voller Vitamine.



### Walnüsse statt Avocado

Walnüsse haben sogar einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren als Avocados, was sie zur perfekten Alternative zur grünen Frucht macht.

# Gesichtsgymnastik gegen Falten



**Mit den Jahren verliert die Haut an Elastizität. Die unerfreuliche Folge: Falten. Die Kosmetik- und Schönheitsindustrie versucht diesen Alterungsprozess mit unzähligen Produkten zu verhindern oder zumindest zu verlangsamen. Dabei geht es auch ganz ohne Chemie, Botox und Co. Die Antwort lautet: Gesichtsgymnastik.**



### Was ist Gesichtsgymnastik?

Mehr als dreissig meist doppelseitige Muskeln haben wir im Gesicht. Gesichtsgymnastik – auch Gesichtsyoga genannt – ist ein Muskeltraining zum Aufbau der Muskulatur im Gesicht. Gesichtsgymnastik basiert auf der Idee, dass unsere Gesichtsmuskeln genauso trainiert werden können wie die anderen Muskeln. Durch gezielte Übungen werden sie stimuliert und gestärkt. Das Ergebnis: ein strafferes und jugendlicheres Gesicht.

### Welche Wirkung hat das Training auf das Gesicht?

Natürlich bestimmt vor allem das Erbgut, wie schnell wir optisch altern. Trotzdem lässt sich das äussere Erscheinungsbild beeinflussen. So lassen sich beispielsweise mimische Falten wie die Zornesfalte oder auch Hängebäckchen mindern. Ausserdem werden mit Gesichtsyoga Stoffwechselprozesse und die Durchblutung angeregt. Und sogar eine geradere Körperhaltung hat kosmetische Auswirkungen: Wer gerade steht, hat schon mal ein kleineres Doppelkinn und eine andere Ausstrahlung auf sein Gegenüber.

### Wo und wann Gesichtsyoga praktizieren?

Gesichtsyoga bietet sich besonders morgens an. Ein kurzes Ritual von zehn Minuten reicht, idealerweise ungeschminkt, mit gereinigtem Gesicht und gewaschenen Händen.

### Interessant ist Gesichtsyoga auch im Homeoffice.

Wenn man nämlich stundenlang auf einen Bildschirm schaut, belastet man die Augen einseitig und fordert sie gleichzeitig zu wenig. Pausen eignen sich sehr gut dazu, sich vom Bildschirm wegzudrehen und ein paar kleine Übungen zu machen. Das ist auch gut für die Sehkraft.



#### WELCHE HILFSMITTEL SIND NÖTIG?

Ein Spiegel ist wichtig, um zu kontrollieren, ob man die Übung richtig macht. Ansonsten wird viel mit den Händen gearbeitet. Man hält mit den Händen die Muskulatur fest und bewegt sie dann mit ihnen. Unterstützen Sie die Wirkung der Gesichtsgymnastik, indem Sie die Haut ausreichend mit Feuchtigkeit versorgen. Verwenden Sie eine Gesichtscrème oder ein Serum.



Face Yoga trainiert die Gesichtsmuskeln nicht nur und baut sie auf, sondern entspannt sie auch gleichzeitig.



# Hausmittel gegen Frauenbeschwerden



**Kamille beruhigt**

**Der Hormonhaushalt einer Frau ist hochkomplex und befindet sich lebenslang in ständigem Wandel. Viele Beschwerden lassen sich durch die heilende Kraft von Kräutern behandeln.**

## **Kamille**

Was Menstruationsschmerzen gut lindert, ist die Kamillenblüte. Ihre Inhaltsstoffe wirken nicht nur beruhigend auf Magen und Darm, sondern auch auf die Gebärmutter. Getrocknete Kamillenblüten gelten als krampflösend, entzündungshemmend und schmerzlindernd.



**Schafgarbe löst Krämpfe**

## **Schafgarbe**

Sie wird traditionell bei Regelkrämpfen angewendet, da sie die Ausschüttung der entzündungsfördernden Prostaglandine, die für die schmerzhaften Uteruskontraktionen verantwortlich sind, hemmt. Somit wirkt Schafgarbe krampflösend.

## **Frauenmantel**



**Frauenmantel wirkt hormonregulierend und blutstillend**

Das Heilkraut wirkt hormonregulierend auf den Körper. Es hilft gegen typische Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, innere Unruhe und Hitzewallungen. Ihm wird eine blutstillende Wirkung nachgesagt, weshalb Frauenmantel gerne gegen starke Regelblutungen eingesetzt wird.

## **Mönchspfeffer**



**Mönchspfeffer fördert die Bildung des Gelbkörperhormons**

Er wird schon lange sowohl als Tee als auch in Form von Tropfen, Kapseln oder Tabletten bei Zyklusstörungen, PMS (prämenstruelles Syndrom) und Menstruationsbeschwerden eingesetzt. Das Heilkraut wirkt sich regulierend auf den weiblichen Hormonhaushalt aus, indem es die Bildung des Gelbkörperhormons fördert.

# Wer zahlt die psychologische Psychotherapie?

Seit Juli 2022 bezahlt die obligatorische Krankenkasse (Grundversicherung) auf Anordnung eines Arztes die Kosten für die psychologischen Psychotherapien (Psychotherapien durch Psychologen, nicht Psychiater). Das bisher geltende Delegationsmodell, in dessen Rahmen die Zusatzversicherung für die Kosten aufkam, wird durch das neue Anordnungsmodell ersetzt.

Seit dem 1. Juli 2022 ist die psychologische Psychotherapie eine Leistung der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) und wird von der Krankenkasse bezahlt. Angeordnet wird sie von einer anerkannten Fachperson (Arzt/Ärztin oder Psychiater/in). Mit der Aufnahme der psychologischen Psychotherapie in die Grundversicherung findet ein Wechsel vom bisherigen Delegations- zum Anordnungsmodell statt.

Menschen mit psychischen Problemen erhalten dadurch einfacher und schneller Zugang zur Psychotherapie. Die Grundversicherung übernimmt pro ärztliche Anordnung die Kosten für höchstens 15 Abklärungs- und Therapiesitzungen. Die Krankenkasse zahlt weitere 15 Sitzungen nach einer erneuten ärztlichen Überweisung.

Für mehr als 30 Sitzungen benötigen Sie eine Kostengutsprache Ihrer Krankenkasse.

**Kosten für Therapien im Bereich «Selbstentwicklung, Selbsterfahrung und Persönlichkeitsreifung» werden nicht übernommen.**

**Damit die Kosten für eine Psychotherapie von der Grundversicherung übernommen werden, muss sie ärztlich angeordnet sein. Ausserdem wird in der Grundversicherung, abzüglich Kostenbeteiligung (Franchise und Selbstbehalt), abgerechnet.**



**Vereinfachter Zugang zu Psychotherapie**

«Lachen ist eine körperliche Übung von grösstem Wert für die Gesundheit.»

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](mailto:team.klug@klug.ch) senden.**



Abonnieren Sie uns!

[www.instagram.com/klug.krankenversicherung](https://www.instagram.com/klug.krankenversicherung)

[www.facebook.com/klug.krankenversicherung](https://www.facebook.com/klug.krankenversicherung)

[www.klug.ch](http://www.klug.ch)