

**KLuG**

# das Magazin

**Wandern mit Kindern s.4**





- 4 Familie** Wandern mit Kindern
- 6 Versicherung** KidsCare
- 7 Gesundheit** Achtsamkeit im Alltag
- 8 Ernährung** Gut gekaut ist halb verdaut
- 10 Prävention** So schützen Sie sich vor Zecken
- 11 Hausmittel** Hausmittel gegen Muskelkater
- 12 KLuG Info** Schnelle Hilfe rund um die Uhr – Notfall im Ausland
- 14 KLuG Info** Sie fragen – wir antworten
- 15 KLuG Info** Stiftung KLuG



**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, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16 / Philippe Hubler Fotografie: S. 3 / Creafactory®: S. 14

**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  
entspannten  
Sommer**

## Liebe KLuG-Versicherte

An der ord. Generalversammlung vom 23. Mai 2023 wurde Petra Huwiler einstimmig in den Vorstand der KLuG Krankenversicherung gewählt. Sie ersetzt Dr. med. Thomas Furrer, der während vier Jahren dem Vorstand angehörte. Er wurde durch den Präsidenten mit viel Applaus der anwesenden Versicherten verabschiedet.

Auch hat die Generalversammlung der Statutenrevision zugestimmt. Die KLuG Krankenversicherung bleibt weiterhin ein Verein. Mit den neuen Statuten ist die Anpassung an die neuen gesetzlichen Bestimmungen erfolgt. Wer neu als KLuG-versicherte Person auch Mitglied des Vereins KLuG Krankenversicherung sein möchte, kann dies mit einer einfachen Beitrittserklärung jederzeit tun.

Krankheiten und Unfälle machen leider keine Ferien. In einigen Ländern sind die Behandlungskosten höher als in der Schweiz – so können Kosten entstehen, welche die Obligatorische Krankenpflegeversicherung nicht vergütet. Mit einer Ferien- und Reiseversicherung haben Sie eine kostengünstige Sicherheit – egal, wo Sie sich in den Ferien aufhalten. Sie können diese auch kurzfristig Online auf unserer Website abschliessen.



Yvonne A. Dempfle  
Geschäftsführerin



# Wandern mit Kindern

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



## 1. Planung

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

## 2. Familienfreundliche Wanderungen

Wenn ein Weg erlebnisreich ist, wandern auch Kinder gerne. Wählen Sie bewusst einen familienfreundlichen Weg, wo die Kinder viel entdecken können.

## 3. Zeitdauer beachten

Planen Sie eine Wanderung, auf der Zeit zum Verweilen besteht. Kindern kommt es entgegen, wenn sie bereits auf Zwischentappen Abwechslung finden wie einen Spielplatz oder eine Grillstelle.

## 4. Belohnungen

Wenn eine Belohnung in Sicht ist, wandert jedes Kind gerne. Egal, ob dies der langersehnte Spielplatz oder eine wohlverdiente Glace ist.

## 5. Ausrüstung

Eine gute und vollständige Ausrüstung ist das A und O.

## 6. Verpflegung

Zwischendurch ein bisschen Studentenfutter knabbern oder einen feinen Apfelschnitt geniessen. So macht das Wandern gleich doppelt Spass.

## 7. Anreize schaffen

Animieren Sie Ihre Kinder dazu, Andenken an die Wanderung zu sammeln. Dies können beispielsweise Tannzapfen, Steine oder Blumen sein.

## 8. Pausen

Planen Sie ausgiebige Pausen ein. So haben die Kinder Zeit, Steinmännchen zu bauen, Blumenkränze zu flechten oder Wanderstöcke zu schnitzen.

## 9. Spiele

Lassen Sie ihre Kinder doch bei der nächsten Wanderung Ausschau halten nach Vogelbeerbäumen und lassen Sie diese von Ihren Sprösslingen zählen. So geht jede Wanderung im Nu vorbei.

## Wandertipp Zugerberg: mit «Zugiblubbi» auf Schatzsuche gehen



Der freundliche Moorgeist «Zugiblubbi» lädt auf dem Zugerberg dazu ein, die Diamanten aus dem gestohlenen Diamantenschatz zu suchen. Der Erlebnisweg beginnt direkt bei der Bergstation und besteht aus 8 Spielposten und 9 Diamantenposten.

Bei jedem Diamantenposten kann ein Buchstabe in eine Schatzsuchkarte eingetragen werden. Die ausgefüllte Schatzkarte wird in den Briefkasten an der Bergstation der Zugerberg Bahn eingeworfen. Der Absender bzw. die Absenderin nimmt damit an der nächsten Zugiblubbi-Verlosung teil.

Der Erlebnisweg umfasst eine Strecke von rund 4.5 Kilometern und dauert zwischen 1.5 und 2 Stunden (je nach Aufenthalt an den verschiedenen Posten).

Infos: [www.zbb.ch/freizeit-oase/zugiblubbi-erlebnisweg](http://www.zbb.ch/freizeit-oase/zugiblubbi-erlebnisweg)

### ZUGER WANDERWEGE

KLuG ist Partner des Vereins Zuger Wanderwege und unterstützt den Verein bei der Signalisation der Wanderwege im Kanton. Mit enormem Engagement und ehrenamtlicher Tätigkeit setzen sich die Mitarbeiter des Vereins für ein attraktives, sicheres und einheitlich signalisiertes Zuger Wanderwegnetz ein, kontrollieren Wegabschnitte und bieten geführte Wanderungen an.

Der Verein fördert das Wandern und leistet einen wesentlichen Beitrag zu Gunsten der Gesundheitsförderung. Möchten Sie an einer geführten Wanderung teilnehmen?

Gerne stellt Ihnen unser Kundendienst das aktuelle Wanderprogramm zu. Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Vereins «Zuger Wanderwege»: [www.zugerwanderwege.ch](http://www.zugerwanderwege.ch)





## Kinderbetreuung KidsCare

# KidsCare

**Sie kennen die Situation: Ein Kind ist krank, Sie können also nicht einfach aus dem Haus. Wie kann man sich organisieren, wenn beide Elternteile berufstätig sind? Oder wenn man alleinerziehend und berufstätig ist? Meistens ist nämlich genau in diesen Momenten niemand da, der sich um das kranke Kind kümmern kann.**

Abwesenheit im Geschäft kann zu Unannehmlichkeiten führen. Oft ist es nicht möglich kurzfristig Ferien oder unbezahlten Urlaub zu nehmen. Genau darum bietet KLuG eine einzigartige Dienstleistung, dank der Sie in solchen Situationen entspannt bleiben können: KidsCare.

Wenn Ihr Kind (oder eines Ihrer Kinder) erkrankt oder verunfallt, können Sie ganz einfach die KLuG-Notrufnummer +41 43 340 16 25 anrufen. Von dort aus wird rund um die Uhr an jedem Tag im Jahr eine qualifizierte und erfahrene Person organisiert, die sich bei Ihnen zu Hause um Ihr Kind kümmert, es pflegt und alles Nötige unternimmt, damit es so bald wie möglich wieder gesund wird.

**Damit Sie von der Dienstleistung KidsCare profitieren können, müssen folgende Bedingungen erfüllt sein:**

- Beide Elternteile sind berufstätig oder Sie sind alleinerziehend und berufstätig
- Sie haben für Ihr erkranktes oder verunfalltes Kind die Spitalzusatzversicherung HOSPITAL ECO, Halbprivat oder Privat abgeschlossen.
- Das zu betreuende Kind ist nicht älter als 15 Jahre
- Unsere Notrufzentrale organisiert die Kinderbetreuung. Sie erreichen die Zentrale rund um die Uhr unter 043 340 16 25
- Die Kinderbetreuung findet in der Schweiz statt. KidsCare-Einsätze im Ausland sind nicht möglich

**Sie möchten für Ihr Kind eine HOSPITAL Versicherung abschliessen? Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot.**



# Achtsamkeit im Alltag

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

## Definition

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

## Die positive Wirkung von Achtsamkeit

Die heutige Forschung bestätigt, dass Achtsamkeit in vielfältiger Weise dazu beiträgt, das eigene Wohlbefinden zu fördern und das Leben mit all seinen Herausforderungen besser zu meistern.

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

## Apps

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



7Mind



Calm



Headspace



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

Wilhelm Busch

## Tipps für den Alltag

### Bewusstes Essen

Das Essen mit allen Sinnen wahrnehmen: die Textur, den Geruch, die Farben, den Geschmack.

### Kurze Atemübungen

Achtsames Atmen im Vier-sechs-Rhythmus (vier Sekunden einatmen und sechs Sekunden ausatmen).

### Offline gehen

Smartphone- und Social-Media-Pausen einlegen.

### Arbeiten im Multitasking-Modus vermeiden

Lieber den Fokus auf das jeweils Wesentliche setzen.

### Bodyscan-Übung

Beim Bodyscan wird der Körper gedanklich von den Füßen bis zu den Haarspitzen «gescannt», während man darauf achtet, gedanklich nur bei sich und seinen Wahrnehmungen zu bleiben.

### Achtsamkeitstagebuch führen

So können positive Veränderungen bewusster wahrgenommen werden.

### Meditation

Hilft, sich gedanklich auf den Moment zu konzentrieren, ihn zu achten und zu genießen.

# Gut gekaut ist halb verdaut



## **Gewusst?**

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



# Verdauung beginnt im Mund



## Blaubeer-Eis

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

Am Vorabend: Banane in Scheiben schneiden, in einen Tiefkühlbeutel füllen und in das Gefrierfach legen. Am nächsten Tag die gefrorene Banane sowie die Tiefkühlblaubeeren mit Kefir oder Buttermilch, Honig und Vanillemark im Mixer oder mit einem leistungsstarken Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten und sofort geniessen! Falls das Eis durch das Mixen zu weich geworden ist, es in eine Metallschüssel umfüllen und 15 Minuten in den Tiefkühler stellen.

**Die Zutaten sind für 4 Personen gerechnet. Eine Eismaschine wird nicht benötigt.**

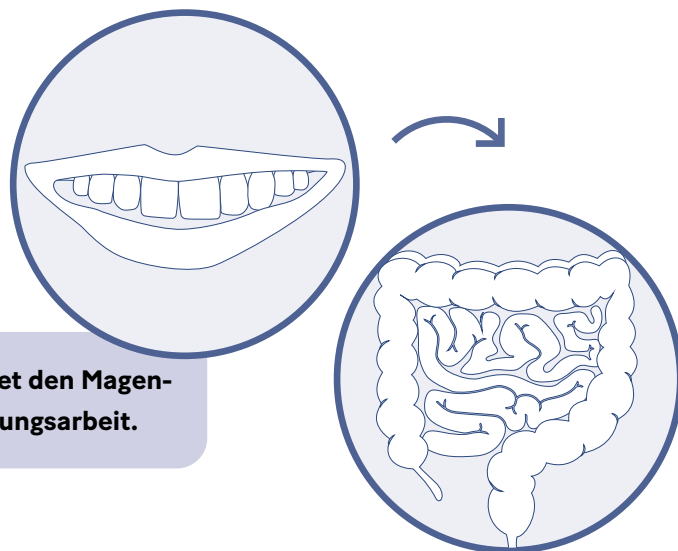
**Wer sein Essen nicht hastig herunterschlingt, sondern ausgiebig kaut, leistet gute Vorarbeit für den Verdauungsprozess – Magen und Darm können die Nahrung so leichter und schneller verarbeiten.**

Beim Kauen wird die Nahrung mit den Zähnen mechanisch zerkleinert. Die gleichzeitige Vermischung mit Speichel macht den Nahrungsbrei gleitfähig und bereitet ihn für den Weitertransport durch die Speiseröhre vor. In der Mundhöhle finden bereits erste Verdauungsvorgänge statt: Das im Speichel enthaltene Enzym Alpha-Amylase beginnt, die in der Nahrung enthaltenen, komplexen Kohlenhydrate (Stärke) in kleinere Zuckereinheiten (Mehrfachzucker) aufzuspalten. Dieser Effekt wird bei längerem Kauen eines Stücks Brot deutlich, das daraufhin süsslich schmeckt. Auf diese Weise entlastet sorgfältiges Kauen den Magen-Darm-Trakt bei seiner anschliessenden Verdauungsarbeit. Der Speisebrei wird schneller durch den Magen befördert. Das verhindert auch ein unangenehmes Völlegefühl.

### Richtig kauen

40 bis 50 Mal sollte jeder Bissen mit den Zähnen zermahlen werden. Das ist am Anfang ganz schön schwer. Darum raten Fachleute, mit 20 Wiederholungen zu beginnen und mit festen Nahrungsmitteln wie Brot und Nudeln zu trainieren.

Machen Sie in der Familie ein kleines Spiel daraus: Wer schafft es, den nächsten Bissen 20 Mal, 30 Mal oder gar 40 Mal zu kauen, ohne zu schlucken? So lernen auch Kinder, bewusst zu essen.



**Sorgfältiges Kauen entlastet den Magen-Darm-Trakt bei der Verdauungsarbeit.**



## Schutz vor Zecken

# So schützen Sie sich vor Zecken

Nach dem milden Winter sind Zecken nun wieder besonders aktiv. Sie können verschiedene Krankheiten auf den Menschen übertragen. Mit einfachen Mitteln kann man sich jedoch vor einem Zeckenbiss schützen.

Die Zeckensaison beginnt gemäss dem Bundesamt für Gesundheit je nach Witterung im März und endet im Oktober. Jedes Jahr stechen die kleinen Spinnentiere in der Schweiz rund 14'000 Mal zu. Zecken können verschiedene Erkrankungen wie zum Beispiel Borreliose oder FSME (Hirnhautentzündung) auf den Menschen übertragen. Ein Zeckenstich wird als Unfall eingestuft und die Behandlungskosten werden von der Unfallversicherung übernommen. Obwohl ein hundertprozentiger Schutz gegen zeckenübertragene Krankheiten nicht möglich ist, kann das Risiko eines Zeckenstiches schon mit einfachen Verhaltensweisen vermindert werden.

### Vor Zeckenstichen schützen

- **Meiden Sie ab Mai** Wald und Wegränder, Gestrüpp und Unterholz sowie Gräser und Farne bis zu einer Höhe von 1,5 m über Boden (bis 1500 m über Meer).
- **Tragen Sie** geschlossene, den Körper bedeckende, **helle Kleidung**. Auf hellen Stoffen sind Zecken besser zu erkennen. So können sie schnell entfernt werden, bevor sie auf die Haut gelangen und stechen. Haustiere (z. B. Hunde, Katzen oder Pferde) sollten ebenfalls auf Zecken abgesucht werden.
- **Benutzen Sie** für Haut und Kleider **ein Zeckenschutzmittel**.
- **Zecke entfernen:** Zecke direkt über der Haut mit Pinzette oder spezieller Zeckenzange fassen und senkrecht zur Hautoberfläche herausziehen. Stichstelle desinfizieren.

Zur Vorbeugung gegen FSME steht eine sichere und gut wirksame Impfung zur Verfügung. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt Personen (im Allgemeinen ab dem Alter von 6 Jahren), welche sich in einem Risikogebiet gegenüber Zecken exponieren (aktuell ganze Schweiz ausser die Kantone Genf und Tessin), sich impfen zu lassen.

Die Grundversicherung übernimmt die Kosten der FSME-Impfung, sofern es eine Impfpflicht für das Gebiet gibt, in dem man lebt oder sich oft aufhält. Zudem muss die Impfung durch eine Ärztin oder einen Arzt durchgeführt werden.

Weitere Informationen zum Thema «Zecken» finden Sie auf [www.zecken-stich.ch](http://www.zecken-stich.ch) oder [www.zecke-tique-tick.ch/de/app-zecke](http://www.zecke-tique-tick.ch/de/app-zecke)

# Hausmittel gegen Muskelkater

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

## Wärme

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

## Arnika

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

## Kirschsafft

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

## Pfefferminzöl

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



**Entspannung für die Muskeln**



Die in Kirschen enthaltenen Anthocyane wirken antioxidativ und antiinflammatorisch.



# Schnelle Hilfe rund um die Uhr



# Notfall im Ausland

**Verunfallen oder erkranken Sie ausgerechnet im Ausland, wird es oft mühsam. KLuG lässt Sie im Falle eines Notfalles im Ausland nicht allein. Damit Ihnen auch im Ausland schnell und unkompliziert geholfen werden kann, arbeiten wir mit der Medically AG zusammen. Über die Notfallnummer +41 43 340 16 25 ist unser Dienstleister für Sie da.**



**Notfallnummer  
+41 43 340 16 25**

## Rund um die Uhr Hilfe in der ganzen Welt

Medically ist 24/7 erreichbar und leistet selbst in den späten Nachtstunden schnelle Hilfe, wie im Beispiel eines Bergsteigers aus Nepal, der vom Basislager im Himalaya auf 5'170 m ü. M. ein medizinisches Problem meldete.

Dank der Zusammenarbeit mit einem Korrespondenten vor Ort konnte die Mitarbeiterin der Medically AG schnell einen Helikopterflug nach Kathmandu organisieren, um dem Betroffenen die notwendige medizinische Versorgung zu ermöglichen. In circa 15 % aller Fälle ist sogar eine Repatriierung, also eine Rückholung in die Schweiz, erforderlich, um die bestmögliche Versorgung der Betroffenen sicherzustellen.

In Notfällen reisen Ärzte der Medically sogar selbst zum Ort des Geschehens, wie kürzlich bei einem Patienten mit einem sich schnell verschlechternden Zustand in Bangkok. Es wurde ein Transportmodus mit entsprechendem Platzangebot für Behandlungen benötigt und so hat sich der Arzt für ein PTC (Patient Transport Compartment) entschieden. PTC ist ein schnell zu installierendes Compartment für den Transport von intensiv-medizinisch behandelungspflichtigen Patienten in einem Linienflugzeug auf Langstreckenflügen der Lufthansa.

Es ermöglicht einen für den Patienten einfacheren Transport ohne Zwischenlandungen und mit kürzerer Flugzeit. Zudem bietet das PTC ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis und einen besseren ökologischen Fussabdruck im Vergleich zu einem Ambulanzjet.

Die Rückführung in die Schweiz ist keine Leistung der Obligatorischen Krankenpflegeversicherung. Damit im Falle einer Repatriierung keine Deckungslücke entsteht, empfehlen wir daher den Abschluss einer Zusatzversicherung. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 14.

**Unser Kundendienst berät Sie gerne.**



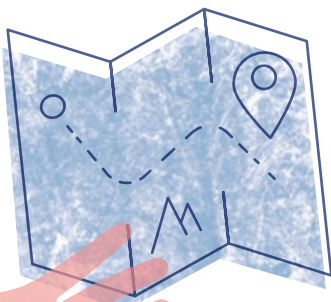
## MEDICAL AG

Die Medically AG ist der führende Schweizer Assistent, der rund um die Uhr auf der ganzen Welt Unterstützung für Unfall-, Kranken- und Reiseversicherer bietet.

Die medizinische Assistance ist das grösste und älteste Geschäftsfeld von der Medically. Mit grossem Elan und Engagement arbeiten die drei Bereiche Einsatzzentrale, internationale Leistungsverrechnung und ärztliches Kompetenzzentrum eng als Team zusammen, um Patientinnen und Patienten auf der ganzen Welt zu helfen.



# Sie fragen – wir antworten: Wer zahlt bei Krankheit oder Unfall im Ausland?



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

Wer bei einem vorübergehenden Auslandsaufenthalt krank wird oder einen Unfall hat, dessen medizinische Notfallbehandlung übernimmt die Grundversicherung. Sie kommt aber nicht für die Kosten auf, wenn sich der Versicherte freiwillig für die Behandlung ins Ausland begibt. Auch eine Rückführung in die Schweiz ist nicht mitversichert. Die Höhe der Deckung der Notfälle hängt von der Reisedestination ab. Es empfiehlt sich daher eine entsprechende Zusatzversicherung wie TOP und COMPLETA oder die Ferien- und Reiseversicherung abzuschliessen.

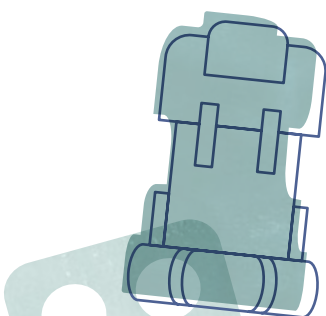
**In EU-/EFTA-Ländern** besteht Anspruch auf Vergütung der gleichen Leistungen wie für die im jeweiligen Land versicherten Personen. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie Ihre Versicherungskarte vorweisen können. Einige Länder erheben Kostenbeteiligungen; diese müssen Sie, wie die Bürgerinnen und Bürger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

**Ausserhalb der EU-/EFTA-Länder** werden die Kosten medizinischer Notfallbehandlungen höchstens bis zum doppelten Betrag, den die gleiche Behandlung in der Schweiz gekostet hätte, vergütet. Nicht überall reicht das aus. Insbesondere in Ländern wie den USA, Japan oder Australien sind die Kosten massiv höher als in der Schweiz. Ohne Zusatzversicherung können Sie in diesen Ländern leicht in eine Kostenfalle tappen. Wer eine höhere Deckung wünscht, kann eine solche über die Zusatzversicherungen TOP, COMPLETA oder die Ferien- und Reiseversicherung abdecken.

## **Versicherungskarte einpacken**

Auf Reisen in den EU-Raum unbedingt die Versicherungskarte mitnehmen. Damit kann man in der Regel problemlos abrechnen und muss die Behandlungskosten nicht vor Ort bezahlen. Auf der Rückseite der europäischen Krankenversicherungskarte befindet sich eine Notfallnummer, die bei Bedarf kontaktiert werden kann.

Mit den Zusatzversicherungen TOP, COMPLETA oder der Ferien- und Reiseversicherung haben Sie auch die Möglichkeit, allfällige Lücken in der Grundversicherung zu schliessen.





## Rundum abgesichert

Damit Sie die Ferien unbeschwert geniessen können, bietet KLuG die Produkte TOP, COMPLETA und die Ferien- und Reiseversicherung an.

Die wichtigsten Leistungen im Ausland finden Sie wie folgt aufgeführt:

### TOP und COMPLETA

- Medizinische Behandlungen bei Notfällen
- Medizinisch notwendige Transporte
- Rücktransport in die Schweiz
- Rettungsaktionen und Personen-Suchaktionen
- Auslandsrechtsschutz

...

Beinhaltet neben dem Auslandschutz auch diverse andere Leistungen wie z.B. nichtkassenpflichtige Medikamente, Leistungen an Sehhilfen und Kieferorthopädie. Bedingt das Ausfüllen einer Gesundheitsdeklaration. Verlangen Sie bei unserer Kundenberatung ein Angebot.

### Ferien- und Reiseversicherung

- Medizinische Behandlungen bei Notfällen
- Medizinisch notwendige Transporte
- Rücktransport in die Schweiz
- Rettungsaktionen und Personen-Suchaktionen
- Zusätzlich mitversichertes Kapital bei Tod und Invalidität durch Unfall

...

Dies ist eine reine Ferien- und Reiseversicherung. Ein Abschluss Last-Minute ist möglich, da keine Gesundheitsdeklaration notwendig ist. Die Versicherung kann direkt online über unsere Website abgeschlossen werden.

# Stiftung KLuG

**Die Stiftung KLuG wurde 2004 aufgrund eines Beschlusses der Generalversammlung gegründet. Sinn und Zweck der Stiftung ist es, KLuG-Grundversicherte in Härtefällen bei Ansprüchen, die über das obligatorische Krankenversicherungsgesetz hinausgehen, zu unterstützen.**

Durch Krankheiten oder Unfälle können Menschen plötzlich und unverschuldet in eine finanzielle Notlage geraten. In diesen oftmals besonders schwierigen Situationen kann die Stiftung KLuG einen Beistand gewähren. In den letzten Jahren hat die Stiftung Beiträge an Hörgeräte, Pflegebett-Mieten, Spitex oder Nichtpflichtanteile an Linsen bei Kataraktoperationen ausgerichtet.

Um eine Unterstützung zu beantragen, ist ein schriftliches Gesuch für Härtefallunterstützung zu stellen.

Alle Informationen finden Sie auch unter [www.klug.ch/klug/stiftung-klug](http://www.klug.ch/klug/stiftung-klug)

# «Kinder müssen mit den Erwachsenen viel Geduld haben.»

Antoine de Saint-Exupéry



## 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.**

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



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)