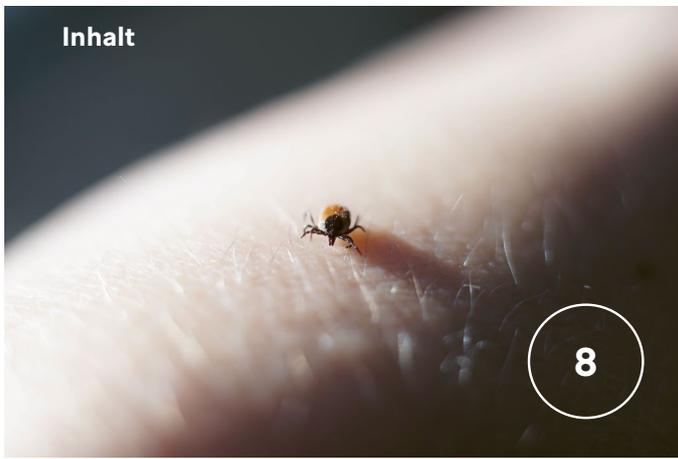


KLuG

# das Magazin



## Musik als Motivator s.4



- 4 Bewegung** Musik als Motivator
- 6 Versicherung** Was sind die Vorteile einer Spitalzusatzversicherung?
- 7 Versicherung** Erweitern Sie Ihren Gesundheitsschutz mit COMPLETEA PLUS!
- 8 Prävention** Zecken – kleine Spinnentiere mit grosser Wirkung
- 10 Hausmittel** Hausmittel gegen Reiseübelkeit
- 11 Ratgeber** Muss ich meine Prämien während des Militärdienstes oder Zivildienstes weiterhin bezahlen?
- 12 Familie** Die Leselust bei Kindern wecken
- 14 Ernährung** Gute Fette, schlechte Fette  
Wie viel Fett ist gesund?
- 16 KLuG Info** Solidarisch dank Risikoausgleich
- 18 KLuG Info** Sie fragen – wir antworten

**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 Hänslì, 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, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20 / Philippe Hubler  
Fotografie: S. 3 / Creafactory®: S. 18

**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

Es freut mich sehr, Sie zur neuesten Ausgabe von «KLuG das Magazin» begrüßen zu dürfen. In dieser Ausgabe erwarten Sie spannende Themen, die Ihren Alltag bereichern und Ihr Wissen erweitern.

Musik ist ein mächtiger Motivator, der unsere Stimmung heben und unsere Produktivität steigern kann. Lassen Sie sich inspirieren von unseren Tipps, wie Sie Musik gezielt einsetzen können.

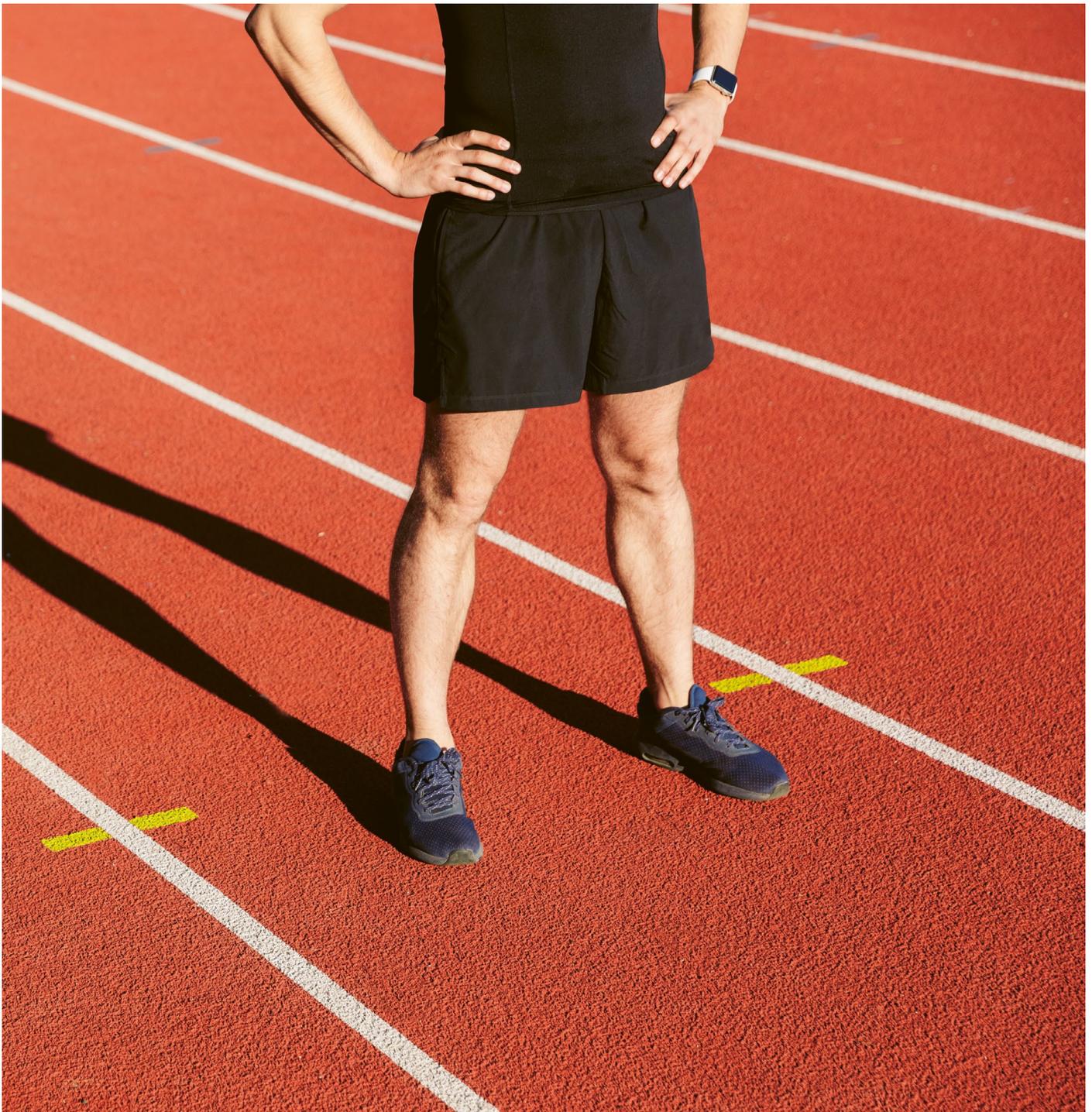
Mit der warmen Jahreszeit kommen auch die Zecken. In unserem Artikel zu vorbeugenden Massnahmen gegen Zeckenbisse erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Familie schützen können. Auch das Thema Gesundheit auf Reisen haben wir im Blick: Wir stellen Ihnen bewährte Hausmittel gegen Reisekrankheit vor.

Kinder fürs Lesen zu begeistern, ist eine wichtige Aufgabe – wie Sie dieses Interesse fördern können, zeigen wir Ihnen in einem weiteren Artikel. Zudem widmen wir uns komplexeren Themen wie der Bedeutung des Risikoausgleichs bei der Prämienberechnung.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und hoffe, dass Sie viele wertvolle Informationen und Anregungen in dieser Ausgabe finden.



Yvonne A. Dempfle  
Geschäftsführerin



# Musik als Motivator

**Sie bringt uns zum Lächeln oder zum Weinen, regt uns an und ergreift uns: Kaum etwas hat eine so starke und vielfältige Wirkung auf uns wie Musik. Die richtige Musik beim Sport lenkt nicht nur von der Anstrengung ab und motiviert, sondern steigert auch die Leistungsfähigkeit.**

## Musik vor dem Sport

**Das Wecken positiver Emotionen und Erinnerungen versetzt uns in einen ausgeglicheneren und konzentrierteren Gemütszustand.** Besonders ruhige und lockere Musik hilft, Anspannungen zu lösen und Nervosität oder Unruhe vor wichtigen Wettkämpfen in den Griff zu bekommen.

Musik hören vor dem Sport reduziert die Vagotonie – ein Zustand des vegetativen Nervensystems, in dem der Körper verstärkt auf Ruhe und Erholung gepolt ist. Sowohl die körperliche als auch die geistige Aufmerksamkeit steigen dadurch, und die Sportlerinnen und Sportler empfinden mehr Antrieb und Begeisterung für die bevorstehende sportliche Anstrengung.

## Musik während des Sports

**Musik, die positive Emotionen weckt, trägt beim Sport zu vermehrter Endorphin-Ausschüttung bei und steigert die Lust auf das anstehende Training:**

- Die Motivation wird aufrechterhalten, Müdigkeit und Unlust werden hinausgezögert.
- Musik hebt die Stimmung wieder, wenn sie sich beim Sport verschlechtert.
- Gegen Ende des Trainings wirkt Musik «anheizend» – sie hilft, die letzten Kilometer, Minuten oder Übungen durchzuhalten.

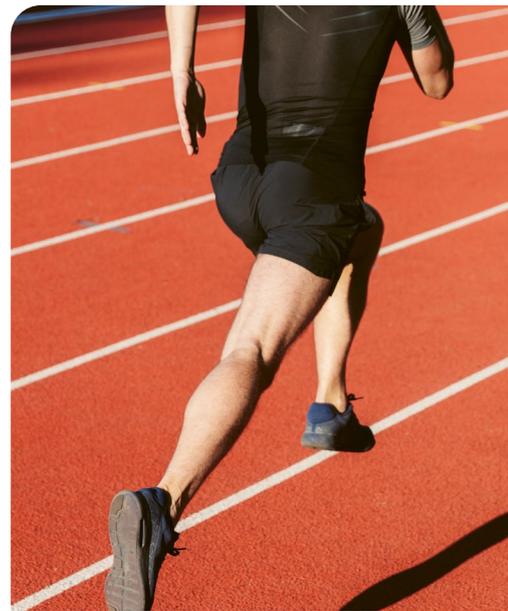
## Musik als Ablenkung

**Musik kann beim Sport das körperliche Belastungsempfinden signifikant verringern.** Signale des Körpers, wie schwere Atmung oder ein erhöhter Puls, werden von der Musik überdeckt und dadurch, wenn überhaupt, viel schwächer wahrgenommen. Für Sportlerinnen und Sportler ist es wichtig, diese Signale nicht gänzlich ausser Acht zu lassen, damit sie nicht Gefahr laufen, sich zu überanstrengen.

## Wählen Sie die richtige Musik

**Während des Sports eignen sich besonders vertraute und beliebte Songs, mit denen etwas Positives verbunden ist** – etwa eine bestimmte Person oder ein starkes Gefühl wie Kraft, Willensstärke oder Ausdauer- vermögen.

**Da man beim Sport die Bewegung dem Rhythmus der Musik anpasst, ist eine angemessene Geschwindigkeit der Musik wichtig:** Zu langsame Musik kann den Sportler unnötig ausbremsen, während ein zu schnelles Lied die Gefahr der Verausgabung birgt. Es eignet sich besonders Swing-, Samba- und schnelle Popmusik für Ausdauertraining, während beim Krafttraining zu Heavy Metal, Rock oder Hip-Hop gegriffen werden kann.



**Die richtige Musikauswahl beim Training kann motivieren oder dabei helfen, eine bestimmte Geschwindigkeit beizubehalten.**



## Mehr Privatsphäre und Komfort

# Was sind die Vorteile einer Spitalzusatzversicherung?

**Mehr Privatsphäre, verkürzte Wartezeiten oder eine ärztliche Zweitmeinung: Wenn Sie bei KLuG halbprivat oder privat versichert sind, profitieren Sie von exklusiven Vorteilen.**

### Freie Spitalwahl

Sie haben freie Spitalwahl\* in der ganzen Schweiz und geniessen mehr Privatsphäre und Komfort: Mit Hospital Halbprivat haben Sie Anrecht auf ein Zweibettzimmer, mit Hospital Privat auf ein Einzelzimmer.

### Freie Arztwahl

Bleiben Sie für einen Eingriff oder eine Behandlung mindestens eine Nacht im Spital? Sie können Ihren behandelnden Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin aus dem Angebot der Klinik frei wählen\*.

### Experten-Zweitmeinung

Sind Sie unsicher, ob eine empfohlene Behandlung oder Operation die richtige Wahl ist? Eine ärztliche Zweitmeinung kann Ihnen helfen. Sie erhalten direkten Zugang zu renommierten Professorinnen und Professoren.

### Unterstützende Angebote

Lassen Sie sich nach einem Spitalaufenthalt unterstützen, mit einer Haushaltshilfe etwa. Oder sichern Sie die Kinderbetreuung während Ihres Spitalaufenthalts durch den Nanny Service ab. Kids Care kommt dann zum Zug, wenn das eigene Kind verunfallt oder erkrankt ist.

### Fast Track

Sie müssen nicht mehrere Wochen auf einen Termin warten beim Augenarzt, bei der Orthopädin oder einer anderen Fachperson: Mit Fast Track verkürzt sich Ihre Wartezeit. Innert fünf Arbeitstagen vermitteln wir Ihnen einen Termin in einer unserer elf Partnerkliniken.

\* Bei wenigen nicht anerkannten Spitälern und Belegärztinnen und -ärzten können Kosten anfallen, die Sie selbst übernehmen müssen.



## Für alle Bedürfnisse

HOSPITAL ECO, HOSPITAL FLEX, HOSPITAL Halbprivat und HOSPITAL Privat – Ihre Auswahl an Spitalzusatzversicherungen

KLuG  
Krankenversichert. Individuelle Beratung.

### SPITALZUSATZVERSICHERUNG: GANZ INDIVIDUELL

**Mit einer Spitalzusatzversicherung können Sie Leistungen der Grundversicherung nach Ihren eigenen Wünschen ergänzen. Mit Hospital Halbprivat und Privat profitieren Sie in der ganzen Schweiz. Alle Informationen dazu erhalten Sie hier:**

[www.klug.ch/versicherungen/zusatzversicherung/stationaer](http://www.klug.ch/versicherungen/zusatzversicherung/stationaer)

# Erweitern Sie Ihren Gesundheitsschutz mit **COMPLETEA PLUS!**

Für alle, die bereits die Vorteile von **COMPLETEA** nutzen oder daran interessiert sind, bietet **COMPLETEA PLUS** zusätzliche Unterstützung.

Profitieren Sie von erweiterten Leistungen in den Bereichen Prävention, Sehhilfen, Komplementärmedizin und Gesundheitsförderung wie Fitnessabonnements. Entdecken Sie die umfangreichen Vorteile unserer ambulanten Zusatzversicherung.

Informieren Sie sich jetzt detaillierter in unserer **neuen Broschüre zu den ambulanten Zusatzversicherungen**. Den Download finden Sie unter:

[www.klug.ch/quicklinks/downloads-und-formulare/broschueren](http://www.klug.ch/quicklinks/downloads-und-formulare/broschueren)



**Profitieren durch Gesundheitsförderung**



**Für alle, die alles wollen**

TOP, SANA, COMPLETEA, COMPLETEA PLUS und PRIMEO —  
Zusatzversicherungen für alle Bedürfnisse

**KLUG**

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.

# Zecken – kleine Spinnentiere mit grosser Wirkung



Zecken gehören zu den wohl bekanntesten Parasiten der freien Natur. Diese winzigen Tiere können für den Menschen, bei aller Faszination für die Natur, eine ernsthafte Bedrohung darstellen.

**Zecken sind Überträger verschiedener Krankheiten, von denen die Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) am bekanntesten und verbreitetsten sind. Lyme-Borreliose ist auf eine bakterielle Infektion zurückzuführen, während FSME eine virale Erkrankung darstellt, die zu einer Gehirnentzündung führen kann.**

Die Vorbeugung vor Zeckenbissen ist in beiden Fällen der beste Schutz.

### Prävention vor Zeckenbissen

Um Zeckenbissen vorzubeugen, ist das Tragen von geschlossener, heller Kleidung empfehlenswert, insbesondere in waldreichen Gebieten oder bei Aufenthalten in Gras und Unterholz. Zudem bieten Insektenschutzmittel zusätzlichen Schutz, indem sie die Zecken abwehren. Nach einem Aufenthalt im Freien sollte der Körper gründlich auf Zecken abgesucht werden.

### Impfung als Schutzmassnahme gegen FSME

Gegen FSME existiert eine wirksame Impfung, die vom Bundesamt für Gesundheit für Personen, die sich häufig im Risikogebiet aufhalten, empfohlen wird. Mittlerweile gilt fast die gesamte Schweiz als FSME-Risikogebiet.



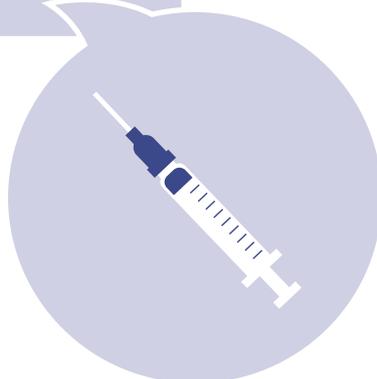
#### Links:

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

[www.zecken-stich.ch](http://www.zecken-stich.ch)

[www.ch.ch/de/gesundheit/zecken](http://www.ch.ch/de/gesundheit/zecken)

**Da fast die ganze Schweiz als FSME-Risikogebiet eingestuft wurde, empfiehlt man allen, die sich oft im Freien aufhalten, die entsprechende Schutzimpfung.**



### Verbreitung der Zecken in der Schweiz

Zecken sind in der ganzen Schweiz verbreitet, bevorzugt in feuchtwarmen Laub- und Mischwäldern. Sie verstecken sich an Wald- und Wegrändern im Gestrüpp, in Büschen und auf Blättern und Gräsern bis zu einer Höhe von 1,5 Meter über dem Boden. Das BAG (Bundesamt für Gesundheit) bietet eine Karte zu den Risikogebieten in der Schweiz.

### Krankheiten durch Zeckenbisse

Ein Zeckenbiss bleibt oft unbemerkt, da Zecken Schmerz- und Juckreiz lindernde Substanzen beim Biss ausscheiden. Die Übertragung von Krankheitserregern erfolgt nicht sofort, häufig dauert es einige Stunden bis Tage, bis die Erreger in die Blutbahn des Wirtes gelangen. Somit ist es möglich, durch schnelles Entfernen der Zecke das Infektionsrisiko zu senken.

### Sofort handeln bei Zeckenbiss!

Wird man von einer Zecke gebissen, sollte man sie sofort entfernen, um das Risiko einer Krankheitsübertragung zu minimieren. Die Zecke vorsichtig mit einer Zeckenpinzette, einem Zeckenhaken oder einer Zeckenkarte nahe der Haut greifen und langsam herausziehen, ohne sie zu quetschen.

Danach die Bissstelle desinfizieren und auf Anzeichen von Infektionen achten. Bei ungewöhnlichen Symptomen einen Arzt aufsuchen und das Datum des Bisses notieren für den Fall von Komplikationen.

# Hausmittel gegen Reise- übelkeit

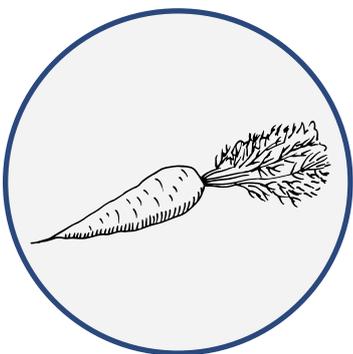


Ingwer beruhigt den Magen

Besonders bei langen Autofahrten leiden viele Menschen an Übelkeit. In den meisten Fällen sind die Symptome zwar harmlos, aber sie vermiesen den Urlaubsantritt. Mit einfachen Hausmitteln lässt sich der aufgebrachte Magen beruhigen.

## Ingwer:

wirkt magenberuhigend, gegen Übelkeit, Schwindel und kalten Schweiß.  
**So geht's:** Während der Reise auf einem Stück frischem oder getrocknetem Ingwer kauen.



Karotte enthält Ballaststoffe

## Karottenbrei:

enthält viele Ballaststoffe, die Giftstoffe im Darm binden. Das hilft, die Übelkeit rasch wieder loszuwerden.

**So geht's:** Karotten dämpfen, zerstampfen (nicht würzen) und löffelweise geniessen.

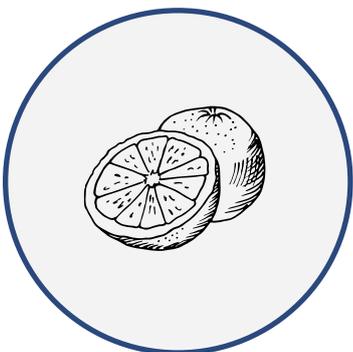


Fenchel wirkt  
entzündungshemmend

## Fencheltee:

wirkt durch seine ätherischen Öle und Bitterstoffe verdauungsfördernd, entzündungshemmend und krampflösend.

**So geht's:** Fencheltee schluckweise und nicht zu heiss trinken.



Orange wirkt anregend

## Orangenöl:

hat eine anregende Wirkung auf die inneren Organe, besonders den Magen. Das Öl wirkt zudem stimmungsaufhellend.

**So geht's:** Ein paar Tropfen Orangenöl auf ein Wattepad tropfen und vor der Reise in ein kleines Marmeladenglas einschliessen. Bei Bedarf daran schnupern.

# Muss ich meine Prämien während des Militärdienstes oder Zivildienstes weiterhin bezahlen?



**Die Militärversicherung versichert Dienstleistende in Armee, Zivilschutz und Zivildienst**

Profitieren Sie während des Militärdienstes oder Zivildienstes von der Prämienbefreiung in der Grundversicherung. Soldaten und Offiziere unterstehen während der Dienstzeit der Militärversicherung (MV).

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung bzw. die Versicherungspflicht kann sistiert werden, wenn der Dienst länger als sechzig aufeinanderfolgende Tage dauert (Art. 3 Abs. 4 KVG). Ist dies der Fall, ist die versicherte Person ab Beginn der Unterstellung unter die Militärversicherung von der Prämienbezahlung befreit (Art. 10a Abs. 2 KVV).

Während der Dienstzeit sind die Dienstleistenden auch in der Freizeit zwischen den Diensten der MV unterstellt.

**Diese Sistierung gilt nur für die obligatorische Krankenpflegeversicherung. Die Zusatzversicherungen sind davon nicht betroffen.**

Damit die Krankenversicherung Kenntnis vom Militärdienst/Zivildienst hat und eine Sistierung vornehmen kann, sollte vorgängig eine Kopie des Marschbefehls/Aufgebots zugestellt werden.

Die Militärversicherung ist eine Versicherungs- und Haftungseinrichtung des Bundes für Dienstleistende in der Armee, im Zivilschutz und im Zivildienst. Sie wird im Auftrag des Bundes als eigenständiger Sozialversicherungszweig mit eigenem Gesetz von der Suva geführt.

**Ab sechzig aufeinanderfolgenden Zivil-/ Militärdiensttagen kann die obligatorische Krankenversicherung sistiert werden.**

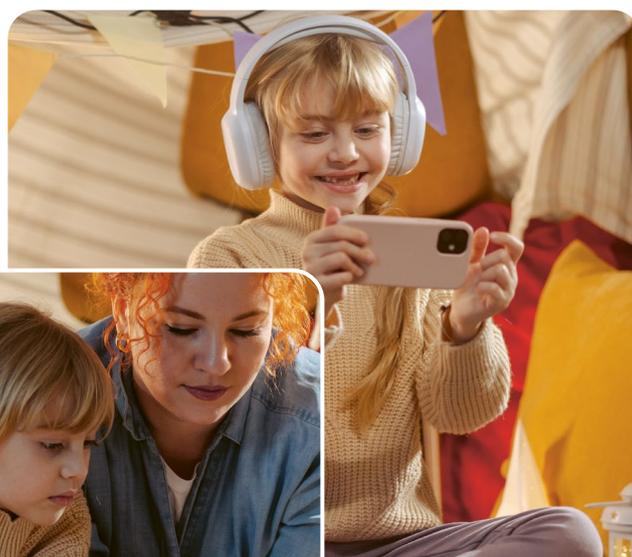


# Die Leselust bei Kindern wecken

Wie kaum eine andere Fertigkeit beeinflusst das Lesen den Erfolg in der Schule. Die gesamte Schullaufbahn – und später die berufliche Qualifikation – wird entscheidend beeinflusst von der Fähigkeit, den Sinn eines Textes zu erfassen, wiederzugeben und damit zu arbeiten. Es ist also sinnvoll, den Spass am Lesen gezielt zu fördern. Denn wer gerne und regelmässig liest, trainiert Wortschatz, Ausdrucksweise, Fantasie und Kreativität.

### So stärken Sie die Lesefähigkeit Ihres Kindes:

- **Machen Sie Ihr Kind jeden Tag neugierig aufs Lesen.** Lassen Sie es selbst wählen, was es lesen oder vorgelesen bekommen möchte. Denn je mehr schöne Erinnerungen Ihr Kind damit verbindet, desto lieber wird es selbst nach einem Buch greifen.
- **Je öfter Sie zusammen mit Ihrem Kind lesen, desto schneller und flüssiger wird es Ihr Kind beherrschen.** Schaffen Sie eine gemütliche Leseecke, kuscheln Sie sich mit Ihrem Kind hinein und tauchen Sie gemeinsam in die Welt der Geschichten ein.
- **Um ansprechenden Lesestoff für Ihr Kind zu finden, sollten Sie seine Interessen herausfinden und akzeptieren.** Schaut es gerne Fernsehen? Finden Sie heraus, ob es zu seiner Lieblingsserie eine Buchreihe gibt. Oder haben Sie einen «Gamer» zu Hause? Auch zu vielen Computer- und Konsolenspielen gibt es Bücher oder Comics. Liebt Ihr Kind Fussball? Kaufen Sie ihm eine Fussballzeitschrift.
- **Gehen Sie regelmässig mit Ihrem Kind in die Bibliothek, in Bücher- oder Comicläden.** Durchstöbern Sie mit ihm Bücherregale. Denn je mehr interessante Kontakte Ihr Kind mit Büchern und Druckerzeugnissen hat, desto stärker wächst sein Interesse daran.
- **Probieren Sie es mit einem Hörbuch.** Beim Lesen mit dem Hörbuch sind Kinder nicht alleine, sie haben die Sprechstimme als Begleiter und Unterstützer. Das motiviert ungemein.



Gemeinsames Lesen und der Einsatz eines Hörbuchs können das Interesse und den Spass an Büchern fördern

# Gute Fette, schlechte Fette

Fett wird oft verteufelt. Allerdings erfüllen Fette wichtige Aufgaben im Körper. Wie unterscheiden sich die guten von den schlechten Fetten?

Die ungesättigten Fettsäuren in Nüssen wirken cholesterinsenkend und stärken das Herz-Kreislauf-System

# Wie viel Fett ist gesund?

Neben der Fettmenge sollte man vor allem darauf achten, welche Art von Fett man isst. Fette werden zum Aufbau von Zellmembranen benötigt und erfüllen zahlreiche andere wichtige Stoffwechselfunktionen. Doch nicht jedes Fett ist gesund.

Ungesättigte Fette gelten als gute Fette. Von ihnen gibt es zwei Arten: mehrfach ungesättigte und einfach ungesättigte Fette. Solche Fette stecken zum Beispiel in fetthaltigem Fisch, Nüssen und Pflanzenöl.

Gesättigte Fette und Trans-Fettsäuren gelten als schlechte Fette. Zu viele solcher schlechter Fette in der Ernährung sind einer der Hauptgründe für einen erhöhten Cholesterinwert. Sie stecken beispielsweise in Fleisch- und Wurstwaren, Käse und Milchprodukten.



## Lachs-Avocado-Wrap

Laktosefrei, Rezept für 4

- ½ EL Öl
- 400 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 4 Weizen-Tortillas
- 170 g Guacamole
- 100 g Jungspinat

### So geht's

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Lachs rundum ca. 4 Minuten braten, herausnehmen, würzen. Tortillas nach Angabe auf der Verpackung zubereiten. Guacamole auf die Tortillas streichen, Lachs und Spinat darauflegen, einschlagen, aufrollen.

### Tipp

Guacamole und Lachs mit Zitronensaft beträufeln.

Quelle: [www.fooby.ch](http://www.fooby.ch)

# Solidarisch dank Risikoausgleich

**Die KLuG Krankenversicherung blickt auf ein intensives Geschäftsjahr 2023 zurück. Sie verzeichnete 2023 ein Mitgliederwachstum von 189 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Durch dieses Wachstum hat sich der Risikoausgleich stärker erhöht, als KLuG das in ihren Berechnungen budgetiert hatte. Mit dem Risikoausgleich werden die unterschiedlichen Risikostrukturen zwischen den Krankenversicherern ausgeglichen.**



## Sinn und Zweck des Risikoausgleichs

Der Risikoausgleich ist eine tragende Säule im Gesundheitssystem der Schweiz. Sein Hauptzweck ist die Sicherstellung eines fairen Wettbewerbs zwischen den Krankenversicherern und der Schutz vor Risikoselektion. Er soll allfällige finanzielle Nachteile ausgleichen, die Krankenversicherungen durch hohe Risiken erleiden könnten. Dadurch haben alle Versicherten – unabhängig von ihrem Gesundheitszustand und ihrem Risikoprofil – Zugang zu vergleichbaren Krankenkassenprämien innerhalb derselben Region, Altersgruppe und des Versicherungsmodells.

## Dreistufiger Risikoausgleich

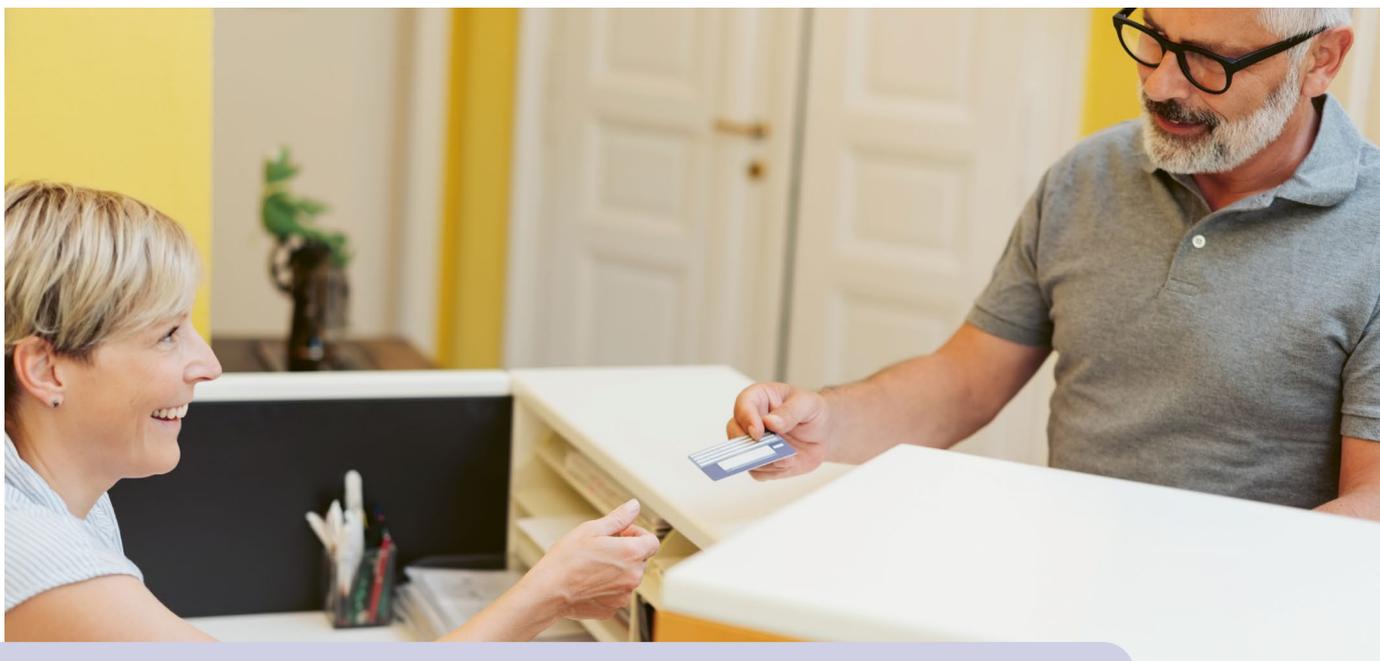
Die Berechnung des Risikoausgleichs wurde seit der Einführung 1993 laufend verbessert. Die erste Stufe des Risikoausgleichs umfasste beim Start 1993 nur die Kriterien «Alter», «Geschlecht» und «Kanton». Seit 2012 wird als zweite Stufe zusätzlich das Kriterium berücksichtigt, ob der Versicherte im Vorjahr während mindestens drei Nächten hintereinander in einem Pflegeheim oder Spital behandelt wurde. Seit dem Jahr 2017 wurden als drittes Element auch die Arzneimittel in die Berechnung des Risikoausgleichs mit einbezogen. Mit der Einführung der pharmazeutischen Kostengruppen (PCG) im Jahr 2019 wurde bei den Arzneimitteln auch der ambulante Bereich mit in die Berechnung des Risikoausgleichs integriert.

## Aufwändige Berechnung

Die Gemeinsame Einrichtung KVG (GE KVG) führt jährlich im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) die Berechnung des Risikoausgleichs durch. Alle in der Schweiz versicherten Personen werden aufgrund der Indikatoren «Alter», «Geschlecht» «Wohnkanton» und «Aufenthalt in einem Spital oder Pflegeheim im Vorjahr» in Risikogruppen eingeteilt, um die kantonalen Abgabe- und Beitragssätze zu berechnen. Zudem werden die Versicherten auf Grund ihrer Arzneimittelbezüge im Vorjahr den einzelnen PCG zugeordnet. Mittels dieser Angaben ermittelt die GE KVG für jede PCG den schweizweit einheitlichen Zuschlag. Die Finanzierung der PCG-Zuschläge erfolgt innerhalb der Risikogruppen durch Anpassung des Abgabe- oder Beitragssatzes. Die Summe der Risikoabgaben entspricht der Summe der Ausgleichsbeiträge («Nullsummenspiel»). Da der Risikoausgleich vorausschauend (prospektiv) aufgebaut ist, werden Risiken und nicht Kostenunterschiede ausgeglichen.

## Warum ändert sich der Risikoausgleich jedes Jahr?

Durch das Kostenwachstum und den medizinischen Fortschritt verändert sich die Berechnungsgrundlage des Risikoausgleichs jedes Jahr. Erst wenn alle Daten aller Krankenversicherer aus der ganzen Schweiz bei der GE KVG zusammengetragen sind, kann die Berechnung des definitiven Risikoausgleichs erfolgen.



**Mithilfe des Risikoausgleichs haben alle Versicherten, unabhängig von Gesundheitszustand und Risikoprofil, Zugang zu vergleichbaren Krankenkassenprämien innerhalb einer Region, Altersgruppe und eines Versicherungsmodells**

### Wie hoch ist der Risikoausgleich für KLuG?

Die für KLuG gültigen Risikoabgaben und Ausgleichsbeträge werden anhand der nationalen Daten sämtlicher Krankenversicherer berechnet. KLuG selbst hat keinen direkten Einfluss auf die Höhe des zu zahlenden Risikoausgleichs. Bis 2022 war KLuG Risikoausgleichsempfänger. Im Jahr 2023 wurde KLuG zum Risikoausgleichszahler. Bei der Ermittlung des Risikoausgleichs für das vergangene Geschäftsjahr nimmt KLuG jeweils eine eigene Schätzung vor, weil die effektiven Daten der GE KVG erst Mitte des folgenden Jahres erhältlich sind.

Für das Jahr 2022 hat KLuG CHF 4.8 Mio. aus dem Risikoausgleichsfonds erhalten. Im Jahr 2023, bedingt durch das starke Wachstum von 189 %, rechnete KLuG mit einer Abgabe an den Risikoausgleichsfonds von rund CHF 8.0 Mio. KLuG wurde wie erwartet gemäss den eigenen Berechnungen vom Risikoausgleichsempfänger zum Risikoausgleichszahler. Effektiv ist der zu zahlende Betrag mit CHF 18.4 Mio. deutlich höher ausgefallen, als dass KLuG das in ihrer Schätzung Anfang 2024 erwartet hatte. Zudem hat die Revisionsstelle diesen Wert überprüft und ein ähnliches Ergebnis berechnet.

### Die Herausforderung der Kalkulierung

Die Berechnung des Risikoausgleichs stellt insbesondere für Krankenversicherungen mit stark fluktuierendem Versichertenbestand eine grosse Herausforderung dar. Ein signifikanter Wechsel in der Zusammensetzung der Versicherten kann die vorangegangenen Krankheitskosten verzerren, was die Prognosen für den Risikoausgleich schwierig macht, weil die nationalen Daten als Berechnungsgrundlage erst verzögert zur Verfügung stehen.

### Verspätete Daten

Ein weiteres Problem besteht darin, dass aktuelle Daten zur Berechnung des Risikoausgleichs spät verfügbar sind. Für die Prämienkalkulation des folgenden Jahres müssen zwei Jahre alte Daten herangezogen werden. Dieser Zeitverzug kann zu einer Diskrepanz zwischen den kalkulierten und den tatsächlichen Gesundheitskosten führen.

### Fazit

Mit dem System des Risikoausgleichs wird ein fairer Wettbewerb unter den Schweizer Krankenversicherern ermöglicht. Die Solidarität innerhalb des Gesundheitssystems wird gestärkt. Für die einzelne Krankenversicherung sind die entsprechenden Prognosen sehr anspruchsvoll.



# Sie fragen – wir antworten

## Wer zahlt für Brille und Zahnsperre? Ihr Kind braucht bald eine Brille oder hat eine Zahnfehlstellung?

Beides kann ins Geld gehen. Sorgen Sie deshalb rechtzeitig vor. Kurzsichtigkeit nimmt zu – auch bei Kindern und Jugendlichen. Die meisten erhalten als Teenager die erste Brille. In diesem Alter müssen sie oft auch die Zähne korrigieren lassen. Beides ist wichtig, doch kann es insgesamt teuer werden.

Eine kieferorthopädische Behandlung kostet mehrere tausend Franken. Mit den Zusatzversicherungen TOP, COMPLETA und DENTApplus sind Sie dafür gut abgesichert, sie schützen Sie vor hohen Zahnarztkosten. Die Grundversicherung beteiligt sich dagegen nur in Einzelfällen daran.

Für Brillengläser und Kontaktlinsen gibt es aus der Grundversicherung jährlich 180 Franken, bis Ihr Kind volljährig ist. Die übrigen Kosten decken in unterschiedlicher Höhe unsere Zusatzversicherungen TOP, COMPLETA und COMPLETA PLUS.

## Welche Medikamente werden aus der Grundversicherung vergütet?

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) deckt eine Vielzahl von medizinischen Leistungen ab, einschliesslich bestimmter Medikamente. Die Medikamente, die von der OKP übernommen werden, müssen auf der sogenannten Spezialitätenliste (SL) stehen, welche vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) geführt wird.

Die Spezialitätenliste enthält verschreibungspflichtige Medikamente, welche nach wissenschaftlichen Kriterien auf ihre Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit geprüft wurden. Medikamente werden nur dann in die Liste aufgenommen, wenn sie diese Kriterien erfüllen. Die Liste wird regelmäßig aktualisiert.

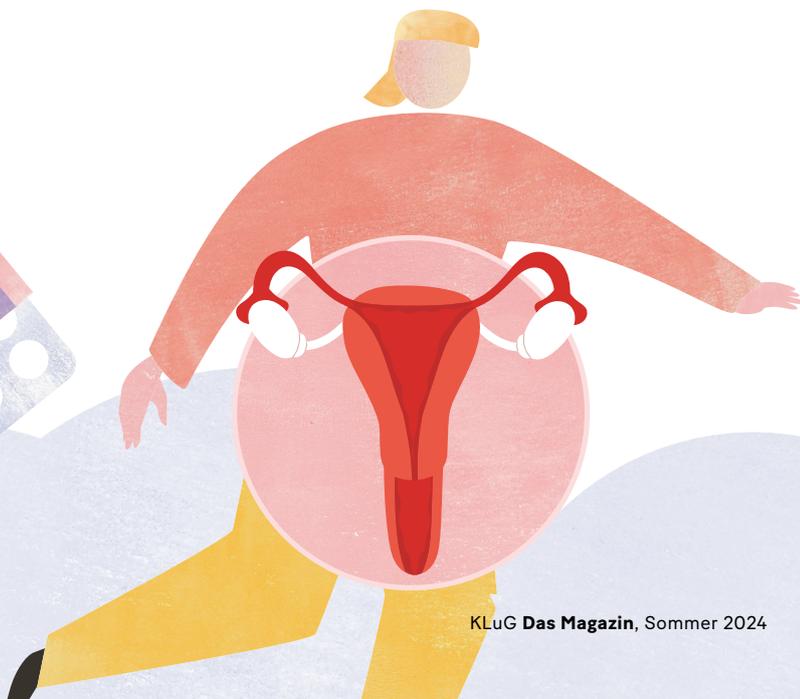
Die Spezialitätenliste ist unter folgendem Link einsehbar:

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

## Wie oft wird eine gynäkologische Vorsorgeuntersuchung mit Krebsabstrich über die Grundversicherung bezahlt, und welche Bedingungen müssen dafür erfüllt sein?

Eine gynäkologische Vorsorgeuntersuchung mit Krebsabstrich wird von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung alle drei Jahre (abzüglich der Kostenbeteiligung) bezahlt, unter der Voraussetzung, dass zuvor zwei jährliche Kontrollen ohne pathologischen Befund durchgeführt wurden. Sollten jedoch medizinische Indikationen oder Befunde vorliegen, die eine engmaschigere Kontrolle erfordern, werden solche Untersuchungen entsprechend der Notwendigkeit von der Grundversicherung übernommen.

Wird die Vorsorgeuntersuchung nicht von der Grundversicherung übernommen, besteht die Möglichkeit der Kostenübernahme aus den Zusatzversicherungen. Bei KLuG werden aus den Versicherungen SANA oder COMPLETA Beiträge an gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen ausgerichtet.





«Das Grosse ist nicht, dies oder das zu sein, sondern man selbst zu sein.»

Sören Kierkegaard



**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](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)