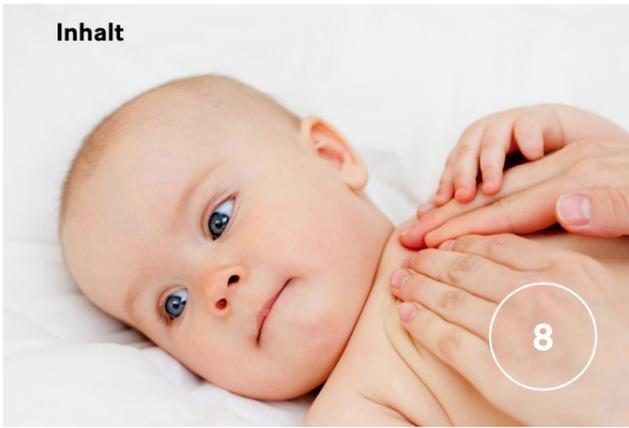


KLuG

das Magazin



**Kraft und Ausdauer:
Barre-Training s.4**



- 4 Bewegung** Kraft und Ausdauer: Barre-Training
- 6 Branche** Interview mit der Geschäftsführerin Yvonne Dempfle über den Anstieg der Krankenkassenprämien
- 8 Familie** Wie Berührung die Entwicklung fördert – Die positive Wirkung der Babymassage
- 10 Ernährung** Wechselwirkung von Medikamenten und Lebensmitteln
- 12 Hausmittel** Hausmittel gegen Schuppen
- 13 Ratgeber** Wie spare ich bei Medikamenten?
- 14 KLuG Info** Rundumpaket PRIMEO
- 15 Ernährung** Sie fragen – wir antworten
FAQ: Versicherungswechsel

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, 11, 12, 13, 14, 16 / Philippe Hubler Fotografie: S. 3, 7 / Creafactory®: S. 15
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

Willkommen zur neuesten Ausgabe unseres Kundenmagazins!

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit den steigenden Krankenkassenprämien in der Schweiz. In einem Interview erläutere ich die Hintergründe der Erhöhungen und mögliche Massnahmen zur Kostendämmung.

Ein weiteres Thema ist das Barre-Training, das in der Schweiz zunehmend populär wird. Entdecken Sie die Vorteile für Körper und Geist.

Ausserdem behandeln wir die Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln und geben Tipps, wie Nahrungsmittel die Wirkung von Arzneimitteln beeinflussen können.

Schliesslich stellen wir unser Produkt PRIMEO vor, das ab 1. Januar 2025 mit neuen Leistungen, wie Kinderbetreuung und Haushaltshilfe, erweitert wird.

Viel Freude beim Lesen! Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Gesundheitsweg zu unterstützen.



Yvonne A. Dempfle
Geschäftsführerin

Kraft und Ausdauer: Barre-Training



Barre – das Training an der Stange – hat inzwischen auch in der Schweiz viele Anhängerinnen gefunden. Es stärkt einzelne Muskelpartien und formt den Körper.

Erfunden hat das Barre-Workout die deutsche Tänzerin Lotte Berk. Ihr Ziel war es, Frauen mit dem Training zu einem neuen Körpergefühl und mehr Selbstbewusstsein zu verhelfen.

Das englische Wort Barre bedeutet «Ballettstange». Barre-Fitness ist eine Kombination aus ballettinspirierten Bewegungen, Elementen aus dem Pilates, Yoga und Krafttraining. Es ist ein ausgezeichnetes Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer. Die meisten Barre-Workouts beziehen die Ballettstange mit ein und nutzen sie für Übungen wie Pliés oder Dehnungen. Barre-Fitness arbeitet zudem mit vielen Repetitionen in einem sehr kleinen Bewegungsradius.

Beim Workout geht es um Körperhaltung und Balance. Die Tiefenmuskulatur wird gedehnt und gestreckt. Muskeln werden gezielt gestärkt und die Fettverbrennung wird angekurbelt. Die Übungen sehen sehr ästhetisch aus, haben es aber in sich. Beim Barre-Workout liegt der Fokus auf dem Training von Füßen, Beinen und Po. Die Übungen formen und kräftigen die Muskulatur, fördern das Balancegefühl und die Flexibilität.



Barre-Fitness ist eine Kombination aus ballettinspirierten Bewegungen, Elementen aus dem Pilates, Yoga und Krafttraining



Die Muskeln werden gezielt gestärkt und die Fettverbrennung wird angekurbelt

Interview mit der Geschäftsführerin Yvonne Dempfle über den Anstieg der Krankenkassenprämien

KLuG das Magazin: Frau Dempfle, der durchschnittliche Schweizer Anstieg der Krankenkassenprämien von 2024 auf 2025 beträgt rund 6%. Auch bei KLuG mussten die Prämien erhöht werden. Was hat diesen Anstieg verursacht?

Yvonne Dempfle: Diese Erhöhung ist auf mehrere Faktoren zurückzuführen. Die Gesundheitskosten steigen durch technologische Innovationen (Bsp. neue Medikamente), die Entwicklung neuer Behandlungsmethoden und den erhöhten Konsum an medizinischen Dienstleistungen. Heute geht man auch zum Arzt, um sich bestätigen zu lassen, dass man gesund ist.

In der Schweiz gibt es 278 Spitalbetriebe. Diese Zahl zeigt eindrücklich, dass wir hierzulande über ein ausgezeichnetes Gesundheitssystem verfügen, welches natürlich seinen Preis hat. Studien zeigen jedoch, dass auch mit nur 70 Spitälern eine ausgezeichnete Spitalversorgung für alle möglich wäre, dies natürlich mit tieferen Kosten als heute. Spitalschliessungen sind unbeliebt, eine regionale Zusammenarbeit ist notwendig.

Neben den bereits angesprochenen Faktoren verursacht auch demografische Veränderung höhere Kosten. Ältere Menschen benötigen häufigere und umfangreichere medizinische Behandlungen. Gleichzeitig sehen wir einen Anstieg an chronischen Erkrankungen, die ebenfalls zusätzliche Ressourcen erfordern. Wir stellen aber seit Corona auch fest, dass viele jüngere Personen mehr Dienstleistungen beziehen, sei es bei Medikamenten oder bei den Arztbesuchen.

KLuG das Magazin: Viele Menschen sehen Verwaltungskosten als einen zentralen Grund für die steigenden Prämien. Wie stehen Sie dazu?

Yvonne Dempfle: Das ist ein verbreitetes Missverständnis. Tatsächlich machen die Verwaltungskosten nur einen kleinen Teil der Gesamtausgaben der Krankenkassen aus. Aktuell liegt dieser Anteil bei 4,9% - und dies schon seit Jahren. Der Grossteil der Krankenkassenprämien (95%) fliesst direkt in die Gesundheitskosten und nicht in die Verwaltung. Wir bei KLuG geben uns grosse Mühe, die Verwaltungskosten weiterhin tief zu halten, ohne unseren guten Service zu vernachlässigen.

KLuG das Magazin: Was sehen Sie als mögliche Lösungswege, um zukünftige Prämiensteigerungen zu begrenzen?

Yvonne Dempfle: Um die Prämien langfristig stabil zu halten, sollten verschiedene Massnahmen ergriffen werden. Zum einen sollten Präventionsprogramme ausgebaut werden, welche die Gesundheit der Versicherten fördern und langfristig zu Kosteneinsparungen beitragen.

Ausserdem sollte die Zusammenarbeit der verschiedenen Akteure im Gesundheitswesen dahingehend verbessert werden, dass Synergien vermehrt genutzt werden können und so letztendlich die Behandlungswege optimiert werden. Wir von KLuG unterstützen die Einführung des elektronischen Patientendossiers, mit dem Mehrfachbehandlungen verhindert werden sollten. Ein grosser Kostentreiber sind auch die Arzneimittelausgaben. 2023 betrug die Medikamentenkosten 25% der Leistungen, die aus der Grundversicherung bezahlt



Die Gesundheitskosten steigen auch durch die Realisation technologischer Innovationen, wie z. B. die Entwicklung neuer Medikamente, sowie durch die Erforschung neuer Behandlungsmethoden

wurden – Tendenz steigend. Die Verhandlungen über Arzneimittelpreise und die Förderung von Generika erachte ich als wichtige Massnahmen zur Dämpfung dieser Kosten.

Indem sie Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen und informierte Entscheidungen treffen, können Versicherte nicht nur ihr eigenes Wohlbefinden verbessern, sondern auch die finanziellen Belastungen des Gesundheitssystems verringern und somit selber aktiv etwas zur Prämienenkung beitragen.

Ich bin überzeugt, dass wir gemeinsam – mit unseren Versicherten, den Leistungserbringern und der Politik – Lösungen finden können, die sowohl die Prämien als auch die Qualität der Gesundheitsversorgung im Blick haben.



Yvonne A. Dempfle
Geschäftsführerin KLuG Krankenversicherung



Wie Berührung die Entwicklung fördert

Die positive Wirkung der Babymassage

Zarter Hautkontakt ist für Babys geradezu lebenswichtig. Eine besonders schöne, Geborgenheit spendende Form engen Kontakts ist die Babymassage.

Regelmässige Massagen fördern insbesondere die Entwicklung der Nervenzellen und der Motorik von Babys, wirken beruhigend und stärken die emotionale Bindung an die Mutter und den Vater. Hier einige Tipps:

Raumtemperatur

Babys im ersten Lebensjahr nur ganz ausziehen, wenn die Umgebung sehr warm ist (etwa 24 Grad). Ansonsten nur dort entkleiden, wo massiert wird. Bereits massierte Bereiche können mit einem Tuch bedeckt werden.

Ruhe

Termindruck oder Stress vermeiden, denn Nervosität überträgt sich auf das Baby.

Unterlage

Eine weiche Babydecke oder weiche Handtücher als Unterlage benutzen.

Zeitpunkt

Das Baby sollte wach und nicht zu müde sein. Regelmässigkeit fördert die Gewöhnung. Unmittelbar nach einer Mahlzeit oder wenn das Baby krank ist, sollte nicht massiert werden.

Aufwärmen

Die Hände vor der Massage wärmen, die Fingernägel wenn nötig glatt feilen und Ringe ablegen.

Berührung

Eine Hand sanft auf dem Baby ruhen lassen, während die andere die Bewegungen ausführt – das vermittelt Sicherheit.

Umgebungsgeräusche

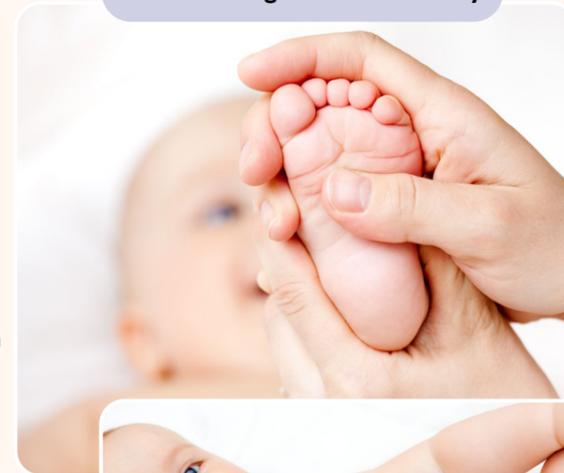
Manche Kinder mögen Stille während der Massage, andere rhythmisches Summen oder Lieder.

Produkte

Nur hochwertige, natürliche Baby-Öle verwenden, um Hautreizungen zu vermeiden. Die Haut eines Neugeborenen ist noch nicht vollständig entwickelt. Talg- und Schweißdrüsen müssen sich erst noch auf die Aussenwelt einstellen und unter anderem einen Säureschutzmantel bilden.

Die Tradition der Babymassage stammt vermutlich aus Indien und beruht auf den Lehren des Ayurveda. Babymassagen sind eine liebevolle und die Entwicklung stärkende Form nonverbaler Zuwendung.

Der intensive Körperkontakt fördert den kindlichen Schlaf und wirkt beruhigend auf dein Baby



Sanfte Bewegungen regen die Durchblutung an, was dafür sorgt, dass alle wichtigen Nährstoffe und Mineralien zu Haut, Muskeln und Gewebe gelangen können

Wechselwirkung von Medikamenten und Lebensmitteln

Der Bitterstoff und einige andere Bestandteile der Grapefruit können den Abbau zahlreicher Medikamente in der Leber hemmen, was wiederum dazu führt, dass zu viel Wirkstoff im Blut bleibt, wodurch starke Nebenwirkungen auftreten können



Medikamente und Lebensmittel können auf vielfältige Weise interagieren. Während gewisse Nahrungsmittel die Wirkung von Arzneien verstärken oder schwächen, beeinflussen diese umgekehrt die Aufnahme von Nährstoffen.



Wirz-Rüebli-Wähe

Für 4 Personen

- 300g Wirz
- 2 Rüebli
- 1 Blätterteig (Ø 32cm)
- 2 Eier
- 1 EL Maizena
- 250g Halbfettquark
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 1 EL Majoran

So geht's

Wirz halbieren und in zwei Millimeter breite Streifen hobeln. Rüebli grob dazureiben. Teig in das mit Backpapier belegte Blech legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Gemüse auf dem Teig verteilen, etwas andrücken. Eier mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Guss darübergießen und Majoran darauf verteilen. In der unteren Hälfte des auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofens ungefähr 30 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen und geniessen.



Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte wie Käse oder Joghurt enthalten Kalzium. Dieser für die Knochen so wichtige Mineralstoff kann im Magen mit verschiedenen Arzneien schwerlösliche Verbindungen eingehen. Dadurch nimmt der Körper die Mittel schlechter auf und schwächt so deren Wirkung. Beispiele sind Antibiotika oder Osteoporosemittel. Solche Medikamente sind mit zeitlichem Abstand zum Essen einzunehmen.

Tee und Kaffee

Kaffee, Schwarz- und Grüntee enthalten Gerbstoffe, die Medikamente an sich binden und so deren Aufnahme im Darm behindern können. Eisentabletten oder Mittel gegen Depressionen sollten nicht zusammen mit Kaffee oder Tee eingenommen werden. Kaffee erhöht unter Umständen sogar die Wirkung mancher Medikamente.

Grapefruitsaft

Der Bitterstoff Furanocumarin hemmt den Abbau zahlreicher Medikamente in der Leber. Dadurch nimmt deren Konzentration im Blut zu, sodass sie stärker wirken. Der Effekt kann mehrere Tage anhalten. Gefahr droht bei Arzneimitteln, die schon bei leichter Überdosierung starke Nebenwirkungen auslösen können. Dies betrifft etwa Blutdrucksenker, Cholesterinsenker oder blutverdünnende Mittel.

Alkohol

Alkohol sollte nie gemeinsam mit Medikamenten eingenommen werden. Entweder hemmt er ihren Abbau, sodass sie länger und stärker wirken, oder er beschleunigt ihn, sodass sie im Gegenteil ihre Wirkung verlieren.

Wichtig

Vor der Einnahme eines neuen Medikaments immer den Arzt oder Apotheker fragen, ob ein Risiko für Wechselwirkungen besteht, und aufmerksam die Einnahmehinweise auf der Packungsbeilage lesen.



Hausmittel gegen Schuppen



Backpulver als Peeling

Es sind nicht die Haare, die sich schuppen, sondern die Kopfhaut – und das tut sie immer. Wenn aber der Regenerationsrhythmus oder die Talgproduktion aus dem Takt geraten, werden grössere Schuppen sichtbar.

Backpulver

Es wirkt wie ein Peeling für die Kopfhaut, da es die abgestorbenen Hautschuppen entfernt und den überschüssigen Talg aufnimmt. Einfach nach dem Waschen eine Handvoll Backpulver auf der Kopfhaut verteilen, gut einmassieren und anschliessend mit lauwarmem Wasser auswaschen.



Naturjoghurt nährt die Haut

Naturjoghurt

Die sanfte Milchsäure wirkt wie Balsam auf die Kopfhaut. Naturjoghurt grosszügig auf die Kopfhaut auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Danach Haare mit einem milden Pflegeshampoo waschen.

Aloe Vera



Aloe Vera wirkt antibakteriell und feuchtigkeitsspendend

Das Gel wirkt antibakteriell und feuchtigkeitsspendend. Am besten vor dem Schlafengehen auf die Kopfhaut auftragen. Die Flüssigkeit beruhigt innert weniger Stunden und lindert das Jucken.

Apfelessig



Apfelessig reguliert den pH-Wert

Er reguliert den pH-Wert der Kopfhaut und reinigt die Poren der Talgdrüsen fettiger Haare. Eins zu eins mit Wasser mischen, 10 bis 15 Minuten einwirken lassen und anschliessend mit reichlich Wasser ausspülen.

Wie spare ich bei Medikamenten?

Medikamente sind oft teuer. Sparen Sie mit Generika Geld. Sie enthalten die gleichen Wirkstoffe und haben somit die gleiche Wirkung wie die Originalpräparate.



Originalpräparat oder Generika?

Der Selbstbehalt beim Bezug eines Arzneimittels beträgt grundsätzlich 10 Prozent (nach Erreichen der abgeschlossenen Franchise). Seit dem 1. Januar 2024 gibt es eine Änderung in der Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV). Für Arzneimittel, welche bei den Kosten einen bestimmten Grenzwert überschreiten, erhöht sich der Selbstbehalt von 10 auf 40 Prozent.

Ausnahme

Wenn medizinische Gründe gegen die Einnahme eines Generikums oder Biosimilars (Nachahmerpräparat von Biopharmazeutika) sprechen und der Arzt bzw. die Ärztin dies begründet, können Sie weiterhin ein teureres Originalpräparat ohne höheren Selbstbehalt beziehen.

Helfen Sie mit

Erkundigen Sie sich in Ihrer Arztpraxis oder in der Apotheke nach günstigeren Alternativen. Vergleichen Sie die Preise und beziehen Sie wenn möglich Nachahmermedikamente statt teurerer Originalpräparate.



Was sind Generika?

Medikamente sind in der Regel zwanzig Jahre lang patentgeschützt. Danach können Nachahmerprodukte mit denselben Inhaltsstoffen hergestellt werden. Sie sind bezüglich ihres Wirkstoffs, ihrer Darreichungsform und Dosierung mit dem Originalpräparat identisch. Generika sind somit genauso wirksam, kosten aber weniger, da keine Forschungs- und Entwicklungskosten angefallen sind.

Wenn medizinische Gründe gegen die Einnahme eines Generikums sprechen, können Sie nach Absprache ein Originalpräparat ohne höheren Selbstbehalt beziehen.



Unterstützung durch eine Begleitperson

Rundumpaket PRIMEO

Freie Arztwahl, privater Erholungsbereich, Taxifahrt nach Hause: Mit PRIMEO profitieren Sie jetzt schon von vielen Vorteilen. Ab dem 1. Januar 2025 kommen bei ambulanten Operationen zusätzliche Leistungen hinzu.

- **Begleitperson**

Sie haben einen langen Anfahrtsweg zum Spital und möchten eine Begleitperson mitnehmen? Reisen Sie in Ruhe einen Tag vor dem Eingriff an. Oder lassen Sie sich danach eine zusätzliche Nacht Zeit für die Erholung. Wir beteiligen uns an den Übernachtungskosten für Sie und Ihre Begleitperson.

- **Haushaltshilfe**

Sie kommen vom Spital nach Hause und brauchen Unterstützung, etwa beim Kochen und Putzen? Wir entlasten Sie nach dem Eingriff bis zu 30 Tage pro Kalenderjahr mit einer Haushaltshilfe.

- **Betreuung von Kindern**

Sie benötigen während und nach dem Eingriff einen Kinderhütendienst? Oder Ihr Kind muss nach einem ambulanten Eingriff fremdbetreut werden? Wir organisieren die benötigte Hilfe und übernehmen die Kosten von bis zu 40 Stunden pro Kalenderjahr.

- **Betreuung von Haustieren**

Sie können nach dem Eingriff nicht mit Ihrem Hund Gassi gehen? Wir unterstützen Sie, wenn Sie Ihr Haustier auswärtig betreuen lassen müssen, zum Beispiel in einem Tierheim – mit bis 100 Franken pro Eingriff.

- **Thermalbad**

Sie erholen sich nach dem Eingriff am besten mit einem Besuch in einem Thermalbad? Wir beteiligen uns am Eintritt mit 20 Franken pro Tag, neun Tage pro Kalenderjahr.

Entdecken Sie alle Vorteile von **PRIMEO** unter:

klug.ch/versicherungen/ambulant/primeo



Sie fragen – wir antworten

FAQ: Versicherungsverwechsel

«Was kann ich tun, um mich gegen die lästigen Werbeanrufe von Vermittlern zu wehren, die mir eine neue Krankenkasse aufdrängen wollen?»

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum das Telefon ständig klingelt und am anderen Ende ein unzuverlässiger Vermittler sitzt? Diese Anrufer, oft aus dem Ausland, geben vor, mit verschiedenen Krankenversicherungen zusammenzuarbeiten und versprechen verlockende Prämien und Rabatte. Doch was steckt wirklich dahinter? Sie möchten lediglich einen Termin mit Ihnen vereinbaren – und das nicht aus Nächstenliebe!

Einige dieser Anrufer gehen sogar so weit zu behaupten, sie handelten im Auftrag von KLuG und wollten Ihnen nur zeigen, wie Sie bei Ihren Prämien sparen können. Doch Überraschung! Am Ende des Gesprächs entpuppt sich alles als ein Versuch, Ihnen ein Beratungsgespräch für eine andere Krankenversicherung aufzuschwatzen. Doch lassen Sie sich nicht täuschen: KLuG arbeitet weder mit Maklern noch mit Vermittlern zusammen. Wir halten uns strikt an die Branchenvereinbarung und geben Ihre Daten niemals an Dritte weiter!

Unser wertvoller Ratschlag für Sie: Geben Sie am Telefon niemals persönliche Informationen zu Ihrer Versicherung preis! Und widerlegen Sie die irreführenden Aussagen der Anrufer nicht – denn genau das könnte dazu führen, dass Ihre Daten in deren Datenbank landen. Merken Sie sich: Notieren Sie die Telefonnummer, das Datum und die Uhrzeit des Anrufs sowie den Firmennamen, den Vor- und Nachnamen des Anrufers und die Registrierungsnummer der FINMA. Und dann? Informieren Sie umgehend unseren Kundendienst!

Lassen Sie sich nicht in die Irre führen – Ihre Daten sind wertvoll! Gehen Sie selbstbewusst gegen diese unerwünschten Anrufe vor!

Kann es sein, dass ich, wenn ich die Krankenkasse wechseln will, am Ende bei zwei Krankenkassen grundversichert bin?

Nein, das Gesetz verhindert, dass Sie bei zwei Krankenkassen grundversichert sind. «Das Versicherungsverhältnis endet beim bisherigen Versicherer erst, wenn ihm der neue Versicherer mitgeteilt hat, dass die betreffende Person bei ihm ohne Unterbruch versichert ist.» (KVG Art. 7.5)

Sobald Sie bei der neuen Krankenkasse aufgenommen sind, schickt diese der bisherigen Krankenkasse eine Bestätigung, dass Sie neu dort versichert sein werden. Erst dann wird die Kündigung bei Ihrem bisherigen Versicherer aktiv.

Ich hatte bisher eine Franchise von 2500 Franken. Nächstes Jahr muss ich voraussichtlich für eine Operation ins Spital. Kann ich die Franchise auf 300 Franken herabsetzen?

Ja. Sie können die Franchise auf Anfang Jahr herabsetzen. Auf der Police die wir Ihnen per Ende Oktober zustellen, finden Sie alle Franchisevarianten aufgedruckt. Nun brauchen Sie nur noch die gewünschte Variante auszuwählen, die Police zu unterschreiben und uns zu retournieren. Wir nehmen dann die nötige Mutation vor und senden Ihnen eine neue Police mit der neuen, gewählten Franchise. Für die Herabsetzung der Franchise muss Ihre Police spätestens per 29. November bei KLuG eintreffen.



«Es macht einen Unterschied, welche Lebensmittel wir auswählen.»

Michael Greger



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