

KLuG

das Magazin

**Von Sarmenstorf auf
die Salomonen –
humanitärer Einsatz
in der Südsee s.6**





- Inhalt**
- 4 Familie** Angehörige pflegen
 - 6 Menschen** Von Sarmenstorf auf die Salomonen – humanitärer Einsatz in der Südsee
 - 8 Gesundheit** «Breathwork» – richtig atmen
 - 10 Ernährung** Weg aus der Zuckersucht
 - 12 Hausmittel** Hausmittel gegen Ohrenschmerzen
 - 13 Ratgeber** Mehr Klarheit durch eine Zweitmeinung
 - 14 Versicherung** Balance Boarding: Ein aufregender Weg zu besserer Balance und Fitness
 - 16 KLuG Info** Neues bei KLuG
 - 18 KLuG Info** Sie fragen – wir antworten
 - 19 Versicherung** Welche Check-ups bezahlt die Grundversicherung?



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.

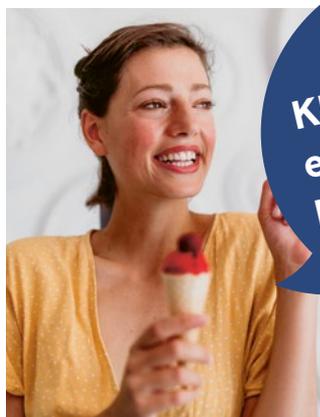
Redaktion Odette Hänkli, KLuG Krankenversicherung, Gubelstrasse 22 / 6300 Zug / Telefon 041 724 64 00

Gestaltung Creafactory®, Zug

Druck PrintCenter Hergiswil AG, Nidwalden

Bildnachweis iStock by Getty Images: S. 1, 4, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 17, 19, 20 / Philippe Hubler Fotografie: S. 3 / Thomas Furrer: S. 6, 7 / Creafactory®: S. 15, 16, 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.



KLuG wünscht ein schönes Frühjahr!

Liebe KLuG-Versicherte

Ich freue mich sehr, Ihnen die neueste Ausgabe unseres Kundenmagazins präsentieren zu dürfen. Das Jahr 2024 war für unsere Krankenkasse herausfordernd, brachte uns aber auch einige positive Neuerungen. Wir haben unsere Services mit der Einführung der KLuG-App auch digital verbessert und mit der neuen Zusatzversicherung COMPLETA PLUS unser Zusatzversicherungsangebot ergänzt. Herzlichen Dank für Ihre Treue und Ihr Vertrauen!

Als Ihr Präsident liegt mir besonders am Herzen, die KLuG Krankenversicherung langfristig stabil und konkurrenzfähig zu halten. Ein nachhaltiges Prämienniveau und optimaler Service sind dabei unsere wichtigsten Ziele. Wir möchten uns als verlässlicher Partner im Gesundheitswesen behaupten und Ihre erste Wahl für eine sichere und vertrauenswürdige Krankenversicherung bleiben.

Neben Neuigkeiten über uns empfehle ich Ihnen den besonders inspirierenden Bericht über den humanitären Einsatz von Dr. Thomas Furrer, unserem ehemaligen Vorstandsmitglied, und seiner Frau Ruth auf den Salomoninseln. Sie setzten sich im

Kilu'ufi Hospital aufopferungsvoll für die medizinische Versorgung der Menschen ein. Ihre berührenden Erfahrungen zeigen, wie wichtig Engagement und Empathie sind.

Weiter finden Sie in dieser Ausgabe hilfreiche Informationen zu den von der Grundversicherung gedeckten Check-ups, bewährten Hausmitteln gegen Ohrenschmerzen und Tipps zur Pflege von Angehörigen. Ausserdem bieten wir Ihnen Wege aus der Zuckersucht, beleuchten die Vorteile der richtigen Atmung und stellen Ihnen die aufregende Sportart Balance Boarding vor.

Viel Vergnügen beim Lesen!



Andreas Blank
Präsident

Angehörige pflegen

Betreuende Angehörige leisten tagtäglich Grosses. Es ist nicht selbstverständlich, dass Sie Ihre Angehörigen betreuen. Worauf Sie bei der Betreuung zu Hause besonders achten sollten – wir verraten es.



1. Teilen Sie die Aufgaben auf

Ihre Kräfte sind nicht unerschöpflich. Beziehen Sie deshalb Ihr Umfeld in die Betreuungsplanung mit ein. Besprechen Sie gemeinsam, wer bereit ist, welche Aufgaben zu übernehmen. Erstellen Sie einen Zeitplan, der alles verbindlich regelt.

2. Beurteilen Sie die Situation regelmässig neu

Planen Sie von Anfang an regelmässige Standortbestimmungen ein: «Stimmt die Situation noch für mich? Wie geht es mir dabei? Hat sich die Gesundheit der betreuten Person verändert? Brauche ich zusätzliche Unterstützung? Will die pflegebedürftige Person überhaupt von mir gepflegt werden, oder wäre jemand Aussenstehendes besser geeignet?»

3. Nutzen Sie Hilfsmittel

Manche Hilfsmittel wie ein Treppenlift oder ein Duschstuhl entlasten Sie körperlich, andere, beispielsweise ein Notrufsystem, lassen Sie ruhiger schlafen. Holen Sie bei Ihrem Hausarzt, bei Pro Senectute oder in einem Fachgeschäft Informationen zu möglichen Hilfsmitteln ein.

Hilfsmittel können die Sicherheit erhöhen und zu einer Entlastung beitragen



4. Klären Sie finanzielle und rechtliche Fragen

Setzen Sie sich mit den finanziellen und rechtlichen Aspekten der Betreuung oder Pflege zu Hause auseinander. So sind Sie für die Zukunft abgesichert:

→ Krankenkasse

Klären Sie frühzeitig ab, welche Leistungen die Versicherung Ihrer oder Ihres Angehörigen deckt.

→ Hilflofenentschädigung

Die Hilflofenentschädigung entlastet Menschen, die bei alltäglichen Verrichtungen wie dem Anziehen oder der Körperpflege Unterstützung brauchen.

→ Betreuungsgutschrift

Als betreuende Bezugsperson haben Sie bei der Berechnung Ihrer Rente unter Umständen Anspruch auf Betreuungsgutschriften der AHV. Damit sind Sie während der Pflege von Familienangehörigen gegenüber Einbussen bei den Sozialversicherungen abgesichert.

→ Pflegevertrag

In einem Pflegevertrag klären Sie rechtliche Fragen. Dies ist auch innerhalb der Familie wichtig.

→ «Docupass»

Der «Docupass» ist Ihr Vorsorgedossier, mit dem Sie gut auf den Ernstfall vorbereitet sind. Er hilft Ihnen, alles Nötige klar zu regeln.



Weitere Informationen und Unterstützung finden Sie unter www.prosenectute.ch

Quelle: Pro Senectute



Von Sarmenstorf auf die Salomonen – humanitärer Einsatz in der Südsee

Ohnmacht, Wut, aber auch Freude erlebten Thomas und Ruth Furrer auf den Salomonen. Dort leisteten der Arzt und die Praxisassistentin Entwicklungshilfe in einem Spital. Sie waren mit katastrophalen Zuständen konfrontiert und konnten nicht immer helfen. Trotzdem sagen sie: «Es hat sich alles gelohnt.»

«Das Gefühl der Ohnmacht brachte uns immer wieder zum Schweigen. Oder es schürte Wut in uns. Wir mussten lernen, uns darauf zu beschränken, was möglich war, sonst hätten wir es nicht geschafft», fasst Thomas Furrer, ehemaliges Vorstandsmitglied der KLuG Krankenversicherung, seinen sechsmonatigen Aufenthalt auf den Salomonen, einer Inselgruppe südlich von Neuguinea, zusammen. Nach seiner Pensionierung übergab der Facharzt für Allgemeine Innere Medizin seine Hausarztpraxis im Aargauer Sarmenstorf seinem Nachfolger

und erfüllte sich zusammen mit seiner Frau Ruth, einer Lehrerin und ausgebildeten Praxisassistentin, 2023 einen alten Traum – den Traum, jenseits der westlichen «Luxus-Medizin» humanitäre Hilfe in einem Entwicklungsland zu leisten. Sie fanden das Hilfsprojekt «Ruckstuhl4charity», absolvierten einen Kurs in Tropenmedizin und bereiteten sich sorgfältig vor. Auf vieles, was sie erlebten, waren sie dennoch nicht vorbereitet.

Wenn Tragik zur Normalität wird

Thomas und Ruth Furrer arbeiteten ehrenamtlich im Kilu'ufi Hospital des Provinzhauptortes Auki auf der Insel Malaita. Dort mangelt es an einfachsten Medikamenten und medizinischen Geräten, eine Blutbank ist nicht vorhanden, Krankheiten wie Tuberkulose und Malaria gehören zum Alltag. Zum Alltag von Thomas Furrer gehörte es auch, mit einer Knochensäge zu hantieren, um Ampu-

tationen durchzuführen, eine Brandwunde zu verarzten, aus der bereits Maden krochen oder Opfer von Krokodil-Angriffen zu versorgen. Nicht immer konnte er helfen: «Es fällt uns sehr schwer, zu akzeptieren, dass Menschen hier teilweise sehr jung an Krankheiten sterben, die bei uns in der Schweiz gut heilbar wären», sagt er. Auch seine Frau Ruth musste Tragisches miterleben. Sie half auf der Geburtsstation, wo, wie in hiesigen Spitälern auch, Saugglocken zum Einsatz kommen, wenn die Geburt stockt. Saugglocken sind in der Schweiz Einwegprodukte, im Kilu'ufi Hospital wurde das einzige Exemplar gereinigt und wiederverwendet. Eines Tages war die Saugglocke weg, aus Versehen entsorgt. Die Folge: Bei der nächsten Geburt, bei der eine Saugglocke nötig gewesen wäre, starb das Ungeborene. «Für uns ist das unglaublich tragisch. Für die Angestellten dort ist es normal», sagt Ruth Furrer.



Konsultation im Busch

«Wo muss man den Hebel ansetzen, damit die Wirkung am grössten ist?»

Praxistipps und Mitgefühl

Bei den Furrers ist manche Träne geflossen. Sie waren mit Armut, mangelhafter Infrastruktur und Perspektivlosigkeit konfrontiert. «Bringt es etwas, dass wir hier sind? Inwiefern macht Entwicklungshilfe überhaupt Sinn? Wo muss man den Hebel ansetzen, damit die Wirkung am grössten ist?», waren Fragen, die sie sich stellten. Thomas Furrer begann dann, sein Wissen weiterzugeben, und er stellte fest, dass die Leute vor Ort mehr als empfänglich dafür waren. «Sie haben alles aufgesogen wie ein Schwamm, änderten Praktiken und Prozesse.» Und es gab freudige Momente. Auf der Geburtsstation begleitete Ruth Furrer die werdenden Mütter mit Massagen und freundlichen Worten. Zuwendung und Mitgefühl sind nicht üblich in einer Umgebung, in der es zu viel Leid gibt, umso mehr freuten sich die Frauen, dass jemand für sie da war. Die Folge war berührend: Fünf Mädchen tragen jetzt den Namen Ruth.



Der Schweizer Arzt Thomas Furrer und seine Frau Ruth, Lehrerin und Praxisassistentin, versuchen auf den Salomonen Inseln Leben zu retten, Prozesse zu verändern und die Welt der Menschen dort ein kleines Stück zu verbessern. 2023 arbeiteten sie ein halbes Jahr ehrenamtlich im Kilu'ufi Hospital des Provinzhauptortes Auki auf der Insel Malaita. Zurück in der Schweiz, schicken sie in Zusammenarbeit mit der Hilfsorganisation «Ruckstuhl4charity» medizinische Ausrüstung an das Spital.

Information und Spenden:

www.ruckstuhl4charity.com

Haben Sie gewusst, dass ...
es drei Atemphasen gibt? Einatmen,
Ausatmen und Atemruhe. Die meisten
Menschen kennen die Atemruhe gar
nicht und kommen dementsprechend
nie zur Ruhe.



«Breathwork» — Richtig atmen

Erwachsene tun es 12 bis 18 Mal pro Minute – atmen. Im Alltag schenken wir der Atmung in der Regel wenig bis gar keine Beachtung. Dabei kann eine bewusste Atmung die körperliche und psychische Gesundheit positiv beeinflussen.

Täglich atmen wir rund 25 000 Mal – meist unbewusst. Das Ein- und Ausatmen ist wie viele andere körperliche Funktionen ein Automatismus. Ganz bewusst nehmen wir das Atmen lediglich beim Sporttreiben wahr, wenn wir ausser Atem sind, oder vor einem wichtigen Termin, wenn wir kurz tief durchatmen.

«Breathwork», auch Tiefenatmung genannt, ist eine Art Meditation oder kraftvolle Atemtechnik, die auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene gleichzeitig wirkt. Mit intensivierter Atmung sollen emotionale und

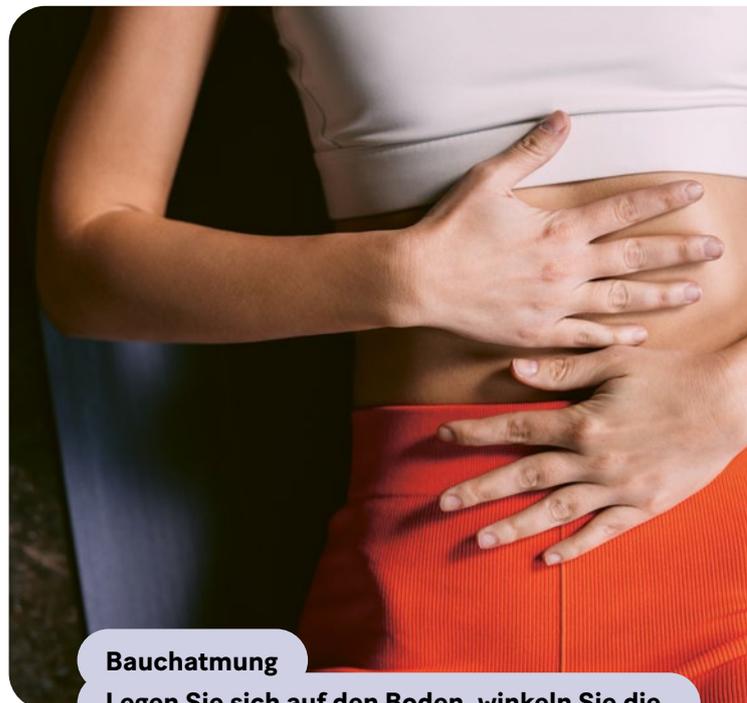
körperliche Blockaden gelöst, unterdrückte Emotionen zu- und losgelassen und kreisende Gedanken durchbrochen werden. Als einzige autonome Körperfunktion, die willentlich beeinflusst werden kann, ist das Atmen ein jederzeit verfügbares Instrument, um den Zustand des Nervensystems zu beeinflussen.

Um von den Vorteilen von «Breathwork» zu profitieren, ist es empfehlenswert, sich von einem qualifizierten Coach anleiten zu lassen.

Atemübungen für den Alltag

«Box Breathing»

Vier Sekunden lang einatmen, vier halten, vier ausatmen, vier normal atmen. Mit dieser Technik wird die Atmung reguliert, und das Zählen verscheucht kreisende Gedanken. Die Technik kann auch beim Einschlafen helfen.



Bauchatmung

Legen Sie sich auf den Boden, winkeln Sie die Beine an und führen Sie die rechte Hand auf den Bauch, die linke auf den Brustkorb. Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Dabei soll sich die Hand auf der Brust nicht bewegen, nur der Bauch soll arbeiten. Machen Sie dies für 15 bis 20 Minuten. Die Bauchatmung entspannt und baut Stress ab. Ausserdem massiert sie die Bauchorgane und kann die Verdauung verbessern.



Beruhigung

Halten Sie das rechte Nasenloch zu und versuchen Sie, nur durch das linke zu atmen. Dieses ist stärker mit dem Parasympathikus verbunden, der Teil des vegetativen Nervensystems ist und unter anderem die Ruhefunktionen des Körpers fördert. Durch diese Atmung wird die Atemfrequenz verlangsamt, man beruhigt sich.

Weg aus der Zuckersucht



Laut einer Studie macht Zucker nicht nur dick, sondern auch extrem abhängig – ähnlich wie Kokain. Schokolade macht zwar glücklich, aber die Langzeitfolgen sind alles andere als erfreulich: Übergewicht, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Heißhungerattacken, unreine Haut, Diabetes, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Depressionen und Nährstoffmangel.

Sieben
Tipps, um die
Zuckersucht zu
bekämpfen:



Quark mit Granola

Für 4 Personen

- 100 g ungesüsstes Apfelmus
- 25 g Nüsse (Mandeln, Walnüsse)
- 10 g gepuffter Amaranth
- 20 g Haferflocken
- 20 g gepuffter Quinoa
- 2 EL Kürbiskerne
- 1½ TL Rapsöl
- 400 g Magerquark
- 250 g Himbeeren oder Blaubeeren

So geht's

Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Apfelmus in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten zu einer dickflüssigen, konfitüreartigen Konsistenz einköcheln. Pfanne vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.

Nüsse grob hacken, mit Amaranth, Haferflocken, Quinoa und Kürbiskernen mischen. Apfelmusmasse und Rapsöl zum Getreide geben und mit den Händen gut vermischen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und in der unteren Ofenhälfte ca. 10 Minuten bei 150 Grad bei Ober-/Unterhitze goldbraun backen. Gelegentlich mit einer Holzgabel umrühren. Blech aus dem Ofen nehmen, Granola auskühlen lassen.

Granola mit Magerquark und Himbeeren in Gläser schichten und sofort geniessen.

1. Zuckerfreier Haushalt

Aus den Augen, aus dem Sinn: Wenn keine Kekse im Haus sind, kann man sie auch nicht essen. Alle Zuckerquellen eliminieren und sämtliche Vorräte verschenken.

2. Zuckerfallen enttarnen

Egal, ob im Salatdressing, Brot, Joghurt, Toast, Müesli, Ketchup oder in Saucen – in vielen Lebensmitteln ist Zucker versteckt. Also ab sofort die Rückseite mit den Inhaltsstoffen checken. Auch Lightprodukte und Zero-Zucker-Getränke sind nicht empfehlenswert, weil sie künstliche Süsstoffe enthalten, die die gleiche Botschaft ins Gehirn senden wie echter Zucker.

3. Stress vermeiden

Bei Stress greift man schnell mal zur nervenberuhigenden Süssigkeit. Entspannungsübungen, Yoga oder Meditation können helfen, die Zahl der Stresshormone im Körper zu senken, Heisshunger auf Süßes zu vermindern und weniger Zucker zu essen.

4. Ausreichend schlafen

Schlafmangel hat einen starken Einfluss auf den Appetit. Um den Körper einfacher vom Zucker zu entwöhnen und die Fettverbrennung zu unterstützen, sollte ein Erwachsener sieben bis acht Stunden schlafen pro Nacht.

5. Blutzuckerspiegel konstant halten

Bei zu langen Pausen zwischen den Mahlzeiten kann der Blutzucker sinken, was Heisshungerattacken verursacht. Der Körper fordert dann schnell Energie in Form von Zucker. Um diesen Kontrollverlust zu vermeiden, sollte man regelmässig essen. Optimal sind drei grosse und zwei kleine Mahlzeiten pro Tag.

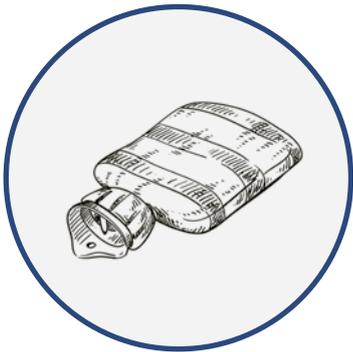
6. Zuckeralternativen finden

Keinen raffinierten Zucker mehr zu essen, bedeutet nicht, völlig auf Süßes verzichten zu müssen. Bitterschokolade (mind. 70 Prozent Kakaoanteil), Datteln, Trockenfrüchte, Honig, Birkenzucker, frische Früchte, Mandelmus oder Erdnussbutter sind in vertretbarer Menge gesündere Alternativen zum Haushaltszucker.

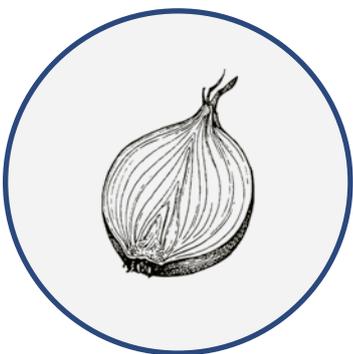
7. Viel trinken

Viele Menschen verwechseln Hunger mit Durst. Daher immer zuerst ein grosses Glas Wasser trinken, bevor man etwas isst. Zudem hilft es, Limonaden, Energy-Drinks und Fruchtsäfte gegen Wasser auszutauschen. Täglich zwei Liter ungesüsstes Tee oder reines Wasser sind ideal.

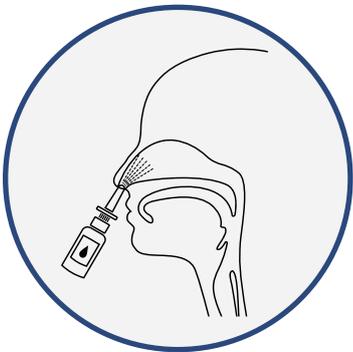
Hausmittel gegen Ohrenschmerzen



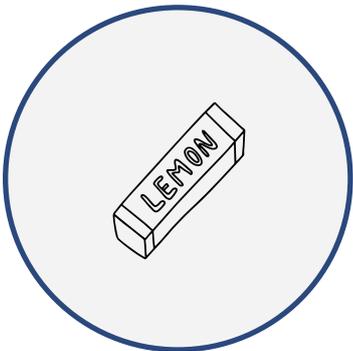
Wärme: fördert Durchblutung und Stoffwechsel



Zwiebel: entzündungshemmend und antibakteriell



Nasenspülung: Säubert den Nasenrachenraum



Kaugummi kauen: verbessert die Belüftung des Mittelohrs

Ohrenbeschwerden zeigen sich ganz unterschiedlich: durch ein Pfeifen oder Sausen, ein Druckgefühl, Schwerhörigkeit oder als Schmerzen. Häufig unterstützen Hausmittel die Heilung. Wenn die Symptome aber trotzdem in absehbarer Zeit nicht besser werden, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Wärme

Wärme verbessert die Durchblutung und kurbelt den Stoffwechsel an, was die Heilung unterstützt. Legen Sie eine Bettflasche oder ein warmes Tuch auf das schmerzende Ohr. Achten Sie darauf, dass die Auflage nicht zu heiss ist. Auch Infrarotstrahlung von Rotlichtlampen wirkt bei chronischen Ohrenschmerzen wahre Wunder.

Zwiebeln

Ein Zwiebelumschlag fördert die Heilung einerseits durch seine Wärme und andererseits durch die entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung der Zwiebel. Und so wird es gemacht: Zwiebel klein schneiden und dämpfen, alles satt in ein Stofftuch wickeln und ans Ohr legen.

Nasenspülung

Der Nasenrachenraum ist mit dem Ohr verbunden. Deshalb kann es bei Ohrenschmerzen helfen, die verstopfte Nase mit einer Nasenspülung oder Nasentropfen aus Salzwasser freizumachen. Auch Inhalieren mit warmem Wasserdampf wirkt.

Kaugummi

Kauen hat zwei wichtige Funktionen für das Ohr: Es transportiert durch die Bewegung der Gehörgangswand Ohrenschmalz nach aussen, und es verbessert indirekt die Belüftung des Mittelohrs, weil man durch den angeregten Speichelfluss häufiger schlucken muss.

Mehr Klarheit durch eine Zweitmeinung

In wichtigen medizinischen Fragen ist es entscheidend, gut informiert zu sein. Aus diesem Grund bietet KLuG ihren halbprivat und privat Versicherten die Zusatzdienstleistung «Experten-Zweitmeinung» an. Diese Dienstleistung ermöglicht es den Versicherten, fundierte Zweitmeinungen von renommierten Professoren einzuholen.

Mit der «Experten-Zweitmeinung» gewinnen Sie bei schwerwiegenden Diagnosen oder geplanten Operationen zusätzliche Sicherheit. Unabhängige Spezialisten prüfen Ihre medizinischen Unterlagen gründlich und besprechen die Diagnose sowie die vorgeschlagene Behandlung mit Ihnen. Dadurch werden eventuelle Zweifel geklärt, Alternativen aufgezeigt und fundierte Entscheidungen erleichtert.

Profitieren Sie von der Expertise führender Fachärzte aus verschiedenen medizinischen Fachgebieten – von der Onkologie und Kardiologie bis hin zur Orthopädie. KLuG stellt ihren Versicherten den Kontakt zu einem Professor mit grosser Erfahrung her. Ob bei schweren Erkrankungen oder komplexen Operationen, mit der «Experten-Zweitmeinung» sind Sie bestens abgesichert.

Der gesamte Prozess ist unkompliziert und wird von uns koordiniert, sodass Sie sich vollständig auf Ihre Gesundheit konzentrieren können.

Weitere Informationen und die Liste der renommierten Professoren finden Sie auf unserer Webseite:

www.klug.ch/versicherungen/leistungen/experten-zweitmeinung



Profitieren Sie von der Expertise führender Fachärzte verschiedener medizinischer Fachgebiete



Interessiert an einer Zweitmeinung? Sind Sie halbprivat oder privat bei KLuG versichert? Bei schwerwiegenden Erkrankungen können Sie eine Zweitmeinung von einem renommierten Professor einholen.

Kontaktieren Sie uns unter 041 724 64 00.

Balance Boarding: Ein aufregender Weg zu besserer Balance und Fitness

Schon mal von Balance Boarding gehört? Falls nicht, könnte dies die perfekte Gelegenheit sein, eine neue, unterhaltsame und herausfordernde Sportart zu entdecken. Balance Boarding bietet nicht nur jede Menge Spass, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile.



Beim Balance Boarding steht eine Person auf einem Brett, das auf einer Rolle oder einem speziell geformten Untergrund balanciert wird. Das Ziel ist es, das Gleichgewicht so lange wie möglich zu halten, während das Brett in keiner Richtung den Boden berührt. Der Einstieg kann knifflig sein, aber kontinuierliche Übung zahlt sich aus – mit der Zeit gewinnt man an Sicherheit und kann verschiedene Tricks ausprobieren, ähnlich wie beim Skaten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Es können Drehungen, Sprünge und Stabilisierungsübungen mit dem Brett durchgeführt oder sogar Parcours absolviert werden.

Balance Boarding als Duell

Ein weiterer spannender Aspekt des Balance Boardings ist die Möglichkeit, es im Duell oder Wettbewerb zu spielen. In einem Duell treten zwei Personen direkt gegeneinander an: Wer schafft es, länger auf dem Board zu bleiben, ohne den Boden zu berühren? Oft wird dies noch zusätzlich erschwert durch kleine Herausforderungen während des Balancierens, wie zum Beispiel das Jonglieren von Bällen oder das Ausführen bestimmter Bewegungen. Solche Duelle sind nicht nur eine spannende Herausforderung, sondern auch eine großartige Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten zu testen und zu verbessern.

Für wen ist Balance Boarding geeignet?

Balance Boarding ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet.

Kinder und Jugendliche

Für jüngere Menschen bietet es eine spannende Möglichkeit, ihre Balance und Koordination spielerisch zu verbessern.

Erwachsene

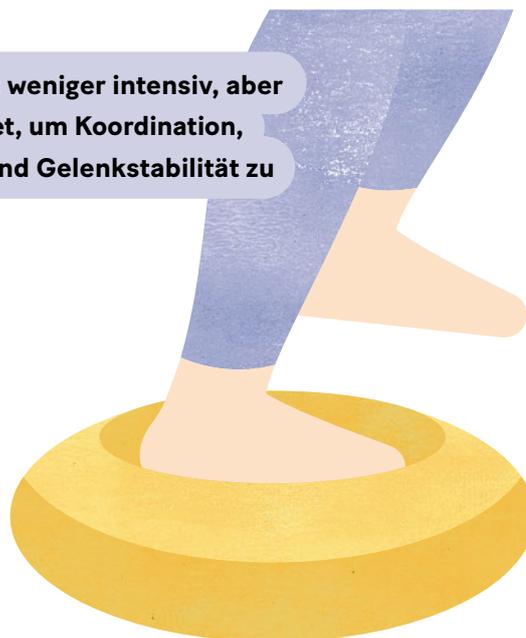
Balance Boarding ist eine hervorragende Ergänzung zu jeder Fitnessroutine und kann helfen, die Körperwahrnehmung und die Kernmuskulatur zu stärken.

Senioren

Auch ältere Menschen profitieren von Balance Boarding, da es helfen kann, Stabilität und Beweglichkeit zu erhalten und dadurch das Risiko von Stürzen zu verringern.

Bereits Erfahrungen mit Balance Boarding gesammelt? Wenn nicht, könnte jetzt der richtige Moment sein, um diese herausfordernde und lohnenswerte Aktivität auszuprobieren, die sowohl den Körper als auch den Geist stärkt.

Balance-Kissen: weniger intensiv, aber auch gut geeignet, um Koordination, Gleichgewicht und Gelenkstabilität zu verbessern



Neues bei KLuG

Die KLuG Krankenversicherung hat ein anspruchsvolles Jahr 2024 hinter sich. Nachdem sie mit einer historisch tiefen Solvenzquote starten musste, konnte sie mit einem positiven Geschäftsergebnis schliessen. Auch der Service wurde weiter verbessert.

Durch den ungewöhnlich starken Versichertenzuwachs von 189 Prozent im Jahr 2022 auf 2023 verteilten sich die vorhandenen Reserven auf eine grössere Anzahl Versicherte. Dieses Ungleichgewicht bestand im letzten Jahr fort, wenn auch in abgeschwächter Form. KLuG überwachte die Situation sorgfältig im engen Austausch mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG). Davon ausgehend verfügte das BAG zum 1. September 2024 eine unterjährige Prämienhöhung für die Kantone Aargau, Luzern, Nidwalden und Zürich.

Positiver Geschäftsabschluss

Verschiedene Massnahmen trugen dazu bei, dass KLuG das Geschäftsjahr 2024 mit einem positiven Jahresergebnis abschliessen konnte. Damit ist ein wichtiger Schritt zurück zur Normalisierung der Situation getan. Die Anzahl der Versicherten im Jahr 2025 ist auf 9'224 gesunken. Dieser bedauerliche Rückgang führt andererseits dazu, dass sich dadurch das Verhältnis zwischen Reserven und der Anzahl der Versicherten positiv verändert.

Für den Vorstand, die Geschäftsleitung und alle Mitarbeiterinnen war die unterjährige Prämienhöhung eine grosse Herausforderung. Die laufende interne Überwachung der Zahlen und der permanente Austausch mit dem BAG haben zu einer zusätzlichen Beanspruchung aller Leitungsorgane geführt. Trotz der Herausforderungen konnten die Systeme und Prozesse weiter optimiert werden.

Neu: KLuG-App, COMPLETA PLUS, neuer Präsident

Um den Kundenservice stetig zu verbessern, hat KLuG im Januar 2025 die KLuG-App eingeführt. Damit wird den Versicherten der Online-Zugriff auf ihre persönlichen Daten ermöglicht, um Dokumente wie Steuerbescheinigungen, Policen und Rechnungen herunterzuladen, Arztrechnungen einzusenden, Adressänderungen und weitere Mitteilungen schnell und einfach digital zu übermitteln oder eine neue Versichertenkarte zu bestellen.

Die KLuG-App soll die Abläufe für die Versicherten vereinfachen und den Versicherten eine zusätzliche Möglichkeit bieten, auch ausserhalb der Bürozeiten Zugriff auf ihre persönlichen Daten zu haben. Sie soll den persönlichen Kontakt aber keinesfalls ersetzen.

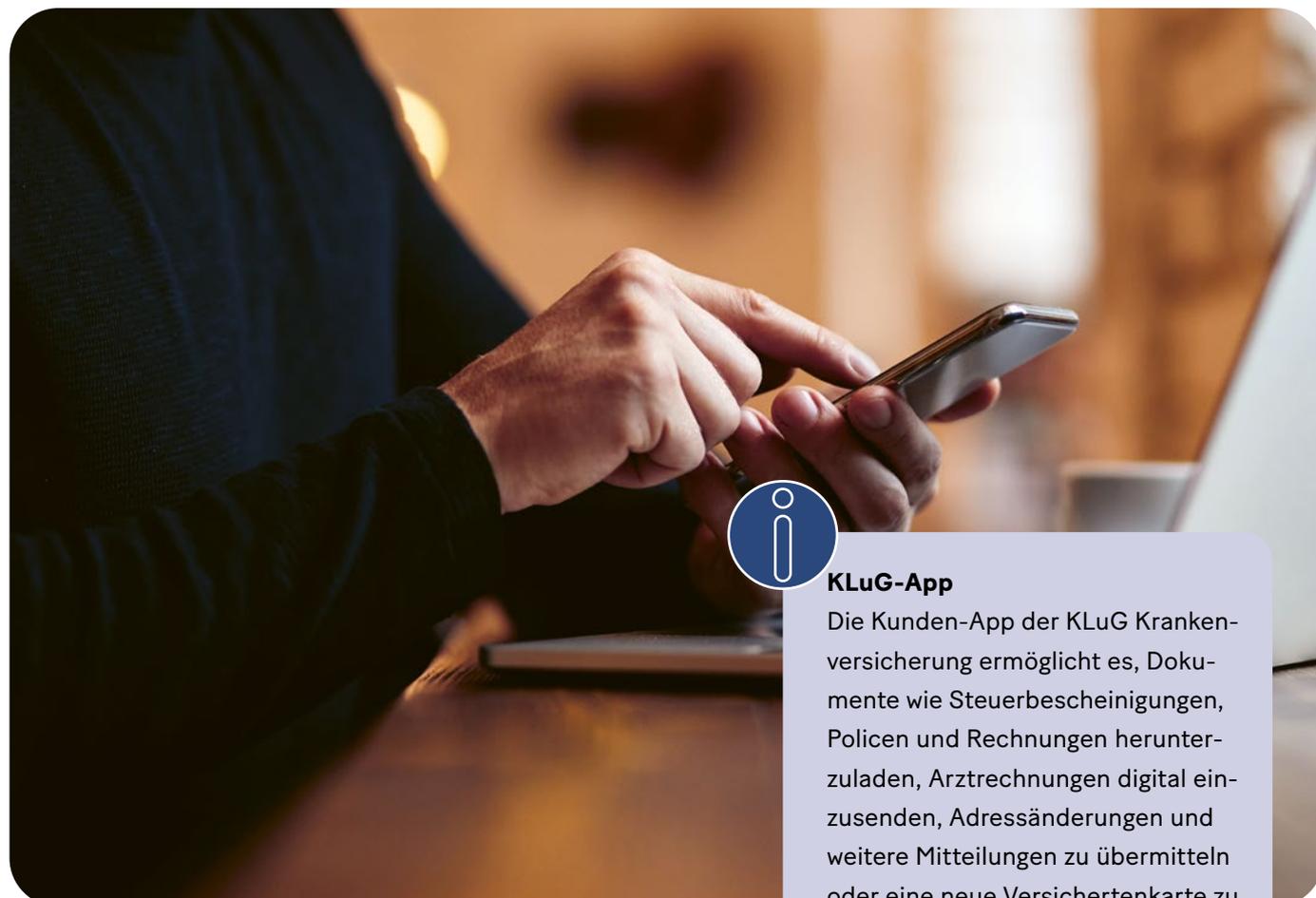


Neben dem Kundenservice hat KLuG das Produktesortiment im Fokus, um es kontinuierlich zu optimieren und den Kundenbedürfnissen anzupassen. So wurde mit COMPLETEA PLUS im letzten Jahr eine neue Versicherung eingeführt, die erweiterte Leistungen in den Bereichen Alternativmedizin, Gesundheitsförderung, Prävention, aber auch Medikamente und Beiträge für Hilfsmittel wie Brillen bietet.

Der Vorstand, die Geschäftsleitung und die Mitarbeiterinnen der KLuG Krankenversicherung setzen sich mit grossem Engagement für eine hohe Qualität und einen einwandfreien Service ein. Dafür steht auch Andreas Blank, der an der Generalversammlung vom Juni 2024 zum neuen Präsidenten gewählt wurde.



Andreas Blank wurde zum neuen Präsidenten der KLuG Krankenversicherung gewählt.



KLuG-App

Die Kunden-App der KLuG Krankenversicherung ermöglicht es, Dokumente wie Steuerbescheinigungen, Policen und Rechnungen herunterzuladen, Arztrechnungen digital einzusenden, Adressänderungen und weitere Mitteilungen zu übermitteln oder eine neue Versichertenkarte zu bestellen. **Die KLuG-App wird von Januar bis Herbst 2025 schrittweise eingeführt.**



Sie fragen – wir antworten



Was ist im medizinischen Notfall während der Ferien zu tun?

Im Falle eines Notfalls setzen Sie sich bitte umgehend mit unserer Notrufzentrale in Verbindung, die Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung steht. Die entsprechende Telefonnummer +41 43 340 16 25 finden Sie auf der Rückseite Ihrer Versichertenkarte. Wir werden so schnell wie möglich ein anerkanntes Krankenhaus oder eine Arztpraxis für Sie organisieren und uns um die Kostengutsprache kümmern. Sollte aus medizinischen Gründen eine Behandlung in der Schweiz notwendig sein, werden wir den Rücktransport für Sie arrangieren. Klären Sie bereits im Vorfeld bei uns ab, ob Ihr Versicherungsschutz ausreichend ist. Beachten Sie bitte, dass Rücktransporte und abhängig vom Reiseland auch Behandlungen nur durch die Zusatzversicherungen Top, Completa oder die Ferien- und Reiseversicherung abgedeckt sind.

Zahlt die Grundversicherung mein Fitnessabonnement?

Leider nein. Die Grundversicherung übernimmt keine Kosten für Fitnessabonnements. KLuG bietet jedoch attraktive Zusatzversicherungen an, die diese Lücke schliessen. Besonders empfehlenswert für Fitness-Enthusiasten ist die Versicherung COMPLETEA in Kombination mit dem Zusatz COMPLETEA PLUS. Gerne zeigt Ihnen unser Kundendienst im persönlichen Beratungsgespräch die Vorteile von COMPLETEA PLUS auf. Um einen Überblick über die Leistungen unserer ambulanten Zusatzversicherungen zu erhalten, werfen Sie einen Blick in unsere detaillierte Broschüre. Sie finden die Broschüre und weitere Informationen auf unserer Website:

www.klug.ch/versicherungen/ambulant/completa-plus

Was sind Generika?

Generika sind Arzneimittel, welche die gleichen Wirkstoffe wie ein bereits zugelassenes Originalpräparat enthalten, jedoch in der Regel zu einem deutlich niedrigeren Preis angeboten werden. Diese Medikamente sind nach Ablauf des Patentschutzes des Originals erhältlich und bieten somit eine kostengünstige Alternative zum Originalpräparat. Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit von Generika sind durch strenge gesetzliche Vorgaben gewährleistet. Sie müssen die gleichen hohen Standards erfüllen wie das Originalmedikament, was bedeutet, dass sie in der Regel dieselbe therapeutische Wirkung erzielen. Die Kosten des Gesundheitssystems steigen immer weiter. Generika können diesen Trend bremsen, indem sie den Wettbewerb im Arzneimittelmarkt fördern und somit dazu beitragen, die Kosten für Medikamente zu senken.

Welche Check-ups bezahlt die Grundversicherung?

Vorerkrankungen, steigendes Alter und andere Risikofaktoren bieten Anlass, sich zur Kontrolle und Vorsorge in ärztliche Behandlung zu begeben. Nicht selten lassen sich so Risikofaktoren mindern oder gar ernsthafte Erkrankungen frühzeitig erkennen. Je früher eine Krankheit erkannt wird, desto geringer ist der Behandlungsaufwand und desto besser stehen die Heilungschancen.

Die obligatorische Grundversicherung übernimmt gewisse Vorsorgeuntersuchungen, für andere brauchen Sie eine Zusatzversicherung. Folgende Vorsorgeleistungen sind vom Grundkatalog abgedeckt.

Untersuchungen der allgemeinen Bevölkerung

- **Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung alle drei Jahre inklusive Krebsabstrich**
- **Mammografie alle zwei Jahre ab dem vollendeten 50. Lebensjahr**
- **Früherkennung von Darmkrebs im Alter von 50 bis 69 Jahren**
- **Impfungen gemäss aktuellem Schweizerischem Impfplan**

Risikogruppen

- **Koloskopien bei erhöhtem familiärem Risiko von Darmkrebs**
- **Grippeimpfung bei Risikogruppen sowie Personen ab 65 Jahren**
- **Hautuntersuchungen bei familiär vorbelasteten Patientinnen und Patienten**
- **Digitale Mammografie (MRI) bei erhöhtem familiärem Brustkrebsrisiko**

Wenn Sie Wert auf eine regelmässige Gesundheitsvorsorge legen, empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Zusatzversicherung als Ergänzung zur Grundversicherung.

Wir beraten Sie gerne.

www.klug.ch/versicherungen



Nicht alle Vorsorgeuntersuchungen werden von der Grundversicherung abgedeckt

« Lachen ist eine körperliche Übung
von großem 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 senden.**

www.klug.ch



Abonnieren Sie uns!

www.instagram.com/klug.krankenversicherung

www.facebook.com/klug.krankenversicherung