

SICHER

mit meiner Krankenversicherung

Frühling/2006

Interview mit Regierungsrätin und Gesundheitsvorsteherin Verena Diener

«Mit gezielter Gesundheitsförderung und Prävention erreichen wir einiges»



Verena Diener ist Mitglied und gleichzeitig Vizepräsidentin des Regierungsrates Zürich. Als Vorsteherin der Gesundheitsdirektion kümmert sie sich um alle wichtigen Direktionsgeschäfte, arbeitet mit der Gesundheitsdirektorenkonferenz zusammen, bestreitet öffentliche Auftritte und nimmt an Kantonsratsdebatten teil. Neben ihren Aufgaben als Regierungsrätin ist sie Präsidentin der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Die nationale Stiftung hat vom Bund den Auftrag erhalten, die Bevölkerung zu motivieren, sich mit vielfältigen Massnahmen aktiv für die eigene Gesundheit einzusetzen und so die Lebensqualität zu steigern.

1 Frau Diener, über welche Eigenschaften muss man als Regierungsrätin und Vorsteherin der Gesundheitsdirektion verfügen? Wichtig in meinem Amt sind Humor, Kraft und Freude an der Arbeit. Kritikfähigkeit, politische Vorstellungen und eine innere Standfestigkeit sind ebenfalls notwendige Merkmale.

2 Seit gut einem Jahr sind Sie Präsidentin der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Weshalb hat der Bund diese Stiftung gegründet? Der Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz ist im Bundesgesetz über die Krankenversicherungen (KVG) verankert. Für mich ist klar, dass wir mit gezielter Gesundheitsförderung und Prävention einiges erreichen. Oft können damit hohe Kosten und menschliches Leid vermieden werden.

3 Die Stiftung erstellt bis Ende 2006 einen Massnahmenplan. Welche konkreten Schritte werden definiert und umgesetzt? Die langfristige Strategie sieht eine Fokussierung auf drei Kernthemen vor: Gesundheitsförderung und Prävention stärken, gesundes Körpergewicht und psychische Gesundheit (Stress). Mit den drei Kernthemen sollen sowohl Rahmenbedingungen für ein gesünderes Leben als auch die Eigenverantwortung thematisiert werden. Das soziale Umfeld und das professionelle Handeln spielen ebenfalls wichtige Rollen. Wenn wir also beispielsweise ein gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugend-

Aus dem Inhalt

Risiken und Folgen des Cannabiskonsums



Wissenswertes zur Zahnarztrechnung



Genug trinken als Basis zum Erfolg



Mit Sport am Ball bleiben



Vielseitige Verwendung der Petersilie



Informationen Ihrer Krankenkasse



Editorial

Liebe Kundin
Lieber Kunde

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und die Sonne zeigt ihre Strahlen wieder öfter. Anzeichen, dass der Frühling da ist. Bei vielen Menschen steigt damit die Motivation, sich vermehrt zu bewegen, aktiv zu werden und Sport zu treiben. Und damit einen Beitrag zum persönlichen Wohlbefinden zu leisten.

Freiheit bedeutet, sich frei entscheiden zu können. In der Berufswahl, in der Wahl seines Wohnortes und auch in der Wahl seines Krankenversicherers. Immer wieder versuchen Kräfte, diese Freiheit einzuschränken. Dabei werden sie nicht müde, die Vorzüge zentraler Machtzentren herauszustreichen. Erneut soll eine Einheitskasse die Kostenentwicklung im Gesundheitswesen lösen können. Doch wie wirken sich solche Moloche auf den Nutzen für die Versicherten aus? Zeigen nicht aktuelle Beispiele, wie die längst nötigen Reformen des Krankenversicherungsgesetzes (KVG) oder die Finanzlage der AHV und IV, dass zentrale Einheitslösungen in der Hand der Politiker zu einem zähen Kampf der Lobbyisten verkommen und schliesslich gar nichts mehr geht?

Die Interessen der Versicherten sind am ehesten durch Vielfalt im Wettbewerb zu befriedigen. So können wettbewerbliche Situationen unterschiedliche Rahmenbedingungen schaffen und in sozial definierten Grenzen Angebote entwickelt werden. Und sollte es einem Krankenversicherer nicht gelingen, den Erwartungen seiner Kunden gerecht zu werden, besteht die Freiheit, den Anbieter zu wechseln.

Wir wünschen Ihnen eine frohe Osterzeit. Und natürlich eine spannende und unterhaltsame Zeit beim Lesen der neuen Ausgabe des SICHER.

Cannabiskonsum – alles andere als ungefährlich

Haschisch und Marihuana sind heute in der Schweiz die meistverbreiteten illegalen Drogen. Mehr als ein Viertel der 15- bis 39-Jährigen haben in ihrem Leben schon mindestens einmal gekifft. Im Allgemeinen schätzt die Öffentlichkeit Cannabis weniger gefährlich ein als früher – obwohl die Droge zahlreiche Risiken birgt und sich negativ auf die Gesundheit auswirkt.



Beim Rauchen oder Inhalieren der Dämpfe gelangt das Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC) über die unzähligen Kapillaren der Lungenoberfläche ins Blut und unter Umgehung der Leber ins Gehirn. Die Wirkung tritt spätestens nach zehn Minuten ein, der maximale THC-Spiegel im Blut ist bereits innerhalb von 15 bis 30 Minuten erreicht. Die psychoaktive Wirkung dauert zwei bis vier Stunden.

Der Wirkungsort von THC ist vor allem das Gehirn. Cannabis wirkt sich auf die Konsumenten verschieden aus und löst teils völlig unterschiedliche Empfindungen aus. Zu den Risiken des Gebrauchs existiert mittlerweile eine breit gefächerte und kaum noch überschaubare Literatur. Klar ist jedoch, dass mehrere Faktoren die gesundheitlichen Risiken des Cannabiskonsums beeinflussen: Drogenqualität, Dosierung, Häufigkeit und Gebrauchsdauer, Gesundheitszustand, Vorschädigungen, psychische Veranlagung und Konsumbedingungen.

Gefahr für Körper und Psyche

Jahrelanges Rauchen von Cannabis-Tabak-Mischungen kann die Lungenfunktion beeinträchtigen, chronische Bronchitis oder Krebserkrankungen im Bereich der Atemwege auslösen. Untersuchungen von Langzeitkonsumenten zeigen zwar keine Hirnschäden, jedoch subtile Veränderungen von Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen. Es gibt zudem Hinweise auf hirnstrukturelle Veränderungen bei Heranwachsenden, die bereits vor dem 15. Altersjahr gewohnheitsmässig Cannabis rauchen. Ebenso ist bekannt, dass der Cannabiskonsum mit einem erhöhten Risiko für schizo-

phrene Erkrankungen verknüpft ist. Häufiger Konsum ist des Weiteren mit Angst und Depressivität verbunden. Die Ursache-Wirkungs-Beziehungen sind jedoch noch unklar.

Cannabis ist keine typische Einstiegsdroge, es wird also nicht automatisch zu einem späteren Zeitpunkt zu härteren Drogen gegriffen. Die Berührungängste gegenüber dem Probieren von anderen Drogen nehmen jedoch ab. Zudem wird Cannabis häufig zusammen mit anderen Drogen konsumiert, wodurch sich das Risiko erhöht, körperlich oder psychisch Schaden zu nehmen.



Mehr Informationen finden Sie unter:

www.sfa-ispa.ch

Verena Diener

lichen fördern wollen, ist ein ganzheitlicher Ansatz gefragt: Politischer Wille ist nötig, die Lebenswelten der Kinder müssen in die Massnahmen miteinbezogen und die Jugendlichen in ihrem Selbstwert gestärkt werden. Weiter sollen Familien die sozialen Aspekte des gemeinsamen Essens wieder stärker bewerten und das Gesundheitssystem muss vermehrt Empfehlungen zu einem gesunden Lebensstil abgeben. Eine Gruppe von Jugendlichen, die ein «gesundes Znüniangebot» in einem Schulhaus organisieren, ist für einen solchen übergreifenden Ansatz ein einfaches, aber gutes Beispiel.

4 Wie lange sind diese Massnahmen gültig? Der Stiftungsrat hat entschieden, alle drei Kernthemen für eine Zeitdauer von dreimal vier Jahren anzulegen. Nach vier Jahren ziehen wir Zwischenbilanz und entscheiden über die weitere Ausrichtung.

5 In Ihren Tätigkeiten befassen Sie sich sehr häufig mit Themen rund um die Gesundheit. Was tun Sie selbst für Ihr per-

sönliches Wohlergehen? Während langer Arbeitstage voller Besprechungen lege ich kurze meditative Pausen ein, um bis Feierabend aktiv und konzentriert zu bleiben. In meiner Freizeit mache ich Yoga, wandere und fahre Rad. Um mich richtig zu erholen, benötige ich Ruhe und Stille, sei es in der Natur oder in der Kirche.

6 Als Regierungsrätin werden Sie nicht immer mit Samthandschuhen angefasst, stehen oft im Kreuzfeuer der Kritik. Wie gehen Sie mit solchen Stresssituationen um? Das ist ganz unterschiedlich, je nach Tagesform. Aber grundsätzlich versuche ich zu Verletzungen oder Kränkungen rasch Distanz zu schaffen und zu prüfen, welche Kritiken ernst zu nehmen sind und welche nicht.

7 Achten Sie auf Ihre Ernährung? Ja, ich esse viel Gemüse, Früchte und Vollkorngetreide. Alles möglichst Bio-Qualität – auch beim Fleisch. Zudem versuche ich mich möglichst saisonal zu ernähren.

Steckbrief



Name Diener
Vorname Verena
Wohnort Zürich
Geburtsdatum 27. März 1949

Lieblingessen
Kartoffelstock – mit allem, was dazu passt

Hobbys
Wandern, Gäste und Freundschaften pflegen, Musik und Bücher

Darauf bin ich besonders stolz
Auf meinen Schrebergarten

Lieblingsort
In der unberührten Natur

Die Zahnarztrechnung: klipp und klar

Zahnärztliche Behandlungskosten müssen in der Schweiz mit wenigen Ausnahmen selbst bezahlt werden. Oft werden sie als hoch empfunden und Patientinnen und Patienten wollen wissen, was genau sie zu bezahlen haben. Dank dem Einsatz von Computern ist dies mit vernünftigem Aufwand möglich.

Eine Rechnung für zahnärztliche Behandlungen stellt in den meisten Fällen keine Überraschung dar, wenn im Voraus ein Kostenvoranschlag eingeholt wurde. Deshalb sollte für Behandlungen, die mehrere Sitzungen umfassen, grundsätzlich ein Kostenvoranschlag eingeholt werden. Voraussetzung jedes seriösen Voranschlages sind eine genaue Untersuchung und die Wünsche des Patienten.

Gemäss dem Kodex der Schweizerischen Zahnärztegesellschaft (SSO), welcher mehr als 90 Prozent der schweizerischen Zahnärzte angehören, hat ein Patient Anrecht auf eine detaillierte Rechnungstellung. Als Basis dazu dient der so genannte «Zahnarzttarif»: Es handelt sich dabei um einen Tarifvertrag zwischen der SSO und den Sozialversicherungen und Sozialversicherungsträgern. In diesem Tarif sind

die offiziellen verrechenbaren Leistungen erfasst und bewertet. Berechnet wird der Tarif anhand von Taxpunkten (TP). Dabei unterscheidet man zwischen TP-Anzahl und TP-Wert. Jeder Leistung ist eine bestimmte fixe oder variable Anzahl TP zugeordnet. Der Frankenbetrag ergibt sich durch Multiplikation der TP-Anzahl mit dem entsprechenden TP-Wert.

Elemente einer Zahnarztrechnung

- Behandlungsperiode
- Tarifposition mit Kurztext
- Anzahl dieser Positionen
- Taxpunktanzahl
- Taxpunktwert

Dazu kommen unter Umständen Materialkosten (z.B. bei Implantaten), Laborkosten für Zahntechnik gemäss Rechnung des zahntechnischen Labors sowie Kosten für abgegebene Medikamente.



Der «Zahnarzttarif» ist öffentlich und kann bei der Suva für 35 Franken (plus Porto) bestellt werden. Er ist jedoch in dieser Form für Laien nicht ohne weiteres verständlich.

Dr. Ralph A. Buzzi

Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz

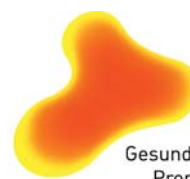
In der Schweiz werden jährlich rund 50 Milliarden Franken fürs Gesundheitswesen ausgegeben. Prävention und Gesundheitsförderung sind deshalb wichtige Massnahmen, um die Kosten einzudämmen.

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz animiert die Bevölkerung, sich aktiv für die eigene Gesundheit einzusetzen und so die Lebensqualität zu steigern. Mit ihrer Arbeit initiiert die Stiftung Massnahmen, um die Gesundheit und die Verhütung von Krankheiten zu fördern. Sie unterstützt und koordiniert die Umsetzung entsprechender Projekte von regiona-

ler und nationaler Bedeutung. Im Rahmen ihrer Möglichkeiten leistet die Stiftung finanzielle Beiträge, technische Hilfe und bietet Beratung. Schliesslich evaluiert und beurteilt sie die Wirkung von Massnahmen.

Rund 30 Personen arbeiten für die Stiftung an zwei Standorten in der Deutschschweiz und der Romandie. Finanziert werden die Aktivitäten von Gesundheitsförderung Schweiz durch einen jährlichen Beitrag aller Personen, die in der Schweiz leben – verankert ist diese Finanzierung im Krankenversicherungsgesetz (Artikel 20). Zurzeit beläuft sich der Beitrag auf 2.40 Franken pro Person und Jahr. Dies ergibt

ein Gesamtbudget von insgesamt rund 17 Millionen Franken. Die Krankenversicherer haben die Aufgabe, die Beiträge einzufordern.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

2

www.gesundheitsfoerderung.ch

VERANTWORTUNG

NEINHEITSKASSE

Damit Sie auch in Zukunft frei über Ihre Bedürfnisse entscheiden können: NEIN zur Einheitskasse!



Trinken wie die Weltmeister

Dank einem Exploit in letzter Minute hat sich die Schweizer Nationalmannschaft für die Fussball-Weltmeisterschaft in Deutschland qualifiziert. Auch dank der Erfolge der Schweizer Nati ist das Spiel mit dem runden Leder nach wie vor eines der beliebtesten in der Schweiz.

Rund 208 000 lizenzierte Fussballer kämpfen regelmässig um Tore, Punkte und Siege. Darunter eifern weit über 100 000 Jugendliche ihren Idolen nach. Um wie Georges Bregy, Alain Suter, Adrian Knup oder Stéphane Chapuisat auch einmal an einer Weltmeisterschaft ein Tor zu schiessen, braucht es natürlich viel Training. Enorm wichtig für ein gutes Training ist der Flüssigkeitshaushalt.



Beim Sporttreiben ist die Zufuhr von Flüssigkeit noch wichtiger als die Aufnahme von Kalorien. Bei einem Wasserverlust von drei bis zehn Prozent des eigenen Körpergewichtes nimmt die Ausdauerleistung massiv ab. Deshalb müssen beispielsweise Profi-Fussballer an einem normalen Trainingstag mindestens drei Liter Wasser trinken. Vor allem bei Hobby-Sportlern und Jugendlichen geht das Trinken oft vergessen, da das Durstgefühl erst eintritt, wenn der



Körper bereits etwa ein Prozent Wasser verloren hat. Deshalb: Unbedingt trinken, auch wenn man noch nicht durstig ist.

Man sollte nicht nur während des Spiels genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, sondern auch vor der Anstrengung in kleinen Mengen Was-

ser trinken. Durch die Zufuhr wird das Flüssigkeitsdefizit möglichst klein gehalten. So wird nicht nur der Leistungsabfall, sondern auch die Verletzungsgefahr vermindert. Und damit die Chance erhöht, dass der Fussballnachwuchs in Zukunft Tore an Weltmeisterschaften erzielt.

Durstlöcher und Muntermacher

Die Aufnahme von Flüssigkeit vor und während sportlicher Aktivitäten ist wichtig. Doch was genau soll man trinken? Eine Übersicht über die verschiedenen Getränke.



Wasser



Wasser ist lebensnotwendig für den menschlichen Körper und sollte in ausreichender Menge dem Körper zugeführt werden, um eine Austrocknung (Dehydration) zu verhindern. Wasser ist der gesündeste Durstlöcher.

Mineralwasser



Die leicht mineralhaltigen Wässer können das Tafelwasser ersetzen. Stärker mineralhaltige Wässer können nach Anstrengung wegen des Salzverlustes nützlich sein.

Bouillon



Gemüsebrühen enthalten Salz und Kalium. Diese sind nach einem Wettkampf nützlich.

Kaffee und Tee



Beide Getränke enthalten in vielen Fällen Koffein. Achtung: In grösseren Mengen ist Koffein als Dopingmittel eine verbotene Substanz!

Milch



Milch gehört zu einer ausgewogenen Ernährung. Sie ist gut verdaulich und enthält Kalzium. Nach einer Anstrengung ist sie sehr nützlich. Insbesondere jüngere Spieler sollten häufig Milch trinken.

Obstsäfte



Obstsäfte enthalten Vitamine und helfen mit, die Müdigkeit zu bekämpfen. Sie wirken anregend für die Verdauung.

Süssgetränke



Limonaden, Cola und Ähnliches enthalten oft zu viel raffinierten Zucker und Kohlensäuregas. Sie können Verdauungsstörungen erzeugen.

Spezialgetränke

Die erforschten energiespendenden Getränke bieten gewisse Vorteile: Sie sind leicht vorzubereiten und oft angenehm im Geschmack. Leider sind sie jedoch manchmal unverhältnismässig teuer. Bei der Zubereitung ist auf die Qualität des Wassers zu achten.

Damit Kinder auch später am Ball bleiben

Die Faszination für Bälle entdecken Kinder meist sehr früh. Bei den Kleinkindern sind es oft Luftballone, die diese Faszination auslösen und die Kleinen während Minuten in Bewegung halten. Mit Luftballonen erleben sie ihre ersten Erfolge im Werfen und Fangen von Bällen. Sie lernen, eine Flugbahn einzuschätzen, sich richtig im Raum zu orientieren und im richtigen Moment mit den Händen zu greifen. Und freuen sich, wenn sie den Ball immer wieder kontrollieren können.

Ob Kinder später einmal Freude an Ballspielen haben, hängt stark von den ersten Erfolgserlebnissen im Umgang mit Bällen ab. So ist es für ein Kind im Kindergartenalter beispielsweise eine grosse Herausforderung, einen Tennisball werfen und fangen zu können. Viele Eltern sind ungeduldig und begreifen nicht, weshalb diese scheinbar einfache Übung nicht auf Anhieb klappt. Aber: Je schneller ein Ball fliegt und je kleiner er ist, umso schwieriger ist er zu kontrollieren. Deshalb bereitet Kindern das Spiel

mit zugerollten grossen Bällen oft mehr Spass. Viele Knirpse können nicht genug davon bekommen, sich mit dem Vater oder der Mutter im Fussball zu messen.

Kinder, die geschickt im Umgang mit Bällen sind, zählen innerhalb einer Gruppe von Gleichaltrigen zu beliebten Spielpartnern. Ungeschickte Kinder werden sehr oft aus der Gruppe ausgeschlossen mit dem Argument «Der kann ja nicht einmal einen Ball fangen». So werden geschickte Kinder immer noch geschickter, weil ihnen viele Übungsgelegenheiten offen stehen. Ungeschickte Kinder hingegen ziehen sich oft frustriert zurück, trauen sich nichts mehr zu und haben meist für den Rest ihres Lebens keine Freude mehr an Ballspielen. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder schon früh die ersten Erfolgserlebnisse im Umgang mit verschiedenen Bällen haben – und dass Eltern die nötige Geduld aufbringen, falls es etwas länger dauern sollte.

Ihr Lukas Zahner



© BASFO D. Käsemann

Bewegungstipp:

Kaufen Sie sich Ballone oder verschiedene Bälle und erleben Sie zusammen mit Ihrem Kind die Faszination der Ballspiele. Denn: Auch beim kleinen Roger Federer hat alles so begonnen!

3

www.krankenversicherer.ch

Aufwärmen, bevor es richtig losgeht ...

Das Aufwärmen bereitet den Körper schonend auf die bevorstehende Belastung vor: Die Körpertemperatur steigt und das Blut beginnt schneller zu fließen, um die Muskeln und das Gewebe mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Ausserdem ist diese Phase dazu da, um festzustellen, ob man nicht schon eine Verletzung hat. Das gesamte Aufwärmen sollte nicht länger als 15 Minuten dauern. Nun also los!



Christian Perret

Erster Teil: Laufen

Wichtig ist, dass ganz locker gelaufen und die Kraft gut eingeteilt wird. Denn die eigentliche Anstrengung folgt ja erst später. Natürlich können verschiedene Übungen gemacht werden wie beispielsweise seitlich oder rückwärts laufen.

Zweiter Teil: Stretching

Beim Stretching werden die Muskeln, Sehnen und Bänder «geprüft», ob sie in Ordnung und auf die Belastung im Spiel vorbereitet sind, indem ihre Spannung erhöht wird.

Oberschenkelmuskeln

Einen Fuss nach hinten auf den Po nehmen und ihn mit der Hand festhalten. Das andere Bein ist im Kniegelenk leicht gebeugt. Der Po ist angespannt. Mit der Hand 5 bis 10 Mal ganz vorsichtig den Fuss zum Po ziehen. Danach die Seite wechseln.

Wadenmuskeln

In eine Schrittstellung gehen und das vordere Bein belasten. Der hintere Fuss schaut gerade nach vorne und die Ferse ist am Boden. In der Wade des hinteren Beines sollte ein leichtes Ziehen spürbar sein. Jetzt ganz sanft nach vorne wippen, um das Ziehen etwas zu verstärken. Das bereitet die Muskeln auf die ruckartige Belastung im Training vor. Danach die Seite wechseln.

Rückseiten der Oberschenkel

Sich hinsetzen und versuchen, mit den Händen an die Fussspitzen zu kommen. Die Knie müssen dabei gestreckt sein. 5 bis 10 Mal sanft nach vorne wippen.

Wichtig bei allen Übungen ist, dass es nicht wehtut, denn sonst wird der Schmerz durch die Wettkampfbelastung womöglich schlimmer.

Petersilie: Kraut der Götter

Gewürzkraut Nummer eins ist die Petersilie. Sie verleiht fast allen Gerichten das gewisse Etwas und ist dabei äusserst gesund.



Petersilie («*Petroselinum crispum*») gehört zur Familie der Doldenblütengewächse und wächst als bis zu 120 Zentimeter hoher, aromatisch duftender Stängel. Sie stammt aus dem westmediterranen Europa, wahrscheinlich aus Sardinien. Bereits die Griechen kannten die Pflanze. Sie haben sie aber nicht gegessen, sondern als heiliges Kraut die Götter verehrt und die Sieger ihrer Wettkämpfe damit bekränzt. Die Römer gaben der Petersilie einen ähnlichen kultischen Stellenwert, schmückten sie aber nicht in der Küche. Sie waren es, die das Kraut nach Mitteleuropa brachten, wo es jedoch erst im 16. Jahrhundert zum Standardgewürz in der Küche wurde.



Die verschiedenen Arten unterscheiden sich in Aussehen und Verwendung: Wurzelpetersilie wird als aromatisches Gemüse verzehrt, Blattpetersilie dagegen nur der Blätter wegen angebaut. Die Blätter der Glatten Petersilie sind dabei kräftiger im Geschmack als die dekorativen Französische Petersilie, die meist zum Garnieren von Speisen verwendet wird. Dabei ist das Kraut sehr gesund: Petersilie enthält ätherische Öle, Eisen und die Vitamine A, E und grosse Mengen an Vitamin C. Zur Schonung von Geschmack und Vitaminen wird Petersilie nicht gekocht, sondern erst kurz vor dem Anrichten der Speise beigegeben. Sie passt zu Gemüse und Salat, zu Saucen, Suppen, Fisch, Geflügel und Eiergerichten. Und: Petersilie hat den Ruf, extrem aphrodisierend zu wirken ...

Kräutercrêpes (4 Portionen)



- Zutaten:
- 1 kg Spargel
 - 40 g Butter
 - 2 TL Zucker
 - 50 ml Orangensaft
 - 1 Prise Salz
 - 150 ml Milch
 - 150 g Mehl
 - 1/2 TL Backpulver
 - 3 Eier
 - 100 g Spinat
 - 1 1/2 Bund Schnittlauch
 - 1/2 Bund Petersilie
 - 150 g Crème fraîche
 - 80 ml Rahm
 - Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Spargel schälen. Wasser mit Zucker, Salz, Butter und Orangensaft zum Kochen bringen und den Spargel darin 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Milch, Eier, Mehl, Backpulver und Salz zu einem Teig verrühren und kurz ruhen lassen. Spinat klein schneiden und mit etwas Teig pürieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit dem Spinat zu dem Teig geben. Butter erhitzen und vier dünne Crêpes backen. Petersilie fein hacken und mit Crème fraîche und Rahm verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräutercrêpes mit dem Spargel und der Crème anrichten.

Was Grossmutter noch wusste ...!

Gerne veröffentlichen wir interessante und nützliche Tipps von Leserinnen und Lesern.

Publizierte Beiträge werden mit 20 Franken belohnt.

Tipps einsenden an:
Redaktion SICHER
Haldenstrasse 25
6006 Luzern

... gegen Halsschmerzen

Ein Glas Salbeitee zubereiten. Je einen Teelöffel Honig und einen Teelöffel Apfelessig beifügen. Gurgeln, solange der Tee noch warm ist. Hilft im Anfangsstadium gegen Halsschmerzen und Angina.
Leonie Kriesi, Einsiedeln

... gegen Blähungen

Kamillentee mit Lakritze wirkt beruhigend und krampflösend. Den Tee bereiten Sie am besten mit vorgefertigtem Kamillenpulver zu. Mindestens zehn Minuten ziehen lassen. Danach nehmen Sie 20 Gramm Lakritze und lösen diese in dem noch heissen Tee auf. Vorsicht: Diesen Tee sollte man nur einmal pro Tag geniessen.

Kreuzworträtsel Frühling/2006

Opfer-tische	↘	Zimmer-winkel (Mz.)	↘	Entwäs-serungs-leitung	↘	amerika-nische Klein-katze
	↙		↙		↙	
Schein-medika-ment		Dienst-grad		Initialen von Zappa		
Terrains						
	↙		↙	röm. Zahl-zeichen: zwei	↙	
Vorname d. Schau-spielers Connery		int. Normie-rungs-org.				
selbst-süchtiger Mensch						

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eines der fünf Walking Shirts von Stöckli im Wert von 69 Franken. Das Lösungswort teilen Sie uns via Homepage mit: www.krankenversicherer.ch. Oder Sie schreiben uns eine Postkarte mit **Angabe des Lösungswortes und Ihres Versicherers** an folgende Adresse: Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern

Einsendeschluss: 15. Mai 2006
Die Gewinner werden ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden ausschliesslich für den Wettbewerb verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

STÖCKLI BIKE & SPORTSWEAR

Stöckli Bike & Sportswear – Als einziger Schweizer Skifabrikant ein Begriff für beste Qualität, persönliche Beratung und Topservice, hat sich die Luzerner Firma aus Wolhusen neben dem Skigeschäft auch in den Bereichen «Bike & Sportswear» bestens etabliert. Stöckli setzt auf die eigene Bikelinie und bietet im Sommer eine vielfältige Produktpalette in den Trendsportarten Trekking, Walking, Running und Inline.



Weitere interessante Infos finden Sie unter www.stoekli.ch oder direkt in einem der Stöckli Fachgeschäfte in Ihrer Nähe.

