

SICHER

WINTER 2008
mit meiner Krankenkasse



Photo: Vereinte Nationen

Interview mit dem UNO-Sonderbeauftragten für Sport, Adolf Ogi

«Ich tue das, woran ich glaube»

Nach 13 Jahren im Bundesrat ist Adolf Ogi eine Kultfigur. Als UNO-Sonderbeauftragter plädiert er heute für Sport und Frieden. Mit emotionsgeladenen Reden und viel Herzblut gewinnt der charakterstarke und sportbegeisterte Bergler die Herzen der Menschen. Adolf Ogi ist überzeugt, dass Sport – zusammen mit Politik, Wirtschaft und Religion – helfen kann, eine bessere und friedlichere Welt zu schaffen.

Adolf Ogi, weshalb sind Sie UNO-Sonderbeauftragter für Sport geworden? UNO-Generalsekretär Kofi Annan hat mich nach meinem Rücktritt als Bundesrat angefragt, ob ich dieses Amt übernehmen möchte. Ich habe zugesagt, weil mich die Tatsache fasziniert, dass Sport in armen Ländern bei vielen Kindern Hoffnung und Freude auslöst.

Durch Ihre Aufgabe treffen Sie viele unterschiedliche Persönlichkeiten aus aller Welt. Gibt es ein Treffen, das Sie persönlich geprägt oder Sie besonders beeindruckt hat?

Ich möchte an dieser Stelle keine Persönlichkeit besonders hervorheben. Am meisten berühren mich die leuchtenden Augen der Kinder, die für einige Minuten von ihrem traumatisierten Zustand befreit werden können – dank einem einfachen Ball.

Welche Zukunftspläne stehen bei Ihnen an? Was möchten Sie in nächster Zeit erreichen?

Meine Arbeit sollte von der Überzeugung geleitet werden, dass der Sport der UNO ein Gesicht geben kann, das sympathisch und hoffnungsvoll gegen Gewalt und für Gesundheit und Wohlbe-



Geschätzte Kundin
Geschätzter Kunde

Wir hoffen, dass Sie schöne und erholsame Feiertage hatten und gut ins neue Jahr gestartet sind. Fürs 2008 wünschen wir Ihnen gute Gesundheit, viel Bewegung und dass Sie alle guten Vorsätze erfolgreich durchsetzen.

Wir nutzen den Jahreswechsel, um der Kundenzeitschrift SICHER ein neues Gesicht zu geben: Der Aufbau und die Struktur bleiben unverändert, das Erscheinungsbild ist moderner und leserfreundlicher, um attraktiv und kundenfreundlich zu bleiben.

Genügend Bewegung ist wichtig und wird in der heutigen Zeit oft vernachlässigt. Lesen Sie im Interview mit alt Bundesrat Adolf Ogi, wie und warum er sich als UNO-Botschafter engagiert und was er selbst unternimmt, um aktiv und gesund zu bleiben. Wie Sie auf ganz einfache Art und Weise mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren können, erfahren Sie auf Seite 4. Das Thema «Übergewicht» steht auf Seite 2 im Zentrum: Wir nennen die Fakten und zeigen Ihnen die Folgen auf, wenn nichts dagegen unternommen wird.

Wir wünschen Ihnen eine bewegte Winterzeit und eine spannende Lektüre.

Marcel Graber
Direktor RVK

Übergewicht: Lifestyle-Problem oder Katastrophe?

Übergewicht wird als Missverhältnis zwischen Körpergrösse und Gewicht definiert. Die Rede davon ist bei einem Body-Mass-Index (BMI) von über 25 oder einem Bauchumfang von über 88 Zentimetern bei Frauen und über 102 Zentimetern bei Männern.

Verschiedene Ursachen führen zu Übergewicht: genetische Veranlagung, das Essverhalten, die körperliche Aktivität sowie soziale und psychische Faktoren. Häufig wird erhöhtes Gewicht begleitet von Zucker- und Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Gallensteinen und Leberleiden. Aber auch das Auftreten von Krebs in Gebärmutter, Brust, Nieren, Dickdarm und Gallenblase kann die Folge sein. Bei starkem Übergewicht werden die Gelenke überlastet und frühzeitig abgenutzt. Studien des Bundesamts für Gesundheit (BAG) zeigen, dass der Anteil der übergewichtigen Schweizerinnen und Schweizer in den Jahren 1992 bis 2002 von 25 auf 29 Prozent anstieg. Bereits 24 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind in der Schweiz betroffen.

Die Behandlung des Übergewichtes ist komplex: Die bestehende Risikosituation ist entscheidend, gefolgt von Verhaltensänderungen, der Anpassung von Nahrungsmenge und -qualität und der Steigerung der körperlichen Aktivi-



Übergewicht entwickelt sich zum Gesundheitsproblem des 21. Jahrhunderts.

tät. Bei Adipositas sind zusätzlich spezielle kalorienarme Diäten und Medikamente erforderlich, und in extremen Fällen sind chirurgische Massnahmen wie das Magenband oder der Magenbypass notwendig.

Immense Kosten

Für Ernährungsberatung, Medikamente und Operationen werden in der Schweiz jährlich 43 Millionen Franken ausgegeben. Dramatischer sind die Kosten zur Behandlung von Begleit- und Folgeerkrankungen und der daraus resultierenden Arbeitsunfähigkeit, von Invalidität und Tod: rund 2648 Millionen Franken!

Folgeschwere Auswirkungen

Übergewicht und Adipositas werden das Gesundheitsproblem des 21. Jahrhunderts. Weltweit sind eine halbe Milliarde Menschen betroffen. Nicht übertragbare chronische Krankheiten werden das Hauptrisiko für Invalidität und Tod und verursachen zwei Drittel aller Krankheitskosten. Heute noch hinter Tabak als Todesursache, werden die schlechte Ernährung und die physische Inaktivität in Kürze Platz eins einnehmen.

Rudolf Häuptle
Vertrauensarzt

Fortsetzung Interview mit Adolf Ogi

finden steht. In nächster Zukunft stehen einige neue Projekte an. Ich will vor allem die positive Botschaft des Sportes überzeugend darstellen, um meine Arbeit bei der UNO in einem guten Zustand an einen Nachfolger zu übergeben.

Kommt Ihr Privatleben wegen des politischen Engagements zu kurz?

Natürlich ist es nicht immer einfach, beides unter einen Hut zu bringen. Momentan muss ich im Privatleben auf vieles verzichten. Aber das habe ich gewusst und deshalb muss man es auch akzeptieren. Es braucht natürlich viel Verständnis von meiner Ehefrau und meiner Familie.

Sie erholen sich am liebsten in der freien Natur und in den Bergen und können auf diese Weise abschalten. Zudem sind Sie ein begeisterter Tiefschnee-Skifahrer. Wie halten Sie sich sonst fit?

Ich mache, wann immer möglich, täglich 35 Minuten Sport – unter anderem Bergsteigen, Langlaufen und Skifahren. Von Zeit zu Zeit spiele ich Golf, da es gut für die Konzentration ist.

Verraten Sie uns Ihr Rezept für Gelassenheit und innere Ruhe?

So ruhig bin ich nicht immer, aber bei Unruhe hilft mir Selbstdisziplin und meine innere Gelassenheit. Ein Geheimrezept? Nein, das habe ich nicht. Ich tue alles mit Mass: essen, trinken, schlafen, arbeiten, ruhen und mich bewegen.

Zu Ihrer Sicherheit und aus zeitlichen Gründen können Sie sich auf Reisen nicht sportlich betätigen. Achten Sie unterwegs auf die Ernährung?

Ja, das mache ich. Ich versuche, mich ausgewogen und gesund zu ernähren, ohne dabei auf Genuss zu verzichten.



Photo: Vereinte Nationen

Adolf Ogi, 18. Juli 1942

Lieblingsessen

Die Küche meiner Frau Katrin

Das mag ich überhaupt nicht

Arroganz

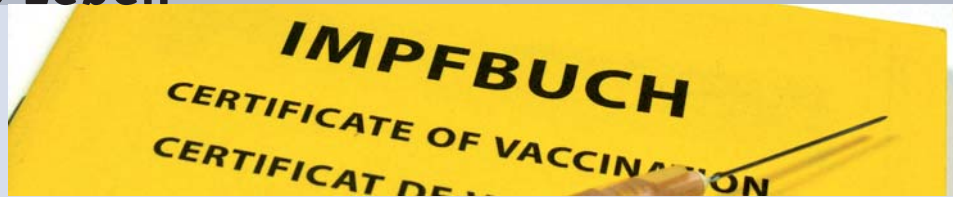
Da fühle ich mich besonders wohl

Da wo, meine Wurzeln sind: in Kandersteg

Davon hab ich als Kind geträumt

Skirennfahrer zu werden

Impfung: Stich fürs Leben



Impfungen sind das wirksamste Mittel sich gegen Krankheiten zu schützen.

Kann ein Stich das Leben verändern? In den ersten Lebensmonaten profitiert das Kind von den Abwehrkörpern, die in der Schwangerschaft von der Mutter übernommen wurden. Dieser «Nestschutz» ist jedoch von kurzer Dauer – nach zwei Monaten muss das Kind seinen Abwehrschutz gegen Infektionen selbst aufbauen.

Seit Oktober 2007 sind in der Schweiz 860 Menschen an der Virusinfektion Masern erkrankt. 600 davon waren Kinder bis 14 Jahre, aber auch 30 Säuglinge unter einem Jahr waren davon betroffen. 93 Prozent dieser Patienten waren nicht geimpft. Fünf Prozent nur ungenügend, das heisst, dass sie nur eine statt der empfohlenen zwei aufeinander folgenden Impfungen gegen Masern erhalten haben. Nur zwei Prozent der Erkrankten waren vollständig geimpft.

Masernpatienten erkranken an Schnupfen, Husten, roten Augen, dann folgen Fieber und ein

Ausschlag über den ganzen Körper. Meist übersteht der Betroffene die Masern ohne Folgen, manchmal jedoch kommt es zu Komplikationen wie Lungenentzündungen. In der Regel heilen diese ohne Antibiotika aus. Vier der erkrankten Kinder bekamen jedoch eine Gehirnentzündung. Das Risiko einer solchen Infektion ist sehr hoch, und nicht selten bleiben Schäden mit dramatischen Folgen zurück. Eins auf tausend Kinder stirbt daran.

Impfstoffe laufend angepasst

Die im Impfstoff enthaltenen abgeschwächten Infektionserreger stimulieren das Immunsystem und helfen, einen intakten Abwehrriegel aufzubauen. Bei späterem Kontakt mit einem Infektionserreger erkrankt der Betroffene nicht oder nur an einer milden Form. Als grösster Erfolg ist die weltweite Ausmerzung der Pocken zu nennen. Die Kinderlähmung ist in Amerika und in vielen Ländern Europas verschwunden, Kehlkopf- und Atemwegsentzündungen sind auf seltene Einzelfälle reduziert und Keuch-

husten und Starrkrampf treten kaum mehr auf. Die Hepatitis-B-Impfung hat die Anzahl schwerer Leberentzündungen massiv verringert. Der Erfolg des neuen Impfstoffes gegen den Gebärmutterhalskrebs ist spektakulär: 100 Todesfälle pro Jahr, auf Grund des HPV-Virus, können vermieden werden. Mit Hochdruck wird an neuen Impfungen gegen Alzheimer, Rauchen oder Aids geforscht. Die Impfstoffe und die Impfeempfehlungen werden laufend den neuesten Erkenntnissen angepasst, so dass schwere Nebenwirkungen praktisch ausgeschlossen sind.

Es gibt wohl kaum eine andere medizinische Massnahme, die in allen Ländern in gleicher Weise umgesetzt wird wie die Impfungen und die so umfangreich und schlüssig in ihren Wirkungen und Nebenwirkungen untersucht ist.

www.bag.admin.ch



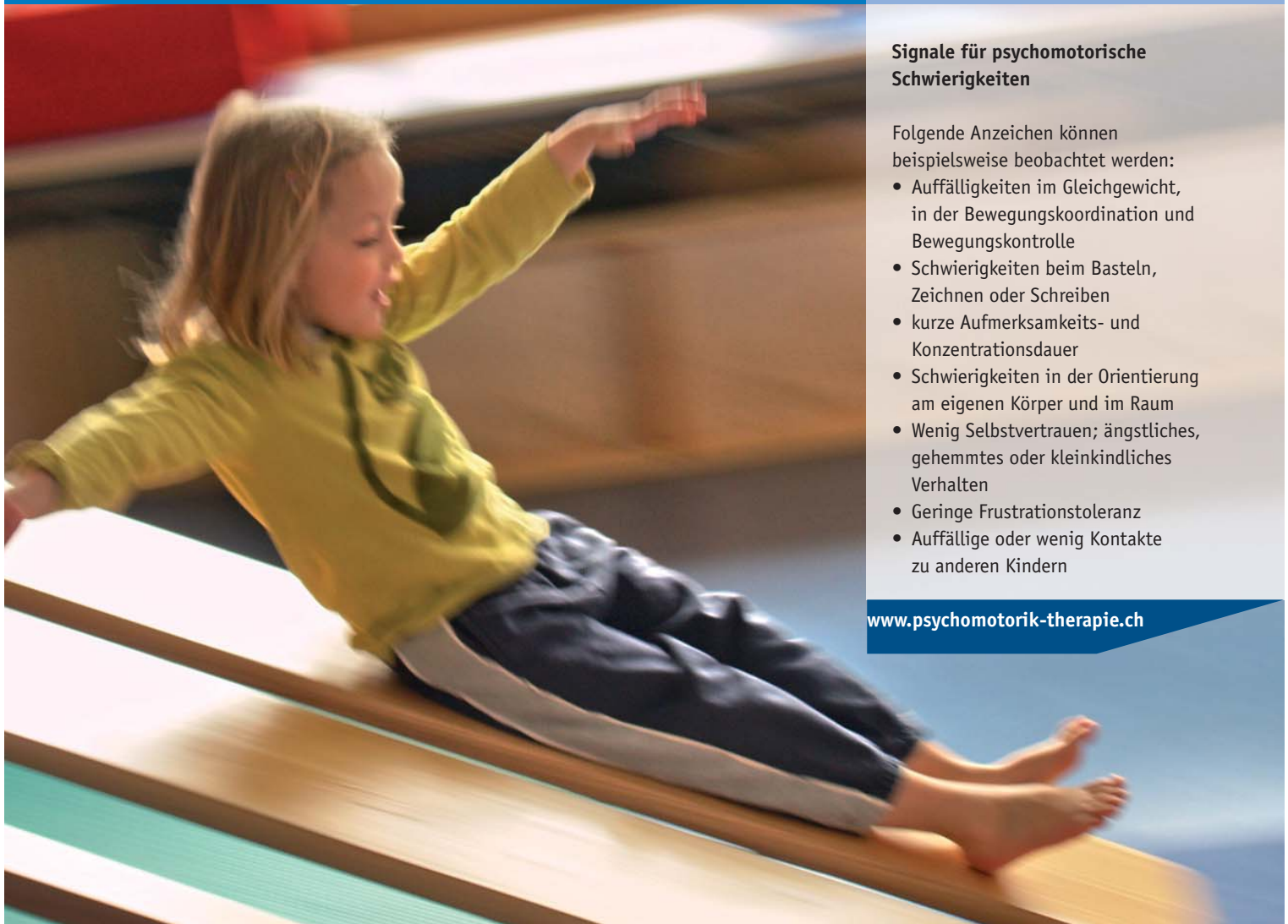
Gut zu wissen

Worin unterscheiden sich Krankenversicherer voneinander?

Im Bereich der obligatorischen Krankenpflegeversicherung müssen alle Krankenversicherer die gleichen Leistungen anbieten, weisen jedoch unterschiedliche Prämien auf.

Die Prämienunterschiede erklären sich einerseits durch die verschiedenen Altersstrukturen der Versicherer, andererseits durch die Verwaltungskosten und die Finanzerträge, die aus den Rückstellungen und Reserven fliessen. Der Risikoausgleich sorgt dafür, dass Krankenversicherer mit vielen alten Versicherten einen Ausgleichsbetrag von Versicherern erhalten, die einen tiefen Altersdurchschnitt und damit auch

tieferen Kosten aufweisen. Völlig unterschiedlich sind die Zusatzversicherungen: Hier gibt es eine breite Palette an Angeboten, die bei jedem Krankenversicherer anders aussieht. Besonders wichtig ist daher die Beratung durch den Krankenversicherer.



Signale für psychomotorische Schwierigkeiten

Folgende Anzeichen können beispielsweise beobachtet werden:

- Auffälligkeiten im Gleichgewicht, in der Bewegungskoordination und Bewegungskontrolle
- Schwierigkeiten beim Basteln, Zeichnen oder Schreiben
- kurze Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdauer
- Schwierigkeiten in der Orientierung am eigenen Körper und im Raum
- Wenig Selbstvertrauen; ängstliches, gehemmes oder kleinkindliches Verhalten
- Geringe Frustrationstoleranz
- Auffällige oder wenig Kontakte zu anderen Kindern

www.psychomotorik-therapie.ch

Mit einer Psychomotorik-Therapie können Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Kinder gestärkt werden.

Photo: Judith Albert

Psychomotorik-Therapie: Hilft Zappelphilipps und Aussenseiterinnen

Ein Kind mit Schwierigkeiten beim Basteln oder Zeichnen. Eines, das sich nur sehr kurz konzentrieren kann und dessen Frustrationsgrenze sehr tief liegt. Alles mögliche Anzeichen dafür, dass es sich um ein Kind mit psychomotorischen Schwierigkeiten handelt. Solche Kinder fallen bereits sehr früh den Eltern oder Lehrpersonen auf, da sie in ihren Entwicklungs- und Ausdrucksmöglichkeiten eingeschränkt sind. Psychomotorik-Therapien können helfen, den Alltag besser zu bewältigen.

Kinder und Jugendliche mit psychomotorischen Schwierigkeiten fallen im Kindergarten, in der Schule und zu Hause durch ihr Bewegungs- und Beziehungsverhalten auf, durch verringerte Konzentrationsfähigkeit und Lernschwierigkeiten. Alle diese Probleme erzeugen beim Kind oder in seinem Umfeld einen Leidensdruck – ein Anzeichen dafür, dass eine Psychomotorik-Therapie sinnvoll ist. Diese Art von Therapie will den Bewegungs- und Wahrnehmungsbe-

reich fördern, das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl stärken. Ebenfalls im Zentrum der Therapie steht das Sozialverhalten des Kindes. Die Therapie hilft dem Kind, sich im Alltag zurechtzufinden.

In der Regel besucht das Kind einmal pro Woche eine Einzel- oder Gruppentherapie. Die Therapeutin stärkt das Kind in seinen Fähigkeiten, unterstützt es, sich mit Grenzen auseinander zu setzen. Sie motiviert das Kind, Neues auszuprobieren. Neue Erfahrungen können blockierende Einstellungen und Überzeugungen über sich und die Aussenwelt verändern. In der Interaktion mit der Therapeutin oder anderen Kindern erweitert das Kind sein Repertoire an Sozial- und Beziehungskompetenzen. Gezielte Bewegungsangebote und die Erkenntnisse des Zusammenhangs von Wahrnehmung, Denken, Bewegung und Gefühlen fördern die Entwicklung dieser Kinder. Für eine erfolgreiche Therapie ist es sehr wichtig, dass die Eltern und das Umfeld mit der Therapeutin zusammenarbei-

ten. Die Psychomotorik-Therapeutin bietet auch Beratungsgespräche für Eltern und Lehrpersonen an.

Finanzierung kantonale geregelt

In der Schweiz gibt es rund 700 Psychomotorik-Therapeutinnen und -Therapeuten. Die meisten sind im Berufsverband ASTP organisiert. Die Psychomotorik-Therapie ist Teil des Bildungssystems und wird von der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK) als Angebot in der Regel- und Sonderschule anerkannt. Finanziert wird sie – je nach Kanton – unterschiedlich: entweder durch die einzelnen Gemeinden oder durch den Kanton.

www.astp.ch

Mitmachen erlaubt!

Die Kinder können es kaum erwarten: die ersten Schneeflocken am Himmel wecken Glücksgefühle. Pulverschnee und Sonnenschein locken und viele sind gedanklich bereits in den Skiferien. Wer diese Tage geniessen möchte, sollte sich darauf vorbereiten: Schneefans, die sich untrainiert auf die Piste stürzen, riskieren Unfälle oder Verletzungen – egal, ob Jung oder Alt.



Mangelnde Fitness, vor allem zu geringe Kraft in der Beinmuskulatur, ist einer der häufigsten Gründe für Unfälle im Schnee. Wer das ganze Jahr über Sport treibt, hat hingegen beste Voraussetzungen für ungetrübte Erlebnisse im Schnee. Spätestens sechs Wochen vor dem Pistenvergnügen sollten die Vorbereitungen mit einem speziellen Training starten – am besten zwei- bis dreimal pro Woche mit jeweils mindestens einem Tag Erholung dazwischen. Viele Sportvereine und Fitnessklubs bieten spezielle Vorbereitungskurse an. Sinnvollerweise stärkt man die Muskulatur, die beim Schneesport besonders beansprucht wird, wie beispielsweise die Oberschenkel, die Waden und den Rumpf. Die ganze Familie kann sich auch zu Hause bestens auf die Piste vorbereiten.

Zähneputzen auf einem Bein

Ab sofort werden nur noch auf einem Bein stehend die Zähne geputzt. Während des Zähne-

putzens geht man etwas in die Hocke und versucht möglichst lange das Gleichgewicht zu halten. Diese Übung ist ausgezeichnet geeignet, um die Beinmuskulatur zu kräftigen und die Knie- und Fussgelenke zu stabilisieren. Gleichzeitig wird mit dieser Übung das Gleichgewicht verbessert, was für fast alle Schneesportarten erforderlich ist.

Ski-Abfahrtsrennen

Stellen Sie sich vor, die ganze Familie bestreitet gleichzeitig ein Abfahrtsrennen. Achtung, fertig, los – der Start aus dem Häuschen, sofort in die Abfahrtshocke und schon kommt die erste langgezogene Linkskurve. Gleich darauf eine Rechtskurve, alle bleiben tief in der Hocke und wollen den nächsten Hügel vorspringen, sauber gesprungen und schon geht es in die nächste Linkskurve, die ganze Familie ist immer noch in der Hocke und hat gerade die erste Zwischenzeit passiert...

Seilspringen

Wer kann länger mit einem Seil springen, ohne einen Fehler zu machen? Springen zu toller Musik macht Spass und spornt an. Bereits gut trainierte Familienmitglieder können in der Hocke mit dem Seil springen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Training, und denken Sie daran: Sie sind das beste Vorbild für Ihre Kinder.



Ihr Lukas Zahner

Dr. phil. nat., Mitglied Institutsleitung
im Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel

www.krankenversicherer.ch

Outdoor-Training: Auch in der Kälte sinnvoll

Outdoor-Training im Winter ist gesund – sofern einige Regeln berücksichtigt werden. Ganz nach dem Grundsatz: Beim Sport gibt es keine falsche Temperatur, nur falsche Kleidung.

Wichtig ist die Häufigkeit des Outdoor-Trainings. Lieber mässig, dafür regelmässig, ist die Devise. Dreimal pro Woche etwa 45 Minuten ruhiges Joggen, Walken oder Langlaufen sind optimal. Bei kalten Temperaturen sollte Folgendes beachtet werden:

• Passende Kleiderwahl

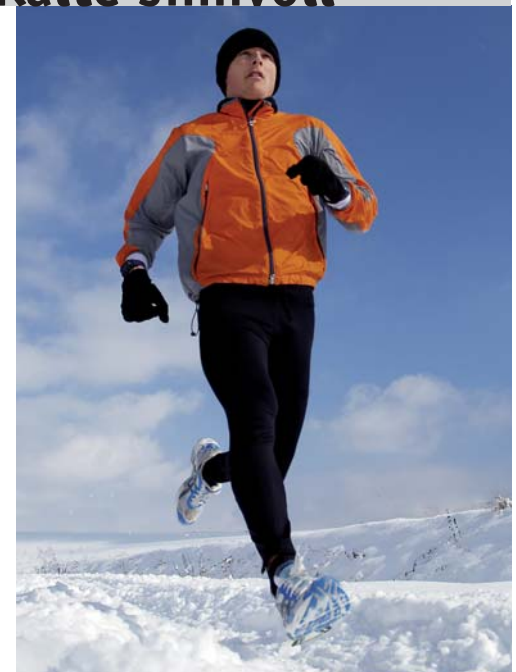
Bei kühlem Wetter in der Übergangszeit eignen sich so genannte «Leggins»: eng anliegende Hosen aus leichtem Kunststoff (wie Nylon-Lycra), dazu ein langärmeliges T-Shirt aus Mikrofasern und eine leicht atmungsaktive Jacke. Bei Kälte sind Materialien aus Kunstfasern empfehlenswert. Diese speichern die Körperwärme und sorgen für einen

schnellen Abtransport des Schweißes. Bei Minus-Temperaturen sind winterfeste und eng anliegende Jacken und Hosen ideal – am besten mehrere dünne Lagen übereinander. Sehr gut eignet sich die atmungsaktive Gore-Tex-Kleidung. Kopfbedeckung und Handschuhe sind zu empfehlen.

• Richtig atmen

Bei Kälte ist es wichtig, durch die Nase zu atmen, da die Nase die Temperaturregelfunktion hat und so die eingeatmete Luft befeuchtet und erwärmt. Die Einatmung der kalten Luft durch den Mund kann zu Hustenreiz oder Asthma-ähnlichen Reaktionen führen.

Nach dem Sport ist es wichtig, dass sofort trockene Kleidung angezogen wird. Eine heisse Dusche oder ein Saunabesuch lockern die Muskulatur und sorgen für wohltuende Entspannung.



Richtig gekleidet – das A und O für Wintersportler.

Heilpflanze Kamille

Die Kamille, auch genannt «*Matricaria recutita*» und «*Chamomilla recutita*», gehört zur Familie der Korbblütengewächse. Sie wächst in fast ganz Europa und in vielen Teilen Asiens. Beim Zerreiben der weissen Blüten entsteht der typische aromatische Kamille-Geruch. Dank ihrer Vielfältigkeit zählt die Kamille zu den bekanntesten und beliebtesten Heilpflanzen der Welt – bereits in der Antike wurde die hohe Heilwirkung geschätzt, die auch heute noch medizinisch belegt ist.

Die Kamillen-Pflanze wächst vor allem auf Äckern, an Wegrändern, an Böschungen und in Getreidefeldern. Sie wird 20 bis 50 Zentimeter hoch und blüht im Mai und Juni. Die Wirkstoffe der Kamille werden aus ihren Blüten gewonnen. Die Qualität ist dabei stark abhängig vom Zeitpunkt des Pflückens und der Art der Trocknung. Die Wirkstoffe sind nach drei bis fünf Tagen Blütezeit am wirkungsvollsten. Sie wirken entzündungshemmend, antibakteriell, krampflösend und wundheilend. Die Kamille ist ein bewährtes Mittel bei Magen-Darm-Beschwerden, Reizungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie der oberen Atemwege.

Ätherische Öle, Flavonoide und Schleimstoffe bilden die Inhaltsstoffe der Kamille.

Tee oder Lösungen werden innerlich zur Behandlung von Magenbeschwerden, Blähungen und Krämpfen angewandt. Durch Inhalation können Entzündungen der Nasenschleimhäute und Nebenhöhlen geheilt werden. Äusserlich findet Kamillensalbe Anwendung gegen Schürfungen, Entzündungen und Reizzustände. Als Sitzbad oder Umschlag bringt die Kamille rasche Linderung bei Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich. Ausser seltenen allergischen Reaktionen sind keine Nebenwirkungen der Kamille bekannt. Auf eine Anwendung am Auge sollte jedoch wegen möglicher Reizungen verzichtet werden.

Im Handel sind auch verschiedene ätherische Öle erhältlich. In der Aromatherapie wird zum Beispiel die Kamille blau für ein verbessertes Hautbild (gegen Falten und Alterserscheinungen und gegen Pickel) verwendet. Die Römische Kamille wird für die seelische Belebung angewandt. Im Gegensatz dazu findet die belebend wirkende Kamille wild keine Anwendung in der Aromatherapie.



Die Kamille wird in der Naturheilkunde als Heilpflanze eingesetzt.

Was Grossmutter noch wusste...!

... Augentrost-Kompressen gegen Augenbeschwerden

Augentrost wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Augentrost-Kompressen eignen sich vor allem bei Heuschnupfen mit tränenden Augen, Lidrandentzündung, Ermüdungserscheinungen, Gerstenkorn auf Augenlid, verklebten Augen und Bindehautentzündungen.

Einen halben Teelöffel getrocknetes Augentrost-Kraut (ohne Wurzel) in 2,5 Deziliter kaltes Wasser geben, erwärmen und fünf bis

zehn Minuten auf kleiner Stufe kochen lassen. Anschliessend zwei bis drei Minuten ziehen lassen, absieben und ein wenig auskühlen lassen. Zwei kleine Taschentücher in den warmen Tee eintunken, ausdrücken und auf die Augen legen. Die Augentrost-Kompressen können bis zu zehn Minuten oder länger auf den Augen bleiben. Die Anwendung kann zwei- bis dreimal pro Tag wiederholt werden. Wichtig ist, dass jeden Tag frischer Tee verwendet wird.

Tipp von Pia Schneider, Rubigen

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

Publizierte Beiträge werden mit 20 Franken belohnt.



GSTAAD  MOUNTAIN RIDES
SKIING - BOARDING - WALKING

SUDOKU Winter 2008

Lösen Sie das SUDOKU und gewinnen Sie eine der 5 Tageskarten der «Gstaad Mountain Rides».

Die komplette **Zahlenreihe** teilen Sie uns via Website mit: www.krankenversicherer.ch. Oder Sie schreiben uns eine Postkarte mit **Angabe der Lösung und Ihres Versicherers** an folgende Adresse: Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

Einsendeschluss: 29. Februar 2008

Die Gewinner werden ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden ausschliesslich für den Wettbewerb verwendet.

7	2	3				1	5	9
6			3		2			8
8				1				2
	7		6	5	4		2	
		4	2		7	3		
	5		9	3	1		4	
5				7				3
4			1		3			6
9	3	2				7	1	4