

# SICHER

mit meiner Krankenversicherung

Winter/2006

Interview mit Herzchirurg Thierry Carrel

## «Die Arbeit im Operationssaal ist absolute Leidenschaft»

80 bis 100 Stunden arbeitet Thierry Carrel wöchentlich im Inselspital in Bern. Der Direktor und Chefarzt der Herz- und Gefässchirurgie hat bereits rund 10 000 Herzen operiert. Neben seinem enormen Pensum findet der 45-Jährige Zeit, herzchirurgische Entwicklungshilfe in Russland zu leisten: Jährlich fährt er ein- bis zweimal nach Perm im Uralgebiet, um den russischen Ärzten sein Wissen weiterzugeben. Er zeigt ihnen Techniken, wie sie mit einfachsten Mitteln und unter schwierigsten Umständen operieren können. Zudem versorgt er sie mit medizinischem Material.

**1 Wieso haben Sie sich für die Herzchirurgie entschieden?** Das Herz hat mich schon vor dem Medizinstudium interessiert. Mich faszinieren die Dynamik des Herzens, der Aufbau und die Verbindung mit allen medizinischen Gebieten. Es ist ein Bereich, der enorme Fortschritte gemacht hat und in dem es sehr viele Innovationen gibt.



**2 Sie haben in Ihrer Karriere schon viele Herzen operiert. Wird eine solche Operation mit der Zeit zur Routine?** Das Wort «Routine» gefällt mir überhaupt nicht, da es impliziert, dass alles von selbst läuft. Das ist jedoch überhaupt nicht so. Bei einer Operation muss alles sorgfältig geplant und durchgeführt werden. Es gibt eine logische Reihenfolge, die alle Ärzte in meinem Team befolgen. Es müssen nicht alle in der Art und Weise operieren, wie ich es mache. Doch einen gewissen Standard müssen alle einhalten, damit wir alle vom Gleichen reden. Denn eine Herzoperation ist nicht wie ein Blinddarm: Das Sterberisiko beträgt ein bis drei Prozent.

**3 Wie gehen Sie mit dieser Verantwortung, diesem Druck um?** Ich habe das während einer Operation immer im Hinterkopf und bin daher sehr vorsichtig. Zudem bin ich in Gedanken jeweils bereits einen Schritt weiter als der effektive Operationsstand. Ich denke nicht dauernd an die Ri-

## Editorial

Liebe Kundin  
Lieber Kunde

Das Jahr 2006 ist schon wieder einige Tage alt. Wir freuen uns, dass Sie uns die Treue halten und stellen natürlich sicher, dass Sie weiterhin aufmerksam und entgegenkommend beraten und unterstützt werden. Ein spezielles Willkommen den neuen Versicherten in unserer Versicherungsfamilie.

In der letzten Ausgabe haben wir Sie um Ihre Meinung zu unserer Kundenzeitschrift gebeten. Wir wurden förmlich von Antwortkarten überschwemmt – vielen Dank. Besonders gefreut hat uns, dass die grosse Mehrheit der Antworten begeistert von unserem SICHER ist. Mehr als Dreiviertel wünschen sich vier oder mehr Ausgaben pro Jahr und legen grossen Wert auf Informationen des Krankenversicherers. Mehr zu den Ergebnissen der Umfrage erfahren Sie auf den letzten Seiten dieser Ausgabe.

Die stetig steigenden Kosten im Gesundheitswesen, Ursache für das Ansteigen der Prämien, dient als Argument der Initianten für eine Einheitskasse. Wir werden Sie in den folgenden Ausgaben über diesen Irrtum sowie die Einheitskasse und deren Folgen informieren. Dass wir gegen diese Initiative sind, wird Sie kaum überraschen. Wir wollen Sie für ein überzeugtes «NEIN» gewinnen.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit, Herausforderungen und Zufriedenheit im 2006. Und für das Lesen unseres SICHER viel Kurzweil und neue Erkenntnisse.

### Aus dem Inhalt

Selbstbewusst  
ins Alter

2

Verwaltungskosten –  
oft überschätzt

3

Büchertipps  
für Jugendliche



Positive Entwicklung  
dank Laufen



Kurkuma:  
Gewürz fürs Auge



Informationen  
Ihrer Krankenkasse

7+8

# Ein Körper ohne Alter ist wie ein Leben ohne Erfahrungen

Die wohl über 80-jährige Frau schlürft ihren Kaffee geräuschvoll und ihre Hand zittert leicht, wenn sie die noch heisse und volle Tasse an ihre von Runzeln umgebenen Lippen hebt. Sie wirkt etwas unsicher angesichts der Hektik um sie herum; dennoch scheint sie ihren Kaffee durchaus zu geniessen.

Am Nebentisch ärgert sich vernehmlich eine jüngere, geschmackvoll gekleidete Frau über das Schlürfen; halblaut bekundet sie ihrer Arbeitskollegin, dass sie nie so alt werden wolle. Es scheint, als ob die alte Frau zum Ärgernis wird, gerade weil sie mit ihrem Dasein die Jüngeren an das unausweichliche Älterwerden und an die eigene Vergänglichkeit erinnert. Und der Ärger wiederum übertüncht die eigene Angst vor diesem Prozess abnehmender Beweglichkeit und Gesundheit. Es reicht, alt und runzelig zu sein, um die Jugend in ihrer erstrebten Falten- und Alterslosigkeit zu stören.

Eine 51-jährige Frau, die sich jünger fühlt, als sie aussieht, und mit ihrem Alter ebenso wie mit ihrem Körper unzufrieden ist, begründet



Auch schon über 90: die deutsche Autorin Hilde Domin

ihren schönheitschirurgischen Eingriff – ein Facelifting und Fettabsaugen – mit dieser Diskrepanz. «Ich fühle mich äusserst vital, nur mein Körper hat einfach nicht mehr zu mir gepasst. Mit jugendlichen Kleidern oder einer

neuen Frisur kann ich das gewünschte Alter nicht mehr herstellen.» Für 60 000 Franken hat sich diese Frau ihr adäquates Lebensgefühl gekauft und die Spuren ihrer Altersjahre geglättet. Trost und Psychohygiene scheinen heute unter dem Skalpell des Schönheitschirurgen zu beginnen: Nicht mehr Kleider machen Leute, sondern der Schönheitschirurg. Der Arzt wird zu einem Bildhauer für Kundschaft mit höherem Budget.

Das eigene Alter und der dazugehörige Körper werden uns fremd. Wir negieren das Alter zunehmend, indem wir den eigenen Körper im Operationssaal oder im Fitnessstudio massschneiden – ohne wahrzunehmen, ob das zum eigenen Wohlbefinden beiträgt oder quält. Das Alter wird beherrscht, indem man sich den Körper unterwirft: Man hat einen Körper und man bastelt schonungslos an diesem herum, bis er jung und störungsfrei funktioniert – und uns das Alter unsichtbar vom Leibe hält.

Lisa Schmuckli  
freischaffende Philosophin, Luzern

## Thierry Carrel

siken einer Operation, doch ich bin mir meiner Verantwortung ständig bewusst.

**4 Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Operation? Waren Sie nervös?** Klar erinnere ich mich. Ich war nicht unbedingt nervös, aber ich habe mir Sorgen gemacht. Ich hatte schon bei zahlreichen Operationen assistiert, doch wenn man dann erstmals die Verantwortung trägt, ist das was ganz anderes.

**5 Über welche Eigenschaften muss ein Herzchirurg verfügen?** Es sind vor allem zwei Wesenszüge: Überzeugung und Kompromisslosigkeit. Ein Herzchirurg muss überzeugt sein, dass ihm die Arbeit, die er macht, gefällt. Für mich beispielsweise ist die Tätigkeit im Operationssaal nicht Arbeit, sondern absolute Leidenschaft. Weiter muss ein Chirurg kompromisslos sein. Das heisst, dass er im Operationssaal oder im Spital bleibt, bis der Patient über

dem Berg ist. In diesem Beruf darf man die Privatinteressen nicht vor die Interessen der Patienten stellen.

**6 Was tun Sie für Ihre eigene Gesundheit? Treiben Sie Sport?** Wenn ich ehrlich bin: nicht besonders viel. Im Sommer bin ich am Abend gelegentlich mit dem Fahrrad unterwegs, im Winter sieht es schlechter aus. Gut wäre, wenn ich während des Tages eine Stunde Pause machen könnte, um Sport zu treiben. Denn um 22 Uhr bin ich dazu einfach nicht mehr motiviert. Was ich jedoch mache: Ich rauche nicht und beim Essen bin ich rigoros. Ich esse möglichst leicht und fettarm. Deshalb bevorzuge ich auch die mediterrane Küche.

**7 Letzte Frage: Tragen Sie einen Spenderausweis bei sich?** Ja, selbstverständlich.

## Steckbrief



<b>Name</b>	Carrel
<b>Vorname</b>	Thierry
<b>Geburtsdatum</b>	23.5.1960
<b>Wohnort</b>	Bern

**Hobbys**  
Musik machen, lesen, wenig Sport

**Lieblingsort – da fühle ich mich besonders wohl**  
Am Vierwaldstättersee

**Mein Traumberuf als Kind**  
Chirurg oder Mönch

## Steuern sparen mit Krankheitskosten

Beim Ausfüllen der Steuererklärung gibt es zahlreiche verschiedene Abzugsmöglichkeiten. Eine dieser Möglichkeiten sind die Krankheitskosten: Diese können, sofern sie nicht von der Krankenkasse übernommen worden sind und einen festgelegten steuerlichen Selbstbehalt übersteigen, von den Steuern abgezogen werden. Der steuerliche Selbstbehalt beträgt in den meisten Kantonen und bei der direkten Bundessteuer fünf Prozent des Reineinkommens.

### Beispiel 1

Familie mit zwei Kindern, Nettoeinkommen 50 000 CHF, die Franchisen wurden infolge Krankheit aufgewendet, anschliessend sind weitere Krankheitskosten angefallen.

Franchisen Eltern (2 500 CHF pro Erwachsenen)	5000.00
Franchisen Kinder (600 CHF pro Kind)	1200.00
übrige Leistungsabrechnungen (Selbstbehalte zu Lasten der Familie)	800.00
Zahnarztrechnungen aller 4 Familienmitglieder total	1000.00
ungedeckte Krankheitskosten	8000.00
abzüglich 5% vom Reineinkommen (steuerlicher Selbstbehalt)	- 2500.00
<b>abzugsfähige ungedeckte Krankheitskosten</b>	<b>5500.00</b>
Annahme, Grenzsteuersatz beträgt 20%: Steuerersparnis	1100.00

### Beispiel 2

Familie mit zwei Kindern, Nettoeinkommen 50 000 CHF, die Franchisen wurden infolge Krankheit aufgewendet, anschliessend sind keine weiteren Krankheitskosten angefallen.

Franchisen Eltern (2 500 CHF pro Erwachsenen)	5000.00
Franchisen Kinder (600 CHF pro Kind)	1200.00
ungedeckte Krankheitskosten	6200.00
abzüglich 5% vom Reineinkommen (steuerlicher Selbstbehalt)	- 2500.00
<b>abzugsfähige ungedeckte Krankheitskosten</b>	<b>3700.00</b>
Annahme, Grenzsteuersatz beträgt 20%: Steuerersparnis	740.00

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Steueramt Ihrer Wohngemeinde.

## Verwaltungskosten: Oft falsch verstanden

Die Zahlen vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) belegen, dass die Verwaltungskosten prozentual erneut gesunken sind. Seit Einführung des Krankenversicherungsgesetzes (KVG) im Jahr 1996 ist dieser Kostensatz um einen Drittel zurückgegangen. Dies mag Herr und Frau Schweizer erstaunen, werden die Verwaltungskosten doch gemäss der Studie «sondage santé» massiv überschätzt.

In der neusten Bevölkerungsumfrage schätzen die Befragten die Verwaltungskosten im Durchschnitt auf 28 Prozent. Nur gerade 5 Prozent der Befragten geben ein richtiges Urteil ab.

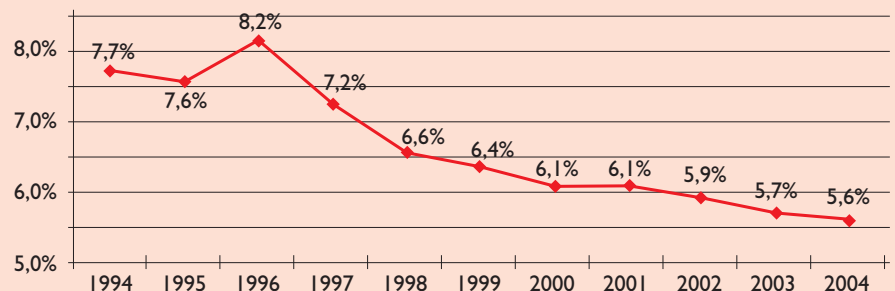
Die falsche Einschätzung der Verwaltungskostenhöhe gibt zu denken, werden doch dadurch falsche Rückschlüsse über die Effizienz der Krankenversicherer gezogen. Die Detailanalyse zeigt jedoch, dass der Begriff «Verwaltungskosten» nicht immer richtig verstanden wird. So wird auf Nachfrage etwa angegeben, die Ausgaben für Medikamente seien zu hoch. Offenbar vermischen verschiedene Befragte die Verwaltungskosten der Krankenversicherer mit den Aufwendungen der Leistungserbringer.

Lediglich 5,6 Prozent (in absoluten Zahlen rund eine Milliarde Franken) betragen die tatsächlichen Ausgaben für die Administration der Krankenversicherer im Jahr 2004. 94,4 Prozent der Mittel der sozialen Krankenversicherung wurden für Spital- und Arztbehandlungen, für Medikamente und medizinische Behandlungen in Pflegeheimen und Spitex ausgegeben.

Es ist deshalb wichtig, nicht am falschen Ort zu sparen. Werden Personal und Löhne eingespart, schneidet man sich ins eigene Fleisch – denn dann könnten die Rechnungen von den Krankenversicherern nicht mehr angemessen auf ihre Berechtigung kontrolliert werden. Unnötige Auszahlungen wären die Folge und Prämiegelder würden verschleudert durch erhöhte Ausgaben für Leistungserbringer.

### Entwicklung der Verwaltungskosten der Krankenversicherung

In % des Versicherungs- und Betriebsaufwandes



### Ihre Vorteile

Ihr Krankenversicherer setzt sich dafür ein, dass die Verwaltungskosten so tief wie möglich gehalten werden und die Kontrolle so sorgfältig wie nötig ausgeführt wird, damit Sie auch weiterhin von vorteilhaften Prämien profitieren.

# NEINHEITSKASSE

Die Einheitskasse zielt in die falsche Richtung. Sie senkt nicht die Kosten, sondern beschränkt die Auswahl und die Freiheit der Versicherten. Damit Sie auch in Zukunft wählen können: NEIN zur Einheitskasse!

# Lesen – nicht nur für Brillenschlangen

**Zweimal in der Woche Fussballtraining, am Wochenende das Spiel gegen die andere Mannschaft, Karatestunde, Klavierunterricht und die Pfadi – und das alles neben der Schule und den Hausaufgaben, die nicht vernachlässigt werden dürfen. Viele Kinder haben ein volles Freizeitprogramm, hetzen von einem Ort zum anderen. Bewegung ist wichtig, doch ebenso relevant ist die Erholung.**

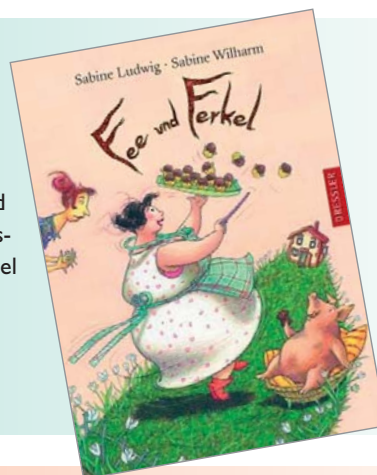
Vor lauter Freizeitprogramm haben viele Kinder keine Zeit mehr für sich selbst. Zwischen Vereinsaktivitäten, Musikunterricht, Playstation-Spielen und DVD-Nachmittagen mit Freunden und Hausaufgaben brauchen Kinder Freiräume, die nicht verplant sind, in denen sie keine Leistung erbringen, sich nicht beweisen müssen. In der sie einfach zur Ruhe kommen. Sie dürfen sich ruhig auch mal zurückziehen, vor sich hin träumen oder die Seele baumeln lassen.

Der Griff zu einem Buch stellt eine bereichernde Abwechslung zum ausgefüllten Freizeitprogramm dar. Wie wäre es denn beispielsweise mit einem spannenden Roman oder einem klugen Sachbuch – allemal eine kurzweilige Alternative zum Fernsehen. Die Auswahl ist riesig, die Geschmäcker sind unterschiedlich. Damit alle Leseratten – oder die es noch werden wollen – das richtige Buch finden, präsentieren wir eine kleine Auswahl an Jugendbüchern.

## Fee und Ferkel

(Sabine Ludwig/Sabine Wilharm, ab 8 Jahren)

In einem kleinen Dorf wohnt die rundliche, nette und hilfsbereite Fernande gemeinsam mit ihrem Ferkel Fritz. Hier wohnt auch Roswitha, ihre dünne Freundin und Meckertante. Als Fernande zu einem Feen-Wettbewerb eingeladen wird, platzt Roswitha vor Neid. Sie will auch dabei sein und gewinnen. Es gelingt ihr, aber sie richtet viel Unheil an. Wie sich aber am Schluss alle wieder versöhnen, ist tröstlich und lustig. *Das Buch ist mit wunderschönen Zeichnungen von Sabine Wilharm illustriert, die bestens mit dem Text harmonieren.*



## Urchin von den Sternschnuppen

Die Geschichte von Mistmantle Bloomsbury (M.I. McAllister, ab 9 Jahren)

Das Eichhörnchen Urchin ist vom Himmel auf eine kleine, von Nebel umgebene Insel gefallen, auf der es ein Königreich der Tiere gibt. Dort leben Eichhörnchen, Otter, Igel und Maulwürfe, die ihren König verehren. Es herrscht Friede und Eintracht, bis ein Komplott geschmiedet wird und ein grausamer Herrscher die Macht übernimmt. Mit seinem Mut und seiner Klugheit wird Urchin zum Retter der Insel.

*Diese spannende Tiergeschichte ist ein grosses Vergnügen, nicht nur für kleine Leser. Beim Lesen vergisst man, dass man es mit Tieren zu tun hat.*

## Evil – Das Böse

(Jan Guillou, ab 14 Jahren)

Schweden in den 50er-Jahren. Erik kennt sich mit Brutalität aus: Sein Stiefvater prügelt ihn täglich, seine Mutter greift nicht ein. In der Schule verschafft sich Erik selbst durch Gewalt Ansehen. Bis ihn der Direktor von der Schule verweist. Seine Mutter ermöglicht ihm den Besuch eines renommierten Internats und Erik erkennt, dass er die Chance nützen muss, um einen Schulabschluss zu bekommen. Da er ohne Schlägereien auskommen will, wehrt er sich nicht, als er immer mehr zum Opfer von miesen Schikanen wird und mit ansehen muss, wie jüngere Schüler von den älteren misshandelt werden. Er erkennt, dass im Internat Gewalt an der Tagesordnung ist. Als sich die Gewalt gegen seinen friedfertigen Freund Pierre richtet, schlägt Erik zurück.

*Erik ist zwar ein Opfer seines Vaters, begnügt sich aber nicht mit der Opferrolle. Er will sich ändern und diskutiert mit seinem Freund Pierre über Ghandi und Gewaltlosigkeit. Es ist ein intensives und berührendes Buch über die Würde des Menschen.*



# Lauf- und Fangspiele: Faszinierend und gesund

Laufen entspricht bei den meisten Kindern einem starken inneren Bedürfnis. Nach langem Sitzen stürzen sie sich förmlich in den Garten, auf den Spiel- oder Pausenplatz. Oft laufen sie zuerst für sich und fordern sich danach gegenseitig durch Fang- und Laufspiele heraus.

Diese Aktivitäten bei Kindern beobachten zu können bereitet viel Freude. Meist schliessen sich den Fangspielen längere Laufstrecken an, sodass Laufen zu einer sehr intensiven Bewegungsform wird. Kinder lieben das Laufen, weil sie dadurch ein ganz anderes Körpergefühl erleben als beim Sitzen, Stehen oder Gehen. Wer schnell läuft, fühlt sich stark – er kann dadurch jemanden ein- oder überholen beziehungsweise den anderen davonkommen. Gerade das Entkommen macht viele Fangspiele faszinierend: die Laufgeschwindigkeit so anzupassen, dass man gerade noch entweichen und sich in Sicherheit bringen kann.

Laufen, vor allem intensives Rennen, wirkt sich sehr positiv auf die physische, psychische und soziale Entwicklung der Kinder aus. Für viele Kinder ist Laufen ein Erlebnis, das sie immer wieder von Neuem suchen, vor allem in der Gruppe. Erwachsene müssen den Kindern diese Laufgelegenheiten ermöglichen, nicht nur auf Spiel- und Pausenplätzen, sondern auch in der nahen Wohnumgebung. Die Erfahrung zeigt, dass Kinder viel lieber in der Gruppe



© BASFO

spielen, als alleine vor dem Fernseher zu sitzen oder sich mit Videospiele zu vergnügen. Sie wollen sich austoben und durch Bewegung «Dampf ablassen». Dabei kann es ganz schön laut werden, vor allem in den ersten Spielminuten. Doch: «Kinderlärm» hört sich viel angenehmer an als Strassenlärm!

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihr Lukas Zahner

### Bewegungstipp

Ermöglichen Sie den Kindern Lauf- und Fangspiele. Demonstrieren Sie eine einzige Form und die Kinder werden daraus mit viel Spass ihre eigenen Formen erfinden.



www.krankenversicherer.ch

## Kreuzworträtsel Winter/2006

Fuss- bekleidung	↖	↖	Wahl- zettel- kasten	↖	Bundes- kriminal- polizei der USA	franz.: Brief
buntes Treiben	↻7					↻4
Kreuzes- inschrift	→			↻3	Ab- scheu- gefühl	
↻1			ehem. Post- u. Tel- Betrieb	franz., latein.: und		
stehen- des Ge- wässer	↻6	Bündnis, Ab- kommen				↻2
engl.: essen				männl. Fürwort		
engl.: klein		↻5				

10 www.kreuzwort.ch

**Lösen Sie das Rätsel** und gewinnen Sie einen der fünf Büchergutscheine im Wert von 50 Franken. Das Lösungswort können Sie uns via Internet mitteilen unter [www.krankenversicherer.ch](http://www.krankenversicherer.ch).

Oder schreiben Sie eine Postkarte mit **Angabe des Lösungsworts und Ihres Versicherers** an folgende Adresse: Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern

### Einsendeschluss: 15. April 2006

Die Gewinner werden ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

## Lesepass für Gross und Klein



Bei Orell Füssli finden Sie Bücher für jeden Geschmack und jede Altersklasse. Jugendbücher, Fachbücher, Romane, Krimis, Nachschlagwerke oder Ratgeber – das Angebot ist fast grenzenlos. Die Büchergutscheine können Sie in jeder Filiale von Orell Füssli in der ganzen Schweiz einlösen.

Oder Sie bestellen das gewünschte Buch ganz einfach im Internet unter [www.books.ch](http://www.books.ch). Dort finden Sie auch eine Übersicht der Standorte aller Filialen.

## Kurkuma: das Auge isst mit

Kurkuma, auch Gelbwurz oder Indischer Safran genannt, gehört in die Familie der Ingwergewächse und sieht diesem auch äusserlich sehr ähnlich. Kurkuma gilt als unverzichtbare Zutat der vielen variablen Currymischungen und verleiht den Gerichten den beliebten goldgelben Farbton.

Kurkuma ist ein Gewürz, das vor allem auch das «mitessende» Auge anspricht. Es aromatisiert die aus Indien stammenden «Chutneys», Bohnen- und Linsengerichte, Reis, Geflügel, Fisch oder Meeresfrüchte sowie Blumenkohl und Kartoffeln. Da Kurkuma leicht aufdringlich schmeckt, sollte man beim Dosieren vorsichtig sein.

Kurkuma ähnelt mit seinem pfeffrigen, frischen, leicht orangenartigen Duft in etwa dem Ingwer und hat einen würzig-brennenden, leicht bitteren, moschusartigen Geschmack. Die frische Wurzel ist bei uns nur ganz selten erhältlich. Getrocknet und fein gemahlen findet man Kurkuma hingegen in allen gut assortierten Gewürzsortimenten und Asia-Shops.



### Peperonicremesuppe

#### Zutaten:

- 3 Peperoni, gelb
- 1/2 Chilischote
- 1 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Butter
- 2 TL Zucker
- 1 dl Prosecco
- 2,5 dl Gemüsebouillon
- 100 g Sahne
- Kurkuma
- 50 g Crème Fraiche
- Pfeffer, Salz
- Cayennepfeffer
- 1/2 Peperoni, rot

#### Zubereitung:

Gelbe Peperoni waschen, trocknen, halbieren, von weissen Kernen und Häuten befreien und in grobe Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, von weissen Kernen und Häuten befreien und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen rüsten und in feine Würfel schneiden. In einem Topf Butter auslassen. Peperoni, Chilischote, Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren ca. 5 Minuten weichdünsten. Zucker zufügen und so lange rühren, bis er sich aufgelöst hat. Mit Prosecco ablöschen und mit Gemüsebouillon auffüllen. Sahne zufügen und Kurkuma unterrühren. Peperonicremesuppe einmal aufkochen, vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab vorsichtig pürieren. Suppe auf den Herd zurückstellen und leicht erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Crème Fraiche unter die Suppe rühren. Mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer würzen. Rote Peperoni halbieren, von weissen Kernen und Häuten befreien und in sehr kleine Würfel schneiden. Rote Peperoniwürfel kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.



## 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 Husten

Sitzt hartnäckiger Schleim in den Bronchien, kann Zwiebeltee das Abhusten erleichtern. Zwiebeln enthalten schwefelhaltige Senföle, die eine desinfizierende Wirkung haben.

Rezept: Eine Zwiebel in Scheiben schneiden und etwa fünf Minuten in einem halben Liter Wasser köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb geben und mit etwas Honig süssen.

Bis zu vier Tassen täglich möglichst heiss trinken.

### ... gegen Heiserkeit

Saft einer Zitrone mit einem halben Teelöffel Meersalz und einem Glas warmem Wasser mischen und mehrmals täglich gurgeln.



