

SICHER

HERBST 2008
mit meiner Krankenkasse

Grosse SICHER-Umfrage
Gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende



Interview mit Beat Villiger, CEO Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil

«In meinem Beruf blühe ich auf»

Er ist CEO des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) Nottwil, hat als Swiss-Olympic-Chefarzt Spitzensportler an der Olympiade in Peking betreut und ist im Medical-Komitee des Internationalen Eishockey-Verbandes tätig: Beat Villiger sucht Herausforderungen und liebt die Abwechslung. Seine anspruchsvolle Tätigkeit im SPZ bezeichnet er als grosse Chance, die er mit viel Freude und Engagement meistert. Der 64-Jährige hat auch privat hohe Ambitionen: Er treibt fast täglich Sport und bestreitet jedes Jahr mindestens einen Marathon.

Beat Villiger, was hat Sie vor drei Jahren dazu bewogen, CEO des SPZ Nottwil zu werden?

Das SPZ beschäftigt über 900 Mitarbeitende, die in 30 Abteilungen rund 80 verschiedene Berufe ausüben. Diese Mitarbeitenden sind an 365 Tagen während 24 Stunden für ihre Patienten da. Die ganze Organisation ist in den letzten Jahren organisch gewachsen und es hat mich gereizt, das Haus zu reorganisieren und die gesamte

Führungsstruktur schlanker zu machen. Mein Ziel ist es, die Effizienz zu steigern – eine betriebswirtschaftliche Verbesserung also, ohne die hohe Qualität der Leistungen einzuschränken.

Welche Eigenschaften heben das SPZ von anderen Spitälern oder Kliniken ab?

Wir betreuen unsere Patienten während allen Phasen. Das heisst, dass wir neben der medizinischen



Geschätzte Kundinnen
Geschätzte Kunden

Ihre Meinung interessiert uns! In der Mitte des SICHER haben wir eine Leserumfrage beigelegt, um Ihnen einige Fragen zur Zeitschrift zu stellen. Mit unserer Kundenzeitschrift wollen wir Sie zu Themen rund um das Gesundheitswesen informieren – aus gutem Grund: Wenn es gelingt, das Gesundheitsbewusstsein jedes Einzelnen zu fördern, kann viel erreicht werden: mehr Wohlbefinden, mehr Lebensqualität und nicht zuletzt mehr Kosteneinsparungen für alle. Sagen Sie uns also, wie Ihnen das SICHER gefällt – und mit etwas Glück gewinnen Sie ein erholsames Wellness-Wochenende für zwei Personen.

Der Sommer ist vorbei, die Tage werden kürzer und die Temperaturen sinken. Viele von uns verbringen wieder weniger Zeit im Freien. Auch die Kinder verweilen sich mehr in geschlossenen Räumen – sie bewegen sich weniger und sitzen mehr vor dem Computer oder dem Fernseher. Auf Seite 4 sagen wir Ihnen, auf was Ihre Kinder bei vermehrtem Sitzen achten müssen und was geeignete Bürostühle und -tische mitbringen müssen.

Mit den kälteren Temperaturen steigt die Lust auf einen Saunabesuch. Die Nordländer schwören schon lange darauf und nutzen die Sauna, um Erkältungs-, Stoffwechsel- und Kreislaufkrankheiten vorzubeugen oder einfach zum Entspannen. Auf Seite 5 erfahren Sie mehr zu diesem Thema.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst und eine spannende Lektüre.

Marcel Graber
Direktor RVK

Chronische Schmerzen: Dominant und fassettenreich

Viele Menschen quälen sich Tag für Tag mit chronischen Schmerzen herum. Schuld daran können Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Osteoporose, Rückenprobleme oder Krebs sein – der Schmerz hat jedoch noch viele andere Gesichter.

Im Mittelalter galt das Ertragen von Schmerzen als eine ehrenvolle und von Gott auferlegte Bürde. Heute besteht die Ansicht, dass ein Schmerz, der über ein gewisses Mass an Intensität und zeitlicher Dauer hinausgeht, eine Fehlfunktion des menschlichen Nervensystems ist und damit eine Krankheit darstellt. Er bestimmt das Leben der Betroffenen und prägt auch die Beziehung zur Familie, zu Freunden und anderen Bezugspersonen. Sekundär folgen Depressionen, Angst, Schlafstörungen, verminderte Aktivität bis hin zum Selbstmordversuch. Ausserdem entstehen hohe Kosten durch Abklärungen und Behandlungen, Arbeitsunfähigkeit sowie frühzeitige Berentung.

Dauern die Schmerzen länger als drei Monate an, spricht man von chronischen Schmerzen. In der Schweiz leiden knapp 700 000 Personen daran – oft werden sie als Simulanten abgestempelt. Der Schmerz hat viele Facetten: Rund 15 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden

an chronischen Kopfschmerzen (Migräne), bei jeder vierten Frau ab dem 50. Lebensjahr treten Brüche bei porösen Knochen auf. Für 50 Prozent aller Erwachsenen wird im Laufe ihres Lebens wegen Rheuma jede Bewegung zur Qual, 70 Prozent der Tumorpatienten in fortgeschrittenem Stadium leiden unter sehr starken Schmerzen und 10 Prozent aller Diabetiker sind wegen der Schädigung der Nervenstruktur schmerzgeplagt.

Behandlung oft schwierig

Schmerzen sind natürliche und lebenswichtige Warnsignale unseres Körpers bei Gefahren, Überlastung oder Krankheit; sie verschwinden in der Regel, sobald die Ursache beseitigt ist. Dauert der Schmerz jedoch länger als drei Monate, werden durch die dauernden Schmerzsignale die Nervenfasern früher oder später verändert: Es entsteht eine Erinnerungsspur, ein

so genanntes «Schmerzgedächtnis». Die Behandlung gestaltet sich daher viel komplexer. Gefordert ist dann eine Kombination von verschiedenen Therapiemethoden (multimodales Konzept), die möglichst früh begonnen werden sollen. Schmerzmedikamente in abgestufter Stärke von Aspirin bis Morphin sind unverzichtbar, Antidepressiva können sie unterstützen. Aktivierende und entspannende Hilfe bietet die Physiotherapie; mit Akupunktur, Biofeedback, Hypnose oder autogenem Training kann die Behandlung sinnvoll ergänzt werden. Eine Psychotherapie hilft, Verhaltensstrategien zu erlernen. Viele Betroffene finden Unterstützung in Selbsthilfe- oder Interessengruppen.

Rudolf Häuptle, Vertrauensarzt

www.schmerzpatienten.ch

www.schmerzinfo.ch

Fortsetzung Interview mit Beat Villiger

Versorgung Therapien, Rehabilitationen, Reintegrationen, Berufsfindungen und vieles mehr anbieten. Wir kümmern uns auch um die sozialen und psychologischen Probleme unserer Patienten, betreuen die Organisation von Umbauten in Wohnungen und Autos. Nach dem Austritt führen wir zuerst halbjährliche und später jährliche

Check-ups durch. Die Statistik zeigt: Seit 2002 sind 90 Prozent aller Patienten in ihren Beruf zurückgekehrt, im letzten Jahr waren es sogar 95 Prozent. Davon arbeitet rund die Hälfte in einem 100-Prozent-Pensum.

Wie wichtig sind für Sie präventive Massnahmen und Instrumente?

Der Prävention räume ich einen sehr hohen Stellenwert ein. Es müsste meiner Ansicht nach Aufgabe von Staat und Kostenträger sein, diese aktiv zu fördern. Die Krankenversicherer verhalten sich teilweise schon heute vorbildlich, es könnte aber noch viel mehr gemacht werden. In der Schule könnte man noch viel mehr Inhalte vermitteln – neben der Bewegung gehören auch die Ernährung, der Umgang mit Stress oder das Zeitmanagement dazu.

Wie managen Sie selbst Ihre Zeit, damit die Gesundheit neben den beruflichen Aktivitäten nicht zu kurz kommt?

Ich habe das Glück, dass ich nur wenig Schlaf benötige, sodass ich

neben dem Beruf trotzdem genügend Zeit für mich habe. Diese Zeit geniesse ich bewusst und intensiv: Meine Frau und ich sind begeisterte Berggänger, im Winter gehöre ich zu den angefressenen Alpin-Skifahrern, ich besitze einen kleinen Rebberg und ich esse und trinke sehr gerne. Dabei bin ich ein Fan der mediterranen Ernährung – also viel Gemüse, Salat und Fisch. Ab und zu esse ich aber auch mal gerne einen Hamburger.

Haben Sie ein Geheimrezept für ein gesundes Leben?

Es ist alles eine Frage des Lebensstils: Wir müssen versuchen, möglichst viel Bewegung in unseren Alltag einzubauen, denn bewegte Menschen sind psychisch stabiler und erholen sich bei Tiefschlägen besser. 30 Minuten Bewegung täglich ist das Minimum. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig – aufs Rauchen sollte man verzichten. Wir brauchen aber auch alle genügend Erholung, Ferien und Glück.

Beat Villiger
27. Januar 1944

Lieblingessen
Fisch und Fleisch

Mein schönstes Erlebnis
Geburt von Sohn Michi

Lieblingssort – da fühle ich mich besonders wohl
Italien

Davon habe ich als Kind geträumt
Olympiasieger zu werden



www.paranet.ch

Spitalfinanzierung im Umbruch

Die Finanzierung der Spitäler ist im Umbruch. Bereits per 1. Januar 2009 werden erste Anpassungen vorgenommen. Mit Einführung der letzten Änderungen per 1. Januar 2012 soll die neue Spitalfinanzierung abgeschlossen werden.

Die Förderung des Wettbewerbs zwischen den Leistungserbringern steht bei der neuen Spitalfinanzierung im Vordergrund. Nebst vielen anderen Änderungen tritt eine von mehreren Seiten geforderte Gesetzesanpassung in Kraft: Grundversicherte dürfen zukünftig landesweit zwischen allen Spitälern, die auf den kantonalen Spitallisten stehen, wählen. Die Kosten werden von den Kantonen und den Krankenkassen gemäss einem bestimmten Verteilschlüssel übernommen. Zu den Leistungserbringern mit kantonalem Auftrag zählen öffentliche und teilweise private Spitäler. Auch Geburtshuser geniessen vermehrt den Status eines anerkannten Leistungserbringers und werden somit durch die Grundversicherung finanziert. Das Privileg, ohne finanzielle Mehrbelastung in der ganzen Schweiz stationär behandelt zu werden, war bisher auf Patienten beschränkt, die

in Kantonen ohne die benötigte Versorgungsmöglichkeit wohnten, bei Notfällen oder mit einer entsprechenden Zusatzversicherung.

Unterschiedliche Tarife nach Kanton

Da sich die Kantone an den Spitalkosten beteiligen, müssten sie eine allfällige Kostendifferenz mittragen. Es liegt auf der Hand, dass sich die Kantone damit nicht anfreunden konnten, und so hat das Parlament einen Passus einbauen lassen: Es werden von den Kantonen und den Krankenkassen nur die Mehrkosten bis höchstens zum Tarif des jeweiligen Wohnkantons übernommen. Da sich die Tarife zwischen den Kantonen teilweise massiv unterscheiden, kann es je nach Wohnkanton der versicherten Person zu ungewollten und unbewussten Mehrbelastungen führen. Ausgenommen bleiben Notfallbehandlungen oder wenn der Patient vom Wohnkanton eine Bewilligung für eine ausserkantonale Behandlung erhält.

Die versicherte Person kann sich mit einer Heilungskosten-Zusatzversicherung («Allgemeine Abteilung», «Halbprivate Abteilung» oder «Private Abteilung») schützen. Diese Bausteine



Patienten können künftig zwischen allen Spitälern in der Schweiz auswählen, die auf der Spitalliste enthalten sind.

übernehmen die Mehrkosten bei stationären Behandlungen innerhalb und ausserhalb des Wohnkantons. Je nach Ausgestaltung werden die Gesamtkosten mit oder ohne Kostenbeteiligung übernommen. Sinnvoll sind solche Zusatzversicherungen allemal: Oft bieten diese Lösungen einen weiterreichenden Versicherungsschutz – so ist beispielsweise die Auslandsdeckung integriert oder es werden Beiträge an Kuren mitversichert.

Bund verteilt Geld aus Umweltabgaben



Im Jahr 2009 werden allen Versicherten, verrechnet mit den Prämien, 16.80 Franken an Umweltabgaben ausbezahlt. Der Grossteil des Geldes stammt aus den Einnahmen einer Umweltabgabe auf Lösungsmitteln, die so genannten VOC.

VOC werden in der Wirtschaft beispielsweise für die Reinigung von Metallen oder in Farben und Lacken eingesetzt. Sie sind mitverantwortlich für

die hohen Ozonwerte im Sommer (Sommermog). Die Abgabe auf VOC führt durch die Preiserhöhung zu sparsamerem Umgang mit Lösungsmitteln, trägt zur Bekämpfung hoher Ozonwerte bei und dient somit unserer Gesundheit. Solche Lenkungsabgaben sind ein marktwirtschaftliches Instrument der Umweltpolitik.

www.umwelt-schweiz.ch/voc

Gut zu wissen

Was ist ein HMO-Modell oder eine Hausarztversicherung?

Wer sich im Rahmen eines HMO- oder Hausarzt-Modells versichern lässt, spart Prämien, verzichtet aber im Gegenzug auf die freie Arztwahl. Das heisst, dass man sich verpflichtet, sich zuerst an seine HMO-Praxis oder seinen

Hausarzt zu wenden. Die Überweisung an den Spezialisten oder ins Spital erfolgt anschliessend durch die HMO bzw. den Hausarzt. Diese entscheiden, ob ein Spezialist oder eine Einweisung ins Spital sinnvoll ist. Von diesem Vorgehen ausgenommen sind einige Ausnahmen wie beispielsweise der Gynokologe, Augen- oder Kinderarzt.



Verschiedene Sitzpositionen

Ergonomische Büromöbel

In der Schule muss sich das Kind der zur Verfügung stehenden Infrastruktur anpassen. Mit regelmässigem Wechseln der Sitzposition kann es das Beste daraus machen. Zuhause soll der Arbeitsplatz des Kindes jedoch mit ergonomischen Möbeln ausgestattet werden.



19 Prozent der Kinder weisen bereits bei Schuleintritt Haltungstörungen auf.

Wenn langes Sitzen zur Last wird

Für die Kinder und Jugendlichen hat die Schule wieder begonnen. Die meisten Aufgaben in der Schule werden im Sitzen gemacht, was nicht sehr gesund für den menschlichen Körper ist: Durch zu langes Sitzen können Haltungsschäden hervorgerufen werden. Es gibt einige Tipps, wie man solchen Schäden vorbeugen kann.

Nicht alle Schulen sind mit ergonomischen Möbeln, die eine genügende Sitzqualität gewährleisten, ausgestattet. Stuhl und Pult sollten in der Höhe so verstellbar sein, dass sie sich der Grösse des Kindes anpassen können. Bei einer optimalen Sitzhaltung berühren die Fusssohlen den Boden und der Blick ist geradeaus gerichtet. Die Sitzfläche ist rutschfest und lässt sich bis zu zehn Grad neigen. Die Vorderkante soll abgerundet und die Rückenlehne gewölbt sein. Es gilt: Langes Sitzen soll auch bei besten Vor-

aussetzungen umgangen und mit möglichst vielen Pausen unterbrochen werden.

Der Mensch ist nicht fürs Sitzen gemacht: Zwischen den beiden Beckenknochen, auf denen er sitzt, und der Haut gibt es kaum Fett und Muskeln. Mit dem Körpergewicht wird das Becken um bis zu 50 Grad abgeknickt. Somit wird das Steissbein gestaucht, die Beckenbänder werden überdehnt, was schliesslich die Rippenfunktion beeinträchtigt. Als Folge davon entsteht eine flache Atmung, die Verdauung wird verlangsamt und Probleme mit den Wirbelsäulen und den Bandscheiben können auftreten. Solche Faktoren können bei lang andauerndem Sitzen zu Haltungsschäden und Rückenschmerzen führen. Längere Zeit in einer Position zu verharren, schadet: Die Muskulatur erlahmt, Körperregionen werden schlecht durchblutet und Gelenke erstarren langsam.

Studien zeigen, dass 19 Prozent der Kinder bei Schuleintritt Haltungstörungen aufweisen, bei Schulaustritt sind es bereits 30 Prozent.

Bewegung schützt vor Schmerzen

Mit einigen Tricks kann das Sitzen relativ komfortabel gestaltet und den unliebsamen Folgeschäden entgegengewirkt werden. Bewegung ist das A und O während des Sitzens, denn dadurch wird das Blut mit Sauerstoff versorgt, was vor allem für die Entwicklung der Kinder sehr wichtig ist. Das ständige Wechseln der Sitzposition entlastet die Bandscheiben und fördert die Durchblutung, den Stoffwechsel und die Atmung. Dadurch wird die Konzentration und damit die Leistungsfähigkeit in der Schule gefördert.

www.gesund-sitzen.ch

Genug Schlaf hält fit



Ein erholsamer Schlaf ist schon im Kindesalter wichtig, um sich tagsüber fit und aktiv zu fühlen.

In der Nacht erholt sich der Körper von allen Tagesaktivitäten, von körperlichen und psychischen Belastungen. Das gilt für Kinder wie Erwachsene. Ein gesunder und aktiver Körper braucht deshalb seinen Schlaf – und zwar genug.

Nicht alle Kinder brauchen gleich viel Schlaf: Sie sollen so lange schlafen, dass sie sich den ganzen Tag fit fühlen. Um die richtige Dauer herauszufinden, müssen sie verschiedene Schlafrythmen probieren. Wenn sich Kinder über längere Zeit müde oder matt fühlen oder wenn sie schlecht gelaunt oder unkonzentriert sind, können dies Anzeichen von Schlafmangel sein.

Gesundheitliche Folgen möglich

Schlafmangel kann für Kinder schwerwiegende Folgen haben. So zeigen neue Studien, dass zu wenig Schlaf bereits im Kindesalter zu Übergewicht und erhöhtem Blutdruck führen kann.

Bei 7-Jährigen wurde beispielsweise festgestellt, dass eine Schlafdauer von weniger als neun Stunden zu Übergewicht führte. Man fand heraus, dass Kinder, die weniger schlafen, sich auch weniger bewegen, dafür aber einen erhöhten Medienkonsum haben – also vor allem vermehrt vor dem Fernseher sitzen. Das erklärt auch die Tatsache, dass Kinder mit eigenem Fernseher im Zimmer öfters übergewichtig sind. Die Konsequenz: TV-Geräte gehören nicht ins Kinderzimmer! Neben den negativen gesundheitlichen Folgen verpassen Kinder wegen der reduzierten Konzentrationsfähigkeit oft einen Teil des Schulunterrichts. Lehrkräfte bestätigen diesen Zusammenhang und die Zunahme dieser Problematik.

Um diesen negativen Folgen vorzubeugen, sollten Sie Ihrem Kind viel Bewegung und Sport ermöglichen. Selektionieren Sie gemeinsam mit dem Kind geeignete Fernsehprogramme. Die

gewählte Sendung soll aufs Alter abgestimmt sein und die Kleinen interessieren. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind mindestens ebenso lang bewegt, wie es statisch vor dem Fernseher sitzt oder liegt. Finden Sie heraus, welcher Sport ihm Spass macht, und melden Sie es in einem Sportverein an. Denn: Wenn sich Ihr Kind genug bewegt und viel an der frischen Luft ist, ermüdet es auf eine natürliche Art und Weise, was oft zu einem tiefen und erholsamen Schlaf führt.



Viel Erfolg wünscht Ihnen
Ihr Lukas Zahner

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

www.krankenversicherer.ch

Sauna: Reinigung für Körper und Geist



Saunabesuche stärken das Immunsystem und schützen vor Erkältung.

Der Begriff «Sauna» stammt aus der finnischen Sprache und bedeutet übersetzt «Schwitzbad». Die Nordländer schwören schon lange darauf und nutzen die Sauna, um Erkältungs-, Stoffwechsel- und Kreislaufkrankheiten vorzubeugen, den Körper zu reinigen, das Immunsystem zu stärken oder einfach zum Entspannen.

Mit dem Wellness-Trend hat die Sauna mittlerweile auch bei uns grosse Anerkennung gefunden, und viele Haushalte besitzen eine eigene Sauna im Haus. Beim Besuch öffentlicher Saunas müssen Hygienevorschriften eingehalten werden: Durch die warmen Temperaturen und die hohe Luftfeuchtigkeit in der Sauna, haben Bakterien und Viren ein leichtes Spiel, denn sie vermehren sich viel schneller. Daher sind ein

Baumwollhandtuch als Unterlage und eine gründliche Dusche vorher sehr wichtig. Ausserdem wird die gereinigte Haut porenfrei und kann besser schwitzen. Die Temperatur in der Sauna beträgt zwischen 70 und 100 Grad Celsius, wobei die Warmluft nach oben steigt. Die beste Wirkung wird beim Liegen erzeugt, da sich dadurch der ganze Körper erwärmen kann. Etwa zwei Minuten vor dem Verlassen ist wieder eine Sitzposition einzunehmen. Nach dem Saunieren wird der Körper – beginnend bei Händen und Füssen – mit einem Wasserguss abgekühlt und eine Ruhepause im Liegen eingelegt.

Während des Saunierens verliert der Körper bis zu zwei Liter Flüssigkeit und damit auch Mineralstoffe und Spurenelemente: Am besten können diese mit Wasser, Kräutertees oder Apfelschorle ersetzt werden.

Düfte bestimmen das Wohlbefinden

Ätherische Öle sind leicht verdampfende Extrakte, die aus Pflanzen oder Pflanzenteilen gewonnen werden. Die charakteristischen Gerüche befinden sich unter anderem in Blüten, Blättern, Samen, Wurzeln, Rinden oder im Holz von Pflanzen. Sie dienen dazu, die Insekten zur Bestäubung anzulocken, Schädlinge fernzuhalten oder sich gegen Krankheiten zu schützen.

Die Ägypter verwendeten ätherische Öle bereits 4000 Jahre vor der Zeitwende. Die Inder und Chinesen stellten die Geschmacksöle in alter Vorzeit aus Rosen und Kalmus her. Mit dem Wellness-Boom finden sie heute verschiedene Verwendung: als Raumbefugung, Aromatherapie, als Essenz in Bädern oder aber als Geschmacksverstärker in Gewürzen. Die Aufnahme von ätherischen Ölen durch die Nase löst hormonelle und intellektuelle Prozesse im Gehirn aus: Es wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Gerüche die Gefühlslage und das Ver-

halten beeinflussen können. Die Wirkstoffe gelangen über unsere Organe in den Blutkreislauf und schliesslich in den gesamten Körper. Studienergebnisse haben ebenfalls gezeigt, dass ein Duft, den man als positiv empfindet, gut tut.

Bei der Qualität von ätherischen Ölen ist es ähnlich wie beim Wein: Nicht alle Düfte sind zu 100 Prozent naturbelassen. Damit die Düfte jedoch die gewünschte Wirkung erzielen, muss auf gute Qualität geachtet werden. Die Öle werden nie pur angewendet, da sie oft haut- und schleimhautreizend sind. Richtig eingesetzt sind sie frei von Nebenwirkungen.

Da die Aromatherapie mit ätherischen Ölen eine exakte Diagnose der Krankheit und Kenntnisse der Biochemie voraussetzt, darf eine Behandlung nur durch Ärzte und Heilpraktiker ausgeführt werden. Die ätherischen Öle werden gezielt auf ihre Wirksamkeit getestet, da jeder Mensch individuell darauf anspricht. Eine Selbstmedikation kann unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen.



Raumdüfte können die Stimmung positiv beeinflussen.

Düfte und ihre Wirkung:

Aphrodisierend: Jasmin, Sandelholz

Aufmunternd: Kardamom, Mandarine, Zimt

Belebend: Grapefruit, Ingwer, Pfeffer

Beruhigend: Lavendel, Melisse

Entspannend: Geranium, Magnolie

Erfrischend: Limette, Minze

Euphorisierend: Jasmin

Ausdauer, Konzentration steigernd: Basilikum, Bergamotte, Verbena, Zitrone

Harmonisierend: Lavendel, Rose

Was Grossmutter noch wusste...!

... gegen Husten

Knoblauchzehen schälen und mit Honig bedecken. 24 Stunden einwirken lassen. Täglich 3-mal ½ Teelöffel davon einnehmen. Diese Anwendung löst den Husten bei Erkältungen. Der Saft, der aus dem Knoblauch in den Honig gelangt, hat eine desinfizierende Wirkung.

Grujic Radmila, 3945 Gampel

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

Tipps einsenden an:
Redaktion SICHER
Haldenstrasse 25
6006 Luzern

Publizierte Beiträge werden mit 20 Franken belohnt.



Office World

Alles für Ihr Büro.

19 Mal einmalig: Die Office World Büro-Fachmärkte! Weil bei uns Innovation Tradition ist, Qualität Priorität hat, Ihre Wünsche im Mittelpunkt stehen und weil wir haarscharf kalkulieren. Unser Angebot sowie weitere Artikel von Dane-Elec finden Sie auf www.officeworld.ch.

SUDOKU Herbst 2008

Lösen Sie das Sudoku: Als Gewinne winken **10 USB-Sticks mit 8 GB Speicherkapazität im Wert von je 45.90 Franken.**

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 ist der 15. November 2008

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

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

