

# SICHER

mit meiner Krankenversicherung

Frühling/2005



## «Achtsamkeit uns und der Welt gegenüber liegt uns am Herzen!»

Das legendäre Duo Fischbach zeigt im Frühling 2005 nochmals sein erfolgreiches Stück «Fischbachs Hochzeit». Für die Herbst-Tournee steht das Komiker-Paar mit seinem neusten Programm «Türkischer Honig oder Fischbachs Erbe» auf der Bühne. Wir können gespannt sein auf Kleinkunst vom Besten, die unsere Lachmuskeln mehr als strapaziert.

Dass Lilian und Ernst komische Figuren wurden, liegt wohl am persönlichen Temperament der beiden Künstler: «Wir sind beide ziemlich nachdenkliche Menschen, die trotzdem lachen...»

Tourneedaten unter [www.duofischbach.ch](http://www.duofischbach.ch)

### Aus dem Inhalt

Umgang mit Demenz-Patienten **2**



«Notfall»-Behandlungen **3**



Körperschmuck **4**



Angst vor Unfällen? **5**



Bärlauch **6**



**1 Proben Sie bereits für das neue Programm im Herbst?** Ja, wir haben schon begonnen. Und in irgendeiner Form arbeiten wir jeden Tag daran: Umschreiben, ausprobieren, Musik aussuchen.

**2 Wie entstehen die Ideen für Ihre Bühnenstücke?** Eigentlich immer aus Situationen des täglichen Lebens; zu Hause oder unterwegs, im Dorf, in der Stadt, im Land, in der Welt... Wir sammeln Berichte, Bilder, Artikel, schreiben Notizen, eins gibt das andere. Ein langwieriger Prozess über ein bis zwei Jahre des Gutfindens und Verwerfens.

**3 Wie stimmen Sie sich in die Rolle der Fischbach's ein?** Nachdem die Bühne, die Requisiten, Licht und Ton bereit sind, spielen wir alle unsere

## Editorial

Liebe Kundin, lieber Kunde

Endlich Frühling. Die Tage werden wieder länger. Das Licht tut uns wohl. Die Natur erwacht. Die Welt wird wieder farbig und erfreut das Herz. Die Sonne wärmt uns. Endlich Frühling.

Wie gut täte ein Frühling im Gesundheitswesen! Aufbruch und Mut zu Entscheidungen würden das politische Bild prägen. Alle Beteiligten besännen sich auf das Wesentliche: Unsere Gesundheit zu erhalten im Rahmen des finanziell Möglichen. Doch dieser Frühling ist weit entfernt. Stattdessen werden alte Gemellen zur Diskussion gestellt. Eine Initiative fordert erneut: Eine Krankenversicherung für alle. Das Volk hat am 18. Mai 2003 diese planwirtschaftliche Idee kraftvoll bachab geschickt. Die Interessen der Versicherten sind anders gelagert. Sie erwarten vom Krankenversicherer, dass er im Interesse seiner Kunden handelt, und lehnen deutlich eine zentrale, monopolistische Lösung ab. Zu Recht befürchten sie einen trägen staatlichen Moloch. Beispiele gibt es zu genüge: AHV, IV und die Pensionskasse des Bundes sind kaum Empfehlungen für eine zentrale Lösung. Deshalb tritt Ihre Krankenkasse für Vielfalt (statt Einfach) ein und dankt Ihnen für Ihre Unterstützung.

Es ist Zeit für dringende Reformen: Wegfall des Vertragszwanges mit jedem Leistungsanbieter, Durchsetzung der Generikamedikamente und eine Prämienordnung, die dem Risikoverhalten der Menschen Rechnung trägt. Themen, welche die Knospen treiben würden, damit endlich Frühling wird im Gesundheitswesen.

Eine blühende Zeit wünscht Ihnen

# Umgang mit Demenz-Patienten



**Der Umgang mit demenzkranken Menschen ist für viele Leute schwierig. Häufig gehen wir den Patienten aus dem Weg – anstatt ihnen mit Offenheit und Freude zu begegnen.**

Demenz ist die allgemeine Bezeichnung für Krankheiten, bei denen Verluste des Erinnerungsvermögens zusammen mit anderen Funktionsstörungen des Gehirns auftreten, wie etwa bei Alzheimer. Wenn Sie demenzkranke Menschen kennen, haben Sie keine Berührungängste! Die Patienten haben eine intakte Gefühlswelt und möchten besucht werden. «Jemand zu sein» ist für sie genau so wichtig wie für uns alle.

## Tun

- Humor: durch Singen, Tanzen, Spiel und Spass die Stimmung aufheitern
- Passen Sie sich dem Tempo des Patienten an (Geduld)
- Angewohnheiten beibehalten, sich für die Biographie und das Umfeld interessieren
- Halten Sie Blickkontakt und drücken Sie sich in einfachen, klaren Sätzen aus
- Regelmässige Besuche stärken Vertrautheit und Sicherheit auf beiden Seiten

## Meiden

- Sprechen Sie nicht über Demenzpatienten in deren Anwesenheit
- Machen Sie nicht zwei verschiedene Dinge gleichzeitig (Beispiel: «Wie schmeckt der Salat?» Während Sie Wasser in ein Glas giessen)
- Halten Sie nicht an der Wahrheit bzw. Realität fest
- Stellen Sie keine zu hohen Erwartungen
- Konfrontieren Sie den Patienten nicht mit seinen Defiziten.

## Duo Fischbach

Musikstücke durch, dann haben wir gerne etwa eine Stunde Ruhe. So sammeln wir uns. Jeder für sich im Sitzen oder Liegen.

**4 Was vermitteln Sie mit den Figuren Lilian und Ernst Fischbach den Zuschauern?** Kurz gesagt: Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Das stammt, Irrtum vorbehalten, von Erich Kästner. Oder wie es ein Journalist for-

mulierte: Fischbachs haben nichts zu lachen – das Publikum dafür umso mehr.

**5 Welche Charakter-Eigenschaften lassen sich von Ihnen als Privatperson wiedererkennen in den Rollen der Fischbachs?** Ungeduld, zeitweiliges Überreagieren, aus der Haut fahren und letztlich doch immer in Liebe zusammenleben.

**6 Was liegt den Fischbach's am Herzen bezüglich ihrer Gesundheit?** Natürlich gesund bleiben mit gesunder Ernährung, viel Bewegung, wenig Stress und Achtsamkeit uns und der Welt gegenüber. Und - gegebenenfalls hoffentlich - auch annehmen können, krank zu werden und letztlich den Weg alles Irdischen zu gehen.

## Steckbrief



<b>Vorname/Name</b>	Antonia Limacher als Lilian Fischbach	Peter Freiburghaus als Ernst Fischbach
<b>Geburtstag</b>	5. August 1953	7. Februar 1947
<b>Ich bleibe fit mit</b>	Körpertraining, Reiten, Heilfasten	Mit den Hunden um die Wette laufen
<b>Das war/list mein schönstes Erlebnis</b>	Das Hochgefühl nach einer gelungenen Vorstellung	Endlich aus der Schule zu kommen
<b>Mein grösster Wunsch</b>	Dass die Menschen vermehrt innehalten und über unsere Welt nachdenken.	Ein schöner Planet
<b>Das war die heikelste Situation</b>	Das Bühnenbild bricht zusammen, der Vorhang brennt, das Licht geht aus: Das verlangte und ergab eine fulminante Improvisation für uns!	



**Einsparmöglichkeiten bis zu 50%**

**beziehen Sie Ihre Linsen bei einem Vertragspartner:**  
[www.mrlens.ch](http://www.mrlens.ch)  
[www.discountlens.ch](http://www.discountlens.ch)  
[www.linsensuppe.ch](http://www.linsensuppe.ch)

# «Notfall»-Behandlungen erhitzen die Gemüter

Mit dem neuen gesamtschweizerischen Tarif TARMED wird die Definition eines «Notfalls» unterschiedlich ausgelegt – einerseits weil der TARMED einen «rechten» Notfall gut entschädigt, andererseits weil die früheren Express-Konsultationen nicht mehr zulässig sind.

Wenn auf der Rechnung bei der Position «Diagnose» der Zusatzcode 03 (= akut) angegeben ist, kann der Versicherer nicht oder nur mit grossem Aufwand prüfen, ob tatsächlich ein Notfall im Sinne des TARMED vorliegt. Gemäss Definition darf der Notfallzuschlag nämlich nur

dann verrechnet werden, wenn die Behandlung unverzüglich, also ohne Wartezeit, erfolgt ist.

Wir sind daher auf Ihre Unterstützung angewiesen: Steht auf Ihrer Rechnung bei irgendeiner Position der Begriff «Notfall», dann prü-

fen Sie bitte, welche der unten aufgeführten Situation dem Vorfall am ehesten entspricht: Bei den ersten beiden Beispielen ist der Notfallzuschlag gerechtfertigt, bei den übrigen darf er jedoch nicht verrechnet werden.



Sie sind sofort nach der telefonischen Anmeldung in die Praxis, ins Belegarzt-Spital, ins Permanence- oder Medical Center bestellt und ohne Verzug, will heissen ohne warten zu müssen, direkt vom Arzt behandelt worden = Notfall



Am Sonntagmorgen rufen Sie den Arzt wegen einer heftigen Nierenkolik an. Der Arzt kommt unverzüglich zu Ihnen nach Hause, um Sie zu behandeln = Notfall



Zwischen der Anmeldung und der Behandlung ist Zeit verstrichen. Z.B. am Morgen 8.00 Uhr angerufen, Termin für 9.30 Uhr erhalten = normale Konsultation



Sie mussten im Wartezimmer auf die Behandlung warten, bis der Arzt andere Patienten versorgt hat = normale Konsultation



Am Sonntagmorgen rufen Sie den Arzt wegen Ohrenscherzen Ihres Kindes an. Der Arzt berät Sie am Telefon. Zwei Stunden später rufen Sie wieder an, da die Schmerzen intensiver geworden sind. Der Arzt bestellt Sie mit dem Kind auf den Nachmittag in die Praxis = telefonische Notfallkonsultation / Behandlung in der Praxis = normale Konsultation



Auf der Rechnung ist am Tag X nur ein Bericht mit einer Notfallpauschale verrechnet = nicht erlaubt. Für Berichte können keine Notfallzuschläge verrechnet werden.

Liebe Kunden, aus oben genannten Situationen ist ersichtlich, dass bei sehr wenigen Ereignissen ein Notfall im Sinne des TARMED vorliegt. Sollte auf Ihrer Rechnung zu Unrecht ein «Notfall» fakturiert worden sein, nehmen Sie bitte mit Ihrem Arzt Kontakt auf, oder melden Sie es Ihrem Krankenversicherer. Vielen Dank.



## Das kostet eine «Notfall» - Konsultation:

07.00-19.00	Montag - Freitag	60 TP
07.00-12.00	Samstag	60 TP
07.00-19.00	Sonntag	120 TP
12.00-19.00	Samstag	120 TP
19.00-22.00	Montag - Sonntag	120 TP
22.00-07.00	Montag - Sonntag	180 TP

(TP x TPW - z.B. 120 x CHF 0.96)



## Das kostet eine telefonische «Notfall» - Beratung:

07.00-19.00	Sonntag	30 TP
12.00-19.00	Samstag	30 TP
19.00-22.00	Montag - Sonntag	30 TP
22.00-07.00	Montag - Sonntag	70 TP

TP = Taxpunkt / TPW = Taxpunktwert

## Berner Privatspitäler: Lohnenswerter Luxus?

Ende Januar hat der Regierungsrat des Kantons Bern den Vertrag über die stationäre Behandlung von Grundversicherten in den Berner Privatspitälern genehmigt. Damit ist es nun grundsätzlich möglich, jede stationäre Behandlung in einem Privatspital durchführen zu lassen.

Für die Versicherten hat dies Vorteile: Die Privatspitäler im Kanton Bern verfügen über eine sehr gute Infrastruktur und sind für eine Vielzahl von hochtechnologischen Eingriffen der Leistungserbringer Ihrer Wahl geeignet

(Herzeingriffe, Neurochirurgie, usw). Bei Eingriffen der Grundversorgung ergibt sich allerdings ein kontroverses Bild. Die für den Krankenversicherer anfallenden Kosten sind in Privatspitälern höher als diejenigen des gleichen Eingriffes in einem öffentlichen Akutspital. Bei den öffentlichen Spitälern übernimmt der Kanton Bern nämlich knapp 50% der stationären Behandlungskosten, bei Privatspitälern müssen die Krankenversicherer dagegen die vollen Kosten tragen. Dieser Umstand hat wesentliche Auswirkungen auf die Prämiengestaltung des nächsten Jahres: Wenn künftig die chirurgische Grundversorgung

ohne zwingende Gründe in einem Privatspital durchgeführt wird, werden die Prämien für die obligatorische Krankenpflegeversicherung deutlich ansteigen – Experten rechnen mit Mehrkosten von 200 Millionen Franken.

### Fazit:

Die chirurgische Grundversorgung gehört prinzipiell ins öffentliche Spital, hochkomplexe und technologisch aufwändige Eingriffe in die Privatspitäler oder ins universitäre Zentrums-pital. Nur auf diese Weise kann das Prinzip der sozialen Krankenversicherung aufrechterhalten und das Prämieniveau stabilisiert werden.

# Körperschmuck – Tattoo oder Piercing gefällig?

Es wird Frühling und die Temperaturen steigen. Das schöne Wetter lädt zu lockerer Kleidung ein, und überall sind die mit Stolz getragenen Piercings und Tätowierungen wieder zu sehen. Schon die jüngsten Teenager trumpfen mit Bauchnabelpiercings und Tattoos im Steissbeinbereich auf.



## Woher kommt dieser Körperkult?

Schon seit Jahrhunderten sind Tätowierungen und Piercings als Körperschmuck zum Schutz vor bösen Geistern oder als Zeichen für Stammeszugehörigkeit, Fruchtbarkeit, Geburt und Tod in den verschiedensten Ländern und Erdteilen bekannt – bei den Inkas in Peru, den Azteken und Mayas in Mexiko, in Asien und im Südseeraum ebenso wie bei den Eskimos. Im Mittelalter wurde das Tätowieren in Europa von christlichen Religionen verboten. Danach wurden Tattoos bei

Seeleuten wieder üblich und galten lange als Phänomen der Unterschicht («Knasttätowierungen»).

Piercing war in Europa lange Zeit als abartig und als Zeichen für experimentierfreudigen Sex klassifiziert. Tatsächlich waren Piercings dem schwulen oder heterosexuellen Sadomasochismus und der Fetischszene vorbehalten. Durch die Hippies und später die Biker wurde besonders der Ohrring als Provokation beliebt. Mitte der 70er Jahre trugen dann die Punks Piercings durch Ohren, Nase und Lippen – als Ausdruck von Wut und Aufschrei einer entrechteten Jugend.

## Das Piercing

Ein Piercing ist eine Wunde und muss ebenso intensiv gepflegt, also sehr sauber gehalten und für mehrere Tage oder gar Wochen am besten nicht berührt werden. Stress und schlechte Ernährung können sich negativ auf den Heilungsprozess auswirken. Je nach Stelle kann dieser 2 Wochen bis 9 Monate dauern. Bei Problemen sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden.



Unter mangelhaften hygienischen Bedingungen können Infektionen, Vereiterungen oder Blutungen entstehen. Bei verschmutzten Nadeln besteht darüber hinaus die Gefahr einer Aids- oder Hepatitisübertragung. Auch allergische Reaktionen, vor allem auf das Material des Schmuckes, sind üblich. Es empfiehlt sich die ausschliessliche Verwendung von Gold, Platin oder chirurgischem Stahl. Von Nickel- und Kobaltlegierungen ist abzuraten.

## Die Tätowierung



Beim Tätowieren wird Farbe unter die Haut gebracht. Dieser Vorgang ist je nach Körperstelle unterschiedlich schmerzhaft. Heute kommen weltweit fast ausschliesslich Tätowiermaschinen zum Einsatz, welche mittels vibrierender Nadeln für gleich bleibenden Druck und gleichmässige Farbzuführung sorgen. Die Pflege des Tattoos ist ebenso wichtig wie beim Piercing, da auch die Tätowierung eine Wunde ist, die sich entzünden und schwerwiegende Folgen haben kann. Tätowierungen sind Farben unter der Hautoberfläche. Diese bleiben auf ewig im Körper! Die heutige Medizin ermöglicht zwar eine gewisse Entfernung mittels teurer, nicht ungefährlicher Lasertechnik – meist aber mit bleibenden Narben. Die Entscheidung zum Motiv will gut überlegt sein; lassen Sie sich das Sujet zu

Testzwecken mit Hennafarbe auf die gewünschte Körperstelle malen. Und denken Sie daran, dass Ihr Körper nicht bis in jedes Alter straff und knackig bleibt, und ein Motiv mit Runzeln auch nicht mehr besonders schick aussieht.

## Was ist wichtig?

Informieren Sie sich gründlich über das Piercing- / Tattoostudio. Die Räumlichkeiten müssen sauber und von anderen Arbeitsbereichen abgetrennt sein. Instrumente, Materialien und Schmuck müssen steril verpackt sein. Piercer oder Tätowierer müssen Handschuhe tragen, die zu «schmückende» Stelle wird vor dem tätowieren oder Einsetzen des Schmuckes desinfiziert und beim piercen betäubt. Der Kunde bekommt eine genaue Pflegeanleitung für mögliche Komplikationen. Ein zuverlässiger Anbieter ist gerne bereit, Sie über alle Risiken zu informieren, und verlangt bei Minderjährigen immer die Unterschrift oder gar Begleitung eines Vormundes.

## Piercing

(to pierce = durchstechen)

Mittlerweile hat sich das Piercing im Schmuckbereich etabliert und wird genauso selbstverständlich getragen wie etwa Ohrringe. Anfänglich wurden meist die weichen Bereiche des Gesichts (Ohren, Nasenflügel, Lippen) mit Piercings durchstochen, doch ist das Bauchnabelpiercing oder auch das Piercing im Genitalbereich schon lange keine Seltenheit mehr.

## Tätowierung/Tattoo

(polynesisch: tatu/tatau = Zeichen, Malerei, auch zeichnen, oder tahitisch/englisch: tæ'tu = Hautstich)

Eine Tätowierung ist ein Bild (oder Text), das mit Tinte oder anderen Farbpigmenten in die Haut gestochen wird. Heute wird die Farbe durch eine Nadel unter die oberste Hautschicht gespritzt. Die ursprüngliche Methode, die in manchen Kulturen auch heute noch angewendet wird, ist ein Einschneiden der Haut und ein Einreiben der Wunde mit Tinte, Asche oder sonstigen farbgebenden Stoffen.



Moderne Tätowiermaschine

# Angst vor Unfällen?

Unsere Umwelt und unser Verhalten haben sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Die konsequente Technisierung führt dazu, dass wir technisch immer bewegter, körperlich jedoch immer unbewegter werden – man lässt sich bewegen, statt sich selbst zu bewegen. Kinder reagieren besonders empfindlich auf diese veränderten Lebensbedingungen. Sie können ihren natürlichen Bewegungsdrang immer weniger ausleben. Die Folgen: Zunehmend mehr Kinder zeigen Bewegungsdefizite, werden ungeschickter, und ihre Leistungsfähigkeit nimmt stetig ab.

Bewegung wird häufig als Unfallrisiko angesehen und deshalb unterbunden statt gefördert. Dabei übersehen wir Erwachsenen, dass sich heute die Mehrzahl der Unfälle ereignet, weil Kinder alltägliche Bewegungen aufgrund ihrer ungenügend trainierten Fähigkeiten – zum Beispiel mangelndes Gleichgewicht – nicht mehr bewältigen können. Viele Kinder beobachten nur noch, wie andere über einen Baumstamm balancieren; sie selber tun es nicht mehr, denn es fehlen die persönlichen Bewegungserfahrungen, um damit die eigenen Grenzen zu erleben.

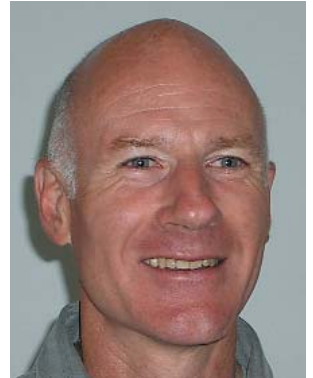


Die häufigste Unfallursache bei Kindern sind Stürze. Sturzunfälle führen heute vermehrt zu Verletzungen, da die notwendigen Bewegungsmuster für dämpfendes und koordiniertes Fallen bzw. Rollen nicht geübt und somit nicht abrufbar im Gehirn gespeichert sind.

## Was können sie tun?

Bewegungserfahrungen bei den Kindern fördern statt verhindern! Sturzprophylaxe durch Gleichgewichtstraining. Üben Sie zum Beispiel die Gleichgewichtsfähigkeit mit Ihrem Kind in einer sicheren Umgebung. Vorschlag: Versuchen Sie mit Ihrem Kind auf einer (Bett-) Matraze auf einem Bein zu stehen. Wie lange schaffe ich das? Kann ich dazu sogar etwas hüpfen? Was passiert, wenn ich mit den Armen schwinde? Kann ich etwas in die Knie gehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, oder schaffe ich es sogar, meine Socken an und wieder auszuziehen? Wie lange kann ich mit geschlossenen Augen stehen bleiben? Oder wie wäre es mit einem Pantomimenspiel? Sie werden garantiert ihren Spass an diesen Gleichgewichtsübungen haben. Und falls Sie einmal stürzen: Kein Problem, Sie fallen sanft und sammeln dabei ihre Sturzerfahrungen. Führen Sie diese Übungen täglich durch – Sie werden staunen, wie schnell Sie mit ihrem Kind zusammen Fortschritte machen!

Ihr Lukas Zahner



**Dr. phil. nat. LUKAS ZAHNER**

Dozent am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel und am Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften der ETH Zürich. Verantwortlicher Adoleszentsport am BASPO, Magglingen

Biologe, Turn- und Sportlehrer, Health Fitness Instructor des ACSM, Diplomtrainer Swiss Olympic, Tennislehrer TVS

lukas.zahner@unibas.ch

[www.aktive-kindheit.ch](http://www.aktive-kindheit.ch)



## Kreuzworträtsel Frühling/2005

Versteigerung	↖	Eidg. Materialprüfungsanstalt	↖	Gemahlin, Gattin	↖	tadeln
↖	○ 2		○ 3		○ 1	
Zeitanzeiger an der Kirche		kostbares Abendkleid		EG-Nachfolgerin		
Regenrinne						
schweiz. Musiker (DJ ...)			schweiz. Radio- & Fernsehges.		○ 5	
↖	○ 4			Initialen Einsteins		
römischer Gott des Meeres						

**Lösen Sie das Rätsel und gewinnen** Sie einen von 3 Mini-Kühlschränken (15 Lt. Fassungsvermögen, Format 21 x 35 x 24 cm, Anschluss 12V (Auto) / 230V (Netz)) im Wert von CHF 100.00!  
Das Lösungswort teilen Sie uns via folgender Homepage mit: [www.krankenversicherer.ch](http://www.krankenversicherer.ch)  
Oder Sie schreiben uns eine Postkarte mit Angabe des Lösungswortes und Ihres Versicherers an folgende Adresse: krankenversicherer.ch, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.  
**Einsendeschluss: 8. Mai 2005.**  
Die Gewinner werden ausgelost und persönlich benachrichtigt.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

### Emmi CAFFÈ LATTE anregend, frisch und kühl

Auserlesener Rohkaffee, schonend geröstet, frisch gemahlen, zu Espresso-Portionen verarbeitet und mit feiner, frischer Milch vereint, das ist Emmi Caffè Latte: Drei Geschmacksrichtungen Caffè Latte Macchiato, Caffè Latte Espresso und Caffè Latte Cappuccino.



### Erfolgsfaktor Rohkaffee entscheidet

Für jede der drei Geschmacksrichtungen entwickelte Emmi eigene Rezepturen. So werden die unterschiedlichen Aromen der jeweiligen Arabica-Sorte in Verbindung mit der Qualität der Milch aus der Schweiz besonders fein hervorgehoben. Bei Caffè Latte Macchiato fiel die Wahl auf den Guatemala Arabica Kaffee «La Felicidad». Der Caffè Latte Cappuccino wird mit Kaffeebohnen aus Nicaragua zubereitet und jene für den Caffè Latte Espresso stammen aus Indien.

# Bärlauch – Frühlingskräfte

Kräuterfrauen, Wildkräutersammlerinnen, Naturliebende, Spaziergänger und ganze Familien freuen sich jeden Frühling auf das Spriessen der Bärlauchblätter. Die stärkenden Eigenschaften des jungen Grüns sind nach einem langen Winter besonders gefragt und willkommen.

Bärlauch (*Allium ursinum*) ist bei uns ein heimisches Waldgewächs. Er enthält eine Vielzahl von Nährstoffen und ist in seiner Wirkung und seinem Geschmack ähnlich wie Knoblauch, führt aber nicht zu unangenehmen Geruchsabgaben über die Haut. Bärlauch fördert die Durchblutung, regeneriert die Darmflora, reinigt Magen, Darm und Blut, stärkt die Abwehrkräfte und den Kreislauf und ist reich an Vitamin C. Etwa ab Mitte März beginnen die länglichen, spitzigen und glattglänzenden Blätter zu spriessen und der Wald duftet nach Knoblauch. Die Blätter werden gesammelt, so lange sie zart und jung sind. Sie eignen sich in der Küche hervorragend für Salate, Suppen, Kräutersalze, Pesto, Spätzli oder Risotto.

Vorsicht: Die Bärlauchblätter sehen den giftigen Maiglöckchenblättern sehr ähnlich. Im Zweifelsfall einfach ein Blatt zwischen den Fingern vorsichtig zerreiben – der intensive Knoblauchgeruch identifiziert den Bärlauch eindeutig.



## Bärlauch selber anbauen

Was gilt es zu beachten?

- Boden:** in feuchter, lehmiger Erde
- Standort:** halbschattig bis schattig
- Anbau:** Die Jungpflanzen im Frühjahr setzen (ACHTUNG: Bärlauch wächst sehr schnell und verbreitet sich stark. Es empfiehlt sich, Bärlauch in abgegrenzten Beeten wachsen zu lassen).
- Ernte:** Blatternte im März bis April (vor der Blüte).



## Bärlauch-Knöpfli

Zutaten für 2 Personen

- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 6 EL Wasser
- 1 Prise Salz
- Eine Hand voll Bärlauch
- Etwas Reibkäse
- Butter zum überschmelzen

### Zubereitung

Aus Mehl, Eiern, Wasser und Salz einen Teig zubereiten. Diesen ungefähr eine Stunde stehen lassen. Den Bärlauch fein hacken und unter den Teig ziehen. In einer grossen Pfanne Wasser zum kochen bringen, salzen, den Teig durch ein Knöpflesieb in das Wasser streichen. Die Knöpfli sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. In einer Schüssel anrichten, mit Käse überstreuen und mit nussbrauner Butter überschmelzen.



## Was Grossmutter noch wusste...!

**Wir danken für die vielen tollen Einsendungen und freuen uns auf weitere interessante und nützliche Tipps.**

Publizierte Beiträge werden mit CHF 20.00 in bar belohnt.

Einsenden an: [krankenversicherer.ch](mailto:krankenversicherer.ch),  
Haldenstrasse 25, 6006 Luzern

### ...gegen Entzündungen, Verbrennungen, Prellungen, Quetschungen

Der Quarkwickel entzieht die Wärme und wirkt somit abschwellend, beruhigend und schmerzlindernd. Kalter Magerquark, Haushaltspapier, evtl. Gazenbinde. Quark ca. 1 cm dick auf ein Haushaltspapier aufstreichend. Ein zweites Haushaltspapier darüber legen und auf die entzündete Stelle auflegen. Quarkauflage evtl. mit einer Gazenbinde befestigen. 10 Minuten darauf belassen, bis der Quark warm ist. Bei Bedarf mehrmals wiederholen.

Pia Schneider, Ostermundigen

### ...gegen Einschlafschwierigkeiten

Zur Beruhigung des Babys dient die Muttermilch, die süsslich schmeckt. Daher ist jeder Mensch gewohnt, dass Süsses beruhigend wirkt – deshalb: „warme Milch mit Honig“ als altes und sehr hilfreiches Rezept bei Einschlafschwierigkeiten!

Monika Gabert, Interlaken



**P.P.**

6006 Luzern