

# STICHER

mit meiner Krankenversicherung

Sommer/2005

## Nationalrätin Evi Allemann

«Wer zu Hause auf dem Sofa auf bessere Zeiten wartet, verpasst die eigene Zukunft!»

Evi Allemann ist Nationalrätin der Sozialdemokratischen Partei der Schweiz. Sie hat am Gymnasium Köniz die Matura abgeschlossen und an der Universität Bern Rechtswissenschaften studiert. Ihre politischen Aktivitäten reichen weit über das Bundeshaus hinaus. Sie ist unter anderem politische Sekretärin der Verkehrsorganisation «Läbige Stadt» in Bern und engagiert sich im Vorstand eines schweizerisch-bulgarischen Entwicklungsprojektes. Sie war am 12. Mai 2005 im Rahmen des 7. Schweizerischen Forum der sozialen Krankenversicherung Referentin zum Thema Volkspflege-Versicherung.



Evi Allemann setzt sich für eine offene und mutige Schweiz ein, welche vor nötigen Reformen nicht zurückschreckt und dabei soziale und ökologische Kriterien stark gewichtet. Warum sie die Matura mit dem Hauptfach Russisch abschloss und ob Orientierungslauf mit Politik verglichen werden kann, verrät sie uns im Interview.

[www.eviallemann.ch](http://www.eviallemann.ch)

### Aus dem Inhalt

Trinken  
Sie sich gesund!



Pflegefinanzierung



Freizeit – Spielzeit



Kinder treiben  
gerne Sport



Pfefferminz



### 1 Was hat Sie dazu bewogen, in die Politik einzusteigen und Nationalrätin zu werden?

Politisches Interesse kommt meist nicht von einem auf den anderen Tag, sondern reift durch verschiedene Erlebnisse und Erkenntnisse heran. Irgendwann gelangte ich zur Überzeugung: Wer zu Hause auf dem Sofa auf bessere Zeiten wartet, verpasst die eigene Zukunft. Ich will die Schweiz mitgestalten.

### 2 Was fasziniert Sie an der Arbeit als Nationalrätin?

Der politische Hochseilakt zwischen Visionen und pragmatischem Realitätsbewusstsein. Das heisst: sich mutig und undogmatisch den Herausforderungen der Zeit stellen, Veränderungen auch als Chancen sehen und in der Schweiz nicht nur den Besitzstand wahren, sondern sich glaubwürdig um neue Antworten auf alte Fragen bemühen.

## Editorial

Liebe Kundin, lieber Kunde

Alter ist keine Krankheit – doch es betrifft uns alle und kann zu einem grossen finanziellen Risiko werden. Der Verband der kleinen und mittleren Krankenversicherer (RVK), dem unsere Krankenversicherung angehört, hat die Diskussion um eine Volkspflege-Versicherung mit einem konkreten Lösungsmodell angereichert. Dieses wichtige Thema beleuchten wir in dieser Ausgabe und engagieren uns damit für Lösungen, die junge wie ältere Mitglieder unserer Krankenversicherung betreffen. Wir setzen uns dafür ein, dass die Mehrkosten des Älterwerdens tragbar bleiben – für Betroffene und deren Angehörige ebenso wie für Junge und Familien.

Erinnern Sie sich: Frisch – fromm – fröhlich – frei. Das Motto der Turnerinnen und Turner. Für unsere jüngsten Versicherten und deren Gesundheit ist Bewegung von grosser Wichtigkeit. Der Turnunterricht wird in vielen Schulen reduziert. Ein grosser Leichtsinns, der sich im Alter bemerkbar machen wird; Krankheiten, verursacht durch geringere Knochendichte, sind die Folge. Dr. Lukas Zahner erklärt die wichtigsten Präventionsmassnahmen und gibt konkrete Ratschläge für ein gesundes Leben unserer Kinder.

Wir stehen kurz vor den Ferien. Tipps und Ratschläge für gesundes Reisen finden Sie in dieser Ausgabe unserer Kundenzeitschrift.

Wir wünschen Ihnen einen abwechslungsreichen, gesunden Sommer – und wenn Sie verreisen, erholsame Ferien!

## Trinken Sie sich gesund!

Der menschliche Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. Das Gleichgewicht unseres Flüssigkeitshaushalts wirkt sich unmittelbar auf Wohlbefinden und Gesundheit aus. Die meisten Menschen trinken zu wenig und gefährden damit ihre körperliche und geistige Fitness. Trinken Sie genug?



Wasser wird vom Körper zur Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und zur Regulierung der Körpertemperatur benötigt. Es bildet auch den Hauptbestandteil von Körperflüssigkeiten wie Blut, Speichel und Zellwasser. Bei erhöhter Ausscheidung, etwa durch intensive körperliche Betätigung, durch Schwitzen oder bei Fieber, entsteht ein Flüssigkeitsmangel. Dasselbe geschieht, wenn dem Körper zu wenig Flüssigkeit zugeführt, also zu wenig getrunken wird.

Die Auswirkungen eines solchen Wassermangels reichen von Müdigkeit über Schwäche und Kopfschmerzen bis zu Muskelzuckungen, Krämpfen und im Extremfall bis zum Koma. Da unser Gehirn rund 48 Stunden benötigt, um auf Veränderungen im Wasserhaushalt zu reagieren, bleibt ein sich langsam entwickelnder Flüssigkeitsmangel oft lange Zeit unbemerkt. Wer zu wenig trinkt, leidet oft erst Tage später an Symptomen wie Erschöpfungszuständen.

Mediziner empfehlen die alltägliche Einnahme von 1 - 1.5 Liter reiner Flüssigkeit – bei sportli-

cher Aktivität, hohen Temperaturen sowie bei Fieber und Durchfall entsprechend mehr. Und zwar Wasser, ungesüsster Tee oder verdünnte Fruchtsäfte. Zucker-, eiweiss- oder fetthaltige Getränke wie Limonade und Milch, ebenso auch Kaffee und Alkohol werden vom Körper als Nahrung statt als Flüssigkeit aufgenommen und dienen daher kaum der Wasserregulation. Im Gegenteil: Diese Getränke fördern die Ausscheidung von Gift- und Abfallstoffen und wirken damit oft negativ auf die Flüssigkeitsbilanz.

Allerdings kann auch zuviel trinken ungesund sein: Überschüssiges Wasser kann den Salzgehalt der Körperflüssigkeiten senken und so zu einem ernsthaften Natriummangel führen. Dies wirkt sich bei stark Unter- oder Übergewichtigen sowie bei Leistungssportlern besonders stark aus und kann zu Krämpfen, Verwirrtheit, Atemproblemen und Bewusstlosigkeit führen. Auch kommerzielle Fitnessdrinks enthalten oft zu wenig Natrium, selbst wenn sie als «isotonisch» angepriesen werden. Besser sind salzige Snacks – und natürlich ein vernünftiges Trinkverhalten im Alltag.

### Evi Allemann

**3 Üben Sie das Amt Nationalrätin hauptamtlich aus oder gehen Sie noch einem Beruf nach?** Ich bin ausgebildete Juristin, widme mich derzeit jedoch hauptamtlich dem Nationalratsmandat.

**4 Bleibt bei soviel politischem Engagement noch Zeit für das Privatleben?** Ich bin ein durch und durch politischer Mensch. Dennoch finde ich immer wieder meine Oasen: auf Reisen durch ein bewegtes Osteuropa, tief im Kinossessel oder mit einem Buch an einem lauschigen Plätzchen an der Aare.

**5 Sie machten in Ihrer Freizeit oft Orientierungslauf. Kommt Ihnen die Politik manchmal auch wie ein Irrgarten vor?** Dank meines «inneren Kompass» selten. Trotzdem bin ich keinen Dogmen verfallen, sondern trage von Fall zu Fall angemessene Lösungen mit, ohne die Vision einer umweltfreundlichen, zukunftsfähigen Schweiz aus den Augen zu verlieren.

**6 Warum haben Sie die Matura mit dem Hauptfach Russisch abgeschlossen?** Der Umbruch im osteuropäischen Raum Anfangs der 90er Jahre faszinierte mich und liess

mich seither nicht mehr los: Ich lernte Russisch, verbrachte im Gymi einen Sommer in der weissrussischen Hauptstadt Minsk, stiess später zu einem bulgarischen Projekt mit dem Ziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten. Heute bin ich Co-Präsidentin der parlamentarischen Gruppe Osteuropa im Bundeshaus.

**7 Wie liessen sich Ihre politischen Aktivitäten (unter anderem Grossrätin des Kantons Bern) zeitlich mit dem Studium vereinbaren?** Die volle Agenda zwang mich zu effizientem Lernen und einem zielgerichteten Zeitmanagement. Das kommt mir nun heute zu Gute.

**8 Wie halten Sie sich fit? Worauf achten Sie bei der Ernährung?** Ich bewege mich mit dem Velo oder zu Fuss durch die Stadt. Statt Fleisch esse ich viel Saisongemüse und ich ziehe den Bio-Marktstand dem Billig-Discount auf alle Fälle vor.

**9 Evi Allemann, wann werden wir Sie im Bundesrat sehen?** Mein Fokus gilt dem Nationalrat. Hier fühle ich mich wohl, weitere Schritte auf der politischen Karriereleiter stehen in absehbarer Zeit nicht an.

### Steckbrief



**Name** Allemann  
**Vorname** Evi  
**Geburtsdatum** 16. Juli 1978

**Hobbys**  
Neues entdecken:  
kulinarisch, geografisch, kulturell

**Lieblingessen**  
Grüner Spargel mit rotem Wein

**Das mag ich überhaupt nicht**  
Opportunisten

**Lieblingssort – da fühle ich mich besonders wohl**  
Mit frischer Meeresbrise und zarten Sonnenstrahlen auf der Haut

**Davon hab ich als Kind geträumt**  
Von Pippi Langstrumpfs Übermut

**Meine Ziele als Nationalrätin**  
glaubwürdiges Engagement für eine umweltfreundliche, soziale und starke Schweiz

# Neuordnung der Pflegefinanzierung

Älter werden wir alle. Vielleicht auch pflegebedürftig – und das wird teuer. Der Verband der kleinen und mittleren Krankenversicherer (RVK) greift das Thema der Pflegefinanzierung neu auf und stellt das Modell einer Volkspflege-Versicherung vor. Denn niemand kann ausschliessen, ein teurer Pflegefall zu werden.

Das Durchschnittsalter ist in den letzten Jahrzehnten stark gestiegen und die Wahrscheinlichkeit, hoch betagt zu werden, erhöht sich stetig. Da diese Lebensjahre nur teilweise bei voller Gesundheit erlebt werden können, nimmt für den Einzelnen die Notwendigkeit zu, für eine eventuelle Pflegebedürftigkeit rechtzeitig und ausreichend vorzusorgen. Der Umstand, dass das Pflegerisiko nicht voraussehbar ist und jeden treffen kann, führt dazu, dass die Frage der Pflegefinanzierung immer brisanter wird. Diese Ausgangslage ist die Motivation des Modells einer Volkspflege-Versicherung.

Seit der Einführung des Krankenversicherungsgesetzes (KVG) 1996 hat sich die Beteiligung der Krankenkassen an den Pflegekosten stetig erhöht. Heute bezahlen Sie einen beachtlichen Anteil der Kosten von Pflegeaufhalten. Würden die Kassen den Pflegeaufwand vollumfänglich übernehmen, hätte dies eine weitere massive Prämiensteigerung zur Folge. Doch eine solche Prämienhöhung ist heute für breite Bevölkerungskreise nicht mehr tragbar. Die geltende Regelung bestraft Personen, die für ein ausreichendes Alterseinkommen gespart, sich ein Vermögen erarbeitet und für das

Pflegerisiko vorgesorgt haben. Nur mit einer obligatorischen Pflegeversicherung kann dieses Problem effektiv gelöst und die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) entlastet werden.

**Alter ist  
keine Krankheit**

Das Modell der Volkspflege-Versicherung schliesst das Alter als Krankheit klar aus und verlangt deshalb die Ausgliederung der Pflegekosten aus der OKP mittels einer eigenständigen Pflegeversicherung. Niedrigere Krankenkassenprämien würden alle Versicherten entlasten, vor allem junge und einkommensschwächere Familien. Die Volkspflege-Versicherung soll wie die AHV über das Ausgabeumlageverfahren finanziert werden. Die über 50 Jahre alten Versicherten bezahlen obligatorisch eine einheitliche Zusatzprämie und tragen damit das mit dem Alter steigende Risiko

eines Pflegefalls solidarisch. Die Pflegeversicherung deckt die Kosten für die Betreuung in Heimen und für Spitex-Dienste. Damit aber auch die kostengünstige und sozial wertvolle Pflege durch Familienangehörige weitergeführt werden kann, sollten diese bisher unentgeltlich erbrachten Leistungen künftig entlohnt werden. Dabei soll das Prinzip der einheitlichen Prämie ebenso beibehalten werden wie das System der Prämienverbilligungen – nur so bleibt die Solidarität gewahrt.

Das Modell einer Volkspflege-Versicherung wurde am 20. April anlässlich einer Medienkonferenz der Öffentlichkeit vorgestellt und am Forum der sozialen Krankenversicherung am 12. Mai den Experten präsentiert.

[www.rvk.ch](http://www.rvk.ch)

1

## Mutterschaftsversicherung ab 1. Juli 2005

Mit der obligatorischen Mutterschaftsversicherung erhalten berufstätige Frauen ab dem Tag der Geburt ihres Kindes 14 Wochen entschädigten Mutterschaftsurlaub. Damit ein Anspruch berechtigt ist, muss die Frau während neun Monaten vor der Niederkunft AHV-versichert sein und davon während fünf Monaten eine Erwerbstätigkeit ausgeübt haben. Versichert sind 80 % des durchschnittlichen Einkommens, maximal Fr. 172.00 pro Tag. Ein Anspruch auf Mutterschaftsentschädigung kann bis fünf Jahre nach der Geburt des Kindes geltend gemacht werden.

[www.ahv.ch](http://www.ahv.ch)

2

# Ferienzeit – Spielzeit

Endlich sind die da, die lang ersehnten Sommerferien! Zeit, um all das zu tun, was während der Schulzeit zu kurz kommt. Haben Sie genügend Ideen, um die Zeit zu genießen und auch sinnvoll zu nutzen? Unabhängig ob Sie nun wegfahren oder nicht, hier einige Spielideen, die Sie am Strand, im Pool, im Garten oder zuhause umsetzen können. Viel Spass!

## Frisbee-Golf



Wie im echten Golf wird der Frisbee von einem Startpunkt an, mit möglichst wenig Würfeln über ein Mehr-Loch-Feld geworfen. Das Loch können z.B. Körbe sein in welchem der Frisbee landen muss. Das Spiel lässt sich sehr gut in hügeligem oder buschigem Gelände spielen. Die Körbe können ca. 200 Meter voneinander entfernt liegen. Gewonnen hat die Mannschaft/Person mit den wenigsten Würfeln über die gesamte Strecke.

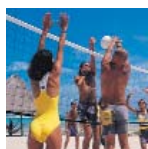
## Versteinert im Wasser oder auf dem Rasen



Ein Mitspieler ist der Jäger. Jeden den er berühren kann muss eine «Versteinerte» Stellung einnehmen. Der Jäger hat gewonnen, wenn er alle Mitspieler «Versteinert» hat. Zum Leben erwecket werden kann der Versteinerte nur wieder, indem ein noch nicht versteinertes Mitspieler zwischen die gespreizten Beine des Versteinerten hindurch schwimmt oder robbt und somit den Mitspieler wieder befreit.

## Beach Volley-Regeln

Beachvolleyball ist eine Sportart, bei der sich zwei Teams mit je zwei Spielern auf einem durch ein Netz geteiltes Sandfeld gegenüberstehen. Der Ball wird gespielt, indem er mit



Händen oder Armen geschlagen wird. Ziel für jedes Team ist, den Ball über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielhälfte zu bringen und zu verhindern, dass er in der eigenen Spielhälfte zu Boden fällt.

Der Ball wird von einem Servicespieler ins Spiel gebracht, indem dieser den Ball über das Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte schlägt. Ein Team hat das Recht, den Ball dreimal zu schlagen, um den Ball in die gegnerische

Spielfeldhälfte zurückzuspielen. Einem Spieler ist es nicht gestattet, den Ball zweimal hintereinander zu schlagen, ausser wenn er blockt. Der Spielzug dauert so lange, bis der Ball den Boden berührt, ins Aus geht oder es einem Team nicht gelingt, ihn ordnungsgemäss zurückzuspielen. Jeder Spielwechsel endet mit der Vergabe eines Punktes. Die punktgewinnende Mannschaft erhält im nächsten Spielzug das Aufschlagsrecht. Der Servicespieler wechselt jedesmal nach Erhalt des Service.

## Boccia - Ablauf und Regeln



Boccia kann in diversen Formationen gespielt werden: Tête à Tête = 2 Einzelspieler mit jeweils 3 Kugeln; Doublette = 2 Mannschaften à jeweils 2 Spielern. Jeder Spieler hat 3 Kugeln oder Triplette = 2 Mannschaften à jeweils 3 Spielern. Jeder Spieler hat 2 Kugeln.

Es wird gelost, welche Mannschaft beginnt. Ein Spieler der beginnenden Mannschaft zieht einen Kreis von ca. 50 cm Durchmesser. Er stellt sich in den Kreis und wirft das «Schweinchen» (Die Zielkugel hat viele Namen) auf eine Entfernung von 6-10 Metern. Dann versucht er, seine erste Kugel möglichst nah am Schweinchen zu platzieren.

Nun ist in jedem Fall die andere Mannschaft an der Reihe, und zwar solange, bis sie eine Kugel näher an die Zielkugel gespielt hat oder bis alle Kugeln verspielt sind. Dann ist wieder das erste Team an der Reihe. Man darf die Kugel des Gegners auch «wegschießen». Die Lage der Zielkugel kann sich während des Spiels verändern.

Erst wenn alle Kugeln gespielt sind, werden die Punkte gezählt. Die Mannschaft, die der Zielkugel am nächsten liegt, erhält einen Punkt. Hat sie sogar 2 oder noch mehr Kugeln näher als der Gegner, bekommt sie 2 oder mehr Punkte. Der Gewinner wirft die Zielkugel für die nächste Runde. Innerhalb der Mannschaft kann die Spielreihenfolge beliebig gewechselt werden. Das Spiel ist gewonnen, wenn eine Mannschaft 13 Punkte erreicht hat.

## Für die Kleinen: Murmel Dedektiv

Ein Teilnehmer wird ausgelost, die anderen stehen im Kreis um ihn herum. Der Detektiv schließt nun seine Augen. Die anderen strecken alle ihre Hände aus und geben ein (bei größeren Gruppen auch mehrere) Murmel weiter. Der Detektiv kündigt an, daß er seine Augen aufmacht, was er in diesem Augenblick auch tut. Nun muß er durch Befragen herausbekommen, wer die Murmel hat.



Findet er die Murmel, dann wird derjenige neuer Detektiv, bei dem die Murmel gefunden wurde.

## Für die ganze Familie: Wattepusten

In der Mitte eines Tisches liegt ein kleiner Bausch Watte. Die Spieler sitzen nun eng um den Tisch, die Hände müssen unter dem Tisch liegen. Der Wattebausch wird von den Spielern hin- und hergepustet. Er darf nicht vom Tisch fallen. Die beiden Spieler, zwischen denen die Watte doch herunterfällt, scheiden aus, bis keiner mehr am Tisch sitzt. Es ist ratsam, dieses Spiel nicht gerade in der Erkältungszeit zu spielen, denn es wäre sonst möglich, daß zur nächsten Gruppe nur noch die Hälfte der Kinder kommt. Die anderen liegen alle mit der gleichen Erkältung im Bett.

## Formular «E111» statt cash

Wer das Formular «E111» im Handgepäck hat, braucht in der EU/Efta kein Bargeld mehr um allfällige Behandlungskosten vorzustrecken. Fordern Sie das Formular «E111» frühzeitig bei Ihrem Krankenversicherer an.

## Der Weise ist auf alle Ereignisse vorbereitet

Prüfen Sie den Bedarf an Versicherungsschutz für die Reise. Je nach Destination ist ein Zusatz dringend empfohlen.

- Annullierung oder Verschiebung der Reise?
- Personenbezogene Hilfeleistung?
- Fahrzeugbezogene Hilfeleistung?
- Rechtsschutz?
- Heilungskosten-Zusatz?
- Reisegepäck?

# Kinder treiben gerne Sport – lassen Sie es zu!

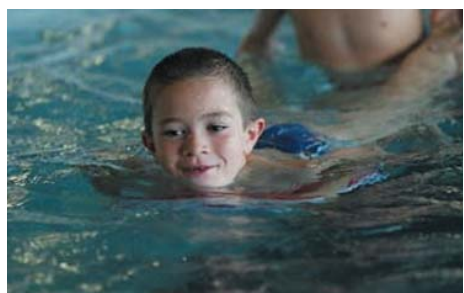
Was gefällt Kindern daran, Sport zu treiben? Die Motivation zu körperlicher Aktivität ist von Kind zu Kind, von Situation zu Situation und über die Zeit hinweg unterschiedlich ausgeprägt. Die Gründe dafür sind ebenso vielfältig wie die Möglichkeiten, das Bewegungsverhalten und damit die Gesundheit Ihrer Kinder zu fördern.

**Fun:** Kinder möchten bei dem, was sie machen, ausgelassen sein und Spass haben.



**Ästhetik:** Viele Kinder möchten Bewegungen so ausführen, dass sie kunstvoll, elegant, beeindruckend oder irgendwie «cool» erscheinen – in ihren eigenen Augen oder in den Augen anderer.

**Kompetenz:** Kinder wollen sich an Aufgaben messen und sich mit anderen vergleichen, ihre Möglichkeiten und Grenzen kennen lernen, ihre



**Soziales Umfeld:** Kinder suchen die Gesellschaft mit anderen, das Gefühl von menschlicher Nähe, Geborgenheit und Zusammengehörigkeit. Sie möchten Teil einer Gruppe oder Mannschaft sein.

**Fitness:** Kinder möchten die Leistungsfähigkeit ihres Körpers erfahren. Ältere Kinder möchten diese auch verbessern.

**Action, Spannung und Abenteuer:** Kinder lieben Situationen, in denen sie mitfiebern können und die einen ungewissen Ausgang haben. Sie geniessen diese Spannung – und vor allem das befreiende Gefühl danach.

Fertigkeiten verbessern und immer wieder Neues dazulernen. Gewinnen zu wollen steht selten im Vordergrund. Das Erleben eigener Kompetenz ist wohl das wichtigste Teilnahme-Motiv: Kinder wollen sich in dem, was sie tun, als wertvoll und kompetent erleben, also als geschickt, stark, elegant, mutig, ausdauernd, schnell.

Es gibt tausend weitere Gründe, weshalb Kinder gerne Sport treiben. Fragen Sie Ihre Kinder, Sie



werden vielleicht darüber schmunzeln, erstaunt sein, Freude an der Antwort haben. Doch das Wichtigste: **Ermöglichen Sie Ihren Kindern den Einstieg in den Sport – sie werden es Ihnen ein Leben lang danken.**

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung!

Dr. phil. nat. Lukas Zahner  
(Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel)

3

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

## Kreuzworträtsel Sommer/2005

|                                |   |                                |     |                                       |     |                       |
|--------------------------------|---|--------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|-----------------------|
| glas-artiger Überzug           | ↘ | eng-lischer Männer-name        | ↻ 1 | Gelände                               | ↘   | Trans-portgut, Fracht |
| Ton- und Kalk-gestein          | → |                                |     |                                       |     |                       |
| schweiz. Aben-teurer, Bertrand |   | Europ. Org. für Kernfor-schung |     | ägypti-scher Sonnen-gott              | →   |                       |
| ↙                              |   |                                |     |                                       |     |                       |
| ↘                              |   | ↻ 4                            |     | Initialen d. Schau-spielers Ustinov † | ↻ 2 |                       |
| schweiz. Künstler (Paul)       |   | geheime Zugangs-nummer         | →   |                                       |     | ↻ 5                   |
| letzter Wortteil               | → | ↻ 3                            |     |                                       |     |                       |

**Lösen Sie das Rätsel** und gewinnen Sie eines der 5 Rivella Sets (Rucksack, Dusch-tuch, Cap...) im Wert von ca. CHF 80.00! 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: 2. September 2005**  
Die Gewinner werden ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

## Rivella bringt Schüler in Bewegung

Im Rahmen des Internationalen Jahr des Sports lancierte Rivella zusammen mit dem Bundesamt für Sport die Aktion «schule.bewegt». Dieser Wettbewerb animiert Schulklassen aus der ganzen Schweiz, sich täglich während mindestens 20 Minuten zusätzlich zu bewegen. Bekannte Spitzensportler besuchen als Gotten und Göttis unter dem Jahr einzelne Schulklassen, so auch Maria Walliser, ehemaliger Skiprofi. Im Oktober werden zudem attraktive Preise verlost. Für weitere Informationen: [www.sport2005.ch/schulen](http://www.sport2005.ch/schulen)



## Pfefferminze

Die Pfefferminze (*Mentha piperita*) ist eines der wichtigsten Heilkräuter mit umfassender Wirkungsweise. In erster Linie belebend, hilft sie bei fast allen Beschwerden der Verdauungsorgane, wie Magen, Darm, Leber, Galle und Nieren. Pfefferminzöl hat eine positive Wirkung auf Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenbereich sowie bei Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts und der Galle. Äusserlich angewendet lindert es durch seine kühlende Wirkung Kopfschmerzen und Muskelverspannungen. Wegen ihres erfrischenden Geschmacks und der wohltuenden Wirkung wird die Pfefferminze gerne als Genussmittel getrunken und als Zusatz zu den verschiedensten Teemischungen verwendet.

### Achtung:

Bei Gallensteinen, Gallenblasenentzündungen und schweren Leberschäden sollten keine Pfefferminzöle eingenommen werden. Bei Säuglingen und Kleinkindern sollten pfefferminzölhaltige Zubereitungen nicht im Bereich des Gesichts, speziell der Nase, angewendet werden. Es gibt auch Menschen, die Pfefferminze nicht vertragen. Sie bewirkt dann genau die Magenprobleme, bei denen sie eigentlich helfen sollte. Für diese Menschen ist die mildere Wasserminze oft besser verträglich.



**Kühle Erfrischung für heisse Tage**

### Schoggi-Pfefferminz-Glace

Zutaten für 4 Portionen:

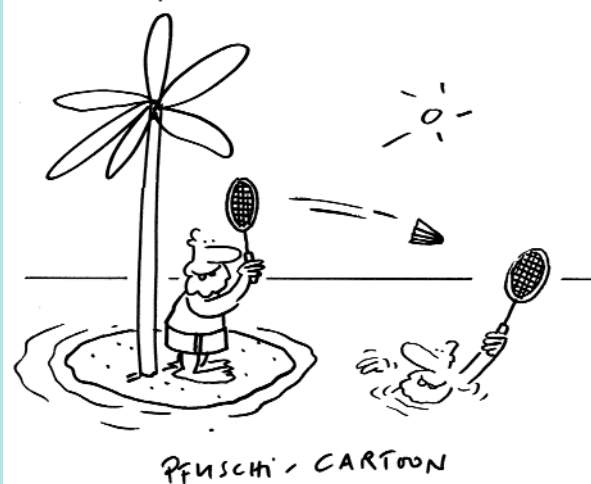
- 150 ml Milch
- 3 Eigelb
- 20 g feiner Kristallzucker
- 150 ml Schlagrahm (ungeschlagen)
- 150 g dunkle Schokolade
- 1 handvoll frische Pfefferminz-Blätter

### Zubereitung:

Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Die Pfefferminz-Blätter fein zerhacken oder mahlen und mit der Milch und der Schokolade in einer Pfanne oder im Wasserbad erwärmen; wenn die Schokolade geschmolzen ist, die Pfanne von der Platte nehmen und die Eimasse dazugeben. Bei niedriger Temperatur auf die Kochstelle setzen und rühren, bis die Masse dick wird – auf keinen Fall kochen lassen! Danach auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Den Rahm ungeschlagen unter die Mischung ziehen und in die Glace-Maschine einfüllen – fertig!

**Tipp:** Statt dunkler Schokolade und frischer Pfefferminze kann auch fertige Pfefferminz-Schokolade verwendet werden.

WENN INSEL-MÄNNCHEN  
FERIEN MACHEN:



PFUSCHI - CARTOON

## 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 Schnupfen und laufende Nase

Salzwasserlösung in die Nase hinaufziehen erleichtert die Atmung und der Schnupfen verschwindet.  
Salzwasserlösung selbst herstellen: In einem Glas warmem Wasser etwas Salz auflösen (eine gute Prise). Diese Lösung auf die gebogene Handinnenfläche geben und mit der Nase hinaufziehen, 2-3 mal wiederholen.

Monika Gabert, Interlaken

### ...gegen Bienen- und Wespenstiche

Eine frisch aufgeschnittene Zwiebelhälfte auf den Bienen- /Wespenstich legen. Der Juckreiz verschwindet sofort. Die Schwellung und Entzündung wird durch die Inhaltsstoffe (z.B. schwefelhaltige Aminosäuren) gelindert.

Nadia Moeminger, St. Gallen



**P.P.**

6006 Luzern