

# SICHER

SOMMER 2009

## mit meiner Krankenkasse



Interview mit Steve Anderhub

## «Um am Tag X erfolgreich zu sein, ist eine konsequente Vorbereitung nötig!»

Bobfahren, Nationalturnen, Schwingen und Ringen – das Multitalent Steve Anderhub betreibt seit fast zwanzig Jahren Sport auf höchstem Niveau. Der Höhepunkt war die Silbermedaille im Zweier-Bob an den Olympischen Winterspielen 2002 in Salt Lake City. Der Wunsch nach einer zweiten Olympia-Medaille ist gross: So ist Anderhub zum Bobsport zurückgekehrt und bereitet sich aktuell auf die Olympiade 2010 in Kanada vor. Spitzensport, Geschäft und Familie – wie schafft Steve Anderhub die Balance?

**Wann haben Sie beschlossen, sich die Qualifikation für die Olympischen Winterspiele 2010 in Vancouver / Kanada im Bob zum Ziel zu setzen?**

Nach Gesprächen mit Daniel Schmid, dem Bob-Piloten aus dem Schweizer Nationalkader, habe ich mich im Januar dieses Jahres entschieden.

**Sie haben ein eigenes Geschäft, eine Familie und möchten an Olympia 2010 in Vancouver teilnehmen. Wie bringen Sie alles unter einen Hut? Wie sieht Ihr Tagesablauf aus?**

Ich stehe zwischen 6 und 7 Uhr auf. Das Frühstück ist gemeinsam mit der Familie. Anschliessend ist Training angesagt: täglich von 8 bis 11



Liebe Kundin  
Lieber Kunde

### mehr Kosten

Haben Sie auch schon über die «Wunder» der Medizin gestaunt? Es ist faszinierend, den Fortschritt in der Medizin beobachten zu können. Sind Krankheiten wie Krebs oder Alzheimer bald heilbar? Ja, diese Entwicklung kostet – aber wenn wir sie brauchen, profitieren wir rund um die Uhr. Doch für unsere Gesundheit greifen wir gerne in den Geldbeutel. Z.B. für die Kosten, die durch die Wiederaufnahme der Komplementärmedizin in den Leistungskatalog der Grundversicherung entstehen.

### weniger Prämien

Immer diese Krankenkassenprämien! Jahr für Jahr bezahlen wir mehr Prämien. Warum nicht einmal eine Senkung der Prämien ankündigen? Haben Sie sich schon gefragt, was mit den Prämiegeldern geschieht? Rund 94 Prozent der Prämien werden für Spital-, Arzt- oder Medikamentenleistungen eingesetzt – also für Massnahmen, uns Menschen wieder gesund zu machen.

### mehr Kosten = mehr Prämien

Ein einfaches, solidarisches Prinzip. Mit Handlungsbedarf beim Gesundheitssystem und bei allen Beteiligten! Wir Versicherte können einen wesentlichen Beitrag leisten, wenn wir wollen.

Lesen Sie unser SICHER und informieren Sie sich über die Hintergründe. Verfolgen Sie mit uns das Ziel

### weniger Kosten = weniger Prämien

### mehr Sorgfalt = weniger Prämien

Geniessen Sie die Sommerzeit! Schützen Sie ihre Haut. Tanken Sie viel Sonnenschein und Wärme.

Wir wünschen Ihnen schöne, warm-heisse und erholsame Tage.

Marcel Graber  
Direktor RVK

# Eisen – Ein lebenswichtiges Spurenelement

Eisen wird dem Körper mit der Nahrung zugeführt. Gut 60 bis 70 Prozent werden an den roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) gebunden und versorgen damit die Zellen des Körpers mit Sauerstoff. Auch die Muskeln brauchen für ihre Funktion Eisen, und Eisen ist auch an der Bildung von Hormonen und Enzymen beteiligt. Der Körper hat sich für diesen wichtigen Stoff ein Reservoir in der Leber und Milz angelegt.

Durch eine eisenarme Ernährung (langjährige vegetarische Lebensweise!) oder bei entzündlichen Darmerkrankungen sowie bei einer Schwangerschaft, kann ein Eisenmangel auftreten. In rund 80 Prozent ist ein Eisenmangel aber auf Blutverlust zurückzuführen. Dies am häufigsten bei Frauen mit starken oder verlängerten Regelblutungen. Seltener sind unbemerkte Blutungen im Magen-Darm-Trakt, Gefässmissbildungen, Tumore oder auch Hämorrhoiden dafür verantwortlich. Auch Ausdauersportler (Marathonläufer) verlieren in kleinen Mengen Blut.

Ein Eisenmangel zeigt sich typischerweise in einer Blutarmut, einer Anämie. Davon ist die Rede, wenn der Hämoglobingehalt der roten Blutkörperchen die Grenze von 13g/100 ml bei



Schon vor einer Diagnose können Erschöpfung, Schlafprobleme oder Schwindel auf Eisenmangel hindeuten.

Männern und 12g/100ml bei Frauen unterschreitet. Für Kinder und schwangere Frauen gelten etwas tiefere Werte.

### Symptome

Die Betroffenen sind leicht ermüdbar, geraten schon bei leichter Anstrengung in Atemnot und haben einen schnellen Puls. Lippen und Schleimhäute (zum Beispiel Bindehaut der Augen, Mundschleimhaut) sind auffallend blass, Haare und Nägel brüchig. Die Konzentrationsfähigkeit ist vermindert, die Anfälligkeit für Infekte erhöht.

Mit Eisentabletten oder -Kapseln kann das fehlende Eisen wieder aufgenommen werden. Die Behandlung dauert jedoch mindestens

sechs Wochen und bereitet häufig Magen-Darm-Störungen. Wirksamer – aber auch wesentlich teurer – ist durch die Venen verabreichtes Eisen in Form von Infusionen oder Injektionen.

### Vorbeugen mit einer ausgewogenen Ernährung

Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln kann der Körper am besten aufnehmen, von pflanzlicher Nahrung nur schlecht. Vitamin C, Vollkornbrot, verschiedene Gewürze wie Petersilie, schwarzer Pfeffer und Zimt fördern die Eisenaufnahme. Kaffee, Tee, Milch und Milchprodukte, Cola und Rotwein wirken hemmend.

Dr. Rudolf Häuptle, Vertrauensarzt

## Fortsetzung Interview mit Steve Anderhub

Uhr. Ab 11 Uhr (bis ca. 19 Uhr) arbeite ich in meinen eigenen MBT-Geschäft in Luzern. Den Abend verbringe ich zu Hause – oder dann nochmals mit trainieren.



**Steve Anderhub**  
12. Juli 1970

**Hobbys**  
Garten und Reisen

**Lieblingessen**  
Alles was meine Frau kocht, gut bürgerlich

**Das mag ich überhaupt nicht**  
Neid und Geiz

**Lieblingsort – da fühle ich mich besonders wohl**  
Zu Hause und im Wald

### Was machen Sie, damit Sie so erfolgreich sind? Wie erklären Sie sich Ihren Erfolg?

Meine Vorbereitung, um am Tag X erfolgreich zu sein, ist sehr konsequent. Die Trainingspläne meines Trainers Robin Städler sind ein Teil meines Erfolges. Der andere Teil ist meine Firma – hier kann ich ab und zu auch abwesend sein. Meine Frau und mein Team sind zu einem grossen Teil «mitschuldig», dass alles klappt. Der dritte Teil bin ich selbst: Nach bald 30 Jahren Wettkampferfahrung glaube ich zu wissen, was, wie und wann gut ist für meinen Körper wie auch für mein Umfeld.

### Wie sieht Ihre Zukunft aus? Was möchten Sie noch erreichen? Beruflich? Sportlich? Privat?

Beruflich möchte ich meine Arbeit mit den Produkten Kybun, Joya und MBT weiterführen und weiterentwickeln. Sportlich soll meine Karriere mit der Teilnahme an den olympischen Winterspielen in Vancouver auf dem Höhepunkt sein. Privat ist es mir wichtig, dass ich für meine Frau ein guter Ehemann und für meine 2 Töchter Vivienne und Yael ein toller Vater bin.

### Welchen Stellenwert hat bei Ihnen die Prävention/Gesundheitsförderung?

Als Sportler und Inhaber eines Geschäftes für Gesundheitsförderung hat diese Thematik natürlich oberste Priorität.

### Wo sehen Sie in diesem Bereich Handlungsbedarf?

Jeder kann und soll bei sich selber anfangen: Wieder öfters zu Fuss unterwegs sein oder mit dem Fahrrad an die Arbeit fahren.

### Wie verbringen Sie am liebsten einen freien Tag?

Mit meiner Familie; zu Hause in unserem Garten.

### Wie sieht Ihr persönliches «Gesundheitsrezept» aus?

Geniesse das Leben mit Familie und mit persönlich wichtigen Personen.

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

# Geschicklichkeitsübungen fördern die Konzentration

Wie kommt es, dass sich immer mehr Lehrpersonen über verminderte Konzentrationsfähigkeit und erhöhte Unruhe von Kindern beklagen? Ist es die immer kürzere Schlafzeit und damit die (zu) kurze Erholungszeit vieler Kinder oder die zunehmende Reizüberflutung durch Medien wie Fernsehen, Computer, Videospiele? Ist es das fehlende oder falsche Frühstück oder einfach die Art des Schulunterrichts, der oft nur den Kopf der Kinder, nicht aber den ganzen Körper beansprucht?

Fragen über Fragen, und niemand kann sie schlüssig beantworten. Klar ist, dass all die aufgeführten Fakten die Konzentrationsfähigkeit der Kinder negativ beeinflussen. Die entscheidende Voraussetzung für das erfolgreiche Lernen ist eine gute Konzentrationsfähigkeit. Diese kann durch verschiedene Massnahmen kurz- oder langfristig beeinflusst werden. Langfristig gute Voraussetzungen werden beispielsweise durch genügend Erholungszeit, eingeschränkten Medienkonsum, ausgewogene Ernährung oder genügend Bewegung erreicht. Kann die Konzentrationsfähigkeit von Schulkindern durch kurze Bewegungssequenzen von ein bis zwei Minuten während des Schulunterrichts positiv beeinflusst werden? Die Resultate einer Studie der Universität Basel waren sehr erfreulich: 93 Prozent der Primarlehrkräfte waren der Meinung, dass sich die Kinder nach einer



Kleine Bewegungsübungen über den Tag hinweg fördern die Konzentration.

Bewegungspause wieder besser konzentrieren konnten. Bei den Kindern kamen diese kurzen Bewegungspausen zudem gut an.

### Tipps für die Praxis

Unterbrechen Sie langes unbewegtes Sitzen immer wieder durch kurze Bewegungseinheiten. Eine kurze Gleichgewichtsübung wie beispielsweise eine Minute auf einem Bein stehen – vielleicht sogar mit geschlossenen Augen – und Sie arbeiten mit voller Konzentration weiter. In der Praxis werden auch einfache Hilfsmittel zur Unterstützung der Bewegungspausen empfohlen; bewährt haben sich die so genannten «Footbags». Mit diesen kleinen Sandsäckchen

lassen sich vielfältige Hand- und Fussübungen durchführen, und es macht erst noch Spass. Wäre dies nicht eine ausgezeichnete Geschenkidee für unbewegte «Büromuffel»?



Viel Erfolg wünscht Ihnen  
Ihr Lukas Zahner

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

www.krankenversicherer.ch

## 11. Schweizerisches Forum der sozialen Krankenversicherung

# Prävention und Gesundheitsförderung – Selbstverantwortung oder Staatsgarantie?»

Das Gesundheitswesen in der Schweiz ist auf einem hohen Niveau. Mittel und Wege müssen gefunden werden, die eine drohende Überlastung des Budgets von Staat und Sozialversicherungen durch Gesundheitskosten vermeiden, aber ebenso die Lebensqualität erhalten und verbessern. Das 11. Schweizerische Forum der sozialen Krankenversicherung brachte ein aktuelles Thema zur Sprache: Prävention und Gesundheitsförderung.

Das neue Präventionsgesetz lässt kontroverse Thesen und Fragestellungen zu – für Sie einige Auszüge:

**«Prävention und Gesundheitsförderung sind nicht Aufgabe des Staates. Alle sind betroffen – und verantwortlich.»**

Joachim Eder, Regierungsrat und Gesundheitsdirektor des Kantons Zug sowie Präsident des Stiftungsrates Gesundheitsförderung Schweiz

**«Die Ausdehnung der Bundeskompetenzen ist ein Eingriff in die persönliche Freiheit. Ein neues Gesetz macht keinen Sinn.»**

Hans-Ulrich Bigler,  
Direktor des Schweizerischen Gewerbeverbandes

**«Massnahmen zur Erhaltung der Gesundheit durch Gesundheitsförderung und Prävention sind kein Luxus, sondern zwingend notwendig.»**

Thomas Zeltner,  
Direktor des Bundesamtes für Gesundheit (BAG)

**«Die Aktivitäten in der Prävention müssen mit dem Präventionsgesetz koordiniert und gebündelt werden.»**

Christine Egerszegi-Obrist, Ständerätin und Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Gesundheitspolitik

www.krankenversicherer.ch

# Warum steigen die Krankenkassenprämien?

Seit einigen Wochen berichten die Medien über die bevorstehende Prämienhöhung. Von über 10 Prozent ist die Rede – nicht verwunderlich, dass ein Aufschrei durch die Bevölkerung geht. Und wer ist schuld? Da für Herrn und Frau Schweizer die Kostentransparenz im Gesundheitswesen einer Blackbox gleicht, wird der schwarze Peter den Krankenversicherern, die ja auch die Prämien einkassieren, zugeschoben. Doch was geschieht mit den Prämien wirklich?

Mit einem grossen Teil der Prämiegelder bezahlen die Krankenversicherer die verschiedenen Leistungserbringer im Gesundheitswesen. Nur knappe 5 Prozent der eingenommenen Prämien werden für die Verwaltungskosten verwendet.

## Kostenexplosion

Mehr als 20 Milliarden Franken betragen die Ausgaben für die Gesundheitskosten in der obligatorischen Krankenversicherung im letzten Jahr – das sind knapp 3000 Franken pro Einwohner. Und die Kosten steigen weiter. Die Leistungen an die Gesundheitskosten sind höher als die Prämieinnahmen – nur dank der Reserven der Krankenversicherer konnten die Prämienaufschläge tief gehalten werden.

Die Reserven der Krankenversicherer sind nun weitgehend aufgebraucht. Neue Sparmassnahmen müssen gefunden werden. Bundesrat Pascal Couchepin hat diesen Frühling mit Vertretern von Bund, Kantonen und Krankenversicherern über verschiedene Lösungsmöglichkeiten diskutiert. Erfreulicherweise sind die Sparvorschläge der Krankenversicherer im Umfang von rund 800 Millionen Franken auf der politischen Ebene auf offene Ohren gestossen.

Die Umsetzung verlangt nach Kostentransparenz und der Bereitschaft, zu sparen, bei allen Beteiligten: Bund, Kantonen, Krankenversicherern, Leistungserbringern – und auch bei den Versicherten.

**weniger Kosten = weniger Prämien  
mehr Kosten = mehr Prämien**

Das System ist einfach. Und trotzdem ist das Fass der Gesundheitskosten am Überlaufen. Haben Sie sich schon gefragt, wie Ihr persönlicher Sparbeitrag aussehen könnte? Wie Sie – unabhängig von politischen Massnahmen – etwas dazu beitragen können, damit die Gesundheitskosten nicht weiter ansteigen? In der letzten «SICHER»-Ausgabe haben wir Sie mit dem Beitrag zur «Kostenexplosion» bereits sen-

sibilisiert und gebeten, uns Ihre persönlichen Sparmassnahmen mitzuteilen. Das Fazit einer Leserin ist kurz, aber dennoch unmissverständlich:

*«Ihre Gesundheit gehört Ihnen! Also nicht die Krankenkassen, die Ärzte, Spitäler oder andere Leistungserbringer sind für Ihre Gesundheit verantwortlich, sondern zu einem sehr grossen Anteil Sie selber.»*

## Klarheit schaffen!

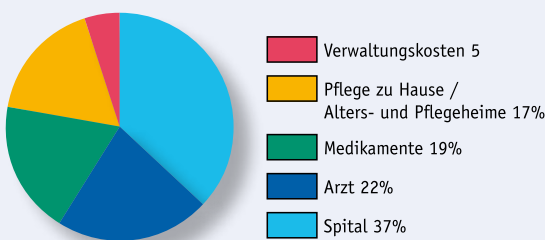
«Plus 2» – eine Informationsbroschüre für alle, die am Gesundheitswesen in der Schweiz interessiert sind. Zahlen, Fakten, präzise Definitionen: vertiefter Einblick in das Gesundheitswesen zwischen Wettbewerb und sozialer Sicherheit.

## Kostenlos bestellen:

santésuisse  
Römerstrasse 20  
4502 Solothurn  
Tel. 032 625 41 41  
mail@santesuisse.ch



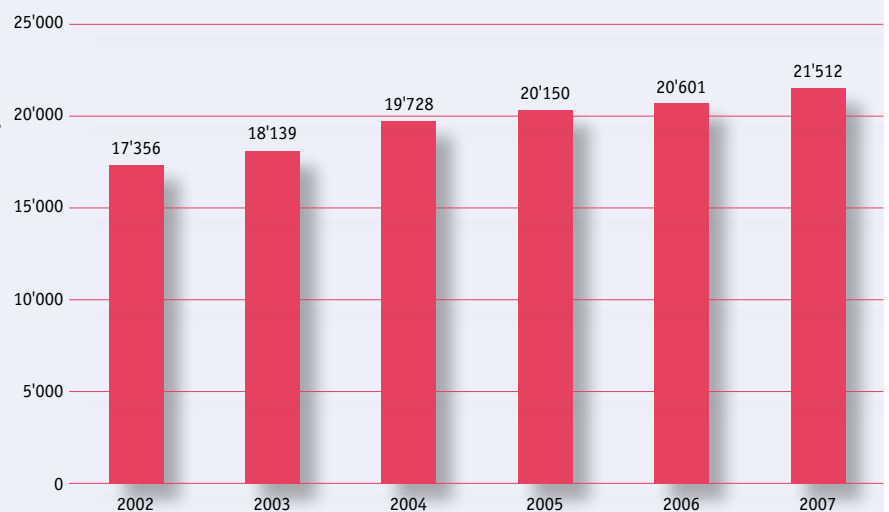
## Verwendung der Prämiegelder



## Aufwand und Ertrag

	2007	2008	2009
Versicherungsertrag pro Person in Fr.	2613	2586	2625
Versicherungsaufwand pro Person in Fr.	2618	2730	2853
<b>Differenz</b>	<b>-5</b>	<b>-144</b>	<b>-228</b>

## Entwicklung der Gesamtkosten in der Grundversicherung von 2002 bis 2007:





## Drohender Prämienkollaps

Die Krankenversicherer müssen ihre Prämien laufend den ständigen Kosten anpassen. Kostensteigerungen von 8 Prozent und mehr sind für das abgelaufene Jahr 2008 eher die Regel als die Ausnahme. Trotz dieser alarmierenden Entwicklung sind die Krankenversicherer immer noch liquid und können so ihren Zahlungsverpflichtungen nachkommen. Doch ihre Reserven sind in den vergangenen Jahren wie Schnee an der Sonne auf ein zuvor kaum je gekanntes Niveau geschmolzen.

### Was ist die Folge?

Für die nächsten Jahre, insbesondere das Jahr 2010, stehen saftige Prämien erhöhungen ins Haus. Man darf gespannt sein, mit welchen Mitteln man hier den Gesetzmässigkeiten des Marktes trotzen will. Greift man in den anscheinend unerschöpflichen Topf der Steuergelder und lässt die Prämienverbilligungen sprudeln? Werden Rufe nach Mehrwertsteuerprozenten zugunsten der Krankenversicherung laut? Man muss nicht lange über solche «Wundermittelchen» nachdenken, um festzustellen, dass wir so des Problems nicht Herr werden. Mit der

Einführung des KVG im Jahre 1996 wurde ein enorm grosszügiges Leistungspaket geschnürt. Die Summe dieser Leistungsversprechen führt aber zu gewaltigen Rechnungen. Obwohl Vergleiche immer hinken, kann man die Einführung des KVG so betrachten, wie wenn man der ganzen Wohnbevölkerung einen Mercedes als Mindeststandard verabreicht hätte. Das ist zwar schön, aber kaum bezahlbar. Zwischenzeitlich haben sich die Versicherten an das grosszügige Leistungsangebot gewöhnt. Zurückbuchstabieren will niemand. Es bleibt die Frage: Wann kommt der Prämienkollaps?



# 20 Würfelzucker zum Frühstück

Ein Birchermüesli und ein Glas Orangensaft zum Frühstück gilt im Volksmund als gesunde und energiereiche Mahlzeit. Energiereich ist sie in der Tat – aber auch so gesund wie vermutet?

Nüsse, Trockenfrüchte und Getreide mögen durchaus gesund sein. Oft enthalten aber Müesli oder andere Nahrungsmittel sehr viel Zucker, meistens getarnt unter Bezeichnungen wie Honig, Maltodextrin, Rohrzucker, Glukose-Fruktose-Sirup oder Gerstenmalz. Zucker geht schnell ins Blut und lässt den Blutzuckerspiegel ansteigen, der kurze Zeit später wieder zusammenbricht und für ein erneutes Hungergefühl sorgt. Der Zuckerkonsum sollte pro Tag 50 bis 60 Gramm nicht übersteigen.



## Wieviel Würfelzucker sind:

100 g Trockenfrüchte	22
2 dl Fruchtsaft mit 15 Prozent Fruchtsaft	7
30 Gramm Früchteriegel	6
1 Banane	11
1 Streifen Kaugummi	1,5
100 Gramm Fertigmüesli	bis 15
100 Gramm Fruchtjoghurt	bis zu 5
1 Liter Wellnesswasser	bis zu 17
250 g Grillwurst	bis zu 3

### Rezept

Hafer- und Hirseflocken mit frischen Früchten, Beeren, Nature-Joghurt und Milch verrühren. Den Knusperereffekt liefern selbstgeröstete Ölsaaten wie Kürbis- oder Sonnenblumenkerne.

### Ist brauner Zucker gesünder als weisser Zucker?

...Jein, denn er enthält gleich viele Kalorien wie der weisse Zucker. Er hat jedoch einen leicht höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, was in kleinen Mengen aber bedeutungslos ist.

### Hat Fruchtzucker weniger Kalorien als weisser Zucker?

Nein, es sind genauso viele Kalorien im Fruchtzucker enthalten. Fruchtzucker ist jedoch 1,4-mal süsser als weisser Zucker: Somit kann bei der Menge eingespart werden.

### Honig...

... hat eine antiseptische Wirkung und hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Deshalb findet er oft Verwendung bei Erkältungen. In der Medizinallbranche wird er teilweise als Antiseptikum bei Wundbehandlungen eingesetzt. Er besteht jedoch zu 80 Prozent aus verschiedenen Zuckerarten und hat nicht mehr Nährstoffe als brauner Zucker.

## Was Grossmutter noch wusste...!

### ... gegen Gelenkschmerzen

Täglich ein Birchermüesli essen: Haferflocken, Hirseflocken, Beeren oder sonstige Früchte zusammenmischen und mit Honig und wenig Zitronensaft verfeinern.

R. Scheidegger, Sumiswald

Die Kieselerde in der Hirse ist reich an Silizium, was für den Knorpel- und Bindegewebeaufbau verantwortlich ist. Das Magnesium im Hafer und in der Hirse ist am Aufbau der Knochen beteiligt und für die Muskel- und Nervenfunktion unentbehrlich.

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.

## Kreuzworträtsel Sommer 2009

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen MBT-Schuh oder einen kyBouncer im Wert von je 400 Franken, offeriert von Steve Anderhub, Inhaber des MBT-Shop in Luzern. 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.

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

### Einsendeschluss ist der 31. Juli 2009

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



«Bei uns können Sie fliegen!»  
Wir beraten Sie gerne in unserer Filiale in Luzern.

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

Pass zw. Meiringen und Giswil	↓	Frauen-gemä-cher im Orient	↓	kleine Flöte	↓	Ruderboot
→	5	→	2			
schöpferisch		Frage-wort		jp. Be-griff für Lebens-energie	→	6
Angeh. eines sibir. Volks	→	→	7		1	
→		→	4	Abk.: a vista		
Kobold			helles eng-lisches Bier	→	3	
schweiz. Sängerin (Vorname)	→		→	8		

2 raetsel.ch



**P.P.**  
6006 Luzern