

SICHER

WINTER 2009

mit meiner Krankenkasse



Interview mit Claude Ruy

«Der direkte Zusammenhang zwischen Konsum und Kosten fehlt häufig.»

Claude Ruy bezeichnet das Gesundheitswesen als spannendes System und verbindet damit Leben, Tod, Leiden und Verzweiflung – aber auch Hoffnung und damit den eigentlichen Sinn des Lebens. Es ist für ihn ein komplexes Gebilde, in das viele unterschiedliche Anspruchsgruppen involviert sind: Leistungserbringer, Versicherer, Patientenorganisationen und Versicherte. Als neuer Verwaltungsratspräsident von *santésuisse*, dem Branchenverband der schweizerischen Krankenversicherer, verfolgt Ruy seine Vision, das Gesundheitssystem zu entwickeln und zu verbessern.

Claude Ruy, seit gut drei Monaten sind Sie neuer Verwaltungsratspräsident von *santésuisse*. Warum haben Sie dieses Amt übernommen?

In unserem Gesundheitssystem sind viele Parteien mit unterschiedlichen Meinungen und verschiedenem Wissensstand involviert. Ich bin

sicher, dass man das jetzige System verbessern kann, und diese Aufgabe reizt mich. Mein Ziel ist es, alle Parteien an den gleichen Tisch zu bringen. Das wird nicht leicht sein, doch man muss erklären, worum es geht und worin heute die Schwierigkeiten bestehen. Ich bin mir bewusst, dass wir nicht überall einen Konsens



Liebe Kundin
Lieber Kunde

Das neue Jahr ist bereits einige Tage alt. Wir freuen uns, dass Sie uns die Treue halten, und stellen natürlich sicher, dass Sie weiterhin aufmerksam und entgegenkommend beraten und unterstützt werden. Speziell willkommen heissen wir die neuen Versicherten bei uns.

In der letzten Ausgabe haben wir Sie um Ihre Meinung zu unserer Kundenzeitschrift gebeten. Sie haben zahlreich geantwortet – vielen Dank. Besonders gefreut hat uns, dass die grosse Mehrheit der Rückmeldungen zufrieden mit unserem SICHER ist. Gute 73 Prozent der Leser wünschen sich vier oder mehr Ausgaben pro Jahr und legen grossen Wert auf Informationen des Krankenversicherers. Mehr zu den Ergebnissen der Umfrage erfahren Sie auf den letzten Seiten dieser Ausgabe.

Eine gute Mundhygiene ist für die Gesundheit unerlässlich – ohne entstehen Karies und Zahnfleischentzündungen. Für gesunde Zähne wichtig ist auch der Speichel – warum das so ist, lesen Sie auf Seite 2.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit, Herausforderungen und Zufriedenheit im 2009. Und beim Lesen unseres SICHER viel Kurzweil und neue Erkenntnisse.

Marcel Graber
Direktor RVK

Strahlendes Lächeln dank Kauummi

Eine gute Mundhygiene ist für die Gesundheit unerlässlich – ohne bildet sich auf den Zahnoberflächen ein Bakterienfilm (Plaque). Wird diese Plaque nicht regelmässig entfernt, entstehen Karies und Zahnfleischentzündungen. Für den Erhalt gesunder Zähne spielt der Speichel eine grosse Rolle.

Bei der modernen Mundhygiene müssen Zähne und Zahnfleisch maximal geschont werden. Ziel der zahnärztlichen Betreuung muss es sein, Zahnputztraumata zu vermeiden und das Hygienekonzept auf die individuellen Problemstellen des einzelnen Patienten abzustimmen. Die regelmässige Reinigung mit einer Zahnbürste ist nach wie vor der Grundpfeiler der Mundhygiene: Generell sollten die Zähne mehrmals und die Zahnzwischenräume einmal täglich gereinigt werden.

Richtig gewählt

Zahnbürsten gibt es wie Sand am Meer. Bewährt haben sich Kurzkopfhandzahnbürsten mit weichen Borsten. Zahnbürsten bewirken jedoch keine ausreichende Hygiene zwischen den Zähnen und müssen mit einem Interdentalrei-



Eine regelmässige Zahnreinigung beugt Karies und Parodontitis vor.

nigungsmittel, wie beispielsweise einer Zahnseide, kombiniert werden, da Parodontitis und Karies meistens in den Zahnräumen entstehen. Elektrische Zahnbürsten sind mit kleineren, runden Bürstköpfen ausgestattet, um schlecht erreichbare Regionen besser zu reinigen. Sie sind den Handzahnbürsten bezüglich Plaque-Entfernung mindestens ebenbürtig. Schallzahnbürsten arbeiten mit Schallenergie, wobei sich der Bürstenkopf im Mund auf und ab bewegt. Zahnpasten sollen die Zahnschmelz möglichst wenig abradieren, Nahrungsreste und Plaque aber wirkungsvoll entfernen. Wichtig-

ter Inhaltsstoff der Zahnpasten ist Fluorid, das wirksam Karies hemmt. Whitening-Zahnpasten sind oft zu abrasiv und führen zu übermässigem Zahnschmelzabtrag. Der Speichel ist ein natürlicher Schutzmechanismus, der einerseits zahnschmelzerstörende Säuren neutralisiert und andererseits den Zahnschmelz wieder festigt. Zur Förderung der Speichelproduktion und Anregung des Speichelflusses können ergänzend Dentalkaugummis zum Einsatz kommen.

Dr. med. dent.
Catherine Weber

Fortsetzung Interview mit Claude Ruey

finden werden, die Kommunikation zwischen den Parteien müssen wir jedoch intensivieren.

Zu den Akteuren im Gesundheitswesen zählen die Krankenversicherer. Welche Aufgaben haben diese zu erfüllen?

In erster Linie müssen sie als Krankenversicherer gute Arbeit leisten, also unter anderem Rechnungen genau kontrollieren und entsprechende Leistungen erbringen.

Zudem ist ihre Kreativität im Bereich «Managed Care» gefragt: Es gibt zwar bereits verschiedene Modelle, doch ich denke, dass Potenzial vorhanden ist, um neue und innovative Lösungen zu entwickeln und auf den Markt zu bringen.

Wie beurteilen Sie die Marktfähigkeit der kleinen und mittleren Krankenversicherer?

Ich bin überzeugt, dass sie auch in Zukunft eine wichtige Rolle im Gesundheitswesen einnehmen werden, denn sie sind anpassungsfähig und flexibel.

Die Ausgaben im Gesundheitswesen steigen jährlich. Was unternehmen Sie dagegen?

Diese Problematik ist europaweit die gleiche. Gründe dafür sind beispielsweise die Altersstruktur der Bevölkerung und die Fortschritte der Medizin. Ich bin überzeugt, dass wir einen regulierten Wettbewerb benötigen – allen Akteuren muss bewusst sein, dass wir auch im Gesundheitssektor auf Wirtschaftlichkeit angewiesen sind. Zudem benötigt es Selbstverantwortung von allen Seiten, auch von den Versicherten. Heute herrscht die Tendenz, dass

wir möglichst viel Gesundheitsdienstleistungen beziehen, sie aber nicht bezahlen möchten. Die Verknüpfung zwischen dem Konsum von Leistungen und den Kosten fehlt häufig.

Immer wieder wird vermehrt Transparenz bei den Leistungserbringern gefordert. Wäre dies eine Möglichkeit, die Kosten einzudämmen?

Wir benötigen einerseits mehr Transparenz, andererseits aber auch mehr Kenntnisse darüber, was bereits transparent ist. Ich würde einen «Gault Millau» der Spitäler begrüssen, um die Leistungen zu bewerten – in den Niederlanden gibt es dies bereits. Ich bin optimistisch, dass das auch in der Schweiz möglich ist.

Sie fordern Selbstverantwortung von allen Parteien. Was unternehmen Sie persönlich, um gesund zu bleiben?

An den Wochenenden fahre ich oft mit meiner Familie in die Berge. Im Winter fahre ich Ski, im Sommer wandere ich. Zudem ernähre ich mich nach Montignac-Methode, einer Art Trennkost.

Claude Ruey
29. November 1949

Hobbys
Skifahren, Kultur, Wandern

Lieblingessen
Thai-Küche

Mein schönstes Erlebnis
Die Begegnung mit meiner Frau

Lieblingssort – da fühle ich mich besonders wohl
Überall – ich bin ein Weltbürger



www.santesuisse.ch

Roboter anstelle von Chirurgen

Roboter als Chirurgen im Einsatz? In der Schweiz keine Utopie, sondern Realität. Bereits elf Roboter hantieren schweizweit in Operationssälen. Die Mehrkosten für eine Operation sind jedoch massiv. Eine verpasste Chance, aber kein Unglück.

Vor 25 Jahren wurden die ersten Roboter für medizinische Eingriffe entwickelt. Das am meisten ausgereifte Modell ist der aus den USA stammende «da Vinci». Der Operationsroboter arbeitet nicht autonom: Erfahrene Chirurgen steuern die Bewegungen seiner drei oder vier Arme, die durch kleine Schnitte in den Körper des Patienten eingeführt sind und dort die Arbeiten ausführen.

In den 90er Jahren wurde die Laparoskopie (Schlüssel-Chirurgie) entwickelt, bei der anstelle eines grossen Bauchschnitts nur noch zwei bis drei zentimeterlange Schnitte am Körper gemacht wurden. Die Roboter-Chirurgie gilt als deren Weiterentwicklung. Im Vergleich zur

offenen Chirurgie weist der Einsatz von Robotern Vorteile auf: Die Patienten werden weniger verletzt, womit die Schmerzen gemindert werden, die Blutverluste sind geringer und der Spitalaufenthalt ist oft kürzer. Infektionen treten seltener auf und das kosmetische Ergebnis ist häufig besser. Fachleute halten jedoch fest, dass die Laparoskopie die gleichen Vorzüge mit sich bringt und die Roboter-Chirurgie deshalb momentan keinen wesentlichen Mehrwert darstellt – weder für den Patienten noch für den Chirurgen.

Als Nachteile des «da Vinci» werden der fehlende Tastsinn, die längeren Operationen und die massiven Mehrkosten genannt: Alleine die Anschaffung eines Roboters kostet zwei Millionen Franken, der jährliche Unterhalt nochmals rund 150'000 Franken. Um seinen Einsatz in Zukunft zu legitimieren, muss der Roboter deshalb kleiner, handlicher und vor allem günstiger und damit auch wirtschaftlicher werden.



Trotz Vorteilen wird der Einsatz von Robotern den Chirurgen nicht verdrängen.

Gut zu wissen

Ombudsman: Vermittler zwischen Versicherten und Krankenkassen

Die Ombudsstelle der sozialen Krankenversicherung befasst sich mit Fragen und Problemen der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP), der Heilungskostenzusatz- und der Krankentaggeldversicherung, die zwischen den Versicherten und Krankenkassen auftreten können. Auf Anfrage der Versicherten berät der Ombudsman, der die Stelle leitet, mit seinem Team die Versicherten bezüglich ihrer Rechte und Pflichten und versucht zwischen ihnen

und den Krankenversicherern zu vermitteln. Die Ombudsstelle vertritt weder die Interessen der Versicherten noch diejenigen der Krankenversicherer, sondern berät objektiv und neutral. Befürwortet sie die Ansprüche des Versicherten, gelangt sie an den Krankenversicherer und empfiehlt ihm, dem Begehren zu entsprechen. Umgekehrt rät sie dem Versicherten, den Entscheid des Krankenversicherers zu akzeptieren. Ist bereits verfügt oder geklagt worden, greift der Ombudsman nicht mehr ins Verfahren ein: Er hat lediglich eine beratende und vermittelnde Funktion und ersetzt den eigentlichen Rechtsweg nicht.



Die Krise an der Wall Street hinterlässt Spuren.

Finanzkrise: Auswirkungen auf die Krankenversicherer

Die Finanzkrise geht nicht spurlos an den Krankenversicherern vorbei. Trotz der – gesetzlich vorgeschriebenen – konservativen Anlagestrategien der meisten Krankenversicherer müssen Kapitalverluste in Millionenhöhe hingenommen werden. Davon sind auch die Versicherten betroffen: In den letzten Jahren konnten die Prämien dank der guten Kapitalerträge rund zwei bis drei Prozent tiefer angesetzt werden. 2007 betrug der Kapitalertrag aller Krankenversicherer noch 211 Millionen Franken. Ein grosser Teil dieses Betrages wird ab 2008 fehlen. Steigen wird hingegen der Bedarf an Wertberichtigungen für Kapitalanlagen. Diese beiden Entwicklungen konnten in den Prämienberechnungen für die Jahre 2008 und 2009 noch nicht vorhergesehen werden. Deshalb ist es absehbar, dass in diesen beiden Jahren die Reservequoten der Krankenversicherer nochmals abnehmen werden und in den Folgejahren durch höhere Prämieinnahmen ausgeglichen werden müssen. Die finanzielle Sicherheit der Krankenversicherer ist jedoch immer noch gegeben.





Kinobesuch: Ein Erlebnis für nachmittags sowie abends.



Schlittschuhlaufen – unter freiem Himmel oder in der Halle.



Ein Skiausflug in den Bergen ist erholsam und macht Spass.



Gesellschaftsspiele – ein Garant für einen lustigen Abend.



Zirkus – gibt eindrückliche Einblicke ins Leben der Artisten.



Ein Wochenende im Schnee mit guten Freunden macht Spass.

Freizeit: alles andere als langweilig

Viele Jugendliche gestalten ihre Freizeit aktiv: Sie treiben Sport und sind Mitglied in einem oder gar mehreren Vereinen. An den Wochenenden sieht man jedoch immer wieder Teenager, die auf öffentlichen Plätzen sitzen, Alkohol trinken und rauchen. Und damit das allgemeine Bild der «heutigen Jugend» mitprägen.

Es hat sie schon immer gegeben, und sie werden wahrscheinlich auch zukünftig immer anzutreffen sein: die Jugendlichen, die mit ihrem Verhalten in der Freizeit negativ auffallen und an denen sich viele Erwachsene stören. Psychologen erklären solche Verhaltensweisen mit einem unklaren Erziehungsumfeld oder einem demotivierten Freundeskreis. Dazu kommt, dass junge Leute heute mehr Geld zur Verfügung

haben und sich deshalb mehr kaufen können: Der Alkoholkonsum und folglich auch häufig die Bereitschaft zur Gewalttätigkeit steigen.

Selbstvertrauen wird gestärkt

Sinnvolle Freizeitgestaltungen erweitern nicht nur den Horizont, sondern können sich positiv auf die Schulleistungen und damit auf die Zukunft auswirken. Es gibt viele Möglichkeiten, die Wochenendabende lustig und sinnreich zu gestalten. So sind Spiele wie Poker oder Black Jack im Trend, die mit mehreren Kollegen zuhause und ohne Geldeinsätze gespielt werden können. Viele Gemeinden bieten Jugendtreffs an, wo sich die Jugendlichen treffen können. Im Gemeindeamt erhält man Auskunft über verschiedene Freizeitangebote im Wohnort – Pfadi, Blauring oder Jungwacht sind beliebt,

erweitern das soziale Umfeld der Kinder und wecken den Team-Geist. Sportliche Aktivitäten in den unterschiedlichsten Vereinen geben Kindern den notwendigen Ausgleich zur kopflastigen Schule, bereiten Freude, motivieren sie zu Höchstleistungen und stärken häufig ihr Selbstvertrauen.

Neben einem breiten Freizeitangebot, das von den Jugendlichen mit Freunden gestaltet werden kann, sind gemeinsame Aktivitäten mit der Familie wichtig. Dies können sportliche Ausflüge mit den Fahrrädern oder eine Wanderung sein, aber auch aussergewöhnliche Exkursionen – beispielsweise ins Verkehrshaus in Luzern oder ins Technorama in Winterthur.

Weshalb stürzen Kinder so oft?

Rund ein Viertel aller Kinder unter 16 Jahren erleidet jedes Jahr einen Unfall mit Verletzungen, die eine ärztliche Behandlung nötig machen. Mit rund 50 Prozent sind Stürze die häufigste Unfallquelle bei Kindern und Jugendlichen.

Nach der deutschen Bundesarbeitsgemeinschaft «Mehr Sicherheit für Kinder e. V.» sollen durch verschiedene Massnahmen – insbesondere durch die Förderung der Bewegung – etwa 60 Prozent der Unfälle vermeidbar sein. Doch weshalb stürzen Kinder so oft? Bei Sturzunfällen ist ein möglicher Zusammenhang zwischen einer mangelnden Orientierungsfähigkeit (Wahrnehmung der Umgebung) und erhöhter Sturzgefahr infolge von Zusammenstössen mit anderen Kindern in Gruppenspielen nahelegend. Viele Kinder können sich, ihr Umfeld sowie Veränderungen in ihrer Umgebung nicht genügend wahrnehmen. Beobachtet man beispielsweise Kindergartenkinder bei «Fangis-Spielen», so fällt auf, dass vor allem Kinder mit wenig Bewegungserfahrung in Unfallsituationen verwickelt werden: Schnell laufen und stoppen, blitzschnell reagieren und richtig agieren können will gelernt und geübt sein.



Viel Bewegung stärkt das Gleichgewicht und verbessert die Kraft.

Kraft und Gleichgewicht gefragt

Praktisch alle Kinder bewegen sich gerne: Lassen Sie Ihre Kinder auf verschiedenen Bodenbelägen laufen, hüpfen und springen, so verbessern sie nicht nur ihre Kraft, sondern auch das Gleichgewicht. Neben einer guten Orientierungsfähigkeit sind dies die beiden wichtigsten Faktoren, um Sturzunfälle zu vermeiden. Apropos Orientierungsfähigkeit: Schränken Sie die Fernseh- und Computerzeit Ihrer Kinder ein; bei diesem passiven Medienkonsum orientieren sich die Kinder nur auf den Bildschirm. Die periphere Orientierungsfähigkeit wird jedoch nicht gefordert, doch genau diese Fähigkeit brauchen die Kinder, um sich in einem «Fangis-Spiel» in

der Gruppe angemessen orientieren zu können. Motorisch bedingte Unfälle lassen sich durch eine entsprechende Vorsorge weitgehend vermeiden: Ermöglichen Sie Ihren Kindern die entscheidenden Bewegungserfahrungen.



Viel Erfolg wünscht Ihnen
Ihr Lukas Zahner
Dr. phil. nat., Mitglied Institutsleitung
am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel

www.krankenversicherer.ch

Ohne «dicke Luft» durch den Winter



Regelmässiges Lüften – wichtig für ein gesundes Raumklima.

Mit der kalten Witterung steigt das Bedürfnis, vermehrt in den eigenen vier Wänden zu verweilen. Dank der Energiequellen ist es dort warm und gemütlich. Das richtige Raumklima trägt viel zu Gesundheit und Wohlbefinden bei – es setzt aber die richtige Dosierung Heizen und Lüften voraus.

Je nach Baustruktur tritt mit den kalten Temperaturen mehr oder weniger kalte Luft in die Wohnung. Wird zu fest geheizt, trocknet die Wärme die Raumluft aus: Trockene Luft kann die Schleimhäute der Atemwege reizen, was zu Erkältungen oder Atembeschwerden führen kann. Zu feuchte Luft über längere Zeit führt hingegen zu Flecken oder sogar Schimmelpilzen an den Wänden. Die ideale Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen liegt bei 40 bis 60 Prozent und kann mit einem Hygrometer gemessen werden.

Richtig Lüften

Baden, Duschen oder Kochen erhöhen die Feuchtigkeit. Weitere Feuchtquellen sind Zimmerpflanzen: Sie geben fast das ganze Giesswasser wieder an die Raumluft ab. Der Mensch befeuchtet die Luft während des Schlafens mit bis zu einem Liter Wasser. Damit die Raumluft gesund und frisch bleibt, sollten deshalb drei- bis fünfmal täglich für höchstens zehn Minuten alle Räume durchgelüftet werden. Dauerhaftes

Öffnen von Kippfenstern reicht für den Luftaustausch nicht aus und ist ausserdem ver-schwenderrisch.

Das ideale Klima in Räumen ist 22 bis 23 Grad Celsius. In Schlafräumen reicht eine Temperatur von 17 bis 19 Grad aus.

Tipps für eine gesunde Wohnluft:

- Alle Räume regelmässig lüften
- Alle Räume ausreichend heizen, aber nicht überheizen
- Bei geöffnetem Fenster Heizkörper abschalten
- Nur trockene Raumluft zusätzlich befeuchten
- Luftfeuchtigkeit messen
- Heizkörper nicht mit Möbeln oder Vorhängen verdecken

www.hausinfo.ch

Wenn Liebe durch den Magen geht

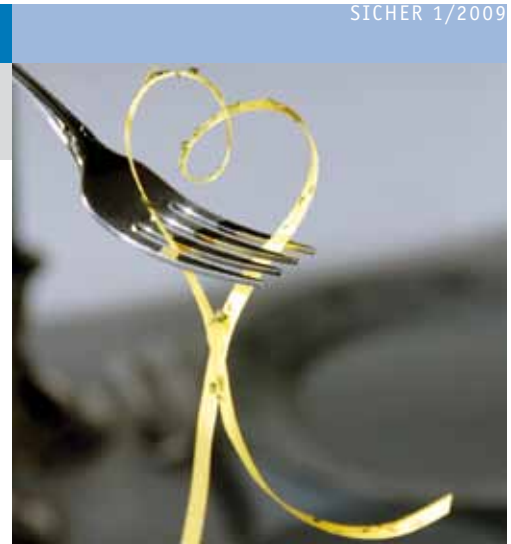
Seit Jahrtausenden werden bestimmten Lebensmitteln Eigenschaften nachgesagt, welche die Liebesgeister wecken sollen. Andere Lebensmittel verdanken ihren Ruf als Lustbereiter der Tatsache, dass sie gut schmecken, die Empfindsamkeit steigern, die Gefässe entspannen, den Kreislauf und die Durchblutung anregen und somit auch die Lust fördern.

Seltene, kaum bekannte und teure Lebensmittel galten in früheren Zeiten als Liebesmittel. So widmeten die Griechen Nahrungsmittel und Kräuter der Liebesgöttin Aphrodite und hofften, dadurch die Liebeskraft zu erhalten oder gar zu erhöhen – von daher stammt auch der noch heute bekannte Name «Aphrodisiaka».

Stoffwechsel wird angeregt

Essen und sexuelle Lust sind also seit langem eng miteinander verbunden. Redewendungen wie «Ich habe dich zum Fressen gern» oder «Liebe geht durch den Magen» zeigen den Zusammenhang auf. Vielfach sind es ätheri-

sche Öle, die auf den Stoffwechsel wirken: Die Schärfe des Chili reizt die Schleimhäute und den urogenitalen Bereich und löst Schmerz aus. Der Körper reagiert mit der Ausschüttung von Stoffen, die schmerzempfindlich und euphorisch machen. Das Öl der Petersilie kann die Harnwege sowie den Uterus reizen. Pfeffer enthält eine Substanz, die durch ihre Schärfe die Schleimhäute der Genitalien anregt, Sellerie entspannt und beruhigt. Knoblauch gilt seit dem Altertum als lustfördernd – am besten genießt man ihn jedoch zu zweit. Schokolade ist Balsam gegen Liebeskummer und lässt das Glückshormon Serotonin ausschütten. Ginseng



soll direkt auf das zentrale Nervensystem und die Genitalien einwirken, Honig die Wirkung eines Energieboosters haben und die Spermproduktion anheizen. Mandeln enthalten Vitamin E und stimulieren das Lustempfinden.

Dr. Rudolf Häuptle



Couscous mit Gemüse

Zutaten

- 250 Gramm Couscous
- 50 Gramm Speck (gewürfelt)
- 1 Stange Lauch (in Ringe geschnitten)
- 4 Karotten (gewürfelt)
- ¼ Knollensellerie (gewürfelt)
- 4 dl Gemüsebouillon
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

Speckwürfel und Lauchringe in einer beschichteten Pfanne anbraten. Sellerie- und Karottenwürfel zugeben und unter Rühren weiter braten. Anschliessend mit Gemüsebouillon ablöschen. Couscous mit dem Olivenöl mischen und in die Pfanne geben. Herdplatte ausschalten und in der zugedeckten Pfanne fünf Minuten quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Was Grossmutter noch wusste...!

... gegen Fieber und Infektanfälligkeit

Beeren einer Holunder-Dolde mit einer Gabel abpflücken und abspülen. Zusammen mit einem Viertelliter Wasser und Saft einer Zitrone aufkochen und durch ein Sieb kippen. Bei Bedarf mit Honig süssen und warm trinken. Das Getränk stärkt die Abwehrkräfte und ist schweisstreibend.

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.



Die neue TRISA Sonicpower-Schallzahnbürste reinigt Ihre Zähne signifikant besser als herkömmliche Handzahnbürsten (In-vitro-Test TRISA Dentalforschung). 26'000 Bürstenbewegungen pro Minute entfernen Plaque auch tief in den Zahnzwischenräumen. Seidenfeine Borsten schonen und regenerieren das Zahnfleisch. Das praktische Aufladesystem macht Sie mobil. Eine Ladung reicht 14 Tage.

SUDOKU Winter 2009

Lösen Sie das Sudoku und gewinnen Sie eine von sechs Schallzahnbürsten von Trisa im Wert von 30 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 28. Februar 2009

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

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

