

# SICHER

mit meiner Krankenversicherung

Herbst 2006

Interview mit Skirennfahrerin Fränzi Aufdenblatten

## «Die Ferien verbringe ich am liebsten an der Wärme»



Bereits mit drei Jahren ist Fränzi Aufdenblatten auf den Skiern gestanden. Mit Freude und voller Elan. Heute ist die aufgestellte Zermatterin Mitglied der alpinen Skinationalmannschaft, sie hat ihr Hobby zum Beruf gemacht. Die 26-Jährige hat in ihrer noch jungen Sportkarriere bereits einiges erreicht – zu ihren grössten Erfolgen zählen zwei Podestplätze im Weltcup sowie zwei Junioren-Weltmeistertitel.

### Aus dem Inhalt

Lifestyle-Krankheit  
Diabetes

2

Wissenswertes  
zur Einheitskasse

3

Alkoholkonsum  
bei Jugendlichen

4

Fit und schön  
dank Yoga

5

Molke: beliebtes  
Multitalent

6

Informationen  
Ihrer Krankenkasse

7+8

**1 Was fasziniert Sie am Skirennsport?** Es gefällt mir, dass ich mich mit anderen messen kann. Dass ich dabei an der frischen Luft bin, finde ich toll. Natürlich bringt mein Beruf auch Nachteile mit sich – wir sind ja nicht nur bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen auf der Skipiste.

**2 Was machen Sie, um an den Wettkämpfen fit zu sein? Absolvieren Sie ein spezifisches Trainingsprogramm?** Um auf der Skipiste gute Resultate zu erzielen, ist eine gute Kondition Voraussetzung. Ein durchschnittliches Konditionstraining dauert ungefähr drei Stunden. Die Trainings sind sehr vielfältig und beinhalten verschiedene Komponenten: verschiedene Krafttrainings wie Schnellkraft, Explosivkraft oder Kraftausdauer, Schnelligkeit oder Ausdauer – auch zur schnelleren Erholung zwischen zwei Rennen.

**3 Welche Rolle spielt die Ernährung für den Erfolg?** Während anstrengender Trainings achte ich darauf, meine «Speicher» wieder aufzufüllen. Dafür nehme ich Regenera-

## Editorial

Geschätzte Kundin  
Geschätzter Kunde

Niedrigere Verwaltungskosten, sozialere Prämien und ein geringeres Kostenwachstum: Traumhaftes verspricht die Initiative für eine Einheitskasse. Sie soll wirksam das Kostenproblem im sozialen Gesundheitswesen der Schweiz reduzieren – doch die Initiative wird diese Träume nicht erfüllen können.

Es gibt zwei oder drei Vorteile, doch es überwiegen die Nachteile. Vielleicht könnten die ohnehin schon tiefen Verwaltungskosten der Krankenversicherer (5,6 Prozent der Prämie) noch um ein halbes Prozent reduziert werden. Die Transferkosten, die der Systemwechsel auslöste, würden diesen kleinen Vorteil auf mehrere Jahre aufbrauchen. Da dann keine Wettbewerbssituation unter Versicherern mehr besteht, stiegen die Prämien bald wieder – und das noch weit drastischer als heute. Denn die Mogelpackung Einheitskasse spart keinen Franken bei den Leistungen ein! Wollen wir tatsächlich einer einzigen Versicherung ausgeliefert sein? Nicht mehr wechseln können, auch wenn wir mit der Dienstleistung nicht zufrieden sind? Wünschen wir uns lohnabhängige Prämien? Soll jegliche Innovation ausbleiben?

Damit Sie sich zum Thema eine fundierte Meinung bilden können, finden Sie einen Abstimmungstest auf der Homepage des RVK ([www.rvk.ch](http://www.rvk.ch)). Testen Sie das Tool – und Sie wissen, was Sie stimmen sollten.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst und eine gute Gesundheit.

# Wenn der Blutzucker verrückt spielt

Heute leiden weltweit mehr als 150 Millionen Menschen an Diabetes. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass sich diese Zahl bis 2025 verdoppeln wird. Die Gründe sind ungesunde Ernährung, fehlende Bewegung, Übergewicht und die höhere Lebenserwartung.



Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung mit erhöhtem Blutzucker. Der Blutzuckerspiegel wird durch das in der Bauchspeicheldrüse gebildete Hormon Insulin reguliert: Jede Körperzelle braucht Insulin, um Zucker aus dem Blut aufnehmen und den Zucker in Energie umwandeln zu können. Wird jedoch nicht genügend Zucker von den Zellen aufgenommen, steigt der Zuckergehalt im Blut.

## Zwei Typen

Man unterscheidet zwei Diabetesformen: Typ I tritt meist bei jüngeren Personen auf und äussert sich durch einen absoluten Insulinmangel. Die Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse werden durch körpereigene Abwehrstoffe zerstört.

Typ II entsteht entweder durch eine verminderte Empfindlichkeit der Körperzellen auf Insulin oder durch die Erschöpfung der Insulin produzierenden Zellen. Insgesamt sind in der Schweiz rund 250 000 Personen von Diabetes betroffen – rund 85 Prozent aller Diabetiker sind an Typ II (Altersdiabetes) erkrankt. Aufgrund der veränderten Lebensgewohnheiten sind in den letzten Jahren massiv mehr Personen an Altersdiabetes erkrankt.

Bei erhöhtem Blutzucker sind die Betroffenen meistens sehr durstig, fühlen sich müde, müssen ständig Wasser lösen und verlieren mit der Zeit ungewollt Gewicht. Weitere Symptome sind ein geringeres Sehvermögen, schlecht heilende Hautinfektionen, Zahnfleischentzündungen und Infektionen der Harnwege. Bei Typ II sind diese Symptome nicht immer so leicht erkennbar wie bei Typ I, da sie meist viel weniger

stark ausgeprägt sind. Deshalb wird Diabetes in vielen Fällen rein zufällig entdeckt – wenn ein Urinzuckertest oder eine Blutzuckermessung Verdacht geweckt haben.

## Individuelle Behandlungsformen

Diabetes-Behandlungen sind grundsätzlich individuell zu gestalten und hängen sehr stark von den Lebens- und Essgewohnheiten des Patienten ab. Typ-I-Diabetiker können nur mit Insulin behandelt werden – sie müssen sich vor jeder Mahlzeit und vor der Bettruhe Insulin spritzen. Bei Diabetikern des Typs II sind eine bewusste Ernährung, die Gewichtskontrolle und genügend Bewegung das A und O in der Behandlung. Erst wenn diese Massnahmen nicht helfen, werden vom Arzt blutzuckersenkende Tabletten verschrieben. In einigen Fällen ist auch Insulin notwendig.



Mehr Informationen finden Sie unter:

[www.diabetes-ernaehrung.ch](http://www.diabetes-ernaehrung.ch)

## Fränzi Aufdenblatten

tionsgetränke zu mir. Ansonsten esse ich aber, worauf ich Lust habe.

**4 Wie erholen Sie sich von den Trainings und den Wettkämpfen?** Im Sommer erhole ich mich am liebsten beim Golfspielen. Das ist für mich ein perfekter Ausgleich zum hektischen Skisport. Im Winter hingegen schalte ich am besten zu Hause ab.

**5 Vor allem Österreich hat in den letzten Jahren im alpinen Skirennsport grosse Erfolge erzielt. Was machen unsere Nachbarn besser als wir?** Vor allem die Wichtigkeit der Nachwuchsarbeit haben die Österreicher einige Jahre vor uns erkannt – und ernten jetzt die Früchte dieser konsequenten Aufbauarbeit. Sie verfügen momentan über eine grössere Breite als wir – und das macht es für die einzelnen Athletinnen und Athleten leichter, Spitzenleistungen zu erbringen. Auch bei uns wurde in den letzten zwei, drei Jahren vermehrt das Augenmerk auf die Nachwuchsarbeit gelegt, doch Topleute – und Spitzenplat-

zierungen – fallen nicht einfach vom Himmel. Wir sind bestimmt zu den Österreichern aufgerückt und können sie auch besiegen. Um ihre Breite an sehr guten Skifahrerinnen und -fahrern zu erreichen, müssen wir jedoch alle unseren Teil zur Förderung des Skinachwuchses beisteuern.

**6 Was können Sie ganz persönlich dazu beitragen?** Mein Teil besteht darin, in der kommenden Saison tolle Resultate zu erzielen, um damit die Begeisterung für den Skisport in der Schweiz wieder zu entfachen – für mich ebenfalls ein wichtiger Punkt.

**7 Welche konkreten Ziele haben Sie sich für die kommende Saison gesteckt?** Ich hoffe, dass ich mich kontinuierlich verbessere und aus Fehlern lerne. Ein ganz grosses Ziel ist mein erster Weltcupsieg: Im letzten Jahr haben mir dazu nur gerade acht Hundertstelsekunden gefehlt – die will ich dieses Jahr unbedingt wettmachen.

## Steckbrief



**Name** Aufdenblatten  
**Vorname** Fränzi  
**Geburtsdatum** 10. Februar 1981

**Lieblingessen**  
ein gutes Carpaccio

**Hobbys**  
Golfspielen und feines Essen

**Darauf bin ich besonders stolz**  
meine letzte Saison

**Lieblingort – da fühle ich mich besonders wohl**  
eigentlich überall, wo meine Familie und Freunde sind

## Einkommensabhängige Prämien belasten den Mittelstand

Die Initianten einer monopolistischen Einheitskrankenkasse werben mit sozialen, einkommensabhängigen Prämien für ihr Anliegen. Damit lösen sie aber weder das Problem der Kostensteigerungen im Gesundheitswesen noch die hohe Prämienbelastung des Mittelstandes. Im Gegenteil: Zur Kasse gebeten wird im System der einkommensabhängigen Krankenkassenprämien einmal mehr das Bürgertum.

Die Initianten schweigen sich über die konkrete Ausgestaltung des Prämiensystems aus – das Parlament soll es richten. Dieses wird wohl, um die Steuerflucht vermögender Personen zu vermeiden, die Einkommensbeiträge nach oben plafonieren. Resultat: Einmal mehr wird der Mittelstand zusätzlich belastet.

**Kostengünstige Kantone werden bestraft**  
Kantonal differenzierte Prämien sind mit einer Einheitskasse und einkommensabhängigen Prämien kaum mehr realisierbar. Folglich wird in

Kantonen mit niedrigen Gesundheitskosten die grosse Mehrheit der Bevölkerung deutlich höhere Prämien bezahlen als heute. Mehr noch: Der Prämienausgleich zwischen den Kantonen wird sparsame kantonale Gesundheitsversorgungen bestrafen und die Kosten in die Höhe treiben.

### Heutiges Prämiensystem ist solidarisch

Die individuelle Prämiensystemverbilligung, finanziert über Steuern von Bund und Kantonen, stellt bereits heute sicher, dass Versicherte in wirtschaftlich bescheidenen Verhältnissen bedarfsgerecht entlastet werden. Rund ein Drittel aller Versicherten kommen in den Genuss von Prämiensystemverbilligungen. Die laufende KVG-Revision hat mit dem Ausbau der Prämiensystemverbilligung eine zusätzliche Verbesserung gebracht: Ab 2007 werden Familien mit Kindern stärker entlastet als bisher, indem die Prämien für Kinder und Jugendliche in Ausbildung um 50 Prozent reduziert werden. Zudem werden schon heute 40 Prozent der Gesundheitskosten

durch Steuern finanziert, 60 Prozent werden durch die Prämien getragen.

### Kompetent – flexibel – persönlich

Die Kunden von kleinen bis mittelgrossen Krankenversicherern schätzen deren kompetente und freundliche Beratung, die unbürokratische Abrechnung und den kulantem Kundenservice. Diese Versicherer zeichnen sich durch zahlreiche Vorteile aus:

- Sie agieren flexibel.
- Sie sind kulant und entscheiden schnell und unbürokratisch.
- Sie führen Geschäftsstellen in Kundennähe.
- Sie beraten ihre Versicherten kompetent.
- Sie gewähren ihren Versicherten Mitbestimmung durch ihre demokratische Struktur.
- Sie geben Sicherheit für die Zukunft.
- Sie bieten vorteilhafte Prämien.

## Geld dank Umweltabgaben



**Zum fünften Mal verteilt der Bund Einnahmen aus den Umweltabgaben an die Bevölkerung. Im Jahr 2007 erhält jede Person 19.20 Franken – der Grossteil des Geldes stammt aus der Abgabe auf Lösungsmitteln.**

Insgesamt verteilt das Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft (BUWAL) rund 144 Millionen Franken, die es im Jahr 2005 durch Umweltabgaben eingenommen hat. Da der Bund mit diesen Abgaben nicht neue Einnahmen erschliessen will, verteilt er sie gleichmässig an

die Bevölkerung. Als einfachster und transparentester Weg für diese Verteilung hat sich jener über die Krankenversicherer erwiesen, weshalb der Betrag mit der Krankenkassenprämie verrechnet wird.

[www.umwelt-schweiz.ch/voc](http://www.umwelt-schweiz.ch/voc)

# «Ihre Nummer, bitte!»

**NEIN ZUR EINHEITSKASSE**

Wenn Ihnen persönliche und direkte Beratung am Herzen liegt, dann ist eine Einheitskasse die falsche Lösung!

## Alkohol – Genuss mit Folgen



Im Ausgang, an Partys oder zu Hause – überall kommen die Jugendlichen mit Alkohol in Kontakt. Viele sind neugierig und wollen die alkoholischen Getränke ausprobieren, manche suchen den «Kick» und einige beginnen, regelmässig Alkohol zu trinken.

Weshalb trinken Jugendliche Alkohol? Für viele ist seine Wirkung positiv: Alkohol hebt die Stimmung, die Hemmungen sinken, man ist gelöst und selbstbewusster. Zudem ist es verlockend, verbotene Dinge zu tun. Oder erwachsene Idole zu kopieren, die ebenfalls Alkohol trinken. Mitunter ist Langeweile ein

Grund, weshalb immer mehr Jugendliche zur Flasche greifen. Nicht unwichtig: Wer mittrinkt, ist cool, erhält Anerkennung und steht in der Clique nicht als Verlierer da. Gerade Teenagern fällt es nicht leicht, sich dem Gruppendruck zu entziehen.

Bereits kleine Mengen können Jugendliche in Benommenheit oder Betäubtheit versetzen. Da sie leichter sind als Erwachsene, spüren sie die Wirkung des Alkohols schneller. Mädchen haben bei gleichem Körpergewicht weniger Körperwasser als Jungen: Trinkt ein Mädchen gleich viel Alkohol wie ein Junge, hat das Mädchen einen höheren Alkoholgehalt im Blut als der Junge. Dieser Unterschied gilt auch bei Erwachsenen. Hinzu kommt, dass der Körper der Jugendlichen den Alkohol nicht gleich gut verarbeitet wie der von Erwachsenen.

### Macht Alkohol dick?

Alkohol enthält 7,1 Kilokalorien pro Gramm. Es handelt sich dabei um «leere» Kalorien, da sie nur sehr geringe Mengen an Nährstoffen enthalten. Likör und Dessertwein bestehen aus deutlich mehr Kohlenhydraten als Wein oder Bier. Wird Alkohol zum Essen getrunken, so baut der Körper zuerst den Alkohol ab. Da Alkohol die Fettsäureverbrennung während mehrerer Stunden reduziert, wird die Fettpotbildung verstärkt – man nimmt an Gewicht zu. Erhöhter Alkoholkonsum fördert vor allem die Fettansammlung im Bauchbereich.



PFUSCHI-CARTOON

### Nicht ungefährlich

Der Alkoholkonsum ist mit Risiken verbunden, die viele im Moment des Rauschs vergessen.



- Die Unfallgefahr steigt, da die Wahrnehmung beeinträchtigt wird und gleichzeitig die eigenen Fähigkeiten überschätzt werden.
- Der Konsum von grossen Mengen Alkohol kann zu einer Alkoholvergiftung führen. Koma oder sogar Tod sind mögliche Folgen.
- Körperliche Entwicklungsprozesse können beeinträchtigt werden: Häufiger Alkoholkonsum verringert die Produktion von Wachstumshormonen und kann die Entwicklung des Gehirns beeinflussen.
- Wird Alkohol getrunken, um sich besser zu fühlen, Sorgen zu vergessen oder abzuschalten, besteht die Gefahr, abhängig zu werden.



### Exotica

Alkoholfreie Mixgetränke schmecken toll – der Drink Exotica ist schnell gemacht, sieht toll aus und ist erfrischend.

Zutaten: 4 cl Maracujasirup, 4 cl Grapefruitsaft, 2 cl Bananensirup, 1 TL Zuckersirup, Mineralwasser  
Zubereitung: Sirup und Saft mit zwei Eiswürfeln in Shaker geben und kräftig schütteln.  
In ein Longdrinkglas geben und mit Mineralwasser auffüllen.



## Weg mit dem Speck!

Um sich optimal entwickeln zu können, müssen sich Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde täglich bewegen. Gut sind Aktivitäten, welche die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern.

So lauten die Empfehlungen, die das Bundesamt für Sport und das Bundesamt für Gesundheit veröffentlicht haben. Die beiden Ämter reagieren damit auf die beunruhigende Zunahme des Übergewichtes und des fortschreitenden Bewegungsmangels bei Kindern und Jugendlichen.

Wie können diese Empfehlungen im Alltag mit Kindern umgesetzt werden? Am besten ermöglichen Eltern ihren Kindern vielfältige Bewegungserlebnisse, indem sie sich gemeinsam mit

ihren Kindern bewegen. Dazu einige Tipps, die Bewegung in den Alltag bringen.

### Knochen stärken

Schenken Sie Ihrem Kind ein Springseil oder einen Gummitwist. Springen, Hüpfen, Laufen, aber auch viele Spielformen, die den Kindern Spass machen, sind ideale Belastungsformen für die Knochen.

### Herz-Kreislauf anregen

Gehen Sie mit Ihrem Kind schwimmen oder Velo fahren. Nehmen Sie gemeinsam an einem Mannschaftsspiel teil oder joggen Sie zusammen mit Ihrem Hund.

### Muskeln kräftigen

Richten Sie eine Klettermöglichkeit im Wohnraum ein oder fordern Sie sich und Ihre Kinder mit kleinen Kraftübungen im Alltag (z.B. Liegestütze oder Bauchmuskelübungen, mög-

lich auch in Radio- oder Fernseh-Werbepausen).

### Beweglichkeit erhalten

Da die Radio- oder Fernseh-Werbepausen stets länger dauern, können Sie die Zeit nutzen, um neben den Kraftübungen auch Beweglichkeitsübungen durchzuführen.

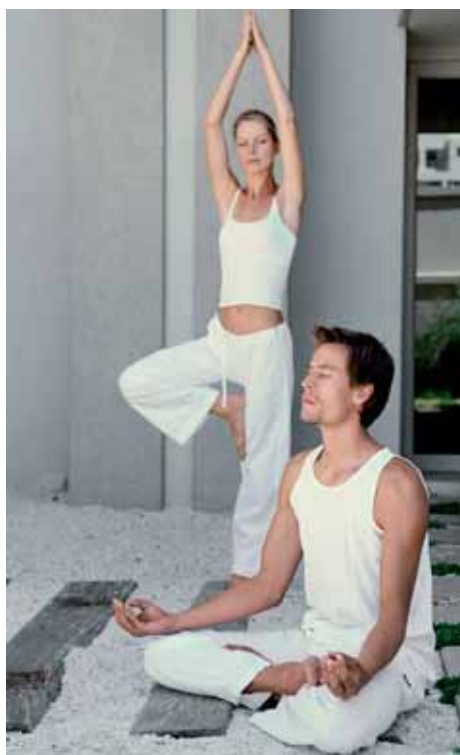
### Geschicklichkeit verbessern

Telefonieren Sie und Ihre Kinder nur noch auf einem Bein stehend, vertauschen Sie zwi-schendurch Messer und Gabel oder halten Sie Ihre Zahnbürste mit der ungewohnten Hand. Sie werden Spass haben und erst noch Ihre Geschicklichkeit verbessern – oder aber Ihre Telefongebühren reduzieren.

Viel Vergnügen wünscht Ihnen

Ihr Lukas Zahner

## Yoga: Stress abbauen und Energie tanken



**Yoga ist ein ganzheitliches Programm für Körper und Seele, das viel mehr bewirken kann als blosses Body-Shaping: Es hält fit und schön, verhilft zu emotionaler Stabilität, steigert die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Und es gelingt keineswegs nur asketischen Typen mit eiserner Disziplin.**

Die Vorteile liegen auf der Hand: Es ist vollkommen egal, welches Gewicht man hat, wie alt oder wie sportlich man ist. Jede Frau und jeder Mann kann die wunderbare Wirkung von Yoga erfahren!

Yoga gilt als die älteste Wissenschaft des Lebens. Sie umfasst alle Bereiche des Daseins und wurde von dem Yogi-Philosophen Patanjali etwa 2000 vor Christus zum ersten Mal in schriftlicher Form festgehalten. Der Begriff Yoga stammt aus dem altindischen Wort Yui und bedeutet «verbinden» oder «vereinen». Gemeint ist damit die Vereinigung der Pole Körper und Geist: Auf der einen Seite steht der Intellekt als

kühler Beobachter und Analytiker, auf der anderen stehen die Emotionen und Leidenschaften, die man oft genug unter dem Deckel hält, bis sie zuweilen in den unpassendsten Situationen umso mächtiger an die Oberfläche drängen.

Yoga bringt Kopf und Bauch, Geist und Gefühl miteinander in Einklang. Es hilft dabei, die eigene innere Mitte zu finden und damit Ruhe, Harmonie und Lebensfreude.

### Yoga hält gesund, denn es

- stärkt den Rücken,
- steigert die Durchblutung des ganzen Körpers,
- verbessert die Funktion aller inneren Organe,
- lindert Regelschmerzen und Kopfschmerzen,
- hilft gegen Schlaflosigkeit,
- tut gut in der Schwangerschaft und in den Wechseljahren,
- reguliert die Verdauung.

# Molke: Natürlicher Fitmacher und Schönheitselixier

**Molke ist ein Multitalent. Schon die wohlhabenden Damen der Antike schätzten ihre Wirkung als Jungbrunnen und Schönheitsmittel. Ob als Getränk, Speise- oder Badezusatz – mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen ist Molke seit Jahrtausenden ein beliebtes Elixier für Wohlbefinden und strahlendes Aussehen.**



Aus Molke lässt sich allerlei Feines zaubern.

Die trüb-weiße, säuerliche oder süssliche Molke entsteht bei der Käse- oder Quarkherstellung, wenn das Milcheiweiss gerinnt und sich von der Molkeflüssigkeit trennt. Sauermolke fällt hauptsächlich bei der Herstellung von Quark an, Süss- oder Labmolke in erster Linie bei der Hart-, Schnitt- und Weichkäseproduktion.

Beide Molketypen bestehen zu 95 Prozent aus Wasser, sind fettarm und enthalten wertvolle Inhaltsstoffe: Der leicht verdauliche Milchzucker, in

lang anhaltende Energie umgesetzt, fördert eine gesunde Darmflora und stärkt damit das Immunsystem. Zahlreiche Mineralstoffe und B-Vitamine versorgen Blut und Nervensystem mit wichtigen Nährstoffen für den Stoffwechsel. Und das hochwertige Molkeneiweiss begünstigt den Muskelaufbau. Ihre optimale Zusammensetzung macht Molke als Sportgetränk, Zwischenmahlzeit und Diät-Shake beliebter denn je.

Und das nicht erst seit gestern: Bereits im Altertum gab es «Molkeheilstätten». Der Naturheiler Hippokrates nutzte im 4. Jahrhundert vor Christus die wohltuende Wirkung von Molke bei der Behandlung von Gicht und Lebererkrankungen. Im Römischen Reich wurde die Molke nach Fressgelagen und bei Verstopfung eingesetzt, und die schönen Römerinnen verwendeten das Naturprodukt innerlich und äusserlich für eine jugendliche Haut. Im Mittelalter galt Paracelsus als begeisterter Verordner von Molke.

Als sich im 18. Jahrhundert das Kurwesen entwickelte, liessen Könige, Dichter und Denker ihre Wohlstandskrankheit Gicht mit Molke behandeln, linderten ihre Darmbeschwerden damit, oder sie badeten in Molke, um sich einer schönen und gesunden Haut zu erfreuen. Mit Beginn des Ersten Weltkrieges wurde es jedoch um die Molke still. Nach einer fast hundertjährigen Randexistenz gilt das «Naturtalent Molke» heute als neues Trendrezept bei Sportlern, Wellness-Begeisterten, Ab-speckwilligen, Beauty-Freaks – und allen gesundheitsbewussten Menschen.

## Was Grossmutter noch wusste ...!

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

Publizierte Beiträge werden mit 20 Franken belohnt.

Tipps einsenden an:  
Redaktion SICHER  
Haldenstrasse 25  
6006 Luzern

### ... gegen Halsschmerzen

Zitronenwickel wirken zusammenziehend und kühlend.

2 dl kaltes Wasser in eine Schüssel giessen und die Zitrone hineinlegen. Im Wasser die Zitrone halbieren, eine Hälfte kreuzweise einschneiden. Dann die Zitrone auspressen. Das in die Hälfte gefaltete Innentuch im Zitronenwasser tränken, auspressen, um den Hals legen und mit dem Wolltuch zudecken. Wickel nach ca. 20 Minuten entfernen und den Hals mit einem Halstuch warm halten.

Pia Schneider,  
Ostermundigen

## Kreuzworträtsel Herbst 2006

Spiel-variante beim Jass	Spiel-fläche im Theater	fester Zeit-punkt	techn. Erwei-terung	Unter-kunft	engl.: essen
5			2		
Vorn. der Schau-spieler/in	4				
Jahr-markt in der Schweiz	1	zusam-menge-hörende Teile			
				7	Initial. d. Skiren-n-legende Russi
	6	Abk. für: Ab-bildung			
Fluss in Grau-bünden	Eingang				3

18 www.kreuzwort.ch

**Lösen Sie das Rätsel** und gewinnen Sie eine der **10 Tageskarten** der Bergbahnen Meiringen-Hasliberg im Wert von 52 Franken. Das Lösungswort teilen Sie uns via 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: Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern

### Einsendeschluss: 30. November 2006

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

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

## BERGBAHNEN Meiringen-Hasliberg



Die sonnige Schneesport-Arena Meiringen-Hasliberg bietet jedem Gast das Richtige. Während sich die grösseren auf den 60 Kilometer abwechslungsreichen, zum Teil künstlich beschneiten Pisten und modernen Transportanlagen vergnügen, fühlen sich die kleinsten Gäste im Skihäsiland an den Lifanlagen und den Spielgeräten pudelwohl. Die breiten Carver-Pisten auf Hochsträss, die natürlichen Couloirs und Schneeverwehungen auf Planplatten, sowie der professionell gestaltete freestyle-park.ch auf der Mägisalp, bieten ideale Voraussetzungen für ungetrübten Schneesportspass.

Aber auch im Sommer bietet Meiringen-Hasliberg unvergessliche Erlebnisse.

[www.meiringen-hasliberg.ch](http://www.meiringen-hasliberg.ch)



