

STICHER

mit meiner Krankenversicherung

Sommer/2006

Interview mit Ombudsmann Rudolf Luginbühl

«Ich bin nicht Anwalt, sondern Vermittler»



Die Ombudsstelle der sozialen Krankenversicherung berät alle Versicherten unentgeltlich bei Problemen mit der Krankenkasse. Die fünf Mitarbeitenden der rechtlich unabhängigen Stiftung bearbeiten jährlich rund 5500 Anfragen rund um die obligatorische Krankenpflegeversicherung und die Zusatzversicherungen. Ab 1. Juli 2006 führt Rudolf Luginbühl als neuer Ombudsmann die neutrale Vermittlungsstelle mit Sitz in Luzern.

Aus dem Inhalt

Wissenswertes zur Sonnenallergie



2

Entwicklung der Gesundheitskosten



3

Die Sonne genießen – aber gesund



4

Sportliches Würfelspiel



5

Arnika: Wundermittel aus den Alpen



6

Informationen Ihrer Krankenkasse



7+8

1 Was reizt Sie an Ihrer neuen Aufgabe? Mir gefällt es, dass ich im Einzelfall etwas für die Versicherten erreichen kann. Meine Aufgabe ist es, bei offenen Problemen zwischen Kunden und Krankenkassen zu vermitteln – eine für mich sehr befriedigende Tätigkeit.

2 Wofür genau ist die Ombudsstelle zuständig, was macht ein Ombudsmann? Der Ombudsmann hört die Versicherten an und prüft neutral und objektiv, welche Rechte und Ansprüche ihnen nach den gesetzlichen oder vertraglichen Normen zustehen und welches ihre Pflichten sind. Die Ombudsstelle gibt den Kunden Ratschläge zum richtigen Vorgehen und weist sie in strittigen Fragen auf Vor- und Nachteile oder mögliche Risiken hin.

3 Heisst das, dass eine Ombudsstelle Rechtsanwälte überflüssig macht, ersetzt? Nein, überhaupt nicht. Wir unterscheiden uns deutlich: Ein Anwalt muss ganzheitlich und vollumfänglich die Position seines Mandanten einnehmen. Er muss alles tun, um dessen Rechte zu si-

Editorial

Sehr geehrte Kundin
Sehr geehrter Kunde

Endlich Sommer! Die langen Tage tun wohl und wir tanken neue Energie.

Leider hat die Sonne nicht nur gesunde Aspekte. Gerade jetzt braucht Ihre Haut besondere Sorgfalt. In dieser Ausgabe erfahren Sie Wissenswertes über die Badesaison, über Sonnenallergien und wie Sie sich sinnvoll schützen.

Die Eigenverantwortung in der Krankheitsbehandlung wird oft vergessen. Doch in jeder Krankheit steckt auch ein gehöriges Mass an Gesundheit. Und mit einer gesunden Selbstverantwortung wird häufig mehr erreicht als mit unzähligen Therapien.

Mit Rudolf Luginbühl steht den Versicherten wieder ein kompetenter Ombudsmann zur Verfügung. Er kennt die Gesundheitsbranche von innen und aussen und berät bei Problemen mit der Krankenkasse.

Immer wieder wird über die Kostenunterschiede der Krankenversicherung in den verschiedenen Regionen diskutiert. Wir erklären Ihnen die Ursachen und weshalb eine Einheitsprämie die Kostenspirale nur weiter nach oben treiben würde.

Bewegung macht Spass und ist gesund. Nordic Walking zum Beispiel bringt Sie im Sommer auf vernünftige Weise aktiv in die Natur. Täglich eine halbe Stunde an der frischen Luft ist eine wertvolle Investition für ein ausgeglichenes und beschwerdefreies Leben. Und für Ihre Kinder finden Sie wieder nützliche Tipps von Dr. Lukas Zahner.

Einen guten, unfallfreien Sommer wünscht Ihnen das Team unserer Krankenversicherung.

Die Schattenseiten der Sonne

«Sonnallergie» ist ein umgangssprachlicher Begriff, der für verschiedene Krankheitsbilder verwendet wird, die sich äusserlich ähnlich sehen. Es erscheinen Quaddeln, Bläschen oder Knötchen, Juckreiz bis intensives Brennen sind die Begleiterscheinungen. Die Sonnallergie ist strikte zu trennen vom Sonnenbrand, einer Entzündung und Verbrennung der obersten Hautschicht durch kurzwelliges Ultraviolett (UVB), dessen Ausprägung von der Dosis und dem Hauttyp abhängt. Die Sonnallergie wird demgegenüber durch vergleichsweise geringe Belastung mit langwelligem Ultraviolett (UVA) ausgelöst.

Bei rund 90 Prozent der Sonnallergien handelt es sich um die so genannte «polymorphe Lichtdermatose» (PMD). Junge Frauen sind, aus nicht bekannten Gründen, weit überdurchschnittlich von ihr betroffen – überhaupt ist die Ursache der PMD noch nicht wirklich geklärt. Es handelt sich um eine Fehlreaktion der Haut auf das UVA im Sonnenlicht. Betroffen sind überwiegend Hautregionen, die gewöhnlich nicht dem Licht ausgesetzt sind. Vermutlich wird körpereigenes Ei-

weiss verändert und deshalb vom eigenen Körper als fremd empfunden, was zu einer allergischen Reaktion führt. Betroffen sind – in sehr unterschiedlichem Ausmass – etwa 20 Prozent der Bevölkerung. Die Hautveränderungen sind unangenehm, jedoch nicht gefährlich, und klingen nach ein bis drei Wochen spontan ab. Heimtückisch ist, dass die UVA-Strahlen durch Glas wenig abgeschwächt werden (z.B. im Auto). Im Gegensatz zu UVB-Strahlen können sie Kleider und Sonnenschirme durchdringen und werden stark reflektiert (Sand, Mauern, Wasser).


Gefährliche Einzelfälle

Eine andere Form der Sonnallergie sind die phototoxischen Reaktionen. Biologische oder chemische Substanzen in der Haut reagieren mit Sonnenlicht und lösen auf diese Weise allergische Reaktionen aus. Diese Substanzen können äusserlich auf die Haut gelangen oder durch das Blut in die Haut transportiert werden. Phototoxische Reaktionen können in seltenen Fällen eindrückliche Krankheitsbilder auslösen bis zu Blasenbildung oder Ablösung der Haut. In Extremfällen kann ein anaphylaktischer Schock eintreten, eine lebensgefährliche allergische Reaktion des ganzen Körpers.

Kosmetika als Auslöser

Eine grosse Zahl von Substanzen kann photoallergische Reaktionen auslösen. Medikamente spielen eine wichtige Rolle (z.B. Penizillin, Entzündungshemmer, Johanniskraut), eine weitere bedeutsame Ursache sind Pflanzen. Sonnenbestrahlung nach dem Kontakt mit Pflanzensäften kann zu Ausschlägen führen. Beispiele sind Sellerie, Karotte, Zitrusfrüchte, Wiesenraute und viele andere. Der Riesenbärenklau (Riesenkerbel, Herkulesstaude) hat einen besonders schlechten Ruf und erzeugt oft richtiggehende Verbrennungen und Narben. Eine erhebliche Ursache sind schliesslich Kosmetika, deren Konservierungs- und Duftstoffe und Salbengrundlagen. Sogar die Filtersubstanzen von Sonnenschutzmitteln können eine Sonnallergie verursachen.

Dr. med. Paul Saner



Mehr Informationen finden Sie unter:
www.allergie.medhost.de

Rudolf Luginbühl

chern, und kann auch taktisch alle Massnahmen ergreifen, damit sein Klient Recht erhält. Der Ombudsmann hingegen ist eine Vermittlerinstanz. Das heisst, dass wir tragfähige Lösungen vorschlagen. Die Ombudstätigkeit ist viel objektiver, es müssen alle gesetzlichen Rahmenbedingungen berücksichtigt werden.

4 Gibt es Dinge, die Sie in Ihrem neuen Job ändern wollen – oder müssen? Mein Vorgänger hat seine Arbeit anerkanntermassen sehr souverän gemacht. Deshalb gibt es keine grundsätzlichen Veränderungen, die sich aufdrängen und möglichst bald angegangen werden müssen. Ich kenne die Arbeitsweise der Ombudsstelle, da ich dort bereits vier Jahre lang als Teilzeitmitarbeiter tätig war. Bestimmt werde ich gewisse Dinge anders angehen, doch das ist ein langsamer Prozess.

5 Was ist das oberste Ziel bei Ihrer Tätigkeit? Ich möchte in möglichst vielen Fällen so vermitteln, dass Prozesse vermieden werden können, dass sich die Parteien durch

meine Tätigkeit finden. Wenn dadurch die Zufriedenheit des Kunden mit der Krankenkasse generell steigt, ist das für das Image der Branche vorteilhaft. Die Ombudsstelle ist sicher auch unter diesem Aspekt zu betrachten.

6 Welche Bevölkerungsgruppen wenden sich an die Ombudsstelle? Es gibt wahrscheinlich kaum eine Bevölkerungsschicht, aus der wir keine Anfragen erhalten. Natürlich wenden sich häufig ältere Leute an uns – diese beanspruchen oftmals auch spezielle Leistungen der Krankenkassen. Aber auch jüngere Personen kommen mit Fragen zu uns, suchen Rat und Hilfe.

7 Was machen Sie für Ihr persönliches Wohlbefinden? An langen Arbeitstagen versuche ich regelmässig kurze Pausen einzulegen, nicht immer am Tisch zu sitzen. Externe Termine nütze ich, um kurze Spaziergänge an der frischen Luft zu machen. Ich wohne in einer sehr schönen und ruhigen Umgebung – ideal also, um sich am Wochenende ausgiebig zu erholen.

Steckbrief



Name Luginbühl
Vorname Rudolf
Geburtsdatum 12. August 1953

Lieblingessen
asiatische Küche

Hobbys
Vinyl-Schallplatten, Fotografie

Darauf bin ich besonders stolz
Auf meine Kinder

Lieblingssort – da fühle ich mich besonders wohl
Quartier Latin in Paris

Genfer sind doppelt so teuer wie Appenzeller

Die Gesundheitskosten in ländlichen Kantonen der Deutschschweiz sind nur halb so hoch wie in Stadtkantonen, in der Westschweiz und im Tessin. Warum das?



Dass Stadtmenschen weniger gesund sind als Bewohner ländlicher Gebiete, ist eine verbreitete Annahme. Nicht ganz unberechtigt, wie Studien aus den Jahren 1994 bis 2005 zeigen. Demnach bestehen in der Schweiz beträchtliche Unterschiede in den Pro-Kopf-Kosten des Gesundheitswesens: Im Kanton Genf grundversicherte Personen bezogen im Jahr 2005 Leistungen von durchschnittlich gut 3700 Franken, doppelt so viel wie im Kanton Appenzell Innerrhoden. Doch die Appenzeller fühlen sich laut Erhebungen genauso gesund wie die Genfer.

Hohe Ärztedichte – hohe Kosten

Ein ähnliches Bild ergibt sich auch in anderen Regionen. Stadtkantone und die Romandie haben pro Versicherten höhere Gesundheitsausgaben als die ländliche Deutschschweiz. Allerdings gehen die Westschweizer keinesfalls häufiger zum Arzt. Stattdessen konnten Studien den Einfluss einiger kantonsspezifischer Faktoren auf die medizinischen Kosten nachweisen (siehe Kasten).

Die Politik ist gefragt

Viele gebietsabhängige Einflüsse – kulturelle Unterschiede, Siedlungsform und Altersstruktur – können durch Massnahmen der öffentlichen Hand kaum beeinflusst werden. Einige sind sogar wünschenswert, etwa eine hohe Lebenserwartung oder Versorgungsdichte. Erfolg versprechende Reformideen gibt es dennoch.

So könnte die Dichte der Leistungserbringer ohne Verlust der Versorgungsqualität erheblich reduziert werden. Laut Studien würden 15 Ärzte pro 10 000 Einwohner völlig genügen – in Genf sind es heute fast 40. Auch die Einführung der Vertragsfreiheit und eine bedarfsorientierte Spitalplanung würden die kantonalen Unterschiede etwas lindern.

Schliesslich geht es nicht darum, die Gesundheitskosten von den Ärzten auf die Krankenkassen und damit letztlich auf die Versicherten zu verlagern, sondern sie effektiv zu senken.

Kostenunterschiede: die Gründe

Studien haben den Einfluss einiger kantonsspezifischer Ursachen auf die medizinischen Kosten aufgezeigt:

Dichte der Leistungserbringer

Mit der Anzahl der Ärzte und Spitäler steigen die Gesundheitskosten. In Genf etwa gibt es dreimal so viele praktizierende Mediziner wie in der Ostschweiz. Und viele Spitäler bedeuten nicht eine bessere Versorgung, sondern kostenintensive Überkapazitäten und längere Patientenaufenthalte.

Struktur der medizinischen Versorgung

Je stärker die ambulante Grundversorgung in einer Region verankert ist, desto seltener suchen Patienten teurere Fachärzte oder gar das Spital auf.

Siedlungsform

Mit der Urbanisierung steigen die siedlungs- und arbeitsbedingten Gesundheitsrisiken. Und damit der Medikamentenkonsum und die Arztkosten.

Demographische Struktur

Ältere Leute beanspruchen häufiger medizinische Leistungen, Gutverdienende und Arbeitslose ebenso.

Soziale und kulturelle Einflüsse

In ländlichen Kantonen, in denen die Menschen über ausgeprägte soziale Netzwerke – Familie, Freunde oder Vereine – verfügen, sind die Gesundheitskosten tiefer, da seltener beim Arzt Hilfe gesucht wird. Zudem verringern sich sozial bedingte Gesundheitsrisiken wie Alkohol- und Drogenmissbrauch.

Politische Faktoren

In den kostengünstigen deutschsprachigen Kantonen sind die Gemeinden vermehrt für die Planung und Finanzierung der medizinischen Versorgung verantwortlich und können somit stärker auf die Ausgaben im Gesundheitswesen einwirken. Die Bürgermitsprache wirkt sich zudem disziplinierend auf den Leistungsbezug aus.

www.bfs.admin.ch → Gesundheit

742.345.23.57

NEINHEITSKASSE

Bei einer Einheitskasse wird Ihre Kundennummer wichtiger als Ihr Name! Wollen Sie das? NEIN zur Einheitskasse!

Für Wasserratten und Sonnenhungrige



Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen erwachen bei vielen Jugendlichen die Lebensgeister. Die Sonne lockt sie an den See, ins Schwimmbad oder in die Natur.

Der richtige Schutz der Augen durch eine Sonnenbrille wird wegen der vermehrten Freizeitaktivitäten immer wichtiger. Jugendliche müssen ihre Augen besser schützen als Erwachsene, weil sie empfindlicher sind und der Eigenschutz erst mit ungefähr 30 Jahren genügend ausgebildet ist. Da helle Augen mehr Licht bis zur Netzhaut vordringen lassen als dunkle, sind sie empfindlicher.

Während der heissen Sommertage muss genügend Flüssigkeit zu sich genommen werden. Für das individuelle Wohlbefinden ist es wichtig, den ganzen Tag über regelmässig zu trinken – dies wirkt sich wiederum auf die sportlichen Leistungen aus. Durch den hohen Flüssigkeitsverlust beim Sport muss besonders im Sommer darauf geachtet werden, vor, während und nach der sportlichen Betätigung reichlich Wasser zu trinken.

Alkohol macht leichtsinnig

Alkohol sollte – im Gegensatz zu Wasser – mit Mass konsumiert werden. Oft geniessen

Jugendliche die lauen Sommerabende am Fluss oder See. Mit dem Konsum alkoholischer Getränke steigt das Risiko beim Schwimmen, Gefahren können oft nicht mehr bewusst wahrgenommen und richtig eingeschätzt werden. Viele der Unfälle passieren aus Übermut, mangelndem Respekt vor dem Wasser, wegen Wind, Blitzgefahr oder eines plötzlichen Wetterumschlags. Eine gute Schwimmtechnik schützt zwar davor, in Gefahrensituationen nicht in Panik zu geraten, jedoch nicht vor leichtsinnigen Taten.

Gesund die Sonne geniessen

Nicht nur die Augen müssen vor der Sonne geschützt werden, sondern auch die Haut:

- Etwa eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt in der Sonne Sonnenschutz auftragen.
- Lange Sonnenbäder meiden.
- Zwischen 11.00 und 15.00 Uhr den Schatten der prallen Sonne vorziehen.
- Sonnenschutz mehrmals täglich auftragen.
- Wasserfesten Sonnenschutz verwenden.
- Auf Deodorants und Parfüms verzichten – so können unschöne Pigmentflecke vermieden werden.



Wassersportaktivitäten – mal ein bisschen anders

Schwimmen ist die bekannteste Sportart im Wasser. Doch es gibt noch zahlreiche andere spannende Wassersportarten:



Kitesurfen

Kitesurfen ist eine sehr junge, trendige Sportart. Es ist eine Variante des Windsurfens, wobei der Surfer anstelle des Segels einen «Kite» (Lenkdrachen) zur Fortbewegung verwendet. In drei bis fünf Tagen erlernt man in einer professionellen Kiteschule die Grundkenntnisse, um ein sicherer Kitesurfing-Pilot zu werden.



Rafting

Rafting ist ein in Mitteleuropa seit Mitte der 80er-Jahre populär gewordener Freizeitsport. Bei dieser Wassersportart wird mit einem Schlauchboot ein Fluss befahren. Gewöhnlich befährt man Wildwasser verschiedener Schwierigkeitsgrade. Es ist wichtig, diesen Sport immer unter Aufsicht und nie alleine auszuüben, da die Unfallgefahr gross ist.



Jetski

Jetski, die Motorräder der Seen und Küsten, rasen mit bis zu 140 km/h über das Wasser. Die so genannte «Totmann-Schaltung» minimiert dabei das Risiko, sich ernsthaft zu verletzen, nicht jedoch den Spass. Dabei handelt es sich um ein Band, das das Fahrzeug mit dem Fahrer verbindet. Wird dieser Kontakt getrennt, schaltet sich der Motor automatisch ab.



Wasserball

Es besteht eine Ähnlichkeit zwischen Wasserball, Fussball und Handball. Die anstrengendste und schnellste dieser Sportarten ist wohl Wasserball. Die Mannschaft, die den Ball besitzt, muss innerhalb von 35 Sekunden zum Torwurf ansetzen. Ansonsten hat das Team seine Chance vertan und der Gegner darf es versuchen.

Die Würfel entscheiden

Sie wollen Ihrem Kind etwas schenken? Überraschen Sie es doch mit einem **Bewegungs- oder Sporttag**. Lassen Sie Ihr Kind entweder aus verschiedenen sportlichen Angeboten auswählen oder überlassen Sie es dem Zufall und würfeln – gemeinsam mit dem Nachwuchs – eine Freizeitaktivität aus.

Studien zeigen, dass bewegungs- und sportaktive Erwachsene das Sport- und Freizeitverhalten der Kinder positiv beeinflussen können: Sie wirken als Vorbilder. Packen Sie daher die Gelegenheit und schenken Sie Ihrem Kind ein tolles Bewegungserlebnis.

Vorschläge fürs Würfelspiel

Wenn Sie Ihr Kind die Freizeitaktivität würfeln lassen wollen, könnte das so aussehen:

1: Fussballspiel

Organisieren Sie ein Fussballspiel mit der ganzen Familie oder mit den Nachbarkindern. Da spielt plötzlich Frei gegen Zidane und das Spiel wird spannend, weil die Mutter als Schiedsrichterin das Spiel leitet und dabei eigene Spielregeln aufstellt. Regeln machen das Spiel fesselnd: Der Vater darf den Ball nur mit dem «falschen Fuss» führen oder das Tor des Kindes ist nur halb so gross.

2: Besuch im Schwimmbad

Gehen Sie mit Ihrem Kind ins Schwimmbad und schwimmen Sie zusammen einige Längen. Schauen Sie sich um – vielleicht bietet das Schwimmbad weitere interessante Sportmöglichkeiten.

3: Velotour

Fahren Sie mit dem Velo durch den Wald. Sie können den Ausflug mit einem Grillplausch verbinden oder einen Geschicklichkeitsparcours mit dem Velo absolvieren.



4: Badminton oder Tischtennis

Spielen Sie mit Ihrem Kind Badminton oder Tischtennis – vielleicht wiederum mit Handicaps für die Erwachsenen wie beispielsweise unterschiedlichen Grössen des Spielfeldes oder Spiel mit der «falschen Hand».

5: Besuch Kinderspielplatz

Suchen Sie einen tollen Kinderspielplatz mit vielen Klettermöglichkeiten und herausfordernden Gleichgewichtssituationen auf. Allenfalls können Sie danach noch mit einem Ball oder Frisbee spielen.

6: Ihre eigene Idee

Bestimmt haben Sie eine tolle eigene Idee, was Sie Ihrem Kind oder allenfalls sich selbst schon immer schenken wollten. Oft sind es einfache Sportmaterialien, die zu einem aktiveren Lebensalltag führen können (Bälle, Springseile, Geschicklichkeitsspiele).

Das Wichtigste zum Schluss: Ihr Kind soll ein Erfolgserlebnis haben und sich mit Freude an diesen Familien-Sporttag erinnern.

Ich wünsche Ihnen viel Spass!

Ihr Lukas Zahner

3

www.krankenversicherer.ch

Nordic Walking im Sommer

Die Tage werden länger und wärmer und die Lust kommt auf, sich draussen zu bewegen und frische Luft zu tanken. Und nicht zu übersehen in diesem Jahr – im Wald, am See, auf dem Feldweg, ja selbst in der Stadt: Walkerinnen und Walker, mal gemütlich schwatzend, mal powermässig kraftvoll. Sind noch Stöcke auszumachen, dann handelt es sich um Nordic Walking, die Trendsportart der Saison.

Ins Leben gerufen wurde Nordic Walking von den Finnen. Diese wandten schon vor mehr als 70 Jahren das Nordic Walking als Sommertrainingsmethode für Langläufer an. Finnische Sportmediziner entwickelten daraus das sportliche Gehen mit den leichten Stöcken.

Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining, vergleichbar mit Schwimmen, Rudern oder Langlauf, ein ideales Ausdauertraining also. Unglaublich viele Muskeln kommen zum Einsatz, die Herzfrequenz wird gesteigert und der Stoffwechsel gefördert. Zudem gilt Nordic

Walking als sehr gelenkschonend und gesund!

Nur wer richtig wackt, ist auch effektiv unterwegs. Es empfiehlt sich für Anfänger/innen, die ersten Stunden mit einem Instruktor/einer Instruktorin zu machen. Die richtige Technik lässt sich in einigen Lektionen erlernen. Später können das Tempo und die Intensität je nach Kraft und Energie variiert werden. Bald finden sich Gleichgesinnte, die auch Freude daran finden, sich lustvoll in der Natur zu bewegen.



Was benötigt man zum Einsteigen?

Einmal Freude und Motivation, sich etwas Gutes tun zu wollen. Dann ein Paar Nordic Walking-Stöcke mit einem speziellen Handschlaufensystem, welche auch fürs Spazieren oder Bergwandern eingesetzt werden können, sowie gute Sportschuhe und bequeme Kleidung. Und losgewackt – viel Spass!

Arnika: Wundermittel der Dichter und Propheten



Schon Goethe kannte und schätzte die heilende Wirkung der «Arnica montana». Heute wird die geschützte Bergpflanze bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt.

Die bis zu 60 cm hohe, aromatisch riechende Arnikapflanze aus der Familie der Korbblütler besitzt einen behaarten Stengel mit einer grossen, gold- bis orange-gelben Blüte. Das von Mai bis August leuchtend blühende Heilkraut wächst auf Gebirgsweiden in ganz Europa, heute allerdings recht selten.

Ihr hohes Ansehen erlangte die Arnika erst im späten Mittelalter, besonders im 17. und 18. Jahrhundert als Mittel bei Verletzungen, Fieber und Menstruationsbeschwerden. In der Volksheilkunde, etwa beim legendären Arzt Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836), wird das Kraut als bedeutende und vielseitige Arznei genannt. Und Arnika war das letzte Heilmittel, das man dem sterbenden Goethe reichte.

Vielseitig einsetzbar

Die Wirkung der Arnikapflanze ist aufgrund ihrer Inhaltsstoffe sehr vielfältig. Ihre ätherischen Öle wirken entzündungshemmend. Bitterstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure und Insulin und weitere Substanzen haben herzwirksame und stoffwechselregulierende Effekte. Arnika wird meist äusserlich als Salbe oder Tinktur angewendet bei Schnittwunden, Prellungen, Verstauchungen, Insektenstichen, Erschöpfungszuständen und rheumatischen Beschwerden. Sie wirkt dabei antimikrobiell (Bakterien- und Pilzwachstum hemmend), anti-phlogistisch (entzündungshemmend), analgetisch (schmerzstillend) und resorptionsfördernd (entzündliche Absonderungen ausleitend).

Nicht ganz ungefährlich

Vom Selbersammeln und -verarbeiten ist allerdings dringend abzuraten: Arnika steht heute an vielen Orten unter Naturschutz, wird leicht verwechselt und kann bei falscher Anwendung zu schweren Vergiftungen führen. Manche Menschen reagieren auch allergisch auf die Heilpflanze. Für alle, die sie tragen, ist Arnika jedoch ein hochwirksames Mittel bei Verletzungen und Entzündungen aller Art.

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 Fieber

Bei hohem Fieber ein halbes Glas (3 bis 4 Schluck) warmen Tee aus den Samen von Löwenzahn trinken. Der Tee wirkt nach fünf Minuten.
Gertrud Reist-Grossenbacher,
Heimisbach

... gegen Husten

Hustensirup selbst gemacht – frei von Chemie!
1 Rande auskerben, in die Kerbe einige Stücke Kandiszucker geben und an die Wärme stellen. Den Saft, der nach einigen Stunden entsteht, mit einem Kaffeelöffel einnehmen. Der Schleim löst sich.
Tipp: Die Rande kann mehrmals verwendet werden.
Marianne Kämpfer, Dürrenroth

Kreuzworträtsel Sommer 2006

körperliche Bestform	4		schweiz. Aktienindex (Abk.)	nicht berittener Stierkämpfer	Schlucht am Rhein
schweiz. Clown			Grossvater		
Tinguely-Skulptur in Zürich	6	Vorname der Lemper	Nutztier der Lappen		ein Cocktail
		2			
keimfrei	1			3	
span. Anrede (Frau)		5			

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eines der fünf Spirig Pflege-Sets für Ihre Haut im Wert von 104 Franken. Das Lösungswort teilen Sie uns via Homepage mit: 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: 31. Juli 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
---	---	---	---	---	---



Daylong erfüllt die Erwartungen an einen modernen Sonnenschutz vollumfänglich. Ein hochwirksamer Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen ist gewährleistet und der UVA-Schutz erfüllt die australische Norm. Alle Daylong-Sonnencrèmes sind wasserfest, frei von Parfum- und Farbstoffen und überzeugen durch die hohe kosmetische Akzeptanz und Verträglichkeit.



Stechende Insekten gehören zwar zu den unliebsamen Seiten des Sommers, sind aber in unseren Breitengraden in der Regel ungefährlich. Mit ExoPic steht für jede Situation ein hochwirksamer Mückenschutz bereit. Alle Produkte wurden am Schweizerischen Tropeninstitut in Basel sowie in Feldversuchen in Nairobi getestet.

www.spirig.ch

