

## ADRENALIN

SLKK  
kerngesund versichert

ADRENALIN erscheint zweimal jährlich · Herausgeber KRANKENKASSE SLKK + SLKK VERSICHERUNGEN, Hotzstrasse 53, 8006 Zürich, Telefon 044 368 70 30, Fax 044 044 368 70 50 · www.slkk.ch · info@slkk.ch  
 Redaktion Peter Sieber, Fabienne Zegg, Verena Schmied, Kathrina Roth · Realisation Satz-Team AG, Militärstrasse 6, 3607 Thun · Tel. 033 223 30 30 · www.satzteam.ch

**Simone Niggli-Luder**

Die dreifache Schweizer Sportlerin des Jahres, Simone Niggli-Luder in Erwartung.

**Seite 1****Hausarztssystem und Gruppenpraxen**

Wohin geht die gesteuerte Medizin?

**Seite 2****Gesundheit ist kostbar**

Zustand des völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.

**Seite 3****Geschenk an unsere Zusatzversicherten**

Wir offerieren Ihnen eine umfassende Rechtsschutzversicherung.

**Seite 4**

## EDITORIAL



Adrenalin heisst die neu lancierte Kundenzeitschrift der KRANKENKASSE SLKK und der SLKK VERSICHERUNGEN. Adrenalin, der Name wurde nicht zufällig gewählt. Adrenalin ist ein Stresshormon, welches der Körper zum Leben dringend braucht. Adrenalin soll als neues Kommunikationsmittel mit Ihnen, werte Versicherte, eingesetzt werden. Kommunikation, so schwer sie gelegentlich auch ist, soll Ihnen helfen, Ihre Wünsche und Bedürfnisse bei der SLKK abzudecken. Adrenalin wird sowohl Versicherungsinformationen, deren Kommunikation uns sehr wichtig erscheint, als auch Informationen, die zum Schmunzeln sein werden, enthalten. Adrenalin wird mindestens zweimal pro Jahr erscheinen. Wir sind überzeugt, dass Sie sich jeweils auf die neue Ausgabe freuen werden. Wir werden in jeder Ausgabe eine Person vorstellen, die sich mit Themengebieten auseinandersetzt, die auch uns als Versicherte beschäftigen, oder dann über Personen berichten, die sich mit der SLKK identifizieren. In der aktuellen Ausgabe erscheint ein Interview mit Simone Niggli-Luder. Frau Luder ist allen bekannt als exzellente Orientierungsläuferin und mehrfache Weltmeisterin. Mit ihr haben wir den medizinischen Aspekt von Adrenalin besprochen. Ihre Aussagen sind sehr interessant und zeigen auf, dass man vieles im Leben mit Training und körperbetontem Leben erreichen kann. Adrenalin ist eine Substanz, die wir täglich zum Leben brauchen. Als Berufstätige, als Privatpersonen oder ganz einfach als Erdenbürger. Wir wünschen Ihnen immer die richtige Portion Adrenalin.

Herzlichst Ihr Peter Sieber

# Simone Niggli-Luder

Die dreifache Schweizer Sportlerin des Jahres, Simone Niggli-Luder (30), ist in freudiger Erwartung.

Die 14-fache OL- Weltmeisterin wird voraussichtlich Ende August ihr erstes Kind zur Welt bringen und freut sich zusammen mit ihrem Mann Matthias auf diesen neuen Lebensabschnitt.

Guten Tag Frau Niggli-Luder, herzlichen Dank für Ihre Bereitschaft, dieses Interview für unsere Erstausgabe von Adrenalin zu geben! Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Mutterschaft! Wie geht es Ihnen?

Frau Niggli-Luder: Gerne geschehen. Ich fühle mich super! Habe auch keine Mutterschaftsbeschwerden. Das ist ein grosses Glück! (lacht).

Adrenalin soll unseren Versicherten als Informationsmedium dienen und soll auch mit Witz und Humor zu einem Lächeln verhelfen. Wie viel Adrenalin brauchen Sie?

Frau Niggli-Luder: Das Adrenalin spüre ich, sobald ich auf dem Platz stehe, die anderen Teilnehmer sehe, den Speaker höre. Da steigt die Wettkampfstimmung und man freut sich auf die bevorstehende Herausforderung.

Adrenalin ist ein Stresshormon. Spüren Sie bei Ihren Wettkämpfen die Adrenalin-ausschüttung? Glauben Sie, dass Sie als Spitzensportlerin die Adrenalin-ausschüttung steuern können?

Frau Niggli-Luder: Natürlich merkt man das. Man hat Angst vor dem Versagen, macht sich Gedanken. Den Adrenalin-ausstoss kann man steuern, indem man sich mental auf den Wettkampf einstellt. So kann man sich selber beruhigen.

Ihr Leben dreht sich um Orientierung. Wie schaffen Sie es, in Ihrem stressigen Leben die Orientierung und auch die Motivation nicht zu verlieren?

Frau Niggli-Luder: Ich versuche für mich selber einen Plan zu haben. Ich stelle mir einen Plan vor dem Start auf, versuche, alle Eventualitäten mit einzuplanen. Ich motiviere mich auch selber, indem ich den Wettkampf nicht als Belastung sehe, sondern als eine spielerische Herausforderung. Dadurch steigt auch die Vorfreude.

(Fortsetzung Seite 2)



(Fortsetzung von Seite 1)

Der Orientierungslauf ist darauf ausgerichtet, möglichst schnell und ohne Umwege vordefinierte Punkte anzulaufen und auch zu finden. Wie gehen Sie vor, wenn Sie die Orientierung für die einzelnen Wegpunkte erarbeiten? Können Sie sich die Umgebung bildlich vorstellen?

Frau Niggli-Luder: Am Start bekommen wir die Karte vom Wettkampfgericht, auf der auch eine feste Reihenfolge bestimmt ist. Auf diesen Karten orientiere ich mich an den Höhenkurven. Ich schaue mir die Vegetation an und suche den schnellsten Weg. Natürlich muss ich auch das Risiko ein wenig abschätzen. Es kommt auch auf jeden einzelnen Läufer an, ob er ein besserer Querläufer ist oder ob seine Stärken auf dem Weg oder der Strasse liegen.

Sie sind eine sehr erfolgreiche und ange-sehene Persönlichkeit. Wie schaffen Sie es, Ihre Bescheidenheit zu behalten?

Frau Niggli-Luder: Ich versuche mich selber zu bleiben. Mir ist es auch wichtig, dass ich nicht nur den Sport sehe, sondern auch mein privates Umfeld einbeziehen kann, um wieder Energie zu tanken und einfach zu wissen, dass man, egal was ist, dort auch Halt findet.

Trotz der vielen Erfolge sind Sie auch einer Tagesform unterworfen. Wie gehen Sie mit Misserfolgen um?

Frau Niggli-Luder: Niederlagen gehören dazu. Wenn ich eine solche erleide, dann freue ich mich um so mehr auf den nächsten Wettkampf – um zu zeigen, dass ich es besser kann als das letzte Mal. Wenn ich mit meiner Leistung nicht zufrieden bin, dann wird der ganze Lauf noch analysiert und aus Fehlern lerne ich jedes Mal dazu. Wichtig ist auch ein positives Denken – nicht gleich aufgeben.

Als Sportlerin leben Sie gesund. Welche Bedeutung hat für Sie das Essen? Können Sie gewisse Dinge vor einem Wettkampf nicht essen? (wegen Doping, körperlicher Belastung, usw.?)

Frau Niggli-Luder: Wenn man sich erkältet, muss man auf jeden Fall darauf achten, was für einen Hustensaft man einnimmt. Aber dafür haben wir auch eine spezielle Dopingliste, an die wir uns halten. Ich habe aber keinen speziellen Diätplan, an den ich mich halte. Die Erkenntnis, dass Gemüse und Früchte sehr gesund sind, haben mir schon meine Eltern vermittelt. Zum Glück habe ich es auch sehr gerne. Sonst esse ich ganz normal. Es darf auch mal etwas Süßes sein, einfach alles mit Mass. Vor Wettkämpfen habe ich noch spezielle isotonische Getränke. Es ist schon vorgekommen, als wir einen OL-Wettkampf in Japan hatten, dass ich mein eigenes Müsli mitgenommen habe. Reis zum Frühstück ist doch nicht so das Wahre für mich.

Die soziale Krankenversicherung funktioniert bekanntlich nach dem Prinzip der Solidarität. Was bedeutet für Sie ganz persönlich Solidarität?

Frau Niggli-Luder: Ich lebe sie und bin auch erzogen worden, dass man seine Mitmenschen respektiert, einen fairen Umgang pflegt und alle Menschen mit gleichen Werten misst. Man kann nur ohne Vorurteile eine gegenseitige neutrale Basis schaffen.

Frau Niggli-Luder, ganz herzlichen Dank für den netten Empfang. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg und vor allem in den nächsten Wochen und Monaten alles Gute!



# Hausarztssystem und Gruppenpraxen

**Hausarztssystem/Gruppenpraxen (HMO) quo vadis? Wohin gehen die gesteuerte Medizin und damit die Managed Care Versorgungsmodelle? Um diese Frage beantworten zu können, muss man sich darüber klar werden, wo diese Modelle heute stehen. Modelle wie Hausarztversicherung und HMO (Health Maintenance Organization) existieren seit nunmehr zehn Jahren. Etliche Versicherer haben diese als «Prämiensparmodelle» verkauft.**

Der Zulauf war kontinuierlich gut, jedoch sind effektive Einsparungen durch eine Verhaltensänderung der Versicherten nicht nachweisbar. Den Versichertenzuwachs kann man eher durch Antiselektion, sowie durch Prämiensparbemühungen der Versicherten begründen. Dazu kommt, dass man Hausarztmodelle und HMO's in unserer Grösse kaum selbstständig durchführen kann. Man ist auf Durchführungsorganisationen angewiesen. Solche Zusammenarbeiten sind heute nur durch einen bedeutenden Geldmitteleinsatz zu realisieren.

Die Grundidee all dieser Managed Care Modelle ist es nämlich, den Versicherten dazu zu bewegen, sich gesundheitsbewusst und während

einer Behandlung ökonomisch zu verhalten. Die eingesparten Leistungen werden dem Kunden in Form einer Prämienreduktion, meist sogar vorfinanziert, zurückerstattet. Daneben haben sich Modelle etabliert, bei denen man in einem medizinischen Kompetenzzentrum anrufen und dort die Behandlungszusage, oder zumindest eine Behandlungsempfehlung holen muss.

Seit ca. zwei Jahren ist eine dritte Kraft in den Managed Care Modellen wirksam geworden. Es ist die Ärzteschaft. Netze und Gruppierungen haben erkannt, dass man bei den Versicherern als Abgeltung für die Durchführung solcher Modelle sehr ansehnliche Geldsummen einfordern kann. Insgesamt muss daher

davon ausgegangen werden, dass Behandlungen in Managed Care Modellen im Einzelfall tendenziell teurer sind als ursprüngliche Behandlungen. Wenn man davon ausgeht, dass in vielen Fällen eher gesunde Versicherte Managed Care Modelle wählen, resp. aus solchen dann austreten, wenn sie ernstlich und dauernd erkrankt sind, ist die Aussage, dass die Behandlung eher teurer als eine konventionelle Behandlung ist, gut nachvollziehbar. Wohin gehen nun diese Managed Care Modelle? Aus unserer Sicht dienen sie momentan einzig dazu, sich über eine äusserst günstige Prämie am Markt zu profilieren. Dies lässt sich ohne weiteres durch einen Blick auf Internetvergleichsdienste

belegen. Qualität und Kontinuität stehen nicht an erster Stelle. Uns erscheint es problematisch, dass kaum jemand darauf hinweist, dass sich die günstige Prämie nur durch eine Verhaltensänderung der Versicherten begründen und rechtfertigen liesse. Hier tragen die Versicherer künftig eine grosse Verantwortung. Denn es muss gelingen, die Managed Care Modelle langfristig und systemrichtig zu etablieren. Andernfalls werden sie als «Marketinggags» in die Krankenversicherungsgeschichte eingehen. Die Verantwortlichen der KRANKENKASSE SLKK sind sich dieser Verantwortung bewusst und haben aus diesem Grund bis heute auf die Einführung solcher Modelle verzichtet.

## Kleineres Managed Care Vademecum

Managed Care bedeutet «gesteuerte Gesundheitsversorgung». Diese Versicherungsmodelle wurden in den USA entwickelt und sind seit Mitte der 90er Jahre auch in der Schweiz nach und nach eingeführt worden. Heute gibt es drei Arten von Managed Care-Modellen. In der Schweiz wurden die Hausarztmodelle (Preferred provider Organization) und die HMO (Health maintenance Organization) ungefähr zur gleichen Zeit reali-

siert. Im Hausarztmodell muss sich die versicherte Person zu einer Krankheitsbehandlung immer zuerst beim gewählten Hausarzt melden. Dieser übernimmt die Behandlungssteuerung, indem er entscheidet, ob er selber behandelt oder einen Spezialarzt bezieht (Gatekeeper-Funktion). Ohne Kontaktnahme mit dem Hausarzt droht der versicherten Person eine Leistungskürzung. Bei einem HMO-System schliesst sich eine Anzahl von

Ärzten und anderen Therapeuten zu einer Gruppenpraxis zusammen. Versicherte eines solchen Systems müssen gleich wie im Hausarztmodell zu Beginn jeder Behandlung in der HMO Meldung erstatten. Ausnahmen von dieser Meldepflicht in beiden Modellen sind in der Regel Grundversorgerbehandlungen in den Fachgebieten Gynäkologie, Augen- und Kinderheilkunde. Seit etwa vier Jahren wurden von verschiedenen Versicherern Mo-

delle mit Telemedizin geschaffen. In diesem System meldet man sich bei einem medizinischen Fachzentrum und erhält dort auf konkrete medizinische Probleme Informationen und Hinweise zu einem möglichen Behandlungsablauf. Die meisten Systeme sehen Sanktionen vor, wenn die versicherte Person vor Behandlungsbeginn nicht mit dem Kompetenzzentrum Kontakt aufgenommen hat.

# Gesundheit ist kostbar

Gesund zu sein und gesund zu bleiben ist für alle erstrebenswert. Wer sich körperlich und seelisch gesund fühlt, hat Freude am Leben, ist leistungsfähig und auch belastbar. Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als «Zustand des völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens» umschrieben.

Wie man dieses Idealbild erreichen kann, darüber herrscht noch Uneinigkeit. So gibt es Menschen, die nach medizinischem Verständnis ziemlich ungesund leben, indem sie keinen Sport treiben, gerne eher fettreich und süss essen, einige Pfunde zuviel auf die Waage bringen und auch dem Rauchen nicht abhold sind. Dennoch fühlen sich diese Menschen nicht krank und haben für die schweiss-triefenden Jogger und die Anhänger eines knackigen Salatblattes zum Abendessen nur ein mildes Lächeln übrig.

Sportliche Menschen hingegen fühlen sich unwohl, wenn sie sich einige Tage nicht körperlich betätigen können. Sie bringen ihrerseits wenig Verständnis auf für einen längeren Aufenthalt in einem verrauchten Lokal oder für ein üppiges Essen.

Zweifelsohne lebt letztgenannte Gruppe nach medizinischem Verständnis gesünder. Dennoch ist es wohl wenig erfolgsversprechend, den weniger Gesundheitsbewussten dauernd mit Krankheit und verfrühtem Tod zu drohen. Die Gesundheit zu fördern und zu erhalten soll Freude bereiten. Jeder muss selbst entscheiden, was er für sein körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu tun bereit ist. Es gibt nicht nur eine erstrebenswerte Form der Gesundheit und auch nicht nur einen Weg, die Gesundheit zu erhalten. Ist eine Verhaltensänderung geplant, so sind hierfür jedoch drei Voraussetzungen unumgänglich:

1. Zeit und Interesse, sich mit Fragen der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen
2. Kenntnisse der bekannten Risikofaktoren, welche die Gesundheit schädigen können
3. Eine Umgebung respektive Umwelt, die ein gesundes Verhalten ermöglicht

Letztlich trägt jeder selbst die Verantwortung, wieviel Zeit und Einsatz er seiner Gesundheit widmen möchte. Ob eine Veränderung der Lebensweise empfehlenswert ist, hängt zudem vom Ausmass des «ungesunden» Verhaltens respektive vom Zusammentreffen verschiedener Risikofaktoren ab.

## Osteoporose

### Eine Krankheit, die sich anschleicht

Sie kommt auf leisen Sohlen: Wenn die ersten Symptome wie Schmerzen oder gar Knochenbrüche auftreten, ist die Krankheit meist schon fortgeschritten.

Viel Knochensubstanz ist dann schon abgebaut, die Knochenstruktur häufig porös und angegriffen. Bisher galt Osteoporose als eine typische Krankheit älterer Frauen, da ihre Knochen mehr als doppelt so häufig brechen als die der Männer.

Die neueste Entwicklung der Krankheit zeigt ein anderes Bild: Durch



die zunehmende Überalterung der Gesellschaft betrifft es auch immer mehr Männer. Diese Altersgruppe wird auch gesamthaft immer grösser. Aufhorchen lässt allerdings, dass es inzwischen auch immer mehr jüngere Männer und Frauen betrifft. Die Auswertung der Schweizer Spitalstatistik ergab für das Jahr 1980 eine Zahl von 5500 durch Osteoporose bedingte Oberschenkelhalsbrüche. Im Jahr 1990 eine solche von 9800, bis im Jahr 2020 erwarten die Statistiker eine Erhöhung von über 50%. Knochenbrüche füllen die Spitalbetten.

### Präventive Massnahmen

Die einfachsten Massnahmen gegen diese Krankheit gehören zum klassischen Repertoire jedes Präventivmediziners: Gesunde Ernährung und viel Bewegung. Neueste Studien zeigen denn auch klar auf, dass ein regelmässig durchgeführtes Fitnesstraining einen sehr positiven Einfluss auf die Verhinderung oder Verbesserung der Osteoporoseentwicklung hat. **Einen besonderen Stellenwert kommt hier dem Krafttraining zu.** Alles deutet darauf hin, dass Druck- und Zugkräfte die stärksten Auswirkungen auf die Knochenkräftigung haben.

Sportarten, die das Osteoporoserisiko um ein vielfaches senken, sind z.B.

- Nordic Walking
- Walking
- Krafttraining
- AquaFit
- Yoga-Poweryoga

Eine manifestierte Diagnose wird nur von einem Arzt erstellt. Das Kranken-

### Knochendichte

In der Regel wiesen bisher Menschen um die 30 Jahre die dichtesten Knochen auf. Danach, wenn nichts unternommen wird, geht es abwärts, und zwar jährlich um 0,5 bis 1%.

versicherungsgesetz regelt die Fälle, in denen die Kosten übernommen werden. Wir geben Ihnen gerne Auskunft. Vorbeugende Massnahmen: Weil die SLKK VERSICHERUNGEN an die Prävention glauben, bezahlen sie an die ausgewiesenen Kosten eines von qualifiziertem Personal durchgeführten Kurses zur Erlernung gesundheitsfördernden Verhaltens (Rückenschule, Fitnesscenter). Es wird ein Beitrag von 50%, maximal CHF 300.– pro Kalenderjahr übernommen.

### Ernährung

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen richten sich an gesunde Erwachsene. Andere Alters- und Bevölkerungsgruppen (z.B. Kinder, Schwangere, Leistungssportler, Vegetarier usw.) weisen spezifische Bedürfnisse auf, die sich nur zum Teil durch dieselbe Pyramide darstellen lassen. Die Lebensmittelpyramide stellt eine ausgewogene Mischkost dar, welche eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und massgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden. Alle Nahrungsmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden.

Die Empfehlungen müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die

Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Unsere Gesundheit ist aber nicht nur von unseren Ess- und Trinkgewohnheiten abhängig. Gesundes Essen soll natürlich auch Genuss und Freude bereiten; dies gelingt am besten in Gesellschaft. Zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichtes ist es insbesondere wichtig, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen (wenn möglich im Freien). Verzicht aufs Rauchen und der richtige Umgang mit Stresssituationen bzw. bewusstes und gezieltes Entspannen sind ebenfalls Teil eines gesunden Lebensstils.

### Body Mass Index

Personen sind übergewichtig, wenn sie einen Body Mass Index (BMI) von über 30 aufweisen (unabhängig vom Geschlecht). Die Formel zur Errechnung des BMI ist einfach:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergrösse}^2}$$

Beispiel: Sie sind 1,78 m gross und 94,5 kg schwer.

$$\text{BMI} = \frac{94,5}{(1,78)^2} = 29,8$$

### Richtwerte für die BMI-Beurteilung für Frauen

unter 19	Untergewicht
19,0–25,8	Normalgewicht
25,8–27,3	Leichtes Übergewicht
27,3–32,2	Übergewicht
32,2–44,8	Deutliches Übergewicht
über 44,8	Extremes Übergewicht

### Richtwerte für die BMI-Beurteilung für Männer

unter 20,7	Untergewicht
20,7–26,4	Normalgewicht
26,4–27,8	Leichtes Übergewicht
27,8–31,1	Übergewicht
31,1–45,4	Deutliches Übergewicht
über 45,4	Extremes Übergewicht

## ADRENALIN RÄTSEL

Finden Sie die Namen der 11 Schweizer Ortschaften. Lösung auf der letzten Seite.

S	O	L	O	T	H	U	R	N	Q	L
Q	A	B	L	M	H	L	R	J	D	A
K	R	E	O	P	J	E	L	R	R	F
D	I	R	B	Z	Z	N	J	U	O	K
B	B	N	U	U	Ü	S	C	Y	L	Y
E	R	A	L	H	N	R	W	D	T	Z
T	O	U	S	A	Y	M	I	V	E	G
X	K	S	T	E	V	Q	O	C	N	G
R	K	S	T	L	L	X	L	D	H	E
E	N	G	E	L	B	E	R	G	U	N
I	N	T	E	R	L	A	K	E	N	F

# Geschenk an unsere Zusatzversicherten

Besitzen Sie eine stationäre Zusatzversicherung F oder Superflex? Wenn ja, dann gehören Sie zu den Gewinnern.



Rückwirkend ab 1.1.2008 offerieren wir allen Versicherten in diesen Versicherungsstufen eine umfassende Privat- und Verkehrsrechtsschutzversicherung durch die CAP. Und dies sogar für die Jahre 2008/2009 ohne eine Prämie. Durch geschickte Verhandlungen mit der CAP und aufgrund der langjährigen sehr guten Partnerschaft konnten wir diesen Mehrnutzen für

Sie generieren. Vor Ablauf der prämierten Frist werden wir Sie über das weitere Vorgehen informieren. Die bestehende Berufsrechtsschutzversicherung wird im bisherigen Rahmen weitergeführt und ist nach wie vor prämiertpflichtig. Die Leistungen der Privat- und Verkehrsrechtsschutzversicherung sind sehr umfassend. Gerne orientieren

wir Sie bei Bedarf über die detaillierte Versicherungsdeckung. Im Schadenfall wenden Sie sich bitte an die Direktion; wir werden Ihnen sehr gerne weiterhelfen und die entsprechenden Kontakte eröffnen. Wir freuen uns, Ihnen diesen Mehrnutzen anbieten zu können und stehen Ihnen für allfällige Fragen oder Anregungen gerne zur Verfügung.

## Zecken

Von den weltweit mehr als 800 bekannten Zeckenarten ist bei uns der Holzbock die wichtigste.

Er kommt in der ganzen Schweiz bis zu einer Höhe von 1000 Meter über Meer vor. Der bevorzugte Lebensraum sind feuchte und vergraste Wald- ränder, Waldlichtungen, Waldwege sowie Hecken und hohes Gras- und Buschland. Zecken sitzen auf niedrig wachsenden Pflanzen bis maximal einem Meter, warten auf einen vorübergehenden Wirt, fallen auf ihn hinunter oder lassen sich von ihm abstreifen. Die Gefahr, von Zecken befallen zu werden, ist im Frühling von Februar bis Mitte Juni und Herbst von Mitte August bis Oktober am grössten. Diese Perioden können von Jahr zu Jahr in Abhängigkeit von den klimatischen Bedingungen ändern. Damit sich die Zecken entwickeln können, müssen sie in jedem Stadium einmal Blut saugen. Sie haben einen Rüssel, mit dem sie sich in die Haut bohren. Mit Hilfe vieler kleiner Zähne, die als Widerhaken dienen, halten sie sich in der Haut fest und lassen sich nur schwer wieder herausziehen. Beim Stich geben sie eine betäubende Substanz ab, sodass dieser häufig nicht bemerkt wird, zum Unterschied zu einem Insektenstich. In der Schweiz können Holzböcke verschiedene Krankheitserreger auf den

Menschen übertragen, in erster Linie das Bakterium Borrelia burgdorferi und das Zeckenzephalitis- oder Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME)-Virus. Zecken, die das Zeckenzephalitis-Virus in sich tragen, kommen heute praktisch überall vor, wo der Holzbock heimisch ist. Die Zeckenzephalitis oder Frühsommer Meningo-Enzephalitis FSME zeigt im typischen Fall zwei Krankheitsschübe. In der ersten Phase können etwa 7 bis 14 Tage nach Zeckenstich bei einem Teil der Personen grippeartige Beschwerden wie Kopfschmerzen, Fieber, Müdigkeit oder Gelenkschmerzen auftreten. Diese Symptome verschwinden nach wenigen Tagen und ein Zusammenhang mit dem Zeckenstich wird nur selten hergestellt. Für die meisten Patienten ist damit die Krankheit vorüber, und sie sind wahrscheinlich lebenslanglich immun. Bei etwa 5 bis 15 Prozent der Patienten kommt es nach einem beschwerdefreien Intervall zu einer zweiten Krankheitsphase mit Befall des zentralen Nervensystems. Die Symptome dieser Hirnhaut-, Hirn- und Rückenmarkentzündung sind starke Kopfschmerzen, Lichtscheu,

Schwindel, Konzentrations-, Sprech- und Gehstörungen. Diese Symptome können Wochen bis Monate andauern. Bei einem Teil der Patienten treten Lähmungen der Arme, Beine oder Gesichtsnerven auf und führen zu bleibenden Behinderungen. Etwa 1 Prozent der Patienten stirbt an dieser Krankheit. Bei Kindern verläuft die Krankheit in den meisten Fällen gutartig, ohne bleibende Schädigungen. Gegen die Krankheit gibt es keine spezifische Therapie. Gegen Zeckenstiche kann man sich durch gut abschliessende Kleidung und das Meiden von Unterholz schützen. Da die schmerzlosen Zeckenstiche meistens nicht bemerkt werden, ist nach Wanderungen der ganze Körper und die Kleidung sorgfältig auf Zecken abzusuchen. Zecken bevorzugen warme, feuchte und dünne Hautpartien wie Kniekehlen,



## AUS DER VERSICHERUNGSECKE

### Sorgenfrei Reisen durch SLKK Reiseversicherung

Ferien sollten die schönsten Tage des Jahres sein. Leider vergisst man darüber oft, dass verändertes Klima, fremdes Essen und der eigene Tatendrang zu Krankheiten und Unfällen führen können. Das kann im Ausland schnell teuer werden. Deshalb sollten Sie bereits vor Ferienbeginn vorsorgen. Gut zu wissen, dass mit einer Reiseversicherung durch die SLKK VERSICHERUNGEN die nicht gedeckten Heilungskosten im Ausland für Sie und die im gleichen Haushalt lebenden Familienmitglieder übernommen werden. Unterlagen und detaillierte Informationen können Sie unter Tel. Nr. 044 368 70 30 SLKK Versicherungen erhalten.

### Risikokapital bei Tod/Erwerbsunfähigkeit durch Krankheit

Als Kunde der Krankenkasse SLKK und der SLKK Versicherungen stehen Sie für unser bedeutendstes Kapital. Daher sind wir um Ihr Wohlergehen besorgt. Wir entwickeln innovative Lösungen, um Sie situationsgerecht und kompetent beraten zu können. Ein neues, innovatives Produkt ist unsere Krankheitstod- und Krankheitsinvaliditätsversicherung. Die Risikokapitalversicherung versichert Personen gegen die wirtschaftlichen Folgen bei Tod und Invalidität infolge Krankheit. Bei Tod und Erwerbsunfähigkeit durch Krankheit erbringt die Risikokapitalversicherung eine Kapitalleistung, deren Höhe Sie frei wählen und die

im Schadenfall in Ergänzung zu den Leistungen aus der staatlichen und beruflichen Vorsorge ausbezahlt wird.

Der grösste Vorteil liegt in der Tatsache, dass die Leistungen aus dieser Versicherung frei verfügbar sind. Dies bedeutet, dass Sie im Falle einer Erwerbsunfähigkeit das Kapital zum Beispiel für einen behindertengerechten Umbau Ihrer Wohnung / Liegenschaft nutzen können. Im Todesfall geht das Todesfallkapital direkt an die frei wählbaren Begünstigten über.

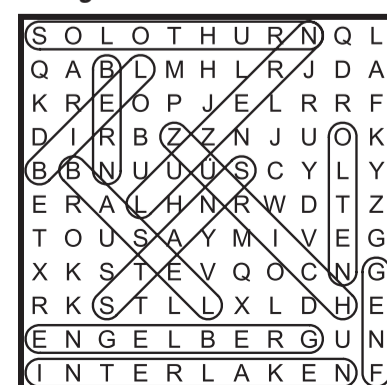
Bei einer Erwerbsunfähigkeit richtet sich die Kapitalleistung nach dem Grad der Erwerbsunfähigkeit. Die SLKK Versicherungen zahlen ab einer Erwerbsunfähigkeit von 50% die halbe versicherte Kapitalleistung und ab einer Erwerbsunfähigkeit von 70% das volle Kapital aus.

Interessiert! Für eine Beratung nehmen Sie doch bitte mit der SLKK VERSICHERUNGEN Kontakt auf, Tel. Nr. 044 368 70 30.

### ESR Rechnungen für Leistungsbezüge oder Prämien differenzen

Wir werden ab und zu darauf hingewiesen, dass wir sehr kleine Beträge (teilweise unter einem Franken) fakturieren und dass dies unwirtschaftlich und unverständlich sei. Im Grundsatz stimmen wir Ihnen zu. Wir haben die Thematik eingehend analysiert. Dabei sind wir auf eine Problematik gestossen, die uns zur Vorsicht mahnt. Kleinbeträge können derzeit in keinem Informatiksystem automatisch, das heisst, ohne personellen Aufwand verwaltet werden. Insbesondere ist es nicht gesichert, dass aufgelaufene Kleinbeträge im Zeitpunkt der Sammelfakturierung so aufgeschlüsselt werden können, dass detaillierte Angaben über Herkunft und Zeitpunkt der ursprünglichen Fälligkeit vorliegen. Im Verlauf der Jahre 2008/2009 wird unser EDV-System auf den neusten Release angepasst. Sofern wir die Problematik dannzulösen können, werden wir die Änderung ab diesem Datum realisieren. Zudem sind wir aus rechtlicher Sicht verpflichtet, Ihnen zeitnah eine Leistungsabrechnung über vergütete Leistungsbezüge zuzustellen. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis. Für Fragen im Zusammenhang mit ESR-Rechnungen steht Ihnen unsere Debitorenbuchhaltung jederzeit gerne zur Verfügung. Zögern Sie nicht und rufen Sie uns an.

### Lösung Rätsel von Seite 3



Die SLKK übernimmt die Kosten zu Lasten der Obligatorischen Krankenversicherung (OKP) für Impfungen gegen Zeckenzephalitis (FSME) unter Berücksichtigung der Franchise und des Selbstbehaltes. Bei beruflicher Indikation erfolgt keine Kostenübernahme.