

sodalis INFO

Mitglieder-Information sodalis Krankenversicherer

Unruhiger Prämienmarkt



“Was kurzfristig zu Einsparungen führen mag, geht langfristig zu Lasten der Gesundheit der Bevölkerung.”

sodalis 
Krankenversicherer

sodalis Krankenversicherer
Balfrinstrasse 15, 3930 Visp
Telefon 027 948 14 00
Telefax 027 948 14 04
www.sodalis.ch, info@sodalis.ch

Über die Prämien erhöhungen 2006 wird in den Medien schon seit Wochen spekuliert und diskutiert. Und fest steht auch schon jetzt, dass die kommenden Jahre keine Beruhigung an der Prämienfront bringen werden. Es fehlen immer noch die gesetzlichen Grundlagen, um gegen wirtschaftliche Fehl-anreize, Überkapazitäten, überflüssige Leistungen und überhöhte Preise vorgehen zu können. Es gibt Gründe für das Kostenwachstum, die wir gar nicht beeinflussen können und wollen, wie zum Beispiel die Fortschritte in der Medizin und der Medizintechnik. Es gibt jedoch Faktoren, die wir zumindest langfristig beeinflussen könnten. Dazu gehört auch das Gesundheitsverhalten jedes einzelnen. Entscheidend für die Gesundheit der Bevölkerung und damit auch für die Gesundheitskosten von morgen ist, was für eine Einstellung zur Gesundheit und was für ein Gesundheitsverhalten sich die Jugendlichen von heute aneignen. Und hier besteht absolut kein Grund zum Optimismus. Wir stellen im Gegenteil fest, dass die Bewegungsarmut zunimmt und immer mehr Kinder und Jugendliche übergewichtig sind. Was in den

USA seit Jahren ein Thema ist, nämlich die rasche Zunahme von Jugendlichen mit Typ-2-Diabetes, macht sich auch schon bei uns bemerkbar. In dieser Situation müsste man eigentlich rasch Gegensteuer geben. Stattdessen wollen verschiedene Kantone den obligatorischen Sportunterricht reduzieren. Was kurzfristig zu Einsparungen führen mag, geht langfristig zu Lasten der Gesundheit der Bevölkerung und hilft mit, die Gesundheitskosten unbezahlbar zu machen. Dabei wären nach Meinung des neuen Direktors des Bundesamtes für Sport, Matthias Remund, nicht bloss drei Stunden Sport pro Woche angebracht, sondern täglich eine Stunde Sport und Bewegung. Wir vom **sodalis** Krankenversicherer haben im laufenden Jahr zwei Präventionskampagnen zu diesem Thema lanciert: «Kilo-Star» sowie «Aktive Kinder». Mehr zu diesen Kampagnen lesen Sie in dieser Info sodalis.

Robert Kalbermatten
Geschäftsführer
sodalis Krankenversicherer

Silvano Beltrametti, ehemaliger Rennläufer

«Aus glücklichen Mome



Silvano Beltrametti wuchs in einem Skigebiet auf und entdeckte schon früh die grosse Leidenschaft am Skifahren. Während seiner Schulzeit nutzte er jede freie Minute, um mit seinem älteren Bruder Claudio die Pisten von Valbella unsicher zu machen. Nach seiner abgeschlossenen Lehre als Zimmermann widmete sich Silvano



ganz dem Rennsport – und das mit Erfolg. Top-Ten Resultat in der 2. Weltcupssaison, ein Jahr später gehörte er zu den besten Abfahrern der Welt. Ende Saison resultierte daraus ein Podestplatz und der 5. Rang auf der Weltrangliste. Am 1. Dezember 2002 stürzte Silvano Beltrametti bei einer Abfahrt schwer. Eine Fraktur in der Brustwirbelsäule und eine komplette Zertrennung des Rückenmarkes zwangen ihn, sein Leben im Rollstuhl zu verbringen und sich in einem total neuen Leben zurechtzufinden.

Wie geht es Ihnen, was machen Sie im Moment?

Mir geht es sehr gut. Ich stehe privat wie auch beruflich wieder mit beiden Füßen im Leben. Beruflich bin ich im Sportmanagement tätig und ich drücke seit eineinhalb Jahren wieder die Schulbank. Privat bin ich glücklich und habe wieder

einige neue Hobbys für mich gefunden, bei denen ich neben dem Alltag abschalten kann. Ich fahre wieder Ski, bin im Sommer auf dem Handbike unterwegs und geniesse die wunderschöne Natur.

Nach einem rasanten Aufstieg kam der Unfall. Wie haben Sie den Unfall und die Folgen verarbeitet?

Gut, ich habe versucht mich sofort neu zu orientieren und die Vergangenheit hinter mir stehen zu lassen. Dies ist mir auch sehr schnell gelungen. Klar es ist einfacher gesagt als getan, mein positives Denken und mein Sportnaturell haben mir geholfen, so schnell als möglich wieder neue Ziele und Herausforderungen anzunehmen und ich habe meine Querschnittlähmung schnell akzeptiert.

Wie begegnen Ihnen die Leute? Wie geht Ihr Umfeld mit Ihnen und dem Rollstuhl um?

Bei Leuten, die mich auf der Strasse ansehen, wüsste ich manchmal auch gerne was in den Köpfen vorgeht. Man spürt oft ein Mitleidsgefühl. Mein Umfeld hat sich wie ich an den Rolli gewöhnt. Grosse Veränderungen hat es für mein Umfeld nicht gegeben, ausser dass ich mich heute auf vier Rädern

nten Energie tanken!»

und nicht auf zwei Beinen fortbewege.

Haben Sie den Entscheid, Spitzensportler zu werden, je bereit?

Nein nie, ich habe durch den Spitzensport sehr viel gelernt und ich denke gerne an diese Zeit zurück. Der Sport war für mich eine Lebensschule, die sehr intensiv und lehrreich war. So habe ich zum Beispiel durch den Sport gelernt mit Nieder-

“*Der Sport war für mich eine Lebensschule, die intensiv und lehrreich war.*”

lagen umzugehen, mich an meinen Stärken zu orientieren und dass Erfolg mehr Einstellungsache ist als Talent.

Wie denken Sie heute über Ihre Rennsportzeit zurück?

Ich wäre gerne noch zwei Jahre länger gefahren. Ich habe leider die Zeit des Erntens durch meinen Unfall nicht mehr erlebt. Gerne hätte ich noch gezeigt, was in mir steckt und mein Leistungspotenzial ausgeschöpft. Dies sind manchmal schmerzende Gedanken, wenn ich an meine Rennsportzeit zurückdenke.

Treiben Sie immer noch intensiv Sport? Und welchen?

Ja, ich fahre im Winter wieder Ski (Monoski) und im Sommer bin ich viel auf dem Handbike anzutreffen. Der Sport hat natürlich nicht mehr den gleichen Stellenwert wie früher. Es geht nicht mehr um Hundertstelsekunden und Leistungsdenken. Der Sport gibt mir heute ganz einfach die Möglichkeit meine Freizeit erlebnisreich zu gestalten und Spass zu haben.

Seit dem Unfall ist jetzt einige Zeit vergangen, was in dieser Zeit hat Sie am stärksten geprägt?

Am intensivsten waren sicherlich die ersten Wochen nach dem Unfall. Die Intensität an Emotionen die ich in den ersten Monaten durchlebt hatte, war enorm hoch. Ich musste nicht nur die Querschnittslähmung akzeptieren, ich musste wie ein kleines

Kind alles wieder von neuem erlernen. Wenn man solche Momente erlebt, kann einen nichts mehr so schnell erschüttern. Ich kann aber das ganze Leben lang davon profitieren. Das Schicksal hat mir meine grösste Herausforderung gestellt.

Auf was achten Sie besonders, damit Sie sich gut fühlen?

Ich nehme mir heute mehr Zeit um glückliche Momente bewusster zu geniessen. Dies wurde auch durch mein Schicksal verursacht. Ich habe gelernt aus glücklichen Momenten Energie zu tanken und sie nicht einfach gedankenlos hinzunehmen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Zufriedenheit. Denn wenn ich zufrieden bin, bin ich auch glücklich. Und ein Glücksgefühl im Bauch ist doch wunderschön, nicht? ■

■ Steckbrief

Name/Vorname: Silvano Beltrametti

Geburtstag: 22. 03. 1979

Grösse/Gewicht: 182 cm/76 kg (mit Rollstuhl 90 kg)

Geburtsort: Lenzerheide-Valbella

Beruf: Zimmermann, In Ausbildung Sportmanager

Freizeitbeschäftigung: Skifahren, Handbiken, Natur geniessen

Grösster Erfolg: 2. Abfahrt Lake Louise 2000/01

Lieblingsrennen: Bormio; Kitzbühel

Lieblingsessen: Mutter's Küche

Prämienübersicht

Kostenentwicklung führt zu steigenden Prämien

Prämien 2006

Nachdem wir letztes Jahr die Prämien der obligatorischen Krankenpflegeversicherung um 8% erhöhen mussten, fällt der Prämienanstieg für das Jahr 2006 mit 4% bedeutend moderater aus. Für das laufende Jahr rechnen wir mit einer Kostensteigerung von 5–6 Prozent. Da die Prämien 2006 letztlich die Kosten desselben Jahres decken müssen, interessiert schliesslich die Kostenprognose für das Jahr 2006. Eine Drosselung der Preis- und Mengenentwicklung im Gesundheitswesen ist dabei nach wie vor nicht in Sicht, zumal bislang keine substanziellen politischen Reformen beschlossen worden sind, welche einen nachhaltigen Einfluss auf die Kostenentwicklung haben. Besonders stark steigen die Kosten im ambulanten Spitalbereich. Ins Gewicht fällt aber auch die Teuerung der Medikamente, die Alterspflege sowie die Spitex.

Prämienerhöhungen in den Zusatzversicherungen

Denta – Zahnpflegeversicherung: Seit der Einführung dieser Versicherungsabteilung im Jahre 1996 haben die Prämien bis anhin keine Änderung erfahren. Aufgrund der Entwicklung der Leistungen, Mengenausweitung und der allgemeinen Begehr-

Prämien 2006 pro Monat der Krankenpflegeversicherung-Medica			
Jahresfranchise Fr. 300.–	Altersstufen	ohne Unfall	mit Unfall
Tarif Oberwallis			
Kinder	0–18	Fr. 51.–	Fr. 54.–
Jugendliche	19–25	Fr. 150.–	Fr. 160.50
Erwachsene	26–	Fr. 197.–	Fr. 210.–

lichkeiten sehen wir uns veranlasst, die Prämien in diversen Stufen und Klassen entsprechend zu erhöhen. Versichern Sie die Zähne Ihrer Kinder bevor es zu spät ist! Für eine relativ bescheidene Monatsprämie zwischen Fr. 6.50.– und Fr. 12.– pro Monat (für Kinder je nach Klasse) sind die Kosten für zahnärztliche Behandlungen, Laborleistungen, Prophylaxe, Zahnfehlstellungs-Korrekturen und Kontrollen durch einen dipl. Zahnarzt versichert.

Für Kinder bis Jahrgang 1998 bieten wir Ihnen bis zum Abschluss bis Ende November

vereinfachte Aufnahmebedingungen an.

Ospita 3 Spitalversicherung private Abteilung:

Im Gegensatz zur obligatorischen Krankenpflegeversicherung, in welcher die Vergütungen und Tarife in Verträgen und Richtlinien ausgehandelt und geregelt sind, besteht für die Behandlungen auf der privaten Abteilung von privat versicherten Patienten kein Tarifschutz. Die Spitäler sowie Ärzte nützen diese Lücke mit überhöhten Tarifen und Forderungen aus und zeigen auch kein Interesse, um mit den

Prämien 2006 pro Monat der Denta – Zahnpflegeversicherung				
Altersgruppe	Klasse 1 75% max. Fr. 500.00 pro Jahr	Klasse 2 75% max. Fr. 1'000.00 pro Jahr	Klasse 3 75% max. Fr. 1'500.00 pro Jahr	Klasse 4 75% max. Fr. 3'000.00 pro Jahr
Kinder 0–18	Fr. 6.50	Fr. 9.00	Fr. 11.00	Fr. 12.00

Krankenversicherern entsprechende Tarife auszuhandeln.

Kostenbeispiel: Patientin 70 Jahre, 14 Tage im Spital, im Oberwallis / Abteilung Medizin. Kosten aus der obligatorischen Krankenpflegeversicherung: Fr. 3'503.50. Zusätzliches Honorar für die private Abteilung: Fr. 13'789.95. Also das Vierfache für dieselbe medizinische Leistung.

Aus diesem Grunde und aufgrund der Kostenentwicklung der letzten Jahre sehen wir uns leider gezwungen, die Prämien für Ospita 3-Versicherte je nach Alter zwischen 5 bis 20 Prozent zu erhöhen.

Wählbare Jahresfranchisen ab dem Jahr 2006

Neben der ordentlichen Versicherung mit der Franchise von Fr. 300.–, Selbstbehalt von 10% der Kosten bis maximal Fr. 700.– pro Kalenderjahr, gibt es besondere Versicherungsformen, die Prämienreduktionen mit sich ziehen. Wenn Sie mehr Risiko selbst tragen möchten, um somit von günstigeren Prämien zu profitieren, können Sie eine höhere Franchise abschliessen. Die Einsparungsmöglichkeiten können Sie aus der nachstehenden Tabelle entnehmen.

Wechsel der Jahresfranchise

Falls Sie Ihre gewählte Jahresfranchise den obgenannten Änderungen anpassen möchten oder mit der Zuteilung nicht zufrieden sind, geben wir Ihnen die Möglichkeit, diese zu wechseln. Verwenden Sie hierzu

den Talon auf der letzten Seite des Info sodalis und retournieren Sie diesen bis spätestens 30. November 2005.

Umweltabgabe (VOC)

Die Rückvergütung aus der Umweltabgabe beträgt für das Jahr 2006 Fr. 16.80 pro Jahr und Mitglied. Demzufolge erhalten Sie eine monatliche Gutschrift

von Fr. 1.40 pro Mitglied und Monat auf Ihre Prämienrechnung (für Medica Versicherte).

Versicherungsausweis / Police

Aufgrund der Prämienänderung erhalten alle Mitglieder einen neuen Ausweis. Wir bitten Sie, diese Police mit der bestehenden zu vergleichen und entsprechend zu ersetzen. ■

Wählbare Jahresfranchisen			
	Franchise	Prämienermässigung in Prozent	Prämieneinsparung / in Fr. pro Jahr*
Erwachsene	500.–	6%	Fr. 151.20
	1'000.–	15%	Fr. 378.00
	1'500.–	30%	Fr. 756.00
	2'000.–	38%	Fr. 957.60
	2'500.–	43%	Fr. 1'038.60
Jugendliche	500.–	6%	Fr. 115.20
	1'000.–	15%	Fr. 288.00
	1'500.–	30%	Fr. 577.20
	2'000.–	38%	Fr. 730.80
	2'500.–	43%	Fr. 828.00

* Medica inkl. Unfall

Altersbedingte Umstufungen		
Obligatorische Krankenpflegeversicherung «Medica»:		
Jahrgang 1987	neu in der Altersgruppe	Jugendliche
Jahrgang 1980	neu in der Altersgruppe	Erwachsene
Alle anderen Zusatzversicherungen Denta, Ospita, Moneta, Sana & Sana Plus:		
Jahrgang 1987	neu in der Altersgruppe	Jugendliche
Jahrgang 1980	neu in der Altersgruppe	Erwachsene
Jahrgang 1975	neu in der Altersgruppe	31-40 Jahre
Jahrgang 1965	neu in der Altersgruppe	41-50 Jahre
Jahrgang 1955	neu in der Altersgruppe	51-60 Jahre
Jahrgang 1945	neu in der Altersgruppe	61 Jahre und älter

sodalis – für Sie am Markt

Neues von sodalis



Patientenrechtsschutzversicherung

Die Patientenrechtsschutzversicherung ist die Ergänzung zu einer Heilungskostenversicherung. Sie schützt Familien und Einzelpersonen bei Streitigkeiten mit Spitälern, Ärzten, Zahnärzten, Chiropraktoren, Apotheken und anderen anerkannten Leistungserbringern. Die Versicherung übernimmt die Beratung, Vertretung und Verteidigung in folgenden Fällen:

- Streitigkeiten über mögliche Fehlbehandlungen
- Schadenersatzforderungen infolge Fehlbehandlungen
- Unterlassung von Untersuchungen
- Fehlinformationen

- Verletzung der Aufklärungspflicht
- Informationsverweigerung

Die Unterstützung kann von der ganzen Familie beansprucht werden, unabhängig, wieviele Personen diese umfasst.

Was Sie von einem umfassenden Schutz erwarten dürfen

Die Patientenrechtsschutzversicherung übernimmt pro Schadenfall die Kosten bis Fr. 250'000.– innerhalb Europa, ausserhalb Europa bis Fr. 50'000.–. Folgende Leistungen sind dabei abgedeckt:

- Bearbeitung des Rechtsschutzfalles
- Anwaltshonorare
- Gerichts- und Verfahrenskosten

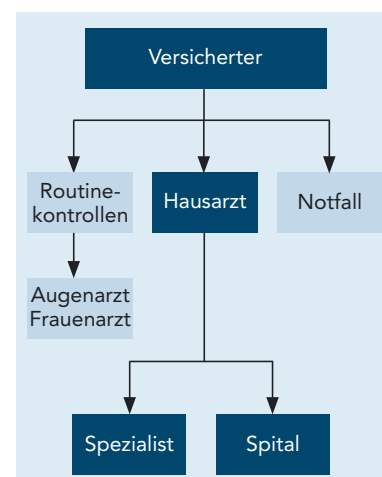
- Fachexpertisen
- Allfällige Prozessentschädigung an die Gegenpartei
- Inkasso der Entschädigung für die Versicherten

Die Versicherung bietet viel und kostet wenig

Für einen Franken pro Monat ist die ganze Familie versichert. Beachten Sie, dass diese Versicherung nur in Ergänzung zur Heilungskostenversicherung bei der gleichen Versicherung abgeschlossen werden kann. Massgebend sind in jedem Fall die Bestimmungen des Reglements.

Medicasa – Hausarztversicherung

Wenn hohe Krankenkassenprämien auch Ihr Budget übermässig strapazieren, dann



bietet sich jetzt ein Ausweg. Mit dem Namen «Medicasa» lancieren wir ein attraktives Hausarztmodell. Es senkt nicht nur die Kosten, sondern optimiert gleichzeitig die Leistungen. Im Mittelpunkt steht der Hausarzt, der zum Partner und zentralen Ansprechperson für alle Ihre medizinischen Belange wird. So werden Mehrfachkonsultationen vermieden und die Behandlungsabläufe können besser gestaltet werden.

Übrigens beweisen Sie mit dem Beitritt ins Hausarztssystem nicht nur Kostenbewusstsein, sondern unterstützen auch den Solidaritätsgedanken im Gesundheitswesen.

“Mit «Medicasa» lancieren wir ein attraktives Hausarztmodell.”

Sie profitieren mit dem im Oberwallis neu eingeführten Hausarztmodell von einem Prämienrabatt bis 7%. Wählen Sie aus der Liste von 50 Ärzten Ihren bevorzugten Hausarzt selbst aus und wenden Sie sich bei medizinischen Belangen zuerst an diesen.

Der Zugang zu einem leistungsfähigen Netzwerk

Mit Ihrem Eintritt in das Hausarztmodell verpflichten Sie sich, bei Erkrankung immer zuerst Ihren Hausarzt zu konsultieren. Mit ihm besprechen und planen

Neue EU Krankenversichertenkarte

Per 1. Juni 2004 ist im EU-Raum die neue Europäische Krankenversicherungskarte eingeführt worden. Sie ersetzt insbesondere das Formular E111 und gilt für alle vorübergehenden Aufenthalte (Ferien, Geschäftsreisen usw.) in einem anderen EU/EFTA – Staat bzw. in der Schweiz. Gleichzeitig wurden die Ansprüche vereinheitlicht: Personen mit vorübergehendem Aufenthalt haben Anspruch auf die «Sachleistungen, die sich während des Aufenthalts und unter Berücksichtigung der Art der Leistungen und der voraussichtlichen Aufenthaltsdauer als medizinisch notwendig erweisen». Darunter fallen alle Leistungen, die nicht bis nach der Rückkehr in das Wohnland aufgeschoben werden können.

Sie die weitere medizinische Behandlung. Falls nötig, überweist er Sie an einen Spezialisten oder ins Spital. Dieses Vorgehen sichert Ihnen von Anfang an die richtige, medizinische Betreuung.

Sie sparen in der Grund-

wie in der Zusatzversicherung
Die durch die Vermeidung von Doppelspurigkeiten, Mehrfachuntersuchungen und unnötigen Leistungen erzielten Kosteneinsparungen, werden an die Versicherten weitergegeben.

nen. Weiterhin kein Anspruch besteht, wenn der Aufenthalt zum Zwecke der Behandlung erfolgt. Viele EU-Staaten haben die Karte bereits eingeführt. Andere Staaten, darunter die Schweiz, haben für sich eine Übergangsfrist in Anspruch genommen. Diese läuft am 31. Dezember 2005 ab.

Die Zustellung der neuen Versichertenkarte erfolgt somit im 1. Quartal 2006.
Die Gültigkeitsdauer beträgt 3 Jahre.

Wichtig: Die neue Karte ist bei Auslandsaufenthalten unbedingt mitzunehmen und bei Notfallbehandlungen den entsprechenden Leistungserbringern vorzuweisen. ■

Das Medicasa-System Oberwallis steht grundsätzlich allen Versicherten offen. Wichtig ist, dass Ihr Hausarzt an dieses System angeschlossen ist. Für die erforderliche Abklärung senden wir Ihnen gerne unsere aktuelle Ärzteliste.

Der Hausarzt überweist Sie mittels Überweisungsschein an den Spezialisten oder Therapeuten. Erkundigen Sie sich bei uns nach der exakten Prämienersparnis und verlangen Sie eine unverbindliche Offerte. ■

sodalis an der Oberwalliser Gewerbeausstellung

Gelungener Auftritt



Der sodalis Krankenversicherer war dieses Jahr zum ersten Mal mit einem Stand an der OGA vertreten. Unser Auftritt stand unter dem Thema «Aktive Kinder - Prävention schon im Kindesalter». Vor allem Kinder hatten die Möglichkeit, sich dort aktiv zu beteiligen. Das Snowboard, auf welchem eine Geschicklichkeitsübung durchgeführt werden musste, stiess bei Jung und Alt auf sehr grosses

“*«sodalis» gab Tipps und Ratschläge an interessierte Eltern und Kinder weiter.*”

Interesse. Auch die aller kleinsten OGA-Besucher kamen nicht zu kurz. Sie fanden Springseile und andere Sportgeräte vor, mit welchen sie ihre Beweglichkeit und ihre Geschicklichkeit testen konnten. Die Mitarbeiter des sodalis Krankenversicherers und zwei Sportstudenten gaben Tipps und Ratschläge an die interessierten Eltern und Kinder ab. Auch für das leibliche Wohl wurde gesorgt. Jeden Tag wurden frische Äpfel bereitgestellt, was von den zahlreichen Besuchern sehr geschätzt wurde.

Natürlich war unsere Präventionskampagne «prix-sodalis» das zweite grosse Thema an diesem Anlass. Wir haben am

Montag, den 5. September 2005 die Bevölkerung zu einem interessanten, spannenden und lehrreichen Informationsabend eingeladen.

An diesem Event wurden die Resultate und der Gewinner der Präventionskampagne «Kilo-Star» durch Herrn German Escher von der Rhone-Zeitung bekanntgegeben. Hauptthema des Abends war ein Referat von Dr. phil. nat. Lukas Zahner über «Prävention schon im Kindesalter». Hier wurde aufgezeigt, wie man seinem Kind schon von klein auf helfen kann, sich richtig und genügend zu bewegen (siehe dazu auch Seite 9). Anschliessend besuchten alle zusammen die OGA. ■



Unsere Kinder – unsere Zukunft

Bewegung macht klug



Kein Zweifel: Regelmässige und richtig dosierte Bewegung sowie eine gesunde Ernährung fördern die kindliche Entwicklung und schützen vor zivilisationsbedingten Krankheiten. Ebenfalls ist belegt, dass ein enger Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischem Wohlbefinden besteht. Doch wie steht es mit den Schulleistungen in «Kopfschulfächern» wie Rechnen, Schreiben und Lesen? Beeinflussen Bewegung und Sport auch diese Fähigkeiten?

Neueren Untersuchungen zufolge bestehen Zusammenhänge zwischen mangelnder motorischer Leistungsfähigkeit und den so genannten «kognitiven Leistungen». Etwas pauschal ausgedrückt: Kinder, die nicht rückwärts gehen können, haben

meist auch Probleme beim Rechnen. Es zeigt sich zudem, dass Sprachentwicklungsstörungen oft mit einem allgemeinen motorischen Rückstand einhergehen. Haben Bewegung und Sport bei Kindern also einen positiven Einfluss auf die Schulleistungen?

Ausländische Studienergebnisse machen deutlich, dass Primarschüler, die mehr Sportunterricht und weniger «Kopfunterricht» erhalten haben, im Vergleich zu ihren Kollegen bessere oder zumindest gleich bleibende akademische Leistungen erreichten. Die grössten Verbesserungen zeigten sich dabei im Rechnen. Zudem berichteten die Lehrpersonen, die Schüler der Versuchsgruppe seien ruhiger und konzentrierter im Unterricht gewesen und

hätten für weniger disziplinarische Probleme gesorgt. Auch wenn diese Zusammenhänge schwer zu erklären sind, zeigt sich, dass die in Bewegung investierten Stunden keine verlorene Zeit für Schulleistungen sind – vielmehr sind sie vielfach mit besseren Resultaten in den kognitiven Bereichen verbunden. Fazit: Bewegung macht klug! Unsere Kinder – unsere Zukunft. Ermöglichen wir ihnen ein gesundes Mass an sportlicher Bewegung und damit die besten Entwicklungsmöglichkeiten für ihre Zukunft!



Bewegungstipp

Gönnen Sie Ihren Kindern zwischen den Hausaufgaben einige Minuten Bewegung oder Sport. Sie werden staunen, wie positiv sich dies auf die Konzentrationsfähigkeit und die Motivation auswirken kann! *Lukas Zahner*

Der Kilo-Star 2005 ist bekannt

Yvonne Venetz gewinnt



Erfolgreiche Premiere (von links nach rechts): RZ-Chefredaktor German Escher, die drittplatzierte Fabienne Werlen, der zweitplatzierte Alfio Zenklusen, Siegerin Yvonne Venetz und sodalis Geschäftsführer Robert Kalbermatten. Mit der Siegerehrung der drei Erstplatzierten fand am 5. September 2005 die erste Austragung der Präventionskampagne «Kilo-Star» ihren Abschluss.

Und die Gewinnerin des «prix sodalis» heisst: «Yvonne Venetz

aus Stalden!» Nachdem die 29-jährige Hausfrau bereits in der Zwischenabrechnung die Nase vorn hatte, konnte sie sich schlussendlich auch als Siegerin ausrufen lassen. Mit

einem Startgewicht von 79,3 Kilogramm ins Rennen gestiegen, purzelten bei ihr danach die Pfunde nur so. Genau sechzig Kilo zeigte die Waage am Schluss an. Dies entspricht

“*Ich war schon ein wenig überrascht vom Ausgang. Eigentlich hatte ich ausgerechnet, dass ich wohl ein bis zwei Kilo mehr abnehmen müsste, um zu gewinnen.*”

Präventionskampagne

einem Verlust von 24,33 Prozent ihres vorherigen Körpergewichts! «Ich war schon ein wenig überrascht vom Ausgang. Eigentlich hatte ich ausgerechnet, dass ich wohl ein bis zwei Kilo mehr abnehmen müsste, um zu gewinnen», gab die Siegerin im Anschluss an die Preisverleihung freimütig zu. Doch auf den Lorbeeren ausruhen gilt nicht, das erreichte Gewicht will gehalten werden. «Ich werde auch in Zukunft auf meine Ernährung achten. Daneben mache ich Aquafitness und ab Mitte September besuche ich einen Kickbox-Kurs», erzählt Venetz.

Alle sind Sieger

Und auch die übrigen Teilnehmer/-innen des ersten «Kilo-Star»-Wettbewerbs, welchen die RZ zusammen mit sodalis organisierte, können mit Recht stolz auf sich sein. Egal, ob Erster oder Letzter in diesem Wettbewerb, im Grunde sind sie alle Sieger. Gehört doch auch einiges an Mut dazu, sich einem solchen öffentlichen Wettbewerb zu stellen. Nicht zu vergessen auch die drei Experten René Imesch, Fitnessinstructor; Karin Hangartner, Ernährungsberaterin SRK und Dr. med. Silvio Pacozzi, Facharzt FMH Innere Medizin, welche den Kandidaten helfend zur Seite standen und zudem in ihren RZ-Kolumnen



auch der breiten Oberwalliser Bevölkerung nützliche Tipps und Tricks verriet.

Komplementärmedizin

In der Verordnung über Leistungen in der obligatorischen Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV) ist die Vergütungspflicht der Kassen für bestimmte ärztliche Leistungen geregelt. Diese umfasst im Bereich der Komplementärmedizin seit 1.7.1999 folgende Behandlungen: antroposophische Medizin, traditionelle chinesische Medizin, Homöopathie, Neuraltherapie und Phytotherapie. Gemäss dem Anfang Juni 2005 gefällten Beschluss des Eidg. Departemen-

tes des Innern (EDI) entfällt per 30.6.2005 die Leistungspflicht für die erwähnten alternativen Behandlungsmethoden.

sodalis lässt Sie nicht im Regen stehen

Aus unseren Zusatzversicherungen Sana- und Sana Plus werden die von Ärzten oder anerkannten Therapeuten (EMR) erbrachten komplementärmedizinischen Behandlungen bis zu Fr. 500.– aus der Sana oder bis Fr. 1'000.– aus der Sana Plus jährlich weiterhin vergütet. Diese Versicherungsleistungen sind vom Entscheid des EDI daher nicht betroffen. ■

Neue EU- Versichertenkarte



“Die neue Karte ist bei Auslandsaufenthalten unbedingt mitzunehmen und bei Notfallbehandlungen den entsprechenden Leistungserbringern vorzuweisen.”

Die Zustellung der neuen Versichertenkarte erfolgt im 1. Quartal 2006. Die neue Karte ersetzt das Formular E111. Die Gültigkeitsdauer beträgt 3 Jahre.

Wechsel Jahres-Franchise

Untenstehende Person/-en beantragen ab dem **1. Januar 2006** folgende neue Jahresfranchise in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung «Medica».

Name und Vorname	Geburtsdatum	neue Franchise
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Versicherungsantrag/Patientenrechtsschutzversicherung

Ja. Ich wünsche die Patientenrechtsschutzversicherung für Fr. 1.– pro Monat ab 1.1.2006.

Einzelperson Familie

Sparmodell: Medicasa – Hausarztversicherung für das Oberwallis

Kontaktieren Sie mich, ich wünsche eine Offerte und Unterlagen

Vorname, Name _____

Strasse, PLZ/Ort _____

Ort, Datum/Unterschrift _____

Senden Sie uns Prospektmaterial von «sodalis – Krankenversicherer»

Senden Sie uns die Statuten, AVB's und Bestimmungen

Falls eine Änderung gewünscht wird, bitten wir Sie, den Talon bis spät. 30.11.2005 zurückzusenden.