

1:05

# ProInfo



**:: So halten Sie Ihr optimales  
Körpergewicht**

**:: Gesund und munter dank  
Omas Geheimrezepten**

**:: Eine Studie zur Kosten-  
effizienz der Krankenver-  
sicherer wirbelt Staub auf**

---

### 3 **Prämienbefreiung für Babys** Das Geburtstagsgeschenk der PROVITA.

#### **Versicherungsentscheide**

Wichtige Entscheide des Eidgenössischen Versicherungsgerichts.

#### **Prämienverbilligung**

Hier können Sie Prämienverbilligungen anfordern.

#### **Grundversicherung mit Unfalldeckung**

Die optimale Lösung für Personen ohne feste Anstellung.

---

### 4 **Die Balance finden** Das ideale Körpergewicht zu halten, ist nicht immer einfach.

---

### 6 **Omas Rezept** Wie Zitronen Wunder wirken können.

---

### 7 **Sonnenschutz ist wichtig** So schützen Sie Ihre Haut vor Schäden.

#### **UTI Unfallversicherung bei Tod oder Invalidität**

Die Vorsorgelösung für nicht erwerbstätige Personen.

---

### 8 **E 111 – die Karte fürs Ausland** Damit Sie sorgenfrei verreisen können.

#### **Hausarztmodell Medicasa**

Die wichtigsten Punkte in Kürze.

#### **Mutterschaftsleistungen**

Diese Leistungen werden erbracht.

---

### 9 **Einheitskasse? Ja oder Nein?** Eine Studie wirbelt Staub auf.

---

### 11 **Kloten Flyers** «Eishockey ist nicht gefährlicher als andere Mannschaftssportarten mit Körperkontakt.»

---

### 12 **Hier gibts Kontaktlinsen** So kommen Sie einfach zu günstigen Kontaktlinsen.

---

---

## Editorial

Sehr geehrte Leserinnen und Leser

Nach einem ziemlich strengen Winter begrüssen wir den Frühling, und mit neuer Kraft beginnt ein neues Jahr. Dazu gehört auch das Abschliessen des abgelaufenen Geschäftsjahres, das starke Spuren hinterlässt. Zwei Faktoren haben das Geschäftsjahr 2004 massgeblich gekennzeichnet. Einerseits wurde die neue Gruppenstruktur mit

getrennten Aktiengesellschaften aufgebaut, andererseits ist die PROVITA weiter gewachsen und kann ein hervorragendes Ergebnis ausweisen. Mit der Aufteilung des gesamten Versicherungsgeschäftes in zwei rechtlich getrennte Einheiten, zusammengefasst in einer Holding, hat die PROVITA einen richtungsweisenden Schritt für die Zukunft getan und ist bereit, sich aus strategischer Sicht den Herausforderungen zu stellen. Das aus finanzieller Sicht gute Ergebnis erlaubt ein Handeln aus der Position der Stärke. Ein paar Zahlen sollen diesen Umstand erläutern.



In der Grundversicherung hat sich der Mitgliederbestand für das Jahr 2005 um 0,7% gegenüber dem Vorjahreswert auf 46 400 erhöht. Für das Jahr 2004 betrug das Prämienvolumen CHF 102 Mio. (+30%), der Versicherungsaufwand CHF 92 Mio. (+26%). Das sehr gute Ergebnis erlaubt die Zuweisung von CHF 4.8 Mio. in die Reserven, die nun 17% der Prämien entsprechen. Die Zusatzversicherungen haben das Volumen in Bezug auf Prämien und Leistungen halten können. Das Ergebnis ist mit CHF 0.1 Mio. positiv ausgefallen. Weiterführende Angaben können Sie dem Geschäftsbericht 2004 entnehmen, der ab April 2005 gedruckt oder über Internet zur Verfügung steht.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre unseres ProInfo und bedanke mich für Ihr Vertrauen.

Ihr Enrico Giovanoli

...

---

## Impressum

ProInfo, 4. Jahrgang, erscheint zweimal jährlich

PROVITA Gesundheitsversicherung AG

Brunngasse 4, 8400 Winterthur

**Auflage** 31 350 Exemplare

**Redaktion** Herbert Strasser, Anna Milanovic

**Fotografie** getty stone images

**Gestaltung** Eugster Kommunikation, Rorschacherberg

**Druck** Mattenbach AG, Winterthur

Die Wiedergabe von Artikeln und Bildern ist, auch nur auszugsweise oder in Ausschnitten, nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

## Prämienbefreiung für Babys

:: Ab diesem Jahr schenken wir allen neugeborenen Kindern die Prämie für den Geburtsmonat als Begrüssungsgeschenk! Wird z. B. ein Baby am 3. März 2005 geboren, so wird für den Monat März 2005 keine Prämie erhoben. Zusätzlich verschenken wir ein kleines, flauschiges PROVITA Badetuch, damit sich Ihr Kind immer wohl fühlt! ::::

## Versicherungsentscheide

### K 157/01 Kostenbeteiligungspflicht für die medizinischen Leistungen bei einem Spontanabort

Das EVG (Eidg. Versicherungsgericht) hält fest, dass bei einer Fehlgeburt (Abort) die Leistungen mit einer Kostenbeteiligung zu entrichten sind. Die Begründungen liegen in der Definition der Mutterschaft. In dieser Definition heisst es, dass die Mutterschaft die eigentliche Schwangerschaft, die Geburt und die Erholungszeit der Mutter beinhaltet. Nach dem geltenden Recht sind die besonderen Leistungen bei einer Mutterschaft ebenfalls abschliessend definiert. In Kombination mit der Tatsache, dass der Gesetzgeber an der bisherigen Regelung der Kostenbeteiligung nichts ändern will, sind die im Zusammenhang mit einem Spontanabort verrichteten medizinischen Vorkehren nicht von der Kostenbeteiligung ausgenommen. Eine andere Lösung wäre vom Gesetzgeber herbeizuführen und kann nicht auf dem Weg der richterlichen Rechtsfortbildung getroffen werden.

### K 95/01 Brustreduktion (Mammareduktionsplastik)

Das EVG (Eidg. Versicherungsgericht) hat im letzten Jahr entschieden, dass unter Umständen die Brustreduktion eine Pflichtleistung der Krankenversicherung ist. Eine Mammareduktionsplastik ist medizinisch indiziert, wenn sie dem Erfordernis der Zweckmässigkeit genügt. Das heisst, es muss eine Gewebereduktion von gegen 500 g oder mehr beidseits vorgesehen sein. Zudem müssen gleichzeitig Beschwerden geltend gemacht werden, die auf die Hypertrophie (Vergrösserung eines Gewebes oder Organs) zurückgeführt werden können und es darf keine Adipositas (Fettleibigkeit) vorliegen. Dabei gilt eine Person als übergewichtig (adipös), wenn der Body Mass Index (BMI), also der Quotient von Körpergewicht (kg) und Körperlänge im Quadrat (m<sup>2</sup>), grösser als 25 ist. ::::

## Prämienverbilligung

:: Personen in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen haben Anrecht auf staatliche Prämienverbilligungsbeiträge. Die Kantone legen den Kreis der Begünstigten, die Höhe der Beiträge und das Verfahren fest. Für die Überprüfung der Anspruchsberechtigung müssen sie die aktuellsten Einkommens- und Familienverhältnisse berücksichtigen. Die Kantone müssen Sie regelmässig über eine Prämienverbilligung informieren. ::::

:: **AG**  
Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt des Kantons Aargau in der Wohngemeinde

:: **AI**  
Gesundheitsamt des Kantons Appenzell I. Rh. Marktgasse 10 d 9050 Appenzell

:: **AR**  
Ausgleichskasse des Kantons Appenzell A. Rh. Kasernenstrasse 4 9100 Herisau

:: **BL**  
Sozialversicherungsanstalt Basel-Landschaft Ausgleichskasse Hauptstrasse 109 4102 Binningen

:: **BS**  
Amt für Sozialbeiträge Basel-Stadt Grenzacherstrasse 62 Postfach 611 4021 Basel

:: **BE**  
Amt für Sozialversicherung und Stiftungsaufsicht ASVS des Kantons Bern Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen

:: **FR**  
Caisse de compensation du canton de Fribourg impasse de la Colline 1 1762 Givisiez

:: **GE**  
Service de l'assurance-maladie Case postale 6255 1211 Genève 6

:: **GL**  
Ausgleichskasse des Kantons Glarus Zwinglistrasse 6 8750 Glarus

:: **GR**  
Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden AHV-Ausgleichskasse Ottostrasse 24 Postfach 7001 Chur

:: **JU**  
Caisse de compensation du canton du Jura Rue Bel-Air 3 2350 Saignelégier

:: **LU**  
Ausgleichskasse Luzern Postfach 6000 Luzern 15

:: **NE**  
Service de l'assurance-maladie Faubourg de l'Hôpital 3 2001 Neuchâtel

:: **NW**  
Ausgleichskasse Nidwalden Postfach 6371 Stans

:: **OW**  
Kantonale Steuerverwaltung St. Antonistrasse 4 6061 Sarnen

:: **SG**  
AHV-Zweigstelle der Gemeinden Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen

:: **SH**  
Wohnsitzgemeinde bzw. Ausgleichskasse Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen

:: **SO**  
Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn

## Grundversicherung mit Unfalldeckung

:: Die obligatorische Krankenpflege KVG (Grundversicherung) mit Unfalldeckung deckt die Heilungskosten bei Krankheit und auch bei einem Unfall. Die versicherte Person hat Anspruch auf Behandlung, Verpflegung und Unterkunft in einem Spital in der allgemeinen Abteilung im Wohnkanton.

Wichtig: Die Unfalldeckung nach KVG ist bei Heilungskosten, Jahresfranchise- und Selbstbehalt-pflichtig.

Wer mindestens acht Stunden pro Woche bei einem einzelnen Arbeitgeber arbeitet, wird vom Arbeitgeber automatisch gegen Unfall versichert. Daher können solche Angestellte die Unfallversicherung bei der Krankenkasse ausschliessen.

Die Sistierung der Unfalldeckung nach Artikel 8 des Gesetzes erfolgt auf schriftlichen Antrag der Versicherten und beginnt frühestens am ersten Tag des dem Antrag folgenden Monats. ::::

:: **SZ**  
Ausgleichskasse Schwyz Abteilung übertragene Aufgaben Postfach 53 6431 Schwyz

:: **TG**  
Wohnsitzgemeinde

:: **TI**  
Ufficio cantonale dell'assicurazione malattia Via Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona

:: **UR**  
Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf

:: **VD**  
Organe cantonal de contrôle de l'assurance-maladie et accidents Case postale 288 1001 Lausanne

:: **VS**  
Caisse de compensation du canton du Valais Pratifori 22 1951 Sion

:: **ZG**  
Einwohnerkontrolle der Wohngemeinde

:: **ZH**  
Für die Stadt Zürich: Städtische Gesundheitsdienste Bereich KVG Walchestrasse 31 Postfach 8035 Zürich

Für die Landgemeinden: SVA Zürich Prämienverbilligung Postfach 8087 Zürich



## Die Balance finden

Das Körpergewicht zu halten, bedeutet eine Balance zwischen Energiezufuhr und Energieverbrauch. Der Körper braucht Energie für den Stoffwechsel, die Organfunktionen und die Muskelarbeit. Der tägliche Energiebedarf ist deshalb wesentlich von der körperlichen Aktivität abhängig, aber auch vom Alter und Geschlecht.

**D**er Körper gleicht die tägliche Verfügbarkeit der Energie aus. Wird zu viel Energie zugeführt, speichert der Körper die überschüssige Energie in Form von Fett. Umgekehrt zehrt der Körper von den Reserven, wenn der Körperstoffwechsel mehr Energie verbraucht, als ihm mit der Nahrung geliefert wird. Das eigene Gewicht stabil zu halten, sollte für alle Erwachsenen ein Ziel sein, insbesondere aber für Leute, die eine Tendenz zu Übergewicht zeigen.

### Der Body Mass Index (BMI)

Der BMI ist ein Mass zur Beurteilung des Körpergewichts. Es ist eine häufig verwendete Grösse zur Kategorisierung von Untergewicht, Normalgewicht und Übergewicht. Dabei gilt die folgende Formel:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht (kg)} : \text{Körpergrösse (m)} : \text{Körpergrösse (m)}$$

Zum Beispiel:  $82 \text{ (kg)} : 1.76 \text{ (m)} : 1.76 \text{ (m)} = 26.5 \text{ (BMI)}$

### BMI unter 18,5

— Sie sind untergewichtig und sollten daher versuchen, an Gewicht zuzunehmen, um mindestens auf einen BMI von 20 zu kommen.

### BMI 18,5 bis 25

— Sie sind normalgewichtig – Ihr Gewicht liegt im optimalen Bereich. Halten Sie Ihr Gewicht stabil, ernähren Sie sich ausgewogen und versuchen Sie, Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.

### BMI 25 bis 30

— Sie sind übergewichtig. Versuchen Sie Ihr Gewicht zuerst stabil zu halten und dann zu reduzieren. Am besten geht dies, wenn Sie vermehrt die Ernährung beachten und sich mehr bewegen.

### BMI über 30

— Sie sind stark übergewichtig. Versuchen Sie Ihr Gewicht zuerst stabil zu halten und dann zu senken. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder einer Ernährungsberaterin beraten, damit Sie Ihr Gewicht langsam, aber dauerhaft reduzieren. Versuchen Sie sich vermehrt zu bewegen.

Untersuchungen zeigen, dass mit beginnendem Übergewicht (BMI über 25) gesundheitliche Probleme entstehen können. Würde die Gewichtszunahme im Erwachsenenalter nicht mehr als 5 kg betragen, könnten über die Hälfte der Diabeteserkrankungen vermieden werden. Versuchen Sie daher, Ihr Gewicht zu halten! BMI über 25 bedeutet ein erhöhtes Risiko für Diabetes Typ 2.





## Omas Rezept

In dieser neuen Rubrik möchten wir Ihnen alte Rezepte wie zu Grossmutterns Zeiten näher bringen. Diese Rezepte basieren auf natürlichen Heilmitteln wie Früchte, Gemüse, Blüten, Kräuter usw. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie es einfach aus!

**D**as Fleisch und der Saft von zweieinhalb Zitronen decken den Vitamin-C-Tagesbedarf eines Erwachsenen. Der Körper kann dieses Vitamin nicht selbst bilden. Es muss über die Nahrung aufgenommen werden. Vitamin C stärkt das Immunsystem und gehört ausserdem zu den Zellschutzvitaminen, die freie Radikale abwehren und die Zellen davor bewahren sollen zu entarten.

### Schwarzer Tee mit Zitrone

— Einen Teelöffel schwarzen Tee und ein paar frische Zitronenscheiben mit einem Liter kochendem Wasser übergiessen. Das Ganze während drei Minuten ziehen lassen. Um das Vitamin C im Zitronensaft zu erhalten, darf er nicht zu heiss werden. Deshalb werden die Teegläser zu einem Drittel mit dem Zitronensaft gefüllt und erst dann mit dem abgeseihten Tee übergossen, wenn dieser etwas abgekühlt ist. Nach Belieben mit Honig süssen. Der Tee hilft gegen Erkältungen und auch bei Sodbrennen. Denn der Zitronensaft löst im Körper alkalische Reaktionen aus und neutralisiert so überschüssige Säure.

### Zitronen

Zitronen wachsen im Mittelmeerraum und in allen subtropischen und tropischen Regionen. Sie enthalten sehr viel immunsystemstärkendes Vitamin C.

### Zitronen gegen Durchfall

Ursache von Durchfällen sind in der Regel Bakterien, die von den Wirkstoffen einer Zitrone rasch abgetötet werden. Geben Sie auf ein Glas lauwarmes Wasser den Saft einer Zitrone, und trinken Sie diese Menge fünfmal über den Tag verteilt.

### Zitronenmilch gegen Bluthochdruck

Drei gepresste Knoblauchzehen und eine gehackte Zwiebel in einen Liter Milch geben. Die Mischung langsam aufkochen und anschliessend fünf Minuten ziehen lassen. Die Milch abseihen. Den Saft von drei frisch gepressten Zitronen hinzufügen. Zweimal täglich über mindestens sechs Wochen ein Glas davon trinken.

### Zitronensaft frisch gepresst zum Desinfizieren

— Der Saft der Zitronen wirkt bei Schnittwunden desinfizierend und blutstillend. Auch gegen Pickel soll der saure Saft eine kleine Wunderwaffe sein. Einfach pur mit einem Wattestäbchen auftragen, am besten mehrmals täglich.

### Zitronenöl für die Konzentration

— Das Öl der Zitronen besitzt eine stark anregende Wirkung. Es steigert die geistige Leistungsfähigkeit, erhöht das Konzentrationsvermögen und stärkt die Aufmerksamkeit bei der Arbeit. Schon ein paar Tropfen in der Duftlampe verhelfen zu neuer Energie. ::::

## Sonnenschutz ist wichtig!

Die Sonne bereitet ein herrliches Gefühl auf der Haut und hebt unsere Stimmung. Wer freut sich nicht, wenn die Sonne endlich wieder stärker scheint? Doch auch die Sonne hat ihre Schattenseiten: Sonnenbrand, Sonnenallergie, Falten, Zellschäden bis hin zu Hautkrebs können bei übermässigem oder ungeschütztem Sonnenbaden die Folgen sein. Diese fünf Regeln helfen Ihnen, die Sonne unbeschwert zu geniessen.

- Gehen Sie nie zwischen 11 und 15 Uhr an die pralle Sonne, denn der Einfallswinkel der Sonne ist direkt und die Strahlung deshalb sehr stark. Halbschatten oder Schatten ist angesagt. Übrigens: auch am Schatten wird man braun.
- Beachten Sie die Aspekte der Reflexion. Helle Untergründe wie Sand, Beton, Schnee usw. reflektieren und intensivieren die Strahlung.
- Sonnenungewohnte Haut verfügt über weniger Eigenschutzmechanismen. Der Eigenschutz (Hautverdickung, Bräunung) muss sich unter mildem Sonneneinfluss erst nach und nach aufbauen. Nehmen Sie sich diese Zeit.
- Nehmen Sie ein Sonnenschutzprodukt (UVA+B) mit hohem Faktor (höher als 15). Bevorzugen Sie fettfreie Produkte, ohne Parfum und ohne Emulgatoren, da diese Stoffe bei sonnensensiblen Personen die unangenehme Sonnenallergie (Mallorca-Akne) provozieren können.
- Tragen Sie den Sonnenschutz am Schatten 30 bis 45 Minuten vor dem Sonnenbad sorgfältig auf saubere und trockene Haut auf. Beachten Sie besonders alle «hervorspringenden» Körperteile (Nase, Lippen, Augenbrauen, Ohren, Glatzen, Busen, Hüften usw.). Diese Stellen sind besonders gefährdet. Spielende Kleinst- und Kleinkinder mit der 3-H-Regel schützen (Hütchen, Hemdchen, Höschen)

### Was hilft gegen Sonnenbrand

- Die einfachste, preiswerteste, aber trotzdem sehr wirksame Hilfe: Teebeutel mit kaltem Wasser voll saugen lassen und auf die verbrannte Haut legen. Weitere Möglichkeiten der «Brandbekämpfung» sind Gurken oder Kartoffeln in dünne Scheiben geschnitten und auf den Sonnenbrand gelegt oder
  - feuchte, kühle Umschläge,
  - kühlende Lotionen und Gels,
  - sich einige Tage nicht der Sonne aussetzen.

Und trinken Sie viel! ⋯⋯



## UTI Unfallversicherung bei Tod oder Invalidität

Nicht für alle ist die Vorsorge bei Unfall und Krankheit gleich gut geregelt. Vor allem für nicht erwerbstätige Personen öffnen sich im Unglücksfall wesentliche Lücken. Aber sind deswegen ihre Verpflichtungen und Bedürfnisse geringer? Wohl kaum. Darum ist es sinnvoll, sich die Auswirkungen zu überlegen, damit Sie nicht zwischen Stuhl und Bank fallen. Die Idee von UTI richtet sich vor allem an nicht erwerbstätige Personen, die nicht auf die obligatorischen Berufsversicherungen wie UVG oder BVG zählen können. Sie sind nach einem Unglücksfall auf sich selbst angewiesen. Anstelle einer umfassenden Lebensversicherung bietet UTI eine gezielte und zweckmässige Lösung. Darum ist sie für folgende Personen speziell geeignet:

- Kinder
- Schüler, Jugendliche
- Haushaltführende Personen
- Rentnerinnen und Rentner
- Selbständigerwerbende

Dieser Personenkreis, aber auch Arbeitnehmer, können mit UTI bestehende Versicherungslücken preiswert schliessen. UTI eignet sich als gezielte Einzellösung wie auch als Ergänzung zu bestehenden Versicherungen. Der Abschluss ist bis zum 65. Altersjahr möglich.

UTI leistet im Unglücksfall eine vereinbarte Kapitalzahlung und schützt so vor finanziellen Notlagen. Sie ermöglicht Ihnen, durch den Unfall entstandene Kosten oder Folgen zu tragen. Die Höhe der Leistung kann genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden, damit Sie Ihren Lebensstandard im gewohnten Rahmen weiterführen können.

Lassen Sie sich unverbindlich von uns beraten oder verlangen Sie eine Offerte. ⋯⋯

Versicherungssumme		Monatsprämie		
Kapitalkombinationen		Alter		
Tod	Invalidität	bis 18 Jahre	bis 65 Jahre	ab 66 Jahren
10 000	20 000	0.70	2.10	2.10
10 000	50 000	1.40	4.20	4.20
10 000	100 000	2.50	7.70	7.70
10 000	200 000	4.80	14.70	-
10 000	300 000	7.10	21.70	-
20 000	20 000	0.90	2.70	2.70
20 000	50 000	1.60	4.80	4.80
20 000	100 000	2.70	8.30	8.30
20 000	200 000	5.00	15.30	-
20 000	300 000	7.30	22.30	-
50 000	50 000	-	6.70	-
50 000	100 000	-	10.20	-
50 000	200 000	-	17.20	-
50 000	300 000	-	24.20	-
100 000	100 000	-	13.40	-
100 000	200 000	-	20.40	-
100 000	300 000	-	27.40	-
200 000	200 000	-	26.80	-
200 000	300 000	-	33.80	-
300 000	300 000	-	40.20	-



## E 111 – das Formular fürs Ausland

:: Das Formular dient als Garantie und Kostengutsprache für Notfallbehandlungen und sichert die Übernahme der Leistungen der jeweiligen Grundversicherung des Aufenthaltsstaates. Bei ärztlichen Behandlungen wird das Formular E 111 dem Leistungserbringer (Arzt, Spital usw.) abgegeben. Ausnahmen der Kostenübernahme sind allfällige Selbstbehalte. Diese müssen direkt vor Ort bezahlt werden und können nicht zurückerstattet werden (auch nicht durch die VACANZA Reise- und Ferienversicherung). **Das Formular E 111 muss mindestens eine Woche vor Reisebeginn bei der PROVITA bestellt werden.**

### Für diese EU-Länder benötigen Sie das Formular E 111:

— Belgien, Dänemark, Deutschland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Grossbritannien, Irland, Italien, Luxemburg, Niederlande, Österreich, Portugal, Schweden, Spanien

### Für diese EFTA-Länder benötigen Sie das Formular E 111:

— Island, Liechtenstein, Norwegen

### Für diese Länder ist das Formular E 111 noch nicht anwendbar:

— Estland, Lettland, Litauen, Malta, Polen, Slowakei, Slowenien, Tschechische Republik, Ungarn, Zypern

## Wichtiges zum Hausarztmodell MEDICASA

:: Die Erfahrung zeigt, dass sich eine grosse Anzahl der Versicherten auf Grund der tieferen Prämien für das Hausarztssystem MEDICASA entscheidet, sich jedoch nicht an die damit verbundene eingeschränkte Arztwahl hält. Wir haben festgestellt, dass vermehrt die Überweisungsscheine fehlen und der Ablauf dieses Modells nicht richtig genutzt wird. Nachfolgend finden Sie die wesentlichen Grundsätze der MEDICASA in gekürzter Form zusammengefasst.

Der Versicherte bezeichnet gegenüber der PROVITA Gesundheitsversicherung einen Hausarzt und verpflichtet sich, für ärztliche Behandlungen jeweils diesen Arzt aufzusuchen. **Der Wohnort des Versicherten und die Praxis des Arztes müssen dabei zwingend im gleichen Kanton sein.** Als Gegenleistung erhält der Versicherte einen Prämienrabatt auf der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG.

### Grundsatz

— Der Versicherte geht im Krankheitsfall immer zuerst zum Hausarzt. Für Behandlungen, die nicht durch den Hausarzt vorgenommen werden, ist ein Überweisungsschein durch den Hausarzt notwendig. Der Versicherte ist grundsätzlich selbst für die Übermittlung des Überweisungsscheins an die PROVITA verantwortlich. Wenn kein Überweisungsschein vorliegt, gehen die Behandlungskosten voll zu Lasten des Versicherten.

### Ausnahmen

— Augenarzt bei Routineuntersuchungen. Gynäkologen (gleiche Regelungen wie beim Augenarzt)

### Notfall

— Nach einer Notfallbehandlung muss der Versicherte den Hausarzt informieren. Dieser stellt einen Überweisungsschein aus, falls er den Notfall bestätigen kann, oder visiert die entsprechende Rechnung.

### Vertretung

— Der stellvertretende Hausarzt vermerkt auf der Rechnung die Stellvertretung mit einem entsprechenden Hinweis. **Sie müssen sich in der Praxis des Stellvertreters als Hausarztversicherte/r zu erkennen geben.**

### Kinderärzte

— Hierfür ist auch eine Überweisung notwendig.

## Mutterschaftsleistungen

:: In der täglichen Praxis zeigt sich, dass bezüglich der zu erwartenden Leistungen der Krankenkasse oftmals Unklarheiten bestehen. Vielfach wird fälschlicherweise davon ausgegangen, dass sämtliche ärztlichen Behandlungen, die während der Schwangerschaft notwendig sind, ohne Belastung von Franchise und Selbstbehalt abgerechnet werden. Im Folgenden sind die speziellen, im Gesetz definierten Mutterschaftsleistungen aufgeführt.

- 7 Kontrolluntersuchungen durch einen Arzt oder eine Hebamme (in der Risikoschwangerschaft nach klinischem Ermessen)
- 2 Ultraschalluntersuchungen (in der Risikoschwangerschaft nach klinischem Ermessen)
- 1 pränatale Untersuchung durch Kardiotokographie (nur bei entsprechender Indikation in der Risikoschwangerschaft)
- Amniozentese (Fruchtwasseruntersuchung), durch die mögliche Fehlbildungen des Kindes vor der Geburt erkannt werden sollen. (Nur bei Schwangeren ab 35 Jahren oder bei jüngeren Schwangeren mit vergleichbarem Risiko)
- Ein Beitrag von CHF 100.– bei der Teilnahme an einem Gruppenkurs zur Geburtsvorbereitung, der von einer Hebamme geleitet wird. Für den eventuell teilnehmenden Ehepartner besteht hingegen kein Anspruch.
- Die Entbindung zu Hause, in einem öffentlichen Spital in der Allgemeinen Abteilung oder in einer anerkannten halbstationären Pflegeeinrichtung sowie die Unterstützung durch einen Arzt oder eine Hebamme.
- 1 Kontrolluntersuchung der Mutter nach der Geburt. Stillberatung durch eine Hebamme oder eine Krankenschwester mit spezieller Ausbildung, maximal 3 Sitzungen.

Die oben aufgeführten spezifischen Leistungen werden ohne Abzug der Franchise oder des Selbstbehaltes übernommen. Wenn hingegen während der Schwangerschaft andere als die oben aufgeführten Pflegemassnahmen erforderlich werden, unterliegen diese ebenso der Kostenbeteiligung wie alle anderen Krankheitskosten.

Beispiel: Kompressionsstrümpfe oder ärztlich verordnete Medikamente sind keine vom Gesetzgeber definierten Mutterschaftsleistungen und unterliegen damit der Kostenbeteiligung durch die Versicherte.

# Einheitskasse? Ja oder Nein?

Die Studie zur Kosteneffizienz der Schweizer Krankenversicherer, die der Basler Ökonomieprofessor George Sheldon Anfang dieses Jahres verfasste, hat viel Staub aufgewirbelt: Einige Pressevertreter sahen in ihr ein Argumentarium für eine Einheitskasse. Andere wollten festgestellt haben, dass nur 23 Prozent der Krankenkassen-Verwaltungskosten wirklich nötig seien: Fast eine Milliarde Franken pro Jahr könnten eingespart werden, wenn alle Versicherer effizient arbeiten würden. Gegenüber infosantésuisse spricht Professor George Sheldon nun Klartext: Den Schlagzeilen, die auf seine Studie folgten, liegen Fehlinterpretationen zugrunde.

tisch effizient ist, weil so die Relation zu den Outputs fehlt. Effizienz lässt sich nicht nur auf die Kostenfrage reduzieren. Die Kosten müssen erst mit den Leistungen verglichen werden. Darin besteht ein grosser Unterschied zwischen meinem Vorgehen und der Interpretation der Presse, die sich nur auf die Höhe der Verwaltungskosten fixiert hat. Damit lässt sich die Effizienzfrage nicht beantworten. Es ist denkbar, dass die Kassen mit den niedrigsten Kosten als Gesamtes ineffizient sind.

**H**err Sheldon, in Ihrer Studie zur Effizienz der schweizerischen Krankenversicherer zeigen Sie, dass die Verwaltungseffizienz der Krankenversicherer seit der Einführung des KVG kontinuierlich zugenommen hat. Kann man daraus schliessen, dass der Wettbewerb die Effizienz der Branche verbessert hat? Tatsache ist: 1996 wurde das neue KVG mit seinen wettbewerblichen Elementen eingeführt, und seit 1996 verbessert sich die Verwaltungseffizienz der Krankenversicherer. Es spricht also vieles dafür, dass das neue KVG in dieser Hinsicht positive Effekte aufweist. Es ist zwar nicht auszuschliessen, dass auch andere Faktoren bei der Effizienzverbesserung eine Rolle gespielt haben. Trotzdem ist auffällig, dass die positiven Effekte just dann eingetreten sind, als das neue KVG in Kraft trat.

**Lässt sich Effizienz mit dem Fokus allein auf die Kosten überhaupt genügend fassen oder definieren? Müssen nicht auch die Leistungen, im Falle der Krankenversicherer etwa die Rechnungs-kontrolle, mit einbezogen werden?** Effizienz ist immer das Verhältnis von Output zu Input. Die Kosten sind dabei die Inputs. Man kann also nicht sagen, dass eine Kasse mit tiefen Verwaltungskosten automa-

**Eine bessere Kostenkontrolle durch eine Krankenkasse mit mehr Verwaltungsaufwand kann letztlich die Effizienz des Gesamtunternehmens steigern: Diese These konnten Sie wegen fehlender Daten in Ihrer Studie nicht überprüfen. Ist das richtig?** Ich habe versucht, auch diesen Faktor zu kontrollieren. Inwiefern mir dies gelungen ist, lässt sich nicht abschliessend beurteilen. Die Sozialforschung hat immer mit unvollkommenen Daten zu kämpfen. Wir sind nicht in der gleich glücklichen Lage wie Naturwissenschaftler.

**Falls die effizientesten Krankenversicherer plötzlich ineffizienter wirtschafteten, würde die Branche als Ganzes in Ihrer Studie besser dastehen. Stimmt diese Behauptung?** Diese Feststellung ist richtig, gilt allerdings nur, wenn ich bloss das Gefälle zwischen den Verwaltungskosten verschiedener Krankenversicherer, die relative Effizienz, betrachte. Wenn sich alle zum gemeinsamen schlechtesten Nenner bewegen, wird das Gefälle kleiner, das ist schon richtig. Das Hauptaugenmerk meiner Studie richtete sich allerdings nicht auf das Effizienzgefälle innerhalb der Branche, sondern auf die Veränderung der absoluten Effizienz. Dort habe ich ja, wie bereits gesagt, eine positive Veränderung festgestellt.



**Die wichtigsten Aussagen von Prof. Dr. George Sheldon zusammengefasst**

- Man kann nicht sagen, dass eine Kasse mit tiefen Verwaltungskosten automatisch effizient arbeitet. Effizienz lässt sich nicht nur auf die Kostenfrage reduzieren.
- Die in den Medien oft herumgereichten Zahlen (980 Millionen jährliches Einsparpotenzial, 23 Prozent relative Effizienz) würde Prof. Sheldon in einer neuen Zusammenfassung der Studie wohl nicht mehr nennen.
- Das KVG hat im Bereich der Verwaltungskosten Positives bewirkt. Die Branche scheint also auf dem richtigen Weg zu sein.
- Seine Studie kann den Befürwortern der Einheitskasse keine Argumente liefern.

**Die in der Presse häufig genannten Zahlen, die 980 Millionen Franken Einsparpotenzial und die 23 Prozent Durchschnittseffizienz, sind also auf die relative Effizienz zurückzuführen und widerspiegeln deshalb gar nicht die Kernaussage Ihrer Studie?** Das ist richtig. Es sind zwei Sätze aus der Zusammenfassung der Studie. Es ist empirisch korrekt, was ich da schreibe, aber die Leute machen sich eine falsche Vorstellung davon. Diese Zahl von 980 Millionen würde ich deshalb in einer neuen Zusammenfassung wohl nicht mehr nennen. Das ist ein Durchschnitt des Einsparpotenzials zwischen 1994 und 2001. Da sich die Situation zwischen 1994 und 2001 verbessert hat, wäre es inkorrekt zu postulieren, die Krankenversicherer hätten 2001 980 Millionen Franken an Verwaltungskosten einsparen können. Das ist das grundsätzliche Problem von Durchschnittsaussagen. Sie müssen nicht notwendigerweise repräsentativ sein. Dies lässt sich am folgenden Witz verdeutlichen: Bill Gates kommt in eine Bar, worauf ein Gast zum anderen sagt: Jetzt sind wir alle im Durchschnitt Milliardäre. Auch sind die Umstrukturierungskosten nicht berücksichtigt, die bei einer Reform des Verwaltungsapparats anfallen würden. Die Hauptfrage meiner Studie war aber wie gesagt ohnehin eine andere: Hat das neue KVG im Bereich der Verwaltungskosten Positives bewirkt? Nochmals: Hier lautet die Antwort ja.

**Sie vergleichen das Effizienzgefälle der Krankenversicherer in der Schweiz mit jenem im Ausland. Ist dieser Vergleich in Anbetracht der völlig unterschiedlichen Systeme überhaupt zulässig?** Natürlich. Ich kann auch sagen, dass die Berge in einem Land steiler sind als anderswo, ohne ihre Höhe zu kennen. Auch in Holland gibt es Anstiege von über 15 Prozent, die unabhängig von der Flachheit der Niederlande als steil gelten. Was mit meinem Ansatz nicht international vergleichbar ist, ist die absolute Effizienz. Ein grösseres Gefälle bedeutet daher nicht automatisch, dass die Branche in der Schweiz ineffizienter ist.

**Eine relative Effizienz von 100 Prozent würde bedeuten, dass es kein Effizienzgefälle zwischen den Kassen gibt. Sind Sie einverstanden damit, dass auch ein kostentreibendes Kartell im Prinzip diesen Wert erreichen würde?** Unter Umständen schon. Aber ein Kartell, das weiss jeder, ist absolut ineffizient. Deswegen war ja die zentrale Fragestellung nicht: Wie gross ist die relative Effizienz? Sondern: Wie hat sich die absolute Effizienz verändert? Ein Gefälle sagt selbstverständlich nichts über die absolute Effizienz aus. Man kann ein grosses Gefälle haben und das Effizienzmass ist als Gesamtes höher als bei einem niedrigen Gefälle. Aber auf ein grundsätzliches Einsparpotenzial weist ein bestehendes Effizienzgefälle dennoch hin.

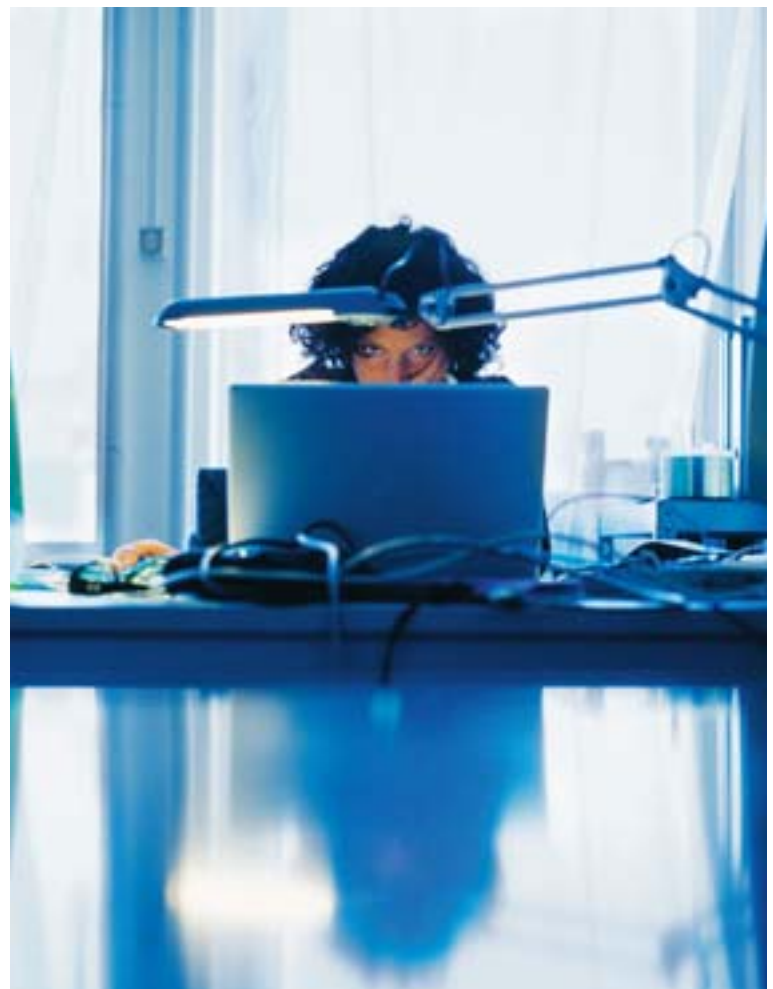
**Das heisst, auch die oft genannten 23 Prozent relative Effizienz machen im Prinzip keine direkte Aussage über die Höhe der Effizienz der Branche?** Selbstverständlich nicht. Diese Zahl alleine kann nicht als Kennzahl dafür herangezogen werden.

**Die Krankenversicherer hätten die Senkung ihrer Verwaltungskosten vernachlässigt: Diesen Folgeschluss ziehen viele Medien aus Ihrer Studie. Müsste das Interesse der Versicherer aber nicht besonders gross sein, gerade diese Kosten in den Griff zu bekommen?** Ja, weil diese Kostenersparnisse direkt dem einzelnen Unternehmen zugute kommen. Man kann den Krankenversicherern sicher nicht vorwerfen, kein Interesse an der Senkung der Verwaltungskosten zu haben. Aber zwischen Wollen und Tun besteht zuweilen ein Unterschied.

**Wo sehen Sie persönlich Verbesserungsmöglichkeiten der gesetzlichen Rahmenbedingungen in der Krankenversicherung? Wie wird sich die Branche in Zukunft entwickeln?** Mein Spezialgebiet ist Effizienzmessung und nicht Gesundheitspolitik. Aber die Studie stellt fest, dass seit Einführung des KVG eine Effizienzverbesserung stattgefunden hat. Die Branche scheint also auf dem richtigen Weg zu sein. Ein Resultat meiner Studie war ja auch, dass jene Kassen, die vom Markt verschwunden sind, die ineffizientesten waren. Ich gehe davon aus, dass die Krankenversicherungen sich noch immer in einer Umbruchphase befinden. Meine Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Konsolidierungsprozess weiter voranschreiten wird.

**In mehreren Pressebeiträgen wird Ihre Studie als Argument für eine Einheitskasse gewertet. Wie stehen Sie zu dieser Interpretation?** Diese Frage liegt ausserhalb der Thematik. Meine Studie sagt nichts über die Vor- oder Nachteile einer Einheitskasse aus. Sie kann den Befürwortern keine Argumente liefern. Wenn ich nur von den Verwaltungskosten ausgehe, müsste gemäss meiner Studie ein Markt mit 10 bis 12 grossen Kassen am effizientesten sein.

Im Gespräch: Prof. Dr. George Sheldon, Professor für Arbeitsmarkt- und Industrieökonomik an der Universität Basel. ::::



# «Eishockey ist nicht gefährlicher als andere Mannschaftssportarten mit Körperkontakt.»

Bester Schweizer Playoff-Skorer aller Zeiten, mit 18 Jahren bereits für die A-Nationalmannschaft aufgeboten, das sind nur einige der Erfolge, die die Klotener Eishockeylegende Fige Hollenstein aufzuweisen hat. Heute, drei Jahre nach Abschluss seiner Karriere als Spieler stand er uns Red und Antwort.



**Sie gelten als Hockeylegende der Kloten Flyers. Was ist Ihre Funktion heute bei diesem Klub?** Ich bin Trainer. Anfang Saison war ich noch zuständig für die Elite-Junioren, doch nach neun Runden hat der Vorstand den Vertrag mit Wladimir Jursinow aufgelöst. So wurde ich Assistenztrainer der ersten Mannschaft.



**Und was wurde aus Ihrer Jugendarbeit?**

So was ist bei uns kein Problem. Ich war ja nicht der einzige Jugendtrainer und konnte das Amt in vertrauensvolle Hände geben. Ich selber bin weiter in der Jugendarbeit tätig – als Trainer der Schweizer U16-Nationalmannschaft. In Kloten leite ich nach wie vor einmal pro Woche das Frühtraining der Absolventen der Zürcher Sportschule. Und zudem habe ich zwei Jungs, die begeisterte Eishockeyspieler sind.

Für mich ist Hockey das Schönste, was es gibt. Ich denke, auch für junge Leute ist es viel befriedigender, an einem Samstagabend vor 17 000 Zuschauern zu spielen, als mit 200 anderen in einer Diskothek rumzuhängen (das können sie ja nach dem Spiel immer noch).

**Wie der Vater, so die Söhne?** Ja, zum Hockeysport zwingen musste ich sie nicht. Der Ältere ist sozusagen im Schluelfweg aufgewachsen. Schon mit zwei Jahren war er bei den Trainings dabei.

**Als verantwortungsvoller Vater: Welche Tipps geben Sie jungen Spielern, damit das Verletzungsrisiko minim bleibt?** Als Gesundheitsversicherer mussten Sie diese Frage ja stellen! Spass beiseite. Bei ganz jungen Spielern sind Checks noch nicht erlaubt. Die Härte nimmt mit dem Alter zu. Und mit der körperlichen Entwicklung machen die Spieler auch technische Fortschritte.

**Checks werden im Training gezielt geübt? Werden da junge Leute zu einer gewissen Brutalität erzogen?** Sicher nicht! Natürlich gibts Klubs, die eher das körperbetonte Spiel pflegen, was aber nichts mit Unfairness zu tun hat. Eishockey ist nun mal körperbetont. Wir bei den Kloten Flyers pflegen seit je eher das technisch betonte Spiel.

**Was unternehmen Sie, damit Ihre Jungs möglichst unversehrt bleiben?** Das ist bei den Jungen nicht viel anders als bei den Grossen. Warm laufen und auslaufen gehören schon bei den Kleinsten dazu, auch wenns da noch spielerischer abgeht. Zudem trainieren wir das Zweikampfverhalten, damit die Spieler sich nicht verletzen. Wir bei den Kloten Flyers bringen den Spielern sogar einige «Selbstbehandlungsmethoden» für Notfälle bei. Eishockey ist nicht gefährlicher als andere Mannschaftssportarten mit Körperkontakt wie Handball, Fussball oder Basketball. Zudem verletzen sich heute mehr Jugendliche beim Snowboarden oder beim Carven.

**Gesund ist es, das haben wir jetzt gelernt. Was bringt Eishockey den Jugendlichen sonst noch?** Eishockey ist ein ganzheitlicher Sport. Neben körperlicher Fitness lernt ein junger Mensch vieles, das er später brauchen kann: den Umgang mit Strukturen und Hierarchien, Teamgeist, Kampf, Respekt. Er lernt mit Sieg und Niederlage umzugehen.

**Herzlichen Dank, dass Sie sich so spontan für dieses «Bandengespräch» zur Verfügung gestellt haben.**

<b>Geburtsdatum</b>	7.4.1965
<b>Grösse</b>	183 cm
<b>Kampfgewicht</b>	95 kg
<b>Zivilstand</b>	verheiratet
<b>Kinder</b>	2
<b>Erlerner Beruf</b>	Feinmechaniker
<b>Hobby</b>	Hundezucht
<b>Bisherige Klubs</b>	EHC Bülach, EHC Kloten
<b>Bei Kloten seit</b>	1985
<b>Grösste Erfolge</b>	Schweizer Meister Elite A (1985), 4 x Schweizer Meister NLA mit Kloten (1993–1996), 4. Rang A-WM in Prag (1992), 2 x Aufstieg in WM A-Gruppe, 8. Rang OS Calgary, bester Schweizer Playoff-Skorer (all time)

Mehr über Fige Hollenstein erfahren Sie im 144 Seiten starken Buch «Der Vorkämpfer», erschienen im Schwanden Verlag.



## Hier gibts Kontaktlinsen

Tragen Sie Kontaktlinsen? Sind Ihre Linsen vom Kontaktlinsenspezialisten gut angepasst und benötigen Sie wieder neue Linsen?

### Lensmail

Dann empfehlen wir Ihnen den Schweizer Kontaktlinsenanbieter Lensmail.ch. Lensmail liefert neben den gebräuchlichen Pflegemitteln auch alle Tages-, Monats- und Jahreslinsen sowie torische Linsen per Post direkt zu Ihnen nach Hause oder an eine Wunschadresse. Und das nicht nur ab einem Bestellwert von 75 Franken komplett portofrei, sondern auch noch extrem günstig. Sie können bei Lensmail.ch bis zu 50% sparen – das bedeutet geringere Kosten für Sie und für PROVITA.

### So bestellen Sie Ihre Kontaktlinsen:

Per Telefon unter 032 675 79 60 oder ganz einfach über Internet unter [www.lensmail.ch](http://www.lensmail.ch). Ihre Kontaktlinsen erhalten Sie innert ein bis zwei Tagen in Ihren Briefkasten (nur spezielle Stärken oder besondere Linsen können etwas länger dauern). Die Bezahlung erfolgt gegen Rechnung. Unter der genannten Telefonnummer oder unter [info@lensmail.ch](mailto:info@lensmail.ch) erhalten Sie zudem kompetente Beratung.

Jetzt aktuell: extra 5% Rabatt für PROVITA-Versicherte. Geben Sie dazu bei Ihrer Bestellung unter [www.lensmail.ch](http://www.lensmail.ch) den Gutscheincode «Provita» an!

### Discountlens

Wir rühmen uns nicht nur, auf [www.discountlens.ch](http://www.discountlens.ch) die absolut günstigsten Preise der Schweiz anzubieten, sondern wir sind auch die einzige Internet-Discountlinsen-Plattform der Schweiz, bei der langjährige Fachleute respektive ein alteingesessenes, seit 1970 tätiges Kontaktlinsenstudio in Zürich dahinter steht. Bereits 1998 leisteten wir europaweit als Erste mit dem Verkauf von Kontaktlinsen via Internet Pionierarbeit über die Adresse [www.urbachshop.ch](http://www.urbachshop.ch).

Der Erfolg und das Vertrauen unserer Kunden und Kundinnen gaben uns recht, und wir entschlossen uns daher, einen weiteren Vertriebskanal unter dem Namen [www.discountlens.ch](http://www.discountlens.ch) zu eröffnen, um unsere Kunden und Kundinnen auch an den besten Einkaufskonditionen teilhaben zu lassen.

Weiter garantieren wir die günstigsten Preise in der ganzen Schweiz, d.h. wenn der/die Versicherte/r nachweisen kann, dass sie/er dasselbe Produkt an einem anderen Ort günstiger beziehen kann, als auf [www.discountlens.ch](http://www.discountlens.ch), gewähren wir ihr/ihm auf diesem Preis für dasselbe Produkt einen Nachlass von 5% auf dem günstigeren Preis unseres Mitbewerbers (nur in der Schweiz). Wir liefern schnell und zuverlässig – und selbstverständlich gegen Rechnung. ....

### Discount-Linsenanbieter

[www.lensmail.ch](http://www.lensmail.ch)  
[www.discountlens.ch](http://www.discountlens.ch)  
[www.mrlens.ch](http://www.mrlens.ch)