

# KKSt INFO

Kundenmagazin 2/2024



Gut geschützt durch den Sommer  
S. 3 + 11

**Krankenkasse Steffisburg**  
kkst.ch regional & individuell.

# Editorial



## Liebe Leserinnen und Leser

Der Sommer hat uns bis jetzt noch nicht sehr grosszügig mit warmen Tagen verwöhnt. Trotzdem stehen da und dort Ferien oder Freizeitaktivitäten auf dem Programm. Eine gute Freizeit-, Ferien- und Reiseversicherung schützt vor finanziellen Schäden, falls etwas dazwischenkommt. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 3.

An der diesjährigen Generalversammlung durften wir 115 stimmberechtigte Genossenschaffer und Genossenschafferinnen begrüßen. Als Vorstandsmitglied freue ich mich über die Wiederwahl und das damit dem Vorstand entgegengebrachte Vertrauen. Es bestärkt uns, die strategischen Herausforderungen anzunehmen und die Qualitätsanforderungen zum Wohle unserer Kunden und Kundinnen hoch zu halten. Mehr zur Generalversammlung in Text und Bild auf den Seiten 4 und 5.

Unser Jahreswettbewerb ist lanciert. Auf den Seiten 6 und 7 stellen wir unsere Preissponsoren näher vor. Machen Sie mit und gewinnen Sie einen unserer tollen Preise.

Unfall oder Krankheit? Auf welche Details es ankommt und wann Sie die Unfalldeckung ein- oder ausschliessen können, lesen Sie auf Seite 8 und 9.

Vom 24. bis 27. Juli 2024 findet das Filmopenair Hartlisberg Steffisburg statt. Wir freuen uns über die langjährige Partnerschaft. Geniessen Sie vor eindrücklicher Bergkulisse ein unvergessliches Filmerlebnis. Für das leibliche Wohl ist vor der Vorstellung und in der Pause gesorgt.

Auf der letzten Seite kommen traditionell unsere «Rätsler und Rätslerinnen» auf ihre Kosten. Machen Sie mit und gewinnen Sie eine Mikrobiomanalyse im Wert von 429 Franken, gesponsert von Natuvisan.

Im Namen des Vorstandes und der Mitarbeitenden der KKSt danke ich Ihnen für das entgegengebrachte Vertrauen. Zögern Sie nicht, uns bei Fragen rund um Ihre Krankenversicherung, sowie Lob und Kritik zu kontaktieren. Wir wünschen Ihnen einen unfallfreien und sonnigen Sommer. Bleiben Sie gesund!

*Daniel Luginbühl  
Vorstand*



## Die Portal-Kunden der KKSt erhalten das KKSt-INFO im Kundenportal

**Wünschen Sie das Magazin weiterhin per Post?  
Dann wenden Sie sich per E-Mail an [service@kkst.ch](mailto:service@kkst.ch).**



## VERSICHERUNGSPAKET «MULTI TRIP»

# Freizeit-, Ferien- und Reiseversicherung

### **Gut geschützt während dem ganzen Jahr – auch auf Reisen und in den Ferien.**

Wenn jemand eine Reise macht, dann wird diese heutzutage oft online gebucht. Auch für Veranstaltungstickets ist das Internet vielfach Trumpf. So einfach die Buchung im Internet ist, so schnell geht vergessen, was passiert, wenn etwas dazwischenkommen sollte. Wird die Reise nicht angetreten oder der Anlass nicht besucht, ist das Geld verloren. Gegen einen solchen finanziellen Schaden kann man sich aber absichern.

Deshalb empfehlen wir für Ihre bevorstehende Ferien- und Reisezeit das Versicherungspaket «Multi Trip».

Der Freizeit- und Reiseschutz Multi Trip Clever übernimmt nicht nur die Kosten bei Annullierung, sondern auch die Mehrkosten, wenn eine Reise unplanmässig abgebrochen werden muss. Muss man im Ausland notfallmässig ins Spital, wird ein allfälliger Kostenvorschuss bezahlt. Kommt es noch schlimmer und man kann nicht mit den normalen Verkehrsmitteln heimkehren, übernimmt diese Reiseversicherung die Repatriierung im Rega-Jet. Zudem ist auch das Reisegepäck gegen Verlust, Beschädigung oder verspätete Auslieferung versichert.

Mit der Variante Multi Trip Comfort profitieren Sie zusätzlich zu den erwähnten Leistungen von einem Airline- und Leistungsträgerinsolvenzschutz, einer Selbstbehaltgarantie für Mietfahrzeuge sowie einem Reiserechtsschutz. Zur Online Buchung dieser Produkte gelangen Sie über unsere Webseite [www.kkst.ch](http://www.kkst.ch).

**Zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns. Das Team der Krankenkasse Steffisburg ist gerne für Sie persönlich da.**

**Telefon** 033 439 40 20  
**Mail** [info@kkst.ch](mailto:info@kkst.ch)  
**Web** [www.kkst.ch](http://www.kkst.ch)

# Generalversammlung der Genossenschaft Krankenkasse Steffisburg in der Thuner Expo

**Die Krankenkasse Steffisburg (KKSt) präsentierte an der diesjährigen Generalversammlung am 23. Mai 2024 den 115 anwesenden Genossenschaftlerinnen und Genossenschaftlern ein positives Jahresergebnis von 0.27 Mio. Franken für das Geschäftsjahr 2023. Der Versichertenbestand in der OKP stieg deutlich um 60.4%. Bei den Zusatzversicherungen konnte das Prämienvolumen ebenfalls leicht erhöht werden. Per 1. Januar 2024 ist die KKSt in der OKP nochmals um 19.1% gewachsen. Bei der KKSt sind aktuell 12'122 Kunden und Kundinnen versichert.**

## Regional und eigenständig

Die Mitgliederzahl stieg per 1. Januar 2023 um 54.2% (3'613 Personen). Das grosse Wachstum in der OKP (+60.4%) bringt auch Risiken (z.B. An-

zahl Hochkostenfälle, Risikoausgleich) mit sich, wie der Präsident, Lorenz Ryser in seinem Bericht ausführte. So sank die Solvenzquote im 2023 auf 82%. Die finanzielle Lage der KKSt ist aber weiterhin stabil. Die Rückstellungen sind genügend geäuft und die Solvenzquote konnte im 2024 bereits wieder auf 97.1% erhöht werden. Der Hauptanteil der Kunden und Kundinnen wohnt im Kanton Bern. Im übrigen Tätigkeitsgebiet, Kantone SO, OW, NW, AG, ZH, VS, ZG, SZ, UR und GL, will man auch künftig attraktive Prämien anbieten können. Der regionale Charakter soll weiter gestärkt werden. Die als Genossenschaft organisierte Kasse will auch in Zukunft ihre Eigenständigkeit behalten. Lorenz Ryser unterstrich die Qualitätsansprüche der KKSt, die gegenüber den Kunden und Kundinnen weiterhin erbracht werden und im Fokus stehen sollen. Die KKSt sieht sich selber als Alternative zu den Grosskassen. Die Digitalisierung mit

Kundenportal und App wird weiter gefördert. Sorgen bereiten den Verantwortlichen die weiterhin steigenden Gesundheitskosten und die grossen regulatorischen Herausforderungen. Eine Besserung ist nicht in Sicht, solange keine Massnahmen auf der Leistungsseite umgesetzt werden.

## Vorstand und Präsident wie bisher

Der 7-köpfige Vorstand mit Präsident Lorenz Ryser wurde mit Applaus für eine weitere Periode wiedergewählt und bleibt in unveränderter Zusammensetzung. Die nächsten Wahlen stehen im 2026 an.

## FERAX Treuhand AG als Revisionsstelle wiedergewählt

Die Versammlung hat die FERAX Treuhand AG mit Hauptsitz in Zürich, für das laufende Geschäftsjahr als externe Revisionsstelle wiedergewählt.

*Schön hergerichtete Reithalle auf dem Thun Expo-Areal.*





Anlässlich der diesjährigen Generalversammlung wurden durch den Präsidenten Lorenz Ryser (Mitte) folgende Jubilarinnen und Jubilaren aus der Geschäftsstelle und dem Vorstand der KKSt geehrt (von links nach rechts): Christoph Linder (Geschäftsführer, 15 Jahre), Graziella Cereghetti (Kundendienst, 25 Jahre), Cornelia Reist (Leiterin Leistungen, 5 Jahre), Christoph Graf (Vorstand, 15 Jahre).  
Nicht anwesend waren Susanne Hachen (Kundendienst, 5 Jahre) und Christine Nabholz (Raumpflege, 5 Jahre).

## Ehrungen

Für die 50-jährige Mitgliedschaft durften wir in diesem Jahr folgende drei Mitglieder ehren:

- Olga Maria Del Vecchio
- Rolf Fischer
- Thomas Pal

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen in die Krankenkasse Steffisburg und hoffen, Sie auch weiterhin zu unseren treuen Kunden und Kundinnen zählen zu dürfen.

## Herzliche Gratulation!



Hier gehts zum Kundenportal

## Ergebnis 2023

Das detaillierte Ergebnis der Krankenkasse Steffisburg wurde den Genossenschafterinnen und Genossenschafter durch den Vizepräsidenten und Vorsitzenden des Finanzausschusses, Michael Studer, präsentiert. Das leicht positive Gesamtergebnis von 0.27 Millionen Franken wird vollumfänglich den Reserven zugewiesen. Zahlen und Fakten können im Geschäftsbericht 2023 nachgeschlagen werden. Nach dem offiziellen Teil der Generalversammlung

2024 wurden die anwesenden Genossenschafterinnen und Genossenschafter zum Nachessen eingeladen und mit einem kleinen Präsent in Form einer Geschenkbox mit Dörrrüchchen der sigNatur BioReform KIG in Thun beschenkt. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an die zuständigen Mitarbeitenden der KKSt für die Vorbereitungsarbeiten sowie an die Expo Thun AG und Toutvent AG.

**Die nächste Generalversammlung der Krankenkasse Steffisburg findet am 8. Mai 2025 statt.**

# Chrigels Kutschenfahrten – Fahrten nach Mass in Uetendorf



Einfach mal Abschalten und die Seele baumeln lassen. Das ist auf unseren Kutschenfahrten möglich. Gemütlich streifen wir durchs Thuner Westamt und Sie haben genügend Zeit, die wunderschöne Landschaft mit den Wiesen, Bergen und Bauernhäusern zu bewundern.

Während der Planwagenfahrt können Sie ein feines Fondue oder eine Apéroplatte mit Käse und Fleisch und weiteren Köstlichkeiten geniessen. Ein Glas Wein und ein Kutscherschnaps dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Beliebt sind auch unsere Brunchfahrten. Wir servieren Ihnen während der Fahrt ei-

nen feinen Zmorge auf der Kutsche. Egal ob Züpfe, Käse, Fleisch, Joghurt, Kaffee, Tee, oder Moscato – es wird Ihnen an nichts fehlen.

Für edle Auftritte haben wir die Möglichkeit, unseren über 100-jährigen «Landauer» oder unsere «Vis-a-Vis-Kutsche» anzuspannen. Die ideale Überraschung für Hochzeitspaare, zu einem Geburtstag oder Jubiläum oder einfach so als Familienausflug.

Alle Fahrten bieten wir nach Mass an – Auf unserer Website [chrigels-kutschenfahrten.ch](http://chrigels-kutschenfahrten.ch) finden Sie alle Informationen.



## Relais & Chateaux Waldhotel Doldenhorn



Das Waldhotel Doldenhorn in Kandersteg liegt malerisch am Fuss der Berner Alpen mit Sicht auf den First und die durch das Dorf mäandernde Kander. Das 4-Sterne-Superior-Hotel beherbergt fünf topaktuell ausgerüstete und verbindbare Seminarräume für Veranstaltungen mit bis zu 200 Personen. In den hellen Tagungsräumen stehen Ihnen Beamer und Leinwand, Internet, Flipchart, Pinwand Rednerpult, Musikanlage mit Mikrofon zur Verfügung. Weitere Seminartechnik kann auf Wunsch organisiert werden.

Wer will, kann im nahegelegenen «Landgasthof Ruedihus» mit der urchig-angenehmen Atmosphäre logieren. Für das Aktivitätenprogramm nach dem Geschäftsanlass stehen unzählige Möglichkeiten wie die Wellnesslandschaft des Doldenhorn, Klettern, Rodeln, Curling spielen oder Schneeschuhwandern zur Auswahl.

### Seminarpauschale

Einzelzimmer mit Dusche oder Bad, Shuttle-Service vom und zum Bahnhof Kandersteg (15 Fussminuten),

Seminarraum mit Infrastruktur und Kaffee pausen. Leichter 3-Gang-Businesslunch, 5-Gang-Menü am Abend, wahlweise rustikal in unserem Landgasthof Ruedihus oder exquisit im Waldhotel Doldenhorn (15 Pkt. Gault et Millau). Freie Benutzung der Wellnesslandschaft: Hallenbad mit Innen- und Aussen-Whirlpool, Bio-Sauna, finnische Sauna, Kräuterstube, Eisgrotte, Dampfbad, Salzarium, Fitnessgeräte, Massageabteilung.

[www.doldenhorn-ruedihus.ch](http://www.doldenhorn-ruedihus.ch)



### Pauschalpreise pro Person/Tag

Mit den oben aufgeführten Leistungen, inklusive MwSt. und exklusive Kurtaxe und Energiepauschale

	Bis 7 Personen	Ab 8 Personen
Standardzimmer im Waldhotel Doldenhorn und Landgasthof Ruedihus	280	260
Superiorzimmer im Waldhotel Doldenhorn	320	300
7-Gang Gourmet Menü (Aufpreis)	65	65
Zusätzlicher Halbtage: Raummiete, Mittagessen und Kaffeepause	80	80

DREI TOLLE PREISE ZU GEWINNEN

## Geniessen und staunen in der Region

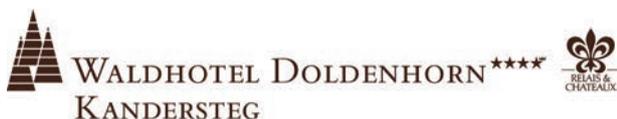


**Chrigels Kutschenfahrten**

Kutschenfahrten nach Mass

WETT-  
BE-  
WERB

**Einen Gutschein für eine Fahrt im Planwagen  
mit Brunch oder Fondue im Wert von 600 Franken**  
(inklusive aller Getränke)



**Eine Übernachtung für 2 Personen  
im Doppelzimmer Ambiance im Wert von 395 Franken**  
(inklusive Willkommensgetränk, Frühstück, Tea Time und Nutzung  
des Wellnessbereichs)



**Einen Gutschein für aufgearbeitete Möbel  
und mit Liebe ausgesuchte Dekorationen  
im Wert von 300 Franken**



**Teilnahme möglich per**  
– QR-Code  
– bei uns auf der Geschäftsstelle  
– an der Ausstellung Neuland im November  
– oder am Concours Turnier 2024 in Thun

Teilnahmefrist ist der 31. Dezember 2024,  
Bedingungen s. QR-Code



## Aktion Wechsel- prämie

Wechseln Sie jetzt Ihre Zusatzversicherung zur Krankenkasse Steffisburg und profitieren Sie von einem tollen Leistungsangebot und attraktiven Prämien.

Jeder Neuabschluss\* der Zusatzversicherung InVita Standard oder InVita Flex wird mit bis zu **100 Franken Wechselprämie belohnt!**

\* 5-Jahresvertrag, Vertragsabschluss  
zwischen 01.07.2024 und 30.09.2024

Rechnungen  
direkt im  
Onlinebanking  
erhalten und bezahlen

eBill

eBill ist die digitale Rechnung für die Schweiz. Mit eBill erhalten Sie Ihre Rechnungen nicht mehr per Post oder E-Mail, sondern digital und komfortabel direkt im Onlinebanking – genau dort also, wo Sie diese auch bezahlen. Mit wenigen Klicks Rechnungen empfangen, kontrollieren und bezahlen – ohne mühsame Umwege, schnell und sicher.



# Abgrenzung – Unfall oder Krankheit?

**Es gibt Fälle, wo der Unfallversicherer die Leistungspflicht ablehnt, dass das gemeldete Ereignis keinen Unfall darstellt, sondern es sich dabei um Krankheit handelt. Bei Betroffenen herrscht dabei Unverständnis und oft auch Ärger über die verweigerte Leistung. Doch was bedeutet dann eigentlich der Begriff Unfall?**

Die Unfallversicherung übernimmt grundsätzlich nur Fälle, welche gemäss rechtlichen Definitionen als Unfall gelten. Diese Definition lautet: Ein **Unfall** ist eine plötzliche, nicht beabsichtigte schädigende Einwirkung eines ungewöhnlichen äusseren Faktors auf den menschlichen Körper, die eine Beeinträchtigung der körperlichen, geistigen oder psychischen Gesundheit oder den Tod zur Folge hat.

Daraus ergeben sich folgende Merkmale, welche erfüllt sein müssen, um ein Ereignis als Unfall zu definieren:

- **Plötzliche Einwirkung**  
Dabei gibt es keine zeitliche Obergrenze. Jedoch muss es plötzlich, rasch und einmalig eintreten; Meist nur ein paar Sekunden oder Minuten.
- Nicht beabsichtigt: Die gesundheitliche Schädigung ist nicht mit Absicht erzielt.
- **Äusserer Faktor**  
Ist eines der Hauptmerkmale. Das Ereignis muss ausserhalb des Körpers auf diesen eingewirkt haben. Dabei reicht auch eine Einwirkung auf die Psyche wie zum Beispiel ein Schreckereignis, welches die Gesundheitsschädigung hervorruft. Alles was jedoch aus einer reinen inneren Ursache resultiert, wird nicht als Unfall bezeichnet.

- **Ungewöhnlich**  
Das Ereignis respektive die äussere Einwirkung muss ungewöhnlich sein. Dieses Merkmal ist erfüllt, wenn der äussere Faktor nicht alltäglich oder üblich ist (z. B. ein Sturz, Anschlagen, Stolpern).

**Beispiel Krankheit**  
Eine Köchin erleidet einen Hexenschuss, als sie sich nach dem am Boden liegenden Suppenlöffel bückt. Da dabei kein ungewöhnlicher äusserer Einfluss auf den Körper einwirkt, handelt es sich nicht um einen Unfall, sondern um eine Krankheit. Die Erkrankte muss daher ihre Krankenversicherung in Anspruch nehmen, bei welcher sie die vereinbarte Franchise sowie den Selbstbehalt bezahlen muss.





### Beispiel Unfall

Die Köchin erleidet einen Hexenschuss, als sie beim Aufheben des Suppenlöffels über eine Getränkekiste stolpert. Da in diesem Fall der ungewöhnliche äussere Faktor (Stolpern über eine Getränkekiste) vorliegt und auch alle anderen Merkmale erfüllt sind, handelt es sich um einen Unfall. In diesem Fall übernimmt die Unfallversicherung des Arbeitgebers\* alle damit zusammenhängenden Kosten, solange ein Kausalzusammenhang zwischen dem Unfall und den gesundheitlichen Beschwerden besteht.

\* sofern ein Arbeitsverhältnis von mindestens 8 Stunden besteht. Ansonsten kommt die Unfalldeckung der Obligatorischen Grundversicherung zum Zug (abzüglich gesetzlicher Kostenbeteiligung).

## Gut zu wissen!

**Auch ein Insektenstich** (Wespen, Bienen, Hornissen, Spinnen, Zecken, Bremsen, Mücken usw.) **gilt als Unfall.**

**Muss ich die Kostenbeteiligung für einen Unfall selber tragen, wenn ich bei der Krankenversicherung unfallversichert bin?**

Ja, sobald der Unfall von der Grundversicherung übernommen wird, wird Ihnen die Kostenbeteiligung verrechnet. Das Bundesgesetz über die Krankenversicherung schreibt vor, dass die obligatorische Krankenpflegeversicherung bei Unfällen die gleichen Leistungen übernimmt wie bei Krankheit.

## Unfalldeckung ein- oder ausschliessen

**Die Unfalldeckung kann ausgeschlossen werden, wenn Sie einen Arbeitgeber haben, bei welchem Sie mindestens 8 Stunden pro Woche arbeiten. Ist diese Voraussetzung erfüllt, ist Ihr Arbeitgeber gesetzlich verpflichtet, Sie gegen Berufssowie Nichtberufsunfälle zu versichern. Bei Beendigung des Arbeitsverhältnisses besteht eine gesetzliche Nachdeckung von 30 Tagen.**

Ist die Unfallversicherung bei der Krankenkasse eingeschlossen, werden die unfallbedingten Behandlungen analog der krankheitsbedingten Behandlungen abgerechnet. Dies heisst, dass Sie auch bei unfallbedingten Behandlungen die gesetzlichen Kostenbeteiligungen (Franchise und Selbstbehalt)

übernehmen müssen. Die Unfalldeckung kann nicht rückwirkend ausgeschlossen werden. Dies geschieht auf den ersten des Folgemonates nach Erhalt der Meldung. Die Meldung muss schriftlich erfolgen. In der Schweiz ist die Unfalldeckung obligatorisch. Aus diesem Grund wird der Einschluss rückwirkend vorgenommen. Hierzu werden die gesetzlichen Grundlagen berücksichtigt (Beendigung Arbeitsverhältnis und gesetzliche Nachdeckung ergibt das korrekte Datum für den Unfalleinschluss). Die Unfalldeckung kann nur auf den ersten des Monats eingeschlossen werden.

**Bei Fragen zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns. Wir nehmen uns sehr gerne Zeit für Sie.**

**Ihr Kontakt bei der Krankenkasse Steffisburg**

**Telefon** 033 439 40 20  
**Mail** [info@kkst.ch](mailto:info@kkst.ch)  
**Web** [www.kkst.ch](http://www.kkst.ch)

# Filmopenair Hartlisberg Steffisburg 24. – 27. Juli 2024



Bald ist es soweit – geniessen Sie ein unvergessliches Filmerlebnis auf dem Hartlisberg in Steffisburg. Tickets im Vorverkauf erhalten Sie bei uns in der Geschäftsstelle Steffisburg oder an der Abendkasse.

[www.filmopenair.ch](http://www.filmopenair.ch)

### Sudoku mittlere Schwierigkeit

4		3	6			8		2
			3	1				
7								5
							1	8
	7			8			5	
3	2							
8								6
				6	2			
5		6			9	4		1

## Ballaststoffe tragen signifi- kant zu einem gesunden Mikrobiom bei

→ beim Rätsel auf Seite 12  
mitmachen und Mikrobiom-  
analyse gewinnen!

Ein vitaler Darm ist die Grundlage für Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, Ihrem Verdauungssystem die richtige Unterstützung zu bieten. Ballaststoffe sind essenziell für eine gesunde Verdauung und ein intaktes Darmmilieu. Bio Akazienfaser ist hierbei ein wahrer Superstar unter den Ballaststoffen. Ihre sanfte Wirkung und Verträglichkeit machen sie zur idealen Unterstützung für Ihren Darm.

Wissenschaftliche Untersuchungen, wie die des Human Nutrition Research Centers in Nantes, haben gezeigt, dass bereits 10 g Akazienfaser pro Tag das Wachstum von Bifidobakterien und Laktobazillen um das Vierfache steigern können. Die Bio Akazienfaser eignet sich auch hervorragend in der Reiseapotheke: bei Übelkeit, Reisedurchfall oder einfach zur Aufrechterhaltung des Darmmikrobioms.

### Die Vorteile auf einen Blick

- fördern gute Darmbakterien
- senken Cholesterinspiegel
- unterstützen den Fettstoffwechsel
- erhöhen Akkermansia muciniphila
- u.v.m. ...





**1 Leichtes und frisches Essen**  
Fett und kohlenhydratreiche Kost liegt lange im Magen und strengt zusätzlich an. Esse lieber Obst und Gemüse, vor allem Gurke und Wassermelone, da sie viel Wasser enthalten.

**2 Weite, luftdurchlässige Klamotten**  
Je weiter die Klamotten, desto weniger staut sich die Hitze darunter. Kleidung am besten aus Leinen, Baumwolle oder Seide tragen.

**3 Mineralien nachtanken**  
Beim Schwitzen verlierst du neben Flüssigkeit auch Spurenelemente und Mineralstoffe. Mit Saftschorlen oder einer Prise Salz und Zucker im Wasser gleichst du das wieder aus.

**4 Preiswerte und tropffreie Abkühlung**  
Friere einen nassen Schwamm in einem wasserdichten Gefrierbeutel ein. Für eine Ganzkörpererfrischung den Beutel am besten in den Nacken legen.

**5 Trinken, trinken, trinken!**  
Du schwitzt viel, also trinke viel. Gerne bis zu 3 Liter täglich. Generell sind lauwarme Getränke besser als eisgekühlte.

**6 Frische aus der Flasche**  
Mache dein eigenes Erfrischungsspray mit kaltem grünen Tee in einer Sprühflasche.

**7 Sonnencreme in den Kühlschrank**  
So ist das notwendige Einschmieren erfrischend.

**8 Klimaanlage bauen**  
Reiße nachts die Schlafzimmerschleuse auf und hänge ein nasses Bettlaken davor. Die einströmende Luft wird so gekühlt.

**9 Weintrauben einfrieren**  
Die gesunde Alternative zum Eis und die interessantere Variante zu Eiswürfel.

**10 Nur morgens lüften**  
Öffne alle Fenster, wenn es draußen noch frisch ist. Lass tagsüber die Rollläden geschlossen, um die Hitze auszusperren.

# Gewinnen Sie eine Mikrobiomanalyse bei Natuvisan im Wert von 429 Franken

unbest. Fürwort	▼	Berg-rücken Mz.	ital. Tonbez. für das D	Einfall, Gedanke	Frauen-name	Präpo-sition	▼	fort, ab-handen	männl. Fürwort	Gross-vater	▼	▼	Zahl der Kegel b. Kegeln	Hunde-rasse	▼	Schutz-patron Norwe-gens	Abk.: schwarz-weiss							
äusser-ste Sorgfalt	▶					13		eh. St. Galler Fussb.-stadion	6															
	▶			1						Zch. f. Gold			8	Solo-stück in der Oper	Bundes-amt für Land-wirtsch.									
schweiz. Schau-spieler † (Mathias)	innere Samm-lung		Abk.: Erst-ausgabe												14	Ansteck-nadel								
Ort mit Flug-platz im Kt. LU		4																						
kurz für: in dem			Vulkan auf Hawaii: Mauna ...	Ver-mächt-nis																				
Vorn. v. Sänge-rin Marti-netti †																							9	
alt		österr. Luftfahrt-kenn-zeichen			Walliser Alpen-pass																		lat.: und	
trompe-tenarti-ges In-strument		Stadt in Ne-braska	Abk.: Ampere-stunde																					
alte Bez. für Kan-tone	Laut, Klang		Heu aus dem 2. Gras-schnitt	Abk.: ohne Wert										voraus-gesetzt	Sohn Noahs (AT)				Ein-spruch				Haupt-stadt v. Norwe-gen	Thors Gattin
Mass d. elektr. Wider-stands				Abfall, Müll																				
kleine Näh-werk-zeuge								Buch von M. Ende †																

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

**Lösungswort, Name und Adresse bis 30. September 2024** einsenden an:  
 Krankenkasse Steffisburg, «Rätsel», Unterdorfstrasse 37, Postfach 138, 3612 Steffisburg  
 oder per E-Mail: [redaktion@kkst.ch](mailto:redaktion@kkst.ch)

## Auflösung Rätsel 1/2024

Mit dem richtigen Lösungswort «RUTSCHENSPASS» hat Ralph Leuenberger aus Winznau einen Familien-Tageseintritt im Alpmare im Wert von 183 Franken gewonnen. **Herzlichen Glückwunsch!**

### Impressum

**Herausgeber** Krankenkasse Steffisburg (KKSt), Unterdorfstrasse 37, 3612 Steffisburg, Telefon 033 439 40 20, [info@kkst.ch](mailto:info@kkst.ch), [www.kkst.ch](http://www.kkst.ch)

**Redaktion** Nina Chavanne (Redaktionsleitung) und Geschäftsleitung KKSt

**Grafik-Gestaltung + Produktion** Gerber Druck AG, Steffisburg **Auflage** 6'500 Exemplare

printed in  
switzerland