

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 2 Prämien 2023 3 Umweltabgaben 4 Wissenswertes zu Ihrer Police | <ul style="list-style-type: none"> 5 eBill-Wettbewerb 6 Kostenentwicklung 8 Driving Evolution GmbH | <ul style="list-style-type: none"> 9 Rezept 10 Kundenaktion Hotelcard 12 Rätsel |
|--|---|--|

Editorial

Die Prämien für die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) sind bekannt. Die guten Nachrichten für die Kunden der KKSt sind: Die durchschnittliche Anpassung liegt mit +3,4 Prozent deutlich unter dem schweizerischen Wert von +6,6 Prozent und bei den eigenen Zusatzversicherungen bleiben die Tarife im nächsten Jahr unverändert.

Wie in jedem Herbst empfehlen wir, die Versicherungsdeckungen zu überprüfen. Werfen Sie einen Blick auf die Police. Bei Fragen und Unklarheiten stehen unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater gerne zur Verfügung. Falls Sie die Zusatzversicherungen oder die OKP bei einer anderen Krankenkasse versichert haben, lohnt sich vielleicht ein Vergleich. Falls Sie bereits zu den zufriedenen Kunden mit OKP und Zusatzversicherung gehören, dürfen Sie uns gerne weiterempfehlen. Die Aktion Kunden werben Kunden läuft immer noch.



Christoph Linder
Geschäftsführer

In den kommenden Wochen ist die KKSt auch wieder an verschiedenen Anlässen präsent. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Rechnungen elektronisch empfangen und bequem für die Zahlung freigeben. Mit eBill sparen Sie Zeit und Kosten. Mit ein bisschen Glück können Sie beim Wettbewerb auf Seite 5 noch tolle Preise gewinnen. Machen Sie mit und vor allem melden Sie sich jetzt bei Ihrem Finanzportal an für eBill.

Im Namen des Vorstandes und der Mitarbeitenden der KKSt danken wir Ihnen für das entgegengebrachte Vertrauen. Wir wünschen Ihnen einen goldenen Herbst. Bleiben Sie gesund!

Christoph Linder, Geschäftsführer

Kunden werben Kunden

Für eine erfolgreiche Vermittlung erhalten Sie 100 Franken pro Person.

Hier geht's zum Formular



Kunden werben Kunden

Prämien 2023

0% bei den Zusatzversicherungen KKSt 3,4% bei der OKP

Die Krankenkasse Steffisburg (KKSt) muss die Prämien der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) aufgrund der Kostenentwicklung im Durchschnitt um 3,4 Prozent erhöhen. Der schweizerische Mittelwert liegt mit 6,6 Prozent deutlich höher. Die Kunden der KKSt sind somit nach zwei Jahren mit Prämienenkungen auch in diesem Jahr weniger von stark steigenden Prämien betroffen. Trotzdem belastet auch diese Erhöhung das persönliche Budget sehr. Die Kosten steigen ungebremst. Das wirkt sich direkt auf die Prämien aus. Kantonal und regional aber auch bei den Altersgruppen können die Werte deutlich vom Durchschnitt abweichen.

Komplexe Prämienberechnung und Genehmigungsverfahren

Die Krankenversicherer legen per Ende Juli ihre Prämien für das folgende Kalenderjahr aufgrund der zu erwartenden Kosten fest. Sie reichen die neuen Prämien, zusammen mit Angaben zu den Versichertenbeständen, den Hochrechnungen des laufenden Jahres (2022) und dem Budget des folgenden Jahres (2023) dem BAG zur Genehmigung ein. Seit 2016 erfolgt die Prüfung und Genehmigung der Prämieingaben der Versicherer auf Basis der Bestimmungen im Krankenversicherungsaufsichtsgesetz (KVAG) und seinen Ausführungsbestimmungen. Dadurch wurde die Rolle des BAG bei der Prämien genehmigung gestärkt. So hat das BAG beispielsweise die Kompetenz, bei unangemessen hohen Prämieingaben einzuschreiten und eine tiefere Prämie zu verlangen, um die Bildung von übermässigen Reserven zu verhindern. Es kann die Versicherer jedoch auch zwingen, höhere Prämien zu verlangen. Das BAG achtet besonders darauf, dass alle Kantone im Tätigkeitsgebiet der Versicherer gleichbehandelt werden.

Voraussetzungen für die Prämien genehmigung

Das BAG prüft die eingegebenen Budgets, die den Prämien für das Folgejahr zugrunde liegen, aufgrund von unabhängigen Kostenprognosen, Vergleichen zwischen Versicherern und Erfahrungswerten. Dabei werden generelle und individuelle Risikofaktoren für jeden Versicherer gewichtet und bei der Prüfung berücksichtigt (z.B. die Entwicklung der Anzahl der Versicherten, die Risikostruktur, die Kostenentwicklung, die Angemessenheit der Rückstellungen, die Budgetierung des Risikoausgleichs und die aktuelle finanzielle Lage).

Das BAG prüft die eingegebenen Prämien auf nationaler Ebene in Bezug auf die finanzielle Sicherheit der Versicherer. Ist diese gegeben, wird auf kantonaler Ebene die Kostendeckung der Prämien geprüft, um sicherzustellen, dass die Prämien nach kantonalen Kostenunterschieden abgestuft sind und dass die Prämien nicht unangemessen

hoch über oder unter den Kosten liegen. Zusätzlich wird die Einhaltung der gesetzlichen Grundlagen betreffend Rabatte überprüft, insbesondere für

- Ausschluss der Unfaldeckung,
- Wahlfranchisen,
- Modelle mit eingeschränkter Wahl der Leistungserbringer.

Entsprechen die Eingaben den Vorgaben, genehmigt das BAG die Prämien. Entsprechen die Prämieingaben nicht den Vorgaben, verweigert das BAG die Genehmigung der Prämien und verfügt Massnahmen. Reicht der Versicherer gegen diese Verfügung Beschwerde ein, muss der Rechtsweg beschritten werden.

Reserven

Die aktuelle Reservesituation der KKSt ist nach wie vor gut. Die Solvenzquote (Mindesthöhe der Reserven) liegt bei 134,8 Prozent. Genügend Reserven sind enorm wichtig und tragen in Jahren mit unvorhergesehenen Ereignissen zur finanziellen Stabilität der Krankenversicherung bei. Zudem können die Reserven dazu beitragen, extreme Prämien schwankungen auszugleichen.

Keine Tarifierpassungen bei den Zusatzversicherungen der KKSt

Gute Nachrichten gibt es bei den eigenen Zusatzversicherungen: Hier bleiben die Tarife unverändert (Ausnahmen: Altersgruppenwechsel oder Veränderungen bei den Rabatten).

Neue Allgemeine Versicherungsbedingungen (AVB) für die OKP

Für die OKP treten per 1. Januar 2023 neue Versicherungsbedingungen in Kraft. Dies wegen der Erweiterung des Einzugsgebietes von Regioméd.

www.santesuisse.ch
www.thema-krankenversicherung.ch
www.priminfo.ch



PRÄMIEN 2023

Umweltabgaben fliessen via Krankenkassen an die Bevölkerung zurück

Der Bund erhebt Lenkungsabgaben auf umweltbelastende Stoffe. Diese Gelder fliessen via Krankenkassen an die Bevölkerung zurück. 2023 werden es rund 545 Millionen Franken sein.

Seit 2008 erhebt der Bund auf fossilen Brennstoffen wie Heizöl oder Erdgas eine CO₂-Abgabe. Die CO₂-Abgabe ist keine neue Steuer, sondern eine Lenkungsabgabe, die den sparsamen Umgang mit fossilen Brennstoffen fördern soll. Die Einnahmen bleiben nicht in der Staatskasse, sondern werden nach Abzug der Finanzhilfen für Gebäudeprogramm und Technologiefonds an die Bevölkerung und die Wirtschaft zurückverteilt.

Aus der CO₂-Abgabe steht 2023 ein Betrag von 465 Millionen Franken für die Bevölkerung bereit. Damit profitieren jene Haushalte, die weniger klimabelastende Brennstoffe verbrauchen als der Durchschnitt.

Hinzu kommen 80 Millionen Franken aus der VOC-Abgabe (flüchtige organische Verbindungen). Diese Gase entstehen bei der Verwendung von Lösungsmitteln. Sie sind mitverantwortlich für die hohen Ozonwerte im Sommer.

Insgesamt verteilt der Bund damit im kommenden Jahr 545 Millionen Franken aus Umweltabgaben an die Bevölkerung zurück. Pro Person sind dies 61.20 Franken. Das Bundesamt für Umwelt (BAFU) sorgt für die Verteilung der Umweltabgaben an alle Versicherten, und zwar via Krankenversicherer. Der Betrag wird von den Prämienrechnungen 2023 abgezogen werden.



Wer die Umwelt schont, wird belohnt

Der Grundgedanke hinter dieser Umverteilung ist einfach: Die Umweltbelastung soll unserer Gesundheit und Umwelt zuliebe gesenkt werden. Umweltabgaben verteuern umweltschädigende Stoffe und schaffen damit einen Anreiz, sparsamer damit umzugehen. Zugleich sind sie verursachergerecht, wie es das Umweltgesetz verlangt: Wer wenig solche Stoffe verbraucht, erhält unter dem Strich mehr zurück, als er oder sie an Abgaben bezahlt hat.

Die Vergütung der Umweltabgaben über die obligatorische Krankenversicherung hat sich bewährt. Sie hat sich als transparent und kostengünstig erwiesen. Grundlage für das Vergütungssystem ist eine Vereinbarung zwischen dem Krankenkassenverband santésuisse und dem Bundesamt für Umwelt (BAFU).

www.bafu.admin.ch/co2-abgabe-verteilung
www.bafu.admin.ch/voc

VERSICHERUNGSPOLICE 2023

Wissenswertes zu Police, Franchise und Kündigungsfristen

Sie haben Ihre Versicherungspolice für das Jahr 2023 zusammen mit einem Informationsschreiben und dem Merkblatt «Umweltabgaben» erhalten.

Bitte lesen Sie alle Dokumente durch und kontrollieren Sie Ihre Personalien und die Versicherungsdeckung.

Für Fragen und Beratung sowie bei allfälligen Unstimmigkeiten wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

Anpassung Ihrer Franchise – prüfen und wählen Sie jetzt!

Was bringt eine erhöhte Jahresfranchise? Bei erhöhter Jahresfranchise tragen Sie zwar ein gewisses finanzielles Risiko im Krankheitsfall, sparen dabei jedoch Prämien. Wer eine Franchise von 2'500 Franken abgeschlossen hat, muss im schlimmsten Fall auf einen Schlag 3'200 Franken bezahlen können. Denn nebst Franchise müssen sich Versicherte mit 10 Prozent an den Kosten beteiligen, im Maximum bis 700 Franken pro Jahr.

Wahlfranchisen

- Erwachsene (ab 19 Jahren):
500, 1'000, 1'500, 2'000 und 2'500 Franken
- Kinder:
100, 200, 300, 400, 500 und 600 Franken



Wollen Sie Ihre Franchise per 1. Januar 2023 anpassen?

Mit unserem Prämienrechner (kkst.ch) können Sie mit wenigen Klicks die Prämien für die verschiedenen Franchisevarianten ausfindig machen. Schreiben Sie die gewünschte Franchise auf Ihre Police und stellen Sie uns das Dokument unterzeichnet per Post, E-Mail oder Fax zu. Erhöhungen sind möglich bis am 31. Dezember 2022, Reduktionen bis am 30. November 2022.

Was ist unter Kostenbeteiligung zu verstehen?

Die Versicherten müssen sich an den Kosten der erbrachten Leistungen beteiligen. Diese Beteiligung besteht aus einem jährlichen fixen Betrag (Franchise) und 10 Prozent der diese Franchise übersteigenden Kosten (Selbstbehalt). Für die Erhebung der Franchise und des Selbstbehaltes ist das Behandlungsdatum massgebend. Die in einem bestimmten Kalenderjahr erfolgte Behandlung wird somit auf die Franchise dieses Kalenderjahres angerechnet, unabhängig davon, wann sie mit der Kasse abgerechnet wird.

Kündigung und Versicherungsmodellwechsel

Kündigungstermine und -fristen

- Grundversicherung (OKP)
Die Kündigung der OKP muss bis 30. November 2022 bei der Krankenversicherung eintreffen.
- Zusatzversicherungen (ZV)
Die Kündigung der ZV muss jeweils bis 30. September 2022 eintreffen, falls es zu keiner Prämienanpassung kommt.

Wechsel Versicherungsmodell Obligatorische Krankenversicherung

- Wechsel ohne Modell zum alternativen Versicherungsmodell: bis 31. Dezember 2022
- Wechsel von bestehendem Modell zu einem anderen Modell: bis 30. November 2022

GEWINNEN SIE!

eBill-Wettbewerb



Jetzt eBill aktivieren und tolle Preise gewinnen



Bereits über 2,5 Millionen Schweizerinnen und Schweizer haben sich das Leben leichter gemacht und eBill aktiviert. Machen auch Sie sich das Leben ein bisschen angenehmer! Werden Sie Teil der eBill-Community und nehmen Sie am exklusiven eBill-Wettbewerb teil.

Aktivieren Sie neue Rechnungssteller im eBill-Portal und gewinnen Sie mit etwas Glück einen der tollen Hauptpreise.

1 Einloggen

Loggen Sie sich wie gewohnt ins Online-banking Ihrer Bank ein.

2 Aktivieren

Wählen Sie in der Navigation «eBill» aus und aktivieren Sie den Service.

3 Auswählen

Nun können Sie Rechnungssteller auswählen, von denen Sie Rechnungen via eBill erhalten möchten.

November 2022:

4 x 1 BRACK-Gutschein
im Wert von CHF 1000

Dezember 2022:

1 x 1 SBB GA
im Wert von CHF 3860

Januar 2023:

4 x 1 TRANSA-Gutschein
im Wert von CHF 1000



Jede Woche haben sie zudem die Chance, **ein SBB-Halbtax-Abo zu gewinnen.**

Wir belohnen die aktiven und neuen Nutzerinnen und Nutzer von eBill. Erfahren Sie mehr über eBill und nehmen Sie am Wettbewerb teil auf ebill.ch/de/win

KOSTENSTEIGERUNGEN NOCH KRÄFTIGER ALS ERWARTET

Dramatische Kostenentwicklung verlangt rasches Handeln

Die Gesundheitskosten in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung steigen so stark wie seit Jahren nicht mehr. Neuste Auswertungen für das Jahr 2021 zeigen: Die Kosten sind um 6.4 Prozent pro versicherte Person gestiegen. Auch die Kostenprognose für das laufende und das kommende Jahr verspricht keine Trendwende: Für 2022 und 2023 ist mit Kostensteigerungen von jeweils rund 4 Prozent zu rechnen. Diese Entwicklung macht eine markante Prämienhöhung unabdingbar. Reserven vermögen diese Entwicklung kaum mehr abzufedern.

Im Jahr 2021 sind die Kosten im Gesundheitswesen um 6.4 Prozent pro versicherte Person gestiegen. Das zeigen neuste, detaillierte Auswertungen von santésuisse. Berücksichtigt wurden die Kosten aller Behandlungen, die 2021 vorgenommen wurden. Das stellt – neben der erwarteten Kostenentwicklung im laufenden und im kommenden Jahr – die entscheidende Kennzahl für die Prämienfestsetzung dar. santésuisse rechnet für die Jahre 2022 und 2023 mit einem weiteren Plus von jeweils rund 4 Prozent.

Arztarief Tarmed, Medikamentenkosten und Corona sorgen für Kostenschub

Falsche Tarif-Anreize im ambulanten Bereich führen zu gravierenden Fehlentwicklungen. Im 2021 summierten sich die Kosten, die über den Einzelleistungstarif Tarmed abgerechnet wurden, auf 12 Milliarden Franken. Das sind rund 9 Prozent mehr als im Vorjahr. Zudem sind die Medikamentenpreise in der Schweiz viel zu hoch angesetzt: Bei patentgeschützten Medikamenten beträgt die Differenz zum europäischen Ausland rund 9, bei patentabgelaufenen Originalpräparaten 15 und bei Generika sogar 100 Prozent.

Nachgeholte Behandlungen

Zum starken Kostenwachstum haben auch Nachholeffekte im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie beigetragen. So wurden 2021 teilweise Behandlungen durchgeführt, die im Jahr 2020 warten mussten. Ein Teil der aufgeschobenen Leistungen wurde allerdings nie nachgeholt, weil sie offenbar nicht notwendig waren. Das zeigt eine neue Studie der HSG im Auftrag von santésuisse (Link zur Studie). Im Jahr 2020 hatten die Corona-Massnahmen zur Folge, dass das Kostenwachstum um 3 Prozent geringer ausgefallen ist als erwartet.

Parlament muss handeln

Insbesondere die Politik kann diese Fehlentwicklung korrigieren. Bisher ist der Wille zu echten kostendämpfenden Massnahmen allerdings kaum spürbar. Wirksame Massnahmen wie etwa das Referenzpreissystem für patentabgelaufene Arzneimittel wurden abgelehnt, oder stehen, wie etwa die geplante tarifpartnerschaftliche Kostensteuerung auf der Kippe.

Reserven schrumpfen um rund einen Drittel

Die Auflösung von Reserven zwecks Prämienämpfung im Jahr 2021, das ausserordentlich starke Kostenwachstum sowie die ungünstige Entwicklung an den Finanzmärkten reduzieren die Reserven der Krankenversicherer drastisch. Die dadurch erfolgte Wertminderung der Reserven beträgt rund ein Drittel. Ein weiterer Reserveabbau würde sogar grosse Krankenversicherer in ihrer Existenz gefährden.

Lösungsvorschläge von santésuisse

Die Massnahmen liegen auf dem Tisch und würden wesentlich dazu beitragen, die unerwünschte Kostenentwicklung effizient einzudämmen – ohne dass die Qualität leidet.

– Pauschaltarife für ambulante Leistungen

Einzelleistungstarife führen dazu, dass der Kostenspielraum maximal ausgenutzt wird. Mit einer Pauschaltarifung, wie sie sich im stationären Bereich seit Jahren bewährt hat, könnte dieser Spielraum eingegrenzt werden, weil gleiche Leistungen immer gleich vergütet werden. santésuisse ist bereit, mit den betreffenden Akteuren gemeinsam auch für den ambulanten Bereich ein tragfähiges Tarifsysteem zu entwickeln, das auf Pauschalen beruht und durch einen Einzelleistungstarif ergänzt wird.





– **Übersorgung abbauen**

Allein seit 2013 stieg die Zahl der ärztlichen Grundversorger in der Schweiz um 7 Prozent; jene der Spezialärztinnen und -ärzte sogar um 12 Prozent. Laut Statistik kostet jede zusätzliche Arztpraxis die Prämienzahlerinnen und Prämienzahler rund 500'000 Franken. Die Kantone sind gefordert, bei der Zulassung von neuen Ärztinnen und Ärzten eine deutlich aktivere Rolle zu spielen.

– **Mehr Generika zu tieferen Preisen**

santésuisse fordert, dass sämtliche Medikamentenpreise – auch von Generika und Biosimilars - regelmässig im Preisvergleich mit dem Ausland überprüft und angepasst werden. Zudem muss der Generika-Anteil deutlich erhöht werden. Ein Drittel aller Original-Präparate könnte sofort ersetzt werden – alleine damit liessen sich sofort mehrere hundert Millionen Franken sparen. Schliesslich besteht auch bei den immer zahlreicheren hochpreisigen Therapien ein Einsparpotenzial. Gefragt sind neue Preismodelle, die den Patientennutzen ins Zentrum stellen. Die teilweise exorbitant hohen Kosten sollen nur dann vergütet werden, wenn sich die versprochene Wirkung tatsächlich einstellt.

– **HTA-Verfahren beschleunigen**

Mit dem Health Technology Assessment (HTA) überprüft der Bund systematisch, ob bestimmte Leistungen, welche von der Grundversicherung vergütet werden, die Kriterien der Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit erfüllen. Obwohl zahlreiche abgeschlossene HTA-Verfahren Ausschlüsse aus der Grundversicherung nahelegen, lassen die gewünschten Einsparungen auf sich warten. Der Bund ist nun gefordert: Einerseits muss er die laufenden HTA-Verfahren beschleunigen, andererseits sind Leistungen, welche die WZW-Kriterien nicht erfüllen, konsequent aus dem Leistungskatalog auszuschliessen.

– **Rechnungskontrolle weiter stärken**

Die Kontrolle von Rechnungen, deren Korrektur oder Zurückweisung ist eine Kernaufgabe der Krankenversicherer. Dank dieser Kontrollen können die Krankenversicherer jedes Jahr mindestens 3.5 Milliarden Franken an Kosten vermeiden. Dank diesem Know-how konnten die Krankenversicherer zudem die gesamte Tarifikontrolle bei der Abrechnung von Corona-Tests vornehmen. Dabei sind die Krankenversicherer auf zahlreiche Unregelmässigkeiten gestossen, die sie dem Bundesamt für Gesundheit regelmässig melden. Bei mutmasslichen Betrügereien stoppen die Krankenversicherer die Auszahlungen. Nun ist es am Bund, diesen Hinweisen nachzugehen, Rückforderungen zu stellen oder gegebenenfalls Strafanzeige einzureichen.

santésuisse sieht in den Lösungsvorschlägen einen realistischen Weg, das übermässige Kostenwachstum zu bremsen.

Quelle: www.santesuisse.ch

IN IHRER REGION

Fahrschule Driving Evolution GmbH



Nach 5 Jahren als angestellter Fahrlehrer habe ich im Jahr 2019 die Fahrschule Driving Evolution GmbH in Thun gegründet.

Ursprünglich wollte ich einen Einmannbetrieb aufbauen. Aber erstens kommt es anders und zweitens als man denkt. Seit 2014 arbeite ich hauptberuflich als Fahrlehrer. Schon bei meinem damaligen Arbeitgeber durfte ich Praktikanten ausbilden, was mir grosse Freude bereite. Im Jahr 2019 gründete ich die Driving Evolution GmbH, kurz darauf beschäftigte ich den ersten Praktikanten in Thun. Mittlerweile sind wir insgesamt vier Fahrlehrer und eine Fahrlehrerin.



Angebot

Bei uns kann das Autofahren wie auch das Motorradfahren erlernt werden. Wir sind so ausgerüstet, dass seit der Gesetzesänderung im Jahr 2019 jeder Fahrschüler und jede Fahrschülerin das Autofahren mit einem handgeschalteten Auto oder mit Automatik erlernen kann. Da wir über genügend Autos verfügen, kann auf fast jeden Wunsch der Fahrschülerinnen und Fahrschüler eingegangen werden. So haben wir zum Beispiel die Möglichkeit, die Ausbildung mit dem handgeschalteten Auto zu beginnen und mit Automatikgetriebe abzuschliessen.

Sehr zentral in Thun ist unser Theorielokal gelegen. Dort empfangen wir Fahrschüler und Fahrschülerinnen für den obligatorischen Verkehrskunde Unterricht (VKU) wie auch für den 3-teiligen Motorradgrundkurs.

Driving Evolution steht für hochwertige und professionelle Fahrausbildung zu einem fairen Preis!

Lukas Jakob



Das bieten wir Dir

- Fahrlektionen Auto/ Motorrad ab **75.-**
- Anhänger Kategorie BE pro Fahrlektion ab **75.-**
- Kontrollfahrt ab **80.-**
- Taxi Fahrlektion ab **80.-**
- Theorieunterricht auf Anfrage

Fahrlektionen (im 10er Abo) nur 750.-

Fahrlektionen (10er Abo) + Verkehrskundeunterricht nur 899.-

Nothelferkurs + Verkehrskundeunterricht + 10 Auto Fahrlektionen nur 969.-

Motorradgrundkurs (Teil 1 - 3) + 3 Fahrlektionen nur 599.-



Driving Evolution GmbH

Lukas Jakob
Obere Hauptgasse 87
3600 Thun

079 800 51 51
lukas@drivingevolution.ch

HERBSTLICHES PILZREZEPT

Tagliatelle mit frischen Pilzen und Nüssen

Zutaten für 4 Personen

500 g	Tagliatelle
400 g	Pilze gemischt (z.B. Steinpilze, Eierschwämme)
80 g	Nüsse und/oder Kerne (z.B. Baumnüsse, Pinienkerne)
1 Handvoll	Salbeiblätter
1 Bund	glatte Petersilie (oder wers mag: Estragon)
2	Schalotten
1 dl	Weisswein
1 dl	Bouillon
	Ein paar Spritzer Zitronensaft
100 g	Parmesan
2 EL	Olivenöl
	Butter
	Salz
	Pfeffer



Ä Guete!

Vorbereitung

- Pilze ohne Wasser putzen und in Scheiben schneiden
- Salbeiblätter abzupfen und waschen
- Petersilie waschen und grob hacken
- Schalotten fein hacken
- Grössere Nüsse verkleinern



Zubereitung

1. Teigwaren gemäss Packungsangaben al dente kochen.
2. Nüsse und Kerne ohne Fett in einer grossen Bratpfanne rösten bis sie goldbraun sind, anschliessend beiseitestellen.
3. Olivenöl in der gleichen Pfanne erhitzen und Salbeiblätter braten, herausnehmen und beiseitestellen.
4. Butter in Pfanne geben, Pilze und den grössten Teil der Petersilie portionenweise 3-5 Min braten, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Beiseitestellen.
5. Hitze reduzieren und Schalotten in gleicher Pfanne andämpfen, mit Wein ablöschen. Bouillon begeben und aufkochen.
6. Pasta, Pilze und Salbeiblätter begeben und mischen. Kurz erwärmen.
7. Auf Teller verteilen und mit Nüssen, grob geriebenem Parmesan, restlicher Petersilie und Pfeffer garnieren.

Tipp

Dazu passt ein gemischter saisonaler Salat mit rotem Romana- und Nüsslisalat.

HOTELCARD®



Kundenaktion Hotelcard

Der Sparspass für Hotelliebhaber

Das ganze Jahr in Hotels entspannen und dabei viel Geld sparen. Auf hotelcard.com bieten über 500 Hotels ihre freien Kapazitäten mit bis zu **50% Rabatt** an. Ob Wellness-Wochenende, Städtetrip, Wandern oder Skifahren in den Bergen: Als Hotelcard-Mitglied gibt es immer einen Grund zum Verreisen und Neues zu entdecken.

Als Kunde/Kundin von der Krankenkasse Steffisburg bestellen Sie die 1-Jahres Hotelcard reduziert für nur CHF 79.– statt CHF 99.–.

Jetzt Mitglied werden:

<https://hotelcard.com/de/kkst-profit>

Kundenportal-App – jetzt downloaden

Über das geschützte Online-Kundenportal verschaffen Sie sich jederzeit Einsicht in folgende persönliche Dokumente:

- Ihre Kontaktdaten (Adresse, Telefonnummern, Zahlungsverbindungen, etc.)
- aktuelle Leistungs- und Prämienrechnungen (offene/bezahlte Rechnungen)
- aktuelle Kostenbeteiligungen und Selbstbehalte
- aktueller Umfang Ihrer Versicherungsdeckungen
- Sie können uns die Rückforderungsbelege elektronisch und sicher übermitteln

Gleichzeitig können Sie uns Ihre Änderungswünsche bequem über das Kundenportal mitteilen. Sie werden, mit wenigen Ausnahmen, die Dokumente elektronisch empfangen.



THUNER WASSERZAUBER

MUSIK-, LICHT-
UND WASSERSHOW

Beeindruckende Bilder werden uns beim Thuner Wasserzauber geboten. Wasser als Hauptbestandteil, in Kombination mit farbigen Lichtstrahlen und Musik, werden in jeder Show zu einem wunderschönen Spektakel.

**Thuner Wasserzauber erleben –
täglich, noch bis am 30. Oktober 2022**

www.thunerwasserzauber.ch

03.–06.11.2022 Tradition und Innovation
im Berner Oberland

NEULAND

Auch in diesem Jahr ist die Krankenkasse Steffisburg mit einem Stand an der Neuland Thun vertreten. Kommen Sie vorbei und versuchen Sie Ihr Glück beim Wettbewerb. Es gibt tolle Preise zu gewinnen!

www.neuland-beo.ch



Hegen & pflegen.

Gewinnen Sie einen Gutschein für Fahrlektionen bei Driving Evolution im Wert von 300 Franken

Zürcher Eishockeyclub	▼	Ge-sangs-gruppen	Doppel-vokal	dt. Motoren-erfinder † 1891	▼	ärztl. Be-scheini-gungen	▼	Flächen-mass	ital. Tonbez. für das D	dt. Vorsilbe	Keim-zelle	▼	Fremd-wortteil; acht	anregen-de Heiss-getränke	▼	von jener Zeit an	Sohn Adams
Motor-roller	▶						7	Ball-zuspiel	▶			9					
	▶	4				Ein-siedler	▶						Edel-metall-gewicht	weibl. Zau-ber-wesen	▶		
Schiffs-quer-wand	▶	ge-kochter Frucht-brei	frz.: dich	▶											1		
Merk-zettel Mz.	▶						8						Aufma-chung, Dress (engl.)	CH-Hoch-schule	▶		10
Autokz. Kanton Uri	▶		befest. Ufer am Hafen	Geräu-sche	▶								Teil des Bestecks	Roman von Karl May † : Der ...		Wesens-zug	Flüssig-keits-leitung
relig. Glau-bens-gruppe	▶												11				
Material-verlust a. Reifen	▶	früh. Form d. Brille	Abk.: ausser-ordent-lich	▶		Erschöp-fungs-erkrankung							Ausruf des Nichtge-fallens	Chrono-meter-antrieb		Geliebte des Zeus	
	▶						6									Autokz. Ghana	
trop. Gewürz	▶		gepökelt. Fleisch-spezia-lität	Augen-blick, im ...	▶										2		
	▶	13														auf-passen: ...geben	betagte Men-schen
einge-schaltet (engl.)	▶		Haupt-stadt v. Italien	span.: nein	▶			frz.: elf	frz.-am. Autorin † 1977 (Anais)		Speise-fische		digitales Telefon-netz	norweg. Pop-band	▶		
dickes Papier	▶							sehr feucht, triefend	▶				Tabel-lenkalku-lations-progr.				3
lat.: ich	▶			Gemein-de im Kt. SG	▶					Tonge-schlecht	▶		5	Spitzen-schläger (engl.)	▶		
fest-gelegte Grenze	▶	12						Zahl der Kegel beim Kegeln	▶				Hals-schmuck				

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

Lösungswort, Name und Adresse bis 31. Januar 2023 einsenden an:
 Krankenkasse Steffisburg, «Rätsel», Unterdorfstrasse 37, Postfach 138, 3612 Steffisburg
 oder per E-Mail: redaktion@kkst.ch

Auflösung Rätsel 2/2022

Mit dem richtigen Lösungswort «SILHOUETTE» hat Stefan Schäfer aus Rosshäusern einen Gutschein von SODE im Wert von 300 Franken gewonnen. **Herzlichen Glückwunsch!**

Impressum

Herausgeber Krankenkasse Steffisburg (KKSt), Unterdorfstrasse 37, 3612 Steffisburg, Telefon 033 439 40 20, info@kkst.ch, www.kkst.ch
Redaktion Nina Chavanne (Redaktionsleitung) und Geschäftsleitung KKSt
Grafik-Gestaltung + Produktion Gerber Druck AG, Steffisburg **Auflage** 4800 Exemplare

printed in
switzerland