

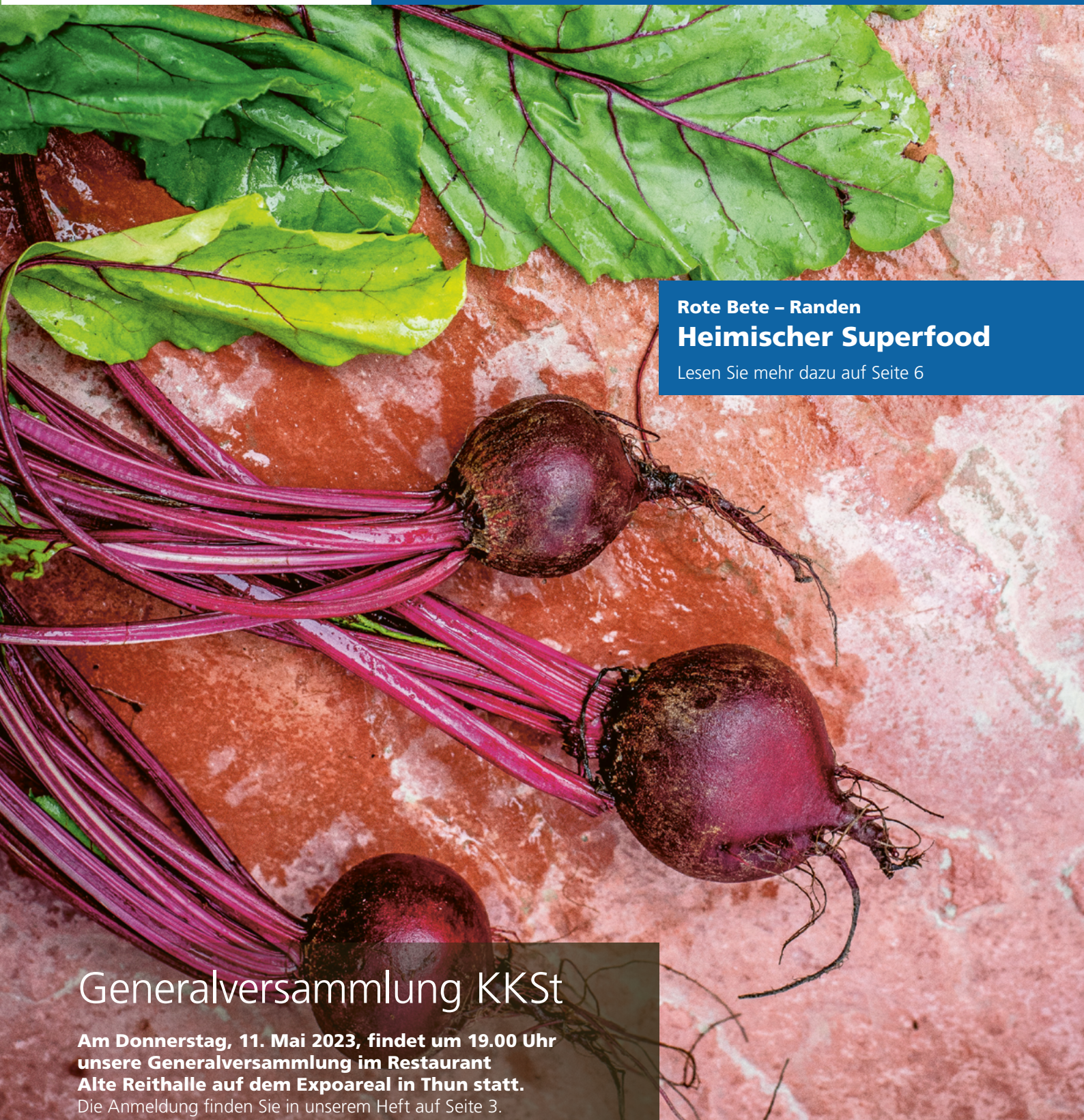
KKSt INFO

Ausgabe 1/2023

- 2 Editorial Lorenz Ryser
- 3 Einladung zur GV 2023
- 5 Jahresergebnis 2022

- 6 Heimischer Superfood
- 7 Rezept
- 8 Gewinner/-innen Wettbewerbe

- 10 Zusatzbedingungen InVita
- 11 In eigener Sache
- 12 Rätsel



Rote Bete – Randen Heimischer Superfood

Lesen Sie mehr dazu auf Seite 6

Generalversammlung KKSt

Am Donnerstag, 11. Mai 2023, findet um 19.00 Uhr unsere Generalversammlung im Restaurant Alte Reithalle auf dem Expoareal in Thun statt.

Die Anmeldung finden Sie in unserem Heft auf Seite 3.

Genossenschafter/-in mit Stimmberechtigung ist, wer am 11. Mai 2023 das 18. Altersjahr erreicht und eine aktive Versicherungsdeckung hat.

Editorial



Lorenz Ryser
Präsident

Frühlingszeit ist Generalversammlungszeit. Die GV der Genossenschaft Krankenkasse Steffisburg findet am 11. Mai 2023 statt. Weitere Informationen und die Einladung zur 162. Generalversammlung finden Sie auf Seiten 3 und 4. Wir freuen uns, möglichst viele Kundinnen und Kunden begrüßen zu dürfen.

Der Geschäftsbericht wird in Kürze auf unserer Webseite sowie in Papierform bei uns am Schalter verfügbar sein. Die wichtigsten Zahlen präsentiert der Vizepräsident Michael Studer auf Seite 5.

Wie bereits angekündigt, wurden die Bedingungen der Zusatzversicherung InVita per 1. Januar 2023 zu Gunsten der Versicherten angepasst. Die wichtigsten Änderungen werden auf Seite 10 aufgeführt.

Eine Wettbewerbs-Teilnahme an unseren Messeständen hat sich für diese 3 Personen gelohnt (Seiten 8 und 9). Wir gratulieren den Gewinner und Gewinnerinnen herzlich!

Im Namen des Vorstandes und der Mitarbeitenden der KKSt danken wir Ihnen für das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen Ihnen eine wunderschöne und gesunde Frühlingszeit.

Reduktion Papierverbrauch – KKSt-Info neu im Kundenportal

Ab der Sommerausgabe des KKSt-Info 2/2023 wird das Magazin für Portal-Kunden nicht mehr per Post versandt, sondern kann im Kundenportal heruntergeladen werden.

Wollen Sie als Portal-Kunde das Magazin weiterhin per Post?

Dann melden Sie sich per E-Mail an
service@kkst.ch

Kundenportal-App – jetzt downloaden



App Store



Google Play

AN UNSERE GENOSSENSCHAFTERINNEN UND GENOSSENSCHAFTER

Steffisburg, im April 2023

Einladung zur 162. Generalversammlung

**Donnerstag, 11. Mai 2023, 19.00 Uhr,
Restaurant Alte Reithalle, Messegelände Thun-Expo, 3600 Thun**

Geschätzte Genossenschafterinnen und Genossenschafter

Wir freuen uns, Sie zur diesjährigen Generalversammlung der Krankenkasse Steffisburg einzuladen.

Der Jahresbericht und die Jahresrechnung liegen ab 1. Mai 2023 in der Geschäftsstelle auf und können dort eingesehen werden. Die Bilanz sowie die Erfolgsrechnung werden wir anlässlich der Generalversammlung präsentieren. Selbstverständlich stellen wir den Geschäftsbericht auch auf unserer Webseite zum Herunterladen zur Verfügung oder Sie können diesen mittels nachstehendem Talon oder per Mail anfordern.

Bitte beachten Sie, dass wir aus organisatorischen Gründen Ihre Anmeldung bis **spätestens 28. April 2023** benötigen.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Freundliche Grüsse
Krankenkasse Steffisburg**

Lorenz Ryser
Präsident

Christoph Linder
Geschäftsführer



Anmeldung

Für die Generalversammlung vom 11. Mai 2023 und dem anschliessenden Nachtessen im Restaurant Alte Reithalle, Messegelände Thun-Expo, melde ich mich an:

- nur Generalversammlung (ohne Nachtessen)
- Generalversammlung und Nachtessen
 - GV-TeilnehmerIn 1: Fleisch Vegetarisch
 - GV-TeilnehmerIn 2: Fleisch Vegetarisch
 - GV-TeilnehmerIn 3: Fleisch Vegetarisch
- Ich bestelle ein Exemplar des Geschäftsberichtes 2022

1. Name/Vorname _____ Versicherten-Nr. _____

Strasse/Nr. _____ PLZ/Ort _____

2. Name/Vorname _____ Versicherten-Nr. _____

Strasse/Nr. _____ PLZ/Ort _____

3. Name/Vorname _____ Versicherten-Nr. _____

Strasse/Nr. _____ PLZ/Ort _____

Die Anmeldung ist bis spätestens **28. April 2023** per Post,
Fax 033 439 40 29 oder Online-Talon unter www.kkst.ch einzusenden.

162. Generalversammlung

Donnerstag, 11. Mai 2023, 19 Uhr

Restaurant Alte Reithalle,
Messegelände Thun-Expo,
3600 Thun

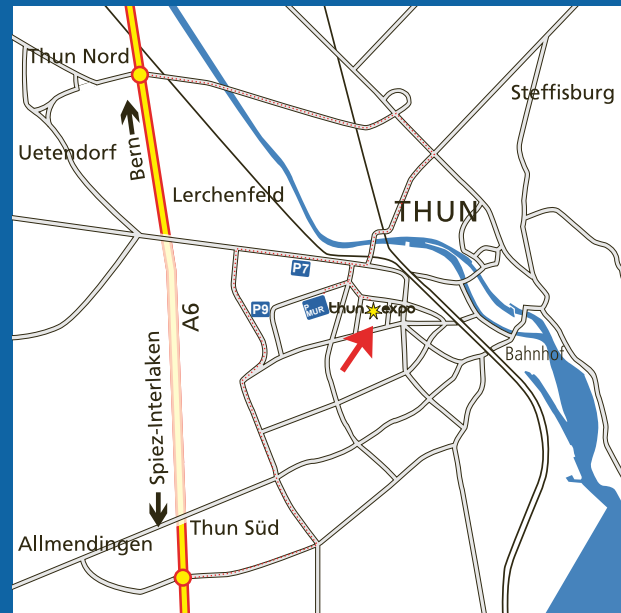
18.15 Uhr Türöffnung

19.00 Uhr Offizieller Beginn GV

Traktanden

1. Begrüssung
2. Stimmzähler und Traktanden
3. Protokoll der Generalversammlung vom 12. Mai 2022
4. Jahresbericht des Präsidenten
5. Jahresrechnung 2022/Revisionsbericht
6. Entlastung des Vorstandes
7. Bericht aus der Geschäftsstelle
8. Wahlen
9. Anträge der Mitglieder gemäss Art. 6 der Statuten
10. Ehrungen
11. Verschiedenes

Anreise



Bahn/Bus:

Linie 6 ab Bahnhof Thun, Haltestelle «Reitweg/Expo»

Auto/zu Fuss:

Folgen Sie der Signalisation Thun/Expo

Krankenkasse Steffisburg

Generalversammlung 2023
Unterdorfstrasse 37
Postfach 138
3612 Steffisburg



Jahresergebnis 2022

Im vergangenen Jahr mussten wir bei einem Versicherungsertrag von 22 Mio. Franken, Versicherungs- und Verwaltungskosten von 22.5 Mio. Franken und dem Ergebnis aus Kapitalanlagen von 0.2 Mio. Franken im Bereich der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) einen Verlust von 0.3 Mio. Franken verbuchen. Zusammen mit den Ergebnissen aus den Bereichen Zusatzversicherungen von 0.15 Mio. Franken und Taggeld KVG von 13'934 Franken, ergibt dies ein negatives Jahresergebnis nach Steuern von 0.5 Mio. Franken. Die Mittel werden vollumfänglich den Reserven entnommen.

In diesem Gesamtergebnis sind nicht realisierte Kursverluste bei Wertschriften von 0.24 Mio. Franken und Aufwendungen im Zusammenhang mit dem Versichertenwachstum OKP per 1. Januar 2023 in der Höhe von 0.18 Mio. Franken enthalten.

Die durchschnittlichen Bruttoleistungen je versicherte Person in der Sparte OKP sind im Berichtsjahr um 7.1% gesunken (Vorjahr +18.4%). Die Durchschnittsprämie ist um 0.8% gesunken (Vorjahr -2.4%). Bei den Zusatzversicherungen hat der Schaden- und Leistungsaufwand gegenüber dem Vorjahr um 15% (Vorjahr +8.9%) zugenommen und die verdienten Prämien haben um 4.1% (Vorjahr -7.1%) zugenommen. Dies vor allem wegen Neukundengewinnung.

Das Börsenjahr war turbulent. Das hat sich auch auf unsere Anlagen ausgewirkt. Das Ergebnis aus Kapitalanlagen von 54'000 Franken ist immerhin positiv aber deutlich tiefer als im Vorjahr (0.9 Mio. Franken).

Die Solvenzquote 2022 liegt mit 138.4% (Vorjahr 208.6%) immer noch deutlich über der gesetzlichen Minimalquote von 100%.

Bestandesentwicklung

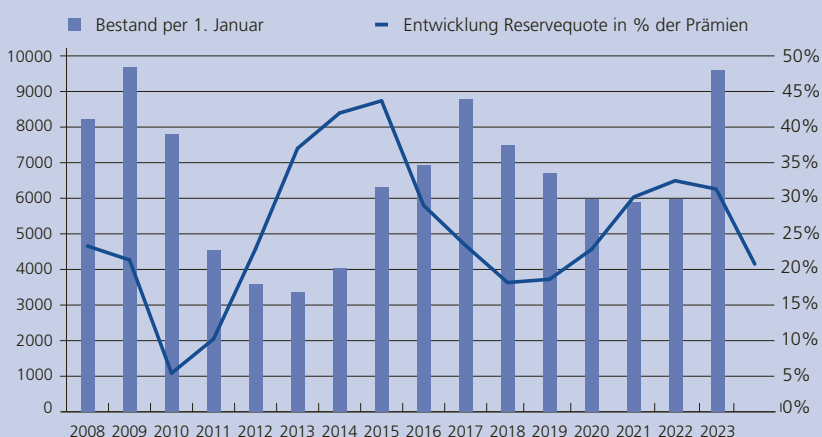
Der durchschnittliche Versichertenbestand in der OKP hat im vergangenen Jahr um 107 Personen auf 5'967 zugenommen. Aufgrund der im Herbst

2022 angekündigten Prämien erhöhungen 2023 bei den Mitbewerbern, war die Wechselbereitschaft in der OKP für die KKSt deutlich zu spüren. Total vertrauen per 1. Januar 2023 10'282 Kunden (Vorjahr 6'669) der Krankenkasse Steffisburg.

Bei den Zusatzversicherungen konnte der Bestand beim Produkt **InVita** weiter ausgebaut werden.

Weitere Informationen zum Geschäftsjahr 2022 können dem Geschäftsbericht 2022, der demnächst auf unserer Webseite publiziert wird, entnommen werden.

Versichertenbestand und Entwicklung Reservequote OKP



Kennzahlen	2022	2021	Veränderung in CHF	Veränderung in %
Verdiente Prämien	23'261'700	23'448'983	-187'283	-0.80%
Schaden- und Leistungsaufwand	21'383'121	22'477'705	-1'094'584	-4.87%
Risikoausgleich (- = Abgabe / + = Beitrag)	-245'174	-37'480	-207'694	554.15%
Personalaufwand	1'252'459	1'136'328	116'131	10.22%
sonstiger Betriebsaufwand und Abschreibungen	937'747	643'132	294'615	45.81%
Anzahl Mitarbeitende (1)	11.2	10.6	0.6	5.66%
Durchschnittlicher Versichertenbestand OKP (2)	5'967	5'859	108	1.84%
Reserven	8'874'203	9'374'931	-500'728	-5.34%
Rückstellungen	11'163'902	11'110'382	53'520	0.48%
Reservequote OKP(2) in Prozent der Prämien	31.8%	32.9%		-
Solvvenzquote KVG-Solvenztest	138.4%	208.6%		-
Bruttoleistungen OKP (2) je Kunde	3'954	4'257	-303	-7.12%
Durchschnittsalter OKP (2) per 31.12.	45.6	46.5	-0.9	-1.94%

Heimischer Superfood

Der Randen oder auch Rote Bete ist die heimische Knolle, die nicht nur sehr gesund, sondern auch gegen hohen Blutdruck wirkt und die Gehirndurchblutung fördert.

Ihr erdiger Geschmack steht ihr manchmal im Weg, dabei hat die Rote Bete so viel zu bieten. Manche nennen sie sogar Powerknolle. Neben Kalium, Magnesium und Vitamin C enthält Rote Bete Folsäure, Betanin und ist sehr nitratreich. Und genau diese Zusammensetzung macht diese Rübe so besonders.

So ist sie nicht nur gegen hohen Blutdruck und für die Gehirnförderung gut. Das sogenannte Betanin, der

rote Pflanzenfarbstoff aus der Rübe, schützt vor Zellschäden, Zellveränderungen und Entzündungsprozesse im Körper. Betanine stimulieren zudem die Leberzellen und helfen so, Giftstoffe abzutransportieren.

Auch ist die Rote Bete gut für die Verdauung und sorgt für enorme Leistungssteigerung. Geistlich wie auch physisch – das in der Rote Bete enthaltene Nitrat sowie die Mineralstoffe Kalium und Magnesium sorgen dafür, dass Muskeln und Zellen optimal versorgt werden. Das Nitrat wird im Körper zu Stickoxid umgewandelt, die Blutgefäße weiten sich, mehr Sauerstoff wird transportiert und somit verbessert sich die Konzentrationsfähigkeit.

Wer dieses rote Superfood im eigenen Garten anpflanzen will, macht sich am besten gleich an die Arbeit. Bereits ab Mitte April ist eine Direktaussaat ins Beet möglich. Allerdings sollte das Beet mit einem Vlies abgedeckt werden. Für eine gute Knollenbildung benötigt der Randen Temperaturen über sieben Grad Celsius.



REZEPT

Randen-Focaccia mit Meersalz

Zutaten für 4 Personen

500 g	helles Dinkelmehl
1.5 TL	Salz
0.5 Würfel	Hefe
1.5 dl	lauwarmes Wasser
1.5 dl	Randensaft
3 EL	Olivenöl
	frische Kräuter nach Belieben
0.5 EL	grobkörniges Meersalz



Zubereitung

Hefe zerbröckeln und in einer Schüssel mit Mehl und Salz mischen. Wasser, Randensaft und 2 Esslöffel Olivenöl begeben und zu einem glatten Teig kneten. Bei Raumtemperatur 1 – 1.5 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

Ofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Teig auf einem mit Backpapier belegtem Blech zirka 2 cm dick flach drücken und mit dem Daumen grosszügig eindrücken. Teig mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit Kräuter und Meersalz bestreuen.

Zirka 20 Minuten in der Ofenmitte backen. Herausnehmen und auf einem Gitter etwas abkühlen lassen. Am besten lauwarm servieren.

Dazu passt Humus und ein Feldsalat mit rohem Randen und Kresse.

Ä Guete!

Bild: Racool_studio auf Freepik

WETTBEWERBE

Herzliche Gratulation den glücklichen Gewinner/-innen

An diversen Messeständen im Herbst 2022 hatten alle Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, gleich drei tolle Preise zu gewinnen. Wer die Gewinnerin oder der Gewinner des letzten Kreuzworträtsels ist, erfahren Sie auf der letzten Seite.

Wir gratulieren herzlich und freuen uns über die strahlenden Gesichter bei der persönlichen Übergabe und dankbaren E-Mails der glücklichen Gewinner.

Gewinnerin 1. Preis

**Melanie Maurer,
Uetendorf**

Eine Kaffeemaschine «DeLonghi Dinamica plus» der KUMO Kurt Moser GmbH im Wert von 990 Franken



Melanie Maurer (sitzend) kann in Steffisburg den 1. Preis abholen. Stehend: Sarina Fux, Leiterin Kundendienst.



KUMO Kurt Moser

Haushaltapparate | Kaffeemaschinen
Beratung / Verkauf / Reparaturen / Vermietung

Frutigenstrasse 59 / 3604 Thun
Tel. 033 438 70 60 / kurtmoser.ch

Gewinner 2. Preis

**Marcel Schütz,
Belp**

Package «YOU & ME» mit Übernachtung und weiteren tollen Benefits für 2 Personen im Hotel HERMITAGE



HERMITAGE

LAKE LUCERNE



Gewinner 3. Preis

**Nicholas Bischoff,
Matten b. Interlaken**

Zwei Gutscheine für einen «Niesen-Brunch» inklusive Fahrt mit der Niesenbahn

swiss pyramid 



Erweiterung der Leistungsbereiche Zusatzversicherung InVita

Die Zusatzbedingungen (ZB) für die All-in-one Pakete InVita Standard und InVita Flex wurde mit den attraktiven Verbesserungen der Leistungen per 1. Januar 2023 angepasst.

Die Versicherten mit bereits bestehender Deckung wurden persönlich angeschrieben. Bis am 30. April 2023 können die neuen ZB mit Unterschrift akzeptiert werden.

Die neuen Zusatzbedingungen für die Zusatzversicherung InVita:

<https://www.kkst.ch/kundenservice/zusatzversicherungen>

Die Änderungen auf einen Blick:

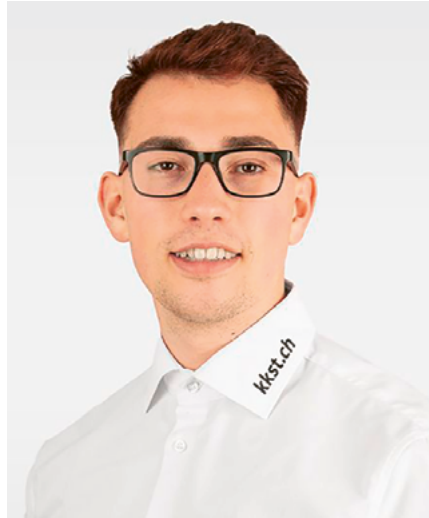
InVita Flex

- Maximaler Beitrag Alternativmedizin wird auf 4'000 Franken anstelle von 3'000 Franken erhöht
- Die Kostenbeteiligung für die private Abteilung wird von 25% max. 4'500 Franken auf 25% max. 3'000 Franken pro Kalenderjahr gesenkt
- Maximaler Beitrag Spital Ausland wird innerhalb EU/EFTA auf 80% unbegrenzt anstelle von 80% max. 250'000 Franken erhöht
- Maximaler Beitrag Mutterschaft wird auf 400 Franken anstelle von 250 Franken erhöht
- Stillgeld von 250 Franken wird neu aus dem Leistungsbereich Mutterschaft ausgerichtet
- Maximaler Beitrag für Vorsorge, Prävention und Check-up wird von 400 Franken auf 600 Franken erhöht
- Vasektomie und Sterilisation wird 50% max. 600 Franken aus der Leistungsgruppe Vorsorge/Prävention und Check-up übernommen.
- Die Leistungsdauer für die Haushaltshilfe wird von 60 Tage auf 80 Tage erhöht
- Maximaler Beitrag pro Kalenderjahr an Brillengläser und Kontaktlinsen wird von 100 Franken auf 150 Franken erhöht
- An die Extraktion der Weisheitszähne wird 50% max. 500 Franken übernommen. Dieser Beitrag richtet sich auf die ganze Versicherungsdauer
- Ab dem 15. Altersjahr werden 50 Franken alle zwei Jahre an die Dentalhygiene übernommen
- Maximaler Beitrag für Transport-, Rettungs-, Such- und Bergungskosten wird von 10'000 Franken auf 25'000 Franken erhöht
- Maximaler Beitrag an Reisekosten innerhalb drei Kalenderjahren wird von 500 Franken auf 1'000 Franken erhöht
- Einmaliger Beitrag 1'000 Franken an Korrektur abstehender Ohrmuscheln bis zum vollendeten 16. Altersjahr (Karenzfrist 36 Monate)

InVita Standard

- Maximaler Beitrag Spital Ausland wird innerhalb EU/EFTA auf 70% unbegrenzt anstelle von 70% max. 150'000 Franken erhöht
- Maximaler Beitrag Mutterschaft wird auf 250 Franken anstelle von 200 Franken erhöht
- Stillgeld von 150 Franken wird neu aus dem Leistungsbereich Mutterschaft ausgerichtet
- An die Extraktion der Weisheitszähne wird 50% max. 300 Franken übernommen. Dieser Beitrag richtet sich auf die ganze Versicherungsdauer.
- Maximaler Beitrag für Transport-, Rettungs-, Such- und Bergungskosten wird von 10'000 Franken auf 15'000 Franken erhöht
- Maximaler Beitrag an Reisekosten innerhalb drei Kalenderjahren wird von 300 Franken auf 500 Franken erhöht
- Einmaliger Beitrag von 500 Franken an Korrektur abstehender Ohrmuscheln bis zum vollendeten 16. Altersjahr (Karenzfrist 36 Monate)

Herzlich willkommen



Die Krankenkasse Steffisburg freut sich, **Céline Hirsbrunner** im Team Leistungen und **Fabian Peter** als Kundenberater begrüßen zu dürfen. Wir heissen sie herzlich willkommen!

Austritt Medizentrum Landhaus und Burgergut aus dem Ärztenetzwerk Igomed

Das Medizentrum Landhaus und Medizentrum Burgergut in Steffisburg sind ab dem 1. Januar 2023 nicht mehr im Ärztenetzwerk Igomed vertreten. Dies hat zur Folge, dass alle Versicherten, welche in der Prämienregion BE2 wohnen und das Medizentrum Landhaus oder Medizentrum Burgergut als Hausarztpraxis haben, in das Regiomed-Modell wechseln können.

Sind Sie davon betroffen?

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf, damit wir das weitere Vorgehen persönlich besprechen können.

eBill als digitale Lösung



eBill als digitale Lösung ist der einfachste und umweltfreundlichste Weg, Rechnungen zu empfangen und zu bezahlen.

Jetzt mehr erfahren auf www.eBill.ch

Gewinnen Sie einen Coop-Gutschein im Wert von 150 Franken



coop

GESCHENNKARTE | CARTE CADEAU | CARTA REGALO

alt Bundesrat (Adolf)	Waren-gestelle	Abk.: unterer Teil	engl.: Jahr	alter frz. Gesellschaftstanz	mittels, durch	Nasal-laut	Nachfolgerin der EG	dt. Vorsilbe	Ackergerät	kostenloser Lotterieschein	frz.: sagen	bibl. Bez. für das Paradies				
schweiz. Käsesorte (frz.)					Wissensdurst	7										
				2	Be-wegung				8	kleines Motorrad (Kw.)	feierl. Gelübde					
Wohnzins Mz.	unkulti-vierter Mensch	Zch. f. Gold		Krankenkasse Steffisburg kkst.ch regional & individuell.								6				
Trage									brit. Weltreich (Kw.)	Vorn. d. engl. Autors Deighton						
Ruf-name v. Capone		frz.: Pass	Riesen-tinten-fisch						schweiz. Umweltaktivist †	kleines Näh-werk-zeug	früher, ehem.	Note bei der Doktor-prüfung				
Was sich liebt, das ... sich.	12												13			
Gesetz-loser (engl.)	Abk.: Obliga-tionen-recht		Hitze-schwall im Körper						engl. Kose-wort für Vater	Eisstrom i. Wallis: ...glet-scher	röm. 2					
	11										Bibelteil (Abk.)					
eh. dt. Bundes-kanzlerin (Angela)	leicht-sinniger Fahrer	altägypt. Begriff f. Lebens-kraft								fast geräusch-los						9
									5					span. Artikel	Gelie-rmittel aus Algen	später als er-wartet
nach d. Tode	Dorf, Siedlung	Autokz. Thailand	ital. Tonbez. für das A							frz.: Freundin	17. griech. Buch-stabe	Musical von A. L. Webber	Wortteil: acht	frz.: Seele		
									10	Regal für die Musik-anlage			1	oben-drein, noch dazu		
kleinste einheim. Hirschart	14		vernei-nendes Wort				nervös. Muskel-zucken		wenn, zu der Zeit		4					
faul, behäbig					Haupt-stadt v. Norwe-gen	3		Adler-nest								

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

Lösungswort, Name und Adresse bis 30. Juni 2023 einsenden an:
 Krankenkasse Steffisburg, «Rätsel», Unterdorfstrasse 37, Postfach 138, 3612 Steffisburg
 oder per E-Mail: redaktion@kkst.ch

Auflösung Rätsel 3/2022

Mit dem richtigen Lösungswort «FUEHRERSCHEIN» hat Frau Elisabeth Berger aus Steffisburg einen Gutschein der Driving Evolution GmbH 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** 6'500 Exemplare

printed in
switzerland