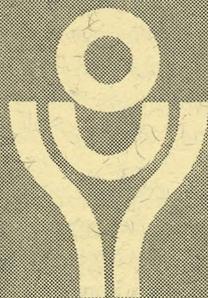


+GF+

BETRIEBS - KRANKENKASSE

Schaffhausen, Juni 1963

XXVI. Jahrgang Nr. 2



Die Generalversammlung vom 26. April 1963

Unter Leitung von Präsident G. Meister fand am 26. April 1963 die 95. ordentliche Generalversammlung unserer Kasse statt. Der vorgelegte Bericht und der gute Rechnungsabschluss wurden einstimmig und mit Dank genehmigt. In einer kurzen Eröffnungsansprache streifte der Präsident die sozialpolitische Lage im Zusammenhang mit der umstrittenen Revision des KUVG (Kranken- und Unfallversicherungsgesetz) und die noch immer ungeklärte Situation in der Zusammenarbeit zwischen Eidg. Invalidenversicherung und den Krankenkassen.

Mit Freude konnte die Versammlung von der Speisung unseres Unterstützungsfonds Kenntnis nehmen, indem die Geschäftsleitung wiederum Fr. 10 000.— einlegen liess. Im Namen der Mitglieder danken wir an dieser Stelle für diese Spende.

Die Anträge des Vorstandes auf Ausdehnung der Taggeldklassen um vier Stufen für die Gruppe 3, Arbeiter, und einer weiteren Klasse für die Gruppe 2, Arbeiterinnen, fanden diskussionslos Zustimmung. Die neuen Klassen treten am 1. Juli in Kraft.

Für die Angestelltenversicherung ist eine neue Taggeld-Abstufung und Erweiterung des versicherbaren Taggeldes auf Fr. 40.— beschlossen worden. Die Neuerung tritt am 1. Januar 1964 in Kraft und wird den Versicherten auf dem Zirkularweg bekanntgegeben.

Für die Spitalzusatzversicherung sind Leistungsverbesserungen beschlossen worden, indem bei einer Zusatzversicherung von mindestens Fr. 7.— für Erwachsene bzw. Fr. 3.— für Kinder auch 50 Prozent an die Operationskosten bezahlt werden. Bei Heilkostenübernahme durch die IV können deren Leistungen bis zum versicherten Betrag ergänzt werden.

Seitens der Mitglieder haben keine Anträge vorgelegen, sodass nach knapp einstündiger Dauer die flott verlaufene Versammlung geschlossen werden konnte.

Mr.

Die Beschlüsse der Generalversammlung

Erweiterung der Gruppe 3 «Arbeiter über 16 Jahre» um vier Taggeldklassen und Gruppe 2 «Arbeiterinnen» um eine Taggeldklasse, gültig ab 1. Juli 1963:

Gruppe 3

Jahresverdienst	Krankengeld n. Kal.-Tagen	5-Tage-Woche	6-Tage-Woche	Monatsbeitrag
13 401—14 000	23.—	32.20	26.85	32.90
14 001—14 600	24.—	33.60	28.15	34.30
14 601—15 200	25.—	35.—	29.10	35.80
15 201—	26.—	36.40	30.35	37.20

Gruppe 2

7 401— 8 000	13.—	18.20	—	21.60
--------------	------	-------	---	-------

Neue Taggeld-Abstufung für Angestellte und Erweiterung bis Fr. 40.— gültig ab 1. Januar 1964

Taggeld	Beitrag	Taggeld	Beitrag
Fr. 5.—	Fr. 1.—	Fr. 25.—	Fr. 5.—
Fr. 10.—	Fr. 2.—	Fr. 30.—	Fr. 6.—
Fr. 15.—	Fr. 3.—	Fr. 35.—	Fr. 7.—
Fr. 20.—	Fr. 4.—	Fr. 40.—	Fr. 8.—

Aenderung von Art. 9, Seite 8, Krankengeld, 3. Absatz: Höchst-Taggelder

Gruppe 1	bis max. Fr. 9.80
Gruppe 2	bis max. Fr. 18.20
Gruppe 3	bis max. Fr. 36.40 bzw. Fr. 30.35 für Dreischicht-Arbeiter
Gruppe 4	Angestellte mit einem Krankengeld nach dem 3. Monat von Fr. 5.— bis Fr. 40.— (Abstufung Fr. 5.—)

Spitalzusatzversicherung

Ergänzung von Art. 8, zweiter Absatz des Reglementes:

Bei Heilkostenübernahme durch die IV können deren Leistungen bis zum versicherten Betrag ergänzt werden.

Art. 9, Höhe der Leistungen (neu):

Versicherbar sind Heilanstaltskosten mit Fr. 1.— bis 30.— pro Tag. An Operationssaal- oder Gebärsaalkosten werden 50 % zusätzlich vergütet, wenn die Zu-

satzversicherung für Erwachsene mindestens Fr. 7.—, für Kinder unter 16 Jahren mindestens Fr. 3.— beträgt.

Diese Aenderungen treten am 1. Mai 1963 in Kraft.

Fruchtsäfte als Heilmittel

Zucker und Süssigkeiten haben neuerdings eine ganz besondere Rolle in der Heilkunde gewonnen.

Es sind jetzt bedeutungsvolle körperliche Störungen entdeckt worden, die auf einem Blutzucker-Mangel beruhen, einer *Hypoglykämie*. Ein gewisser Gehalt des Blutes an Zucker ist lebensnotwendig. Wenn er zu niedrig ist, sprechen wir von Hypoglykämie (vom griechischen hypo = unter, glykus = süss, und heima = Blut).

Ein Uebermass an Zucker im Blut, also das Gegenteil dieser Störung, wird als *Hyperglykämie* bezeichnet (hyper = über). Sie findet sich bei der Zuckerkrankheit, dem Diabetes. Zuviel wie zuwenig Zucker im Blut hängen grossenteils mit der Bauchspeicheldrüse zusammen, dem Pankreas. Diese Drüse reguliert den Blutzuckerhaushalt.

Störungen durch Blutzuckermangel

Chemische Untersuchung des Blutes hat gelehrt, dass bei Personen, die übermässig leicht erschöpft oder stets unerklärlich müde sind, zuwenig Zucker im Blut vorhanden ist. Auch andere Erscheinungen können in Zusammenhang damit auftreten: Schweissausbrüche, Zittern, Herzklopfen, unangenehme Krampfgefühle in der Herzgegend. Wenn das Blut zuwenig Zucker enthält, dann funktionieren namentlich das Gehirn und andere Nervenzellen nicht aufs beste. Allgemeine Reizbarkeit, Nervosität, Erschöpfung sind die Folge. Gibt man aber solchen Personen ein Glas Orangensaft, oder sonst einen süssen Fruchtsaft, oder eine Limonade oder auch einige Bonbons oder etwas Zucker, so verschwinden die Störungen augenblicklich. Denn kein anderes Nahrungsmittel wird so rasch ins Blut aufgenommen und mit ihm zu allen Zellen und Organen geführt wie Zucker und Zuckerstoffe.

Personen, die unter Anzeichen von Hypoglykämie leiden, haben oft eine rasche, schlecht balancierte Mittagmahlzeit. Am mittleren Nachmittag werden sie infolgedessen nervös, reizbar, schlapp. Ihr Blutzuckergehalt lässt sich erhöhen entweder durch ein besser balanciertes Mittagmahl mit allen nötigen Bestandteilen, das in Ruhe verzehrt wird, oder durch einen kleinen Imbiss am Nachmittag.

Viele Personen sind sich klar darüber, wie wichtig für ihre Arbeitsfähigkeit ein kleiner Nachmittagsimbiss ist. Wir haben bisher das Coffein in Kaffee und Tee für die belebende Wirkung des Nachmittagsim-

bisses verantwortlich gemacht. Aber vielleicht ist der Zucker, den wir im Kaffee oder Tee geniessen, oder das Stückchen Kuchen, das wir dazu verzehren, oder das Glas Fruchtsaft, falls wir dieses vorziehen, an der körperlichen Erholung schuld oder an dem seelischen Aufschwung, den wir verspüren.

Chemische Untersuchung des Blutes lässt erkennen, ob jemand zu Hyperglykämie neigt. Alles was er zur Behebung seiner Beschwerden braucht, ist nur ein Glas süsser Fruchtsaft oder ein Bonbon oder ein Stückchen süsse Schokolade zu Zeiten, da er sich «nicht ganz richtig fühlt». Wenn etwa alle zwei Stunden diese gewiss nicht unangenehm zu nehmende «Medizin» verabreicht wird, dann wird es gar nicht zum Auftreten unangenehmer Erscheinungen kommen.

Zucker von süssen Getränken geht ins Blut über

Viele Menschen sind von einer Mahlzeit nur befriedigt, wenn sie dazu einen süssen Trunk hatten, etwa Obstsaft oder Limonade, oder ein süsses Dessert: Kuchen, Kompott, Eiscreme oder Schokoladeplätzchen oder etwas ähnliches.

Freilich gehen auch die anderen Kohlenhydrate der Nahrung (Brot, Mehl, Reis, Kartoffeln, Nudeln usw.) in Form von Zucker ins Blut über und helfen dazu, den Blutzuckerspiegel richtig einzustellen. Aber diese chemische Umwandlung im Körper braucht Zeit. Der Zucker von süssen Getränken und Süsspeisen dagegen geht unmittelbar ins Blut über, und die richtige Erhöhung des Blutzuckers ruft dann das Gefühl angenehmer Sättigung hervor.

Diese neuen Erkenntnisse über den wichtigen Einfluss der Hypoglykämie haben dazu geführt, Abmagerungskuren, die heute von so vielen Menschen unternommen werden, auf eine neuartige Basis zu stellen. Früher wurden dabei Gaben von Zucker und anderen Süssigkeiten möglichst eingeschränkt. Der Zucker in Kaffee und Tee wurde durch einen nicht-nährhaften künstlichen Süsstoff ersetzt, und an Stelle süsser Fruchtsäfte wurden Limonaden mit künstlichen Süsstoffen verabreicht.

Offenbar wurde mit dieser Methode ein Weg eingeschlagen, der die Abmagerungskur dem Patienten unnötig erschwerte. Denn wenn der Blutzucker zu niedrig ist, tritt ein starkes Hungergefühl auf, und dadurch wird es vielen Patienten unmöglich, eine Ab-

magerungskur durchzuhalten. Der Hunger zwingt sie, rasch eine Menge Nahrung in sich hineinzustopfen, und damit werden Abmagerungserfolge zunichte gemacht.

Wenn sie dagegen ein wenig Zucker immer dann zu sich nehmen, wenn sie Hunger verspüren, und sei es nur in Form von etwas Obstsaft oder eines Bonbon oder sonst einer kleinen Süssigkeit — dann geht der Zuckergehalt des Blutes nie unter eine bestimmte Schwelle herab. Es entsteht daher nie das wütende Hungergefühl, das die Patienten einfach dazu zwingt, die ärztlichen Anordnungen zu übergehen.

Dabei muss man bedenken, dass ein gestrichener Kaffeelöffel Zucker nicht mehr als 18 bis 20 Kalorien an Nährwert in sich birgt. Dieselbe Kalorienmenge ist in einem Stückchen Würfelzucker oder in einem 10 Gramm schweren Praliné. In 100 Gramm Himbeersaft sind 33 Kalorien enthalten, in 100 Gramm Kirschsafft 60 Kalorien, und ebensoviel finden sich in 100 Gramm Orangensaft.

Das macht gewiss nicht viel aus, wenn man weiss, dass der durchschnittliche Kalorienbedarf eines erwachsenen Mannes pro Tag ca. 3000 Kalorien beträgt. Bei einer Abmagerungskur mässigen Grades wird das auf 1800 Kalorien reduziert.

Aber diese geringe Süssigkeitszufuhr macht enorm viel aus zur Beseitigung des quälenden Hungergefühls und damit zur Möglichkeit, die eingeleitete Abmagerungskur auch wirklich durchzuführen!

Süsse Fruchtsäfte gegen Alkoholismus

Nach einer neueren Auffassung hängt die Erscheinung

des Alkoholismus bei einem Menschen in vielen Fällen mit einem Mangel an Hormonen zusammen, die von den Nebennieren abgesondert werden. Dieser Mangel an natürlichen Hormonen führt zu einem chronischen Zuckermangel im Blut, zu einer chronischen Hypoglykämie, und in dieser Entwicklung wird eine Hauptursache für das krankhafte und geradezu unbezwingliche Verlangen nach alkoholischen Getränken erblickt.

Könnte es nicht sein — so fragen die Vertreter dieser Auffassung — dass der Drang des Alkoholikers nach dem ihn zufrieden machenden Trunk letzten Endes auf nichts anderem beruht, als auf dem Verlangen des unterzuckerten Körpers nach einer Erhöhung des Blutzuckergehaltes? Alkohol wird ja im Körper in prinzipiell gleichartiger Weise chemisch abgebaut und verwertet wie Zucker.

Untersuchungen bei Alkoholikern, die in jüngster Zeit durchgeführt wurden, liessen bei ihnen Erscheinungen von Hypoglykämie erkennen. Sachgemässe Behandlung von Alkoholismus sollte nach dieser Auffassung darauf hinzielen, das Blutzuckerniveau zu erhöhen.

Das lässt sich durch geeignete Diät erreichen. Sie muss reichlich Kohlenhydrate enthalten und bei Bestehen unangenehmer Gefühle Süssigkeiten oder süsse Fruchtsäfte oder Zucker hinzufügen. Nur dann wird sich der Alkoholiker so normal und befriedigt fühlen dass er auf den ihm Gesundheit und Zufriedenheit vortäuschenden Trunk verzichten wird.

Dr. W. Sch. (Aus Hospitalis)

Kinderversicherung

Alle Kinder des Jahrganges 1947 können der Kinderversicherung nicht mehr angehören; ebenfalls *nicht* diejenigen des Jahrganges 1948, wenn sie nicht mehr zur Schule gehen.

Der Kinderversicherung erwachsene Söhne und Töchter können Sie in unserer Gruppe «Jugendliche» versichern lassen.

Melden Sie uns bitte sofort, wenn eines Ihrer Kinder die Voraussetzungen der Kinderversicherung nicht mehr erfüllt.

Spitalzusatzversicherung

Sind Sie im Spitalfall genügend versichert?

Unsere Leistung beträgt Fr. 8.— pro Spitaltag. Sorgen Sie für volle Deckung im Spitalfall durch Abschluss einer Spitalzusatzversicherung. Versicherbar sind Heilanstaltskosten von Fr. 1.— bis Fr. 30.— pro Tag. An Operationssaal- oder Gebärsaalkosten werden 50 Prozent zusätzlich vergütet, wenn die Zusatzver-

sicherung für Erwachsene mindestens Fr. 7.— für Kinder unter 16 Jahren mindestens Fr. 3.— beträgt. Eine Zusatzversicherung lohnt sich auch für Kinder. Jahresbeitrag für Fr. 7.— Zusatzversicherung: Fr. 16.80
Jahresbeitrag für Fr. 3.— Zusatzversicherung: Fr. 7.20

Die Badesaison beginnt — Hüten Sie sich vor Sonnenbrand

Sonnenbrand ist keine Krankheit, sondern Unfall, sofern Sie sich nicht fahrlässig der Sonnenbestrahlung ausgesetzt haben. Bei Ablehnung wegen Fahrlässigkeit durch die SUVA übernimmt auch die Krankenkasse keine Kosten.

Unsere Krankenscheine sind zeitlich befristet

Abgelaufene Krankenscheine dürfen nur mit unserer Genehmigung, bzw. Verlängerung weiter verwendet werden.

Abgeschlossene Scheine sind uns sofort zuzustellen.

Ferien im Bündnerland

Ferienpension des SBKV in Davos-Platz
Direktion: H. Binder

geöffnet vom 20. Juni bis 30. September und vom
20. Dezember bis 31. März
Pauschalpreis Fr. 18.—

Anmeldung schriftlich oder telefonisch an:
Hotel Du Midi, Davos-Platz, Telefon (083) 3 60 31.

Prospekte bei der Krankenkasse.

An die Schwerhörigen

Kaufen Sie keinen Hörapparat ohne sich vorher bei
der Krankenkasse über die Finanzierung erkündigt zu
haben.

* * *

Haben Sie noch einen abgeschlossenen Krankenschein
zu Hause? — Bitte sofort an das Kassenbüro senden.

Ferienziel „Collinetta“ in Ascona-Moscia

Geniessen Sie Ihre Ferien in unserem Erholungsheim.
Leitung: Frl. L. Staudenmann.

Pensionspreise Fr. 14.— bis Fr. 16.— zuzüglich 60
Rappen Kurtaxe.

Direkte Billette nach Ascona-Moscia kosten:

Einfach 1. Klasse	Fr. 32.80	2. Klasse	Fr. 23.80
Retour	Fr. 49.60		Fr. 36.—
Ferienbillet	Fr. 55.40		Fr. 40.70

Die Billette sind wenn möglich am Abend vor dem
Tag der Abreise zu beziehen, da sie von Hand ge-
schrieben werden müssen.



Aus dem Vorstand

An zahlreiche hohe Selbstkosten sind aus dem Unter-
stützungs- und Freibettenfonds freiwillige Beiträge
zugesprochen worden. Hohe Spitalselfkosten, welche
zufolge Fehlens einer Zusatzversicherung entstanden
sind, können jedoch nicht mit einer Sonderzulage be-
dacht werden.

Bei der Behandlung der Straffälle mussten einige dra-
stische Strafen ausgefällt werden:

Wegen Wellenmachen im Walde	Taggeld einbusse 13 Tage
Wegen Nichtbefolgen von Weisun- gen des Arztes und der Kasse	3 Tage
Krankmeldung ohne Grund; da im Rückfall, durch die Firma entlas- sen worden	5 Tage

Unterbruch der ärztlichen Behand-
lung ohne Arbeitsaufnahme, späte-
rer Wiederbeizug des Arztes

21 Tage

Wochendkrankheit mit Umherfla-
nieren

2 Tage, d. h.
kein Krankengeld

Wirtshausbesuch bis 23.00 Uhr

3 Tage

Unregelmässige Arztbesuche und
renitentenes Verhalten

6 Tage

Da nach Gesundheitschreibung die Ar-
beitsaufnahme nicht erfolgte Ent-
lassung durch die Firma

Sodann machen wir darauf aufmerksam, dass Montags-
absenzen, zum Zwecke der Gesundheitschreibung durch
den Arzt nach durchgemachter Krankheit, nicht ent-
schädigt werden.