



## Gutes Prämien-Leistungs-Verhältnis

*Die liechtensteinische Gesundheitskasse FKB erweitert 2012 die versicherbaren Leistungen: Neu übernimmt die Zusatzversicherung «Plus» Kostenanteile bei Stillberatungen, Knochendichtemessungen sowie der extrakorporellen Stosswellentherapie. Auch mit der Anerkennung der ASCA-Therapeuten und Verbesserungen bei der Taggeldversicherung baut die FKB das gute Prämien-Leistungs-Verhältnis weiter aus.*

In der Alternativmedizin übernimmt die Zusatzversicherung «Plus» drei Viertel der Leistungen von anerkannten Naturärzten und Naturtherapeuten bis zum Höchstbetrag von jährlich 2000 Franken. Ab 2012 werden in den Kreis der Leistungsträger zusätzlich auch die Therapeuten mit ASCA-Anerkennung aufgenommen.

### Versicherte Nichtpflichtbehandlungen

Abgedeckt werden mit der Zusatzversicherung «Plus» aber auch eine ganze Reihe von so genannten Nichtpflichtbehandlungen, die von der Obliga-

torischen Krankenpflegeversicherung (OKP) ausgenommen sind. Zu diesen Behandlungen und Leistungen, bei denen die Hälfte der Kosten bis maximal 1000 Franken pro Jahr übernommen wird, kommen im nächsten Jahr die Stillberatung, die extrakorporelle Stosswellentherapie und die Knochendichtemessung dazu. Wie bisher bleiben auch die Behandlung von absterbenden Ohren sowie Sterilisation und Vasektomie versichert.

### Beitrag an das Fitnessabo

Die FKB unterstützt die Versicherten dabei, dass sie fit und aktiv bleiben. So

> Fortsetzung auf Seite 2

## Editorial

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser



Krankenversicherung ist Vertrauenssache. Die FKB ist dankbar für das Vertrauen der Versicherten, denen wir mit einem guten Prämien-Leistungs-Verhältnis zur Seite stehen. Sowohl bei den Zusatzversicherungen, über die wir Sie in dieser Ausgabe informieren, wie in der Obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP), bei der die FKB auch im nächsten Jahr eine deutlich unter dem Landesdurchschnitt liegende Grundprämie anbietet. Beachten Sie zudem die verschiedenen Leistungsverbesserungen in der Zusatzversicherung «Plus». Ganz besonders interessant für Selbständigerwerbende ist der Abschluss der freiwilligen Krankengeldversicherung, bei der auch die Gewinnungskosten versicherbar sind. Im Porträt lernen Sie Stefan La Penta kennen, der kürzlich seine Lehre bei der FKB begonnen hat. Unser Gesundheitstipp soll helfen, der vorweihnachtlichen Hektik zu entrinnen. Das FKB-Team wünscht Ihnen frohe Weihnachten und ein gutes 2012. Bleiben Sie gesund!

Herzlichst  
Giuseppe Puopolo

## Krankentaggeld

Welche Vorteile der Abschluss einer freiwilligen Krankengeldversicherung Selbständigerwerbenden bietet, erfahren Sie auf Seite 2.

## > Fortsetzung von Seite 1

vergütet die Zusatzversicherung «Plus» unter anderem auch die Hälfte der Kosten für Prävention und Gesundheitskurse bis zu 200 Franken jährlich. Die Kostenbeteiligung kann für das persönliche Fitnessabo, für Aerobic

oder Nordic Walking, Pilates oder Powerplate, Qi-gong, Tai-Chi oder Yoga eingesetzt werden.

### **Raucherentwöhnung bis Eltern-Kind-Turnen**

Kostenbeiträge werden auch für Ernährungsberatung und Raucherentwöhnung, für die Geburtsvorbereitung, das

Eltern-Kind-Turnen, Heilgymnastik und ähnliche Angebote ausgerichtet. Alle diese Leistungen sind in der ab dem nächsten Jahr geltenden Monatsprämie von 22 Franken für Erwachsene enthalten. Für Jugendliche beträgt die Prämie der Zusatzversicherung «Plus» monatlich 21 Franken und für Kinder 8 Franken.

## Freiwillige Krankengeldversicherung für Selbständige

Bei krankheitsbedingter Arbeitsunfähigkeit und Erwerbsausfall erbringt die Krankengeldversicherung vertraglich vereinbarte Grundleistungen. Die FKB bietet Selbständigerwerbenden ab 2012 den Abschluss einer über den AHV-Lohn hinausgehenden freiwilligen Krankengeldversicherung mit interessanten und massgeschneiderten Taggeldlösungen an.

### **Auch Gewinnungskosten versicherbar**

Versicherte, deren Einkommen aus einer selbständigen Erwerbstätigkeit stammt, können sich bis zur Höhe ihres AHV-pflichtigen Lohnes nach der letzten erlassenen Beitragsverfügung der AHV versichern lassen. Zusätzlich versicherbar sind die nachweisbaren Gewinnungskosten, die während der Arbeitsunfähigkeit weiter bestehen. Das

sind Kosten, die den Versicherten direkt betreffen und mit dem Erwerb in einem direkten Zusammenhang stehen, beispielsweise Fixkosten für die Geschäftsmiete, das Firmenauto, für Versicherungen und betriebliche Abschreibungen.

### **Leistungen für AHV-Vorbezüger**

Auch Vorbezüger einer AHV-Rente können bis zum Erreichen des ordentlichen Rentenalters weiterversichert bleiben. Bei der Erbringung von Taggeldleistungen wird jedoch die bereits vorbezogene AHV-Rente in Abzug gebracht.

### **Wartefristen und Wiedereingliederung**

Mit einer Präzisierung der Bestimmungen über die vertraglich vereinbarte Wartefrist bis zur Ausrichtung des Taggelds gilt ab dem kommenden Jahr, dass bei einer erneuten Arbeitsunfähigkeit innerhalb eines Jahres nach der Wiederaufnahme der Arbeit die bereits einmal abgelaufene Wartefrist nicht mehr berücksichtigt wird. Eine andere wichtige Neuerung besteht darin, dass im Rahmen von Wiedereingliederungsmassnahmen auch tiefere Arbeitsunfähigkeitsgrade als die bisher als Untergrenze angesetzten 50 Prozent akzeptiert werden.



## Die Prämien 2012

Für die FKB sind familienfreundliche Prämien kein leeres Lippenbekenntnis. So ist die liechtensteinische Gesundheitskasse seit jeher ein Garant für tiefe Grundprämien in der Obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP). Daran ändert auch die – aufgrund der eingetretenen Kostenentwicklung bei den erbrachten Leistungen – auf den 1. Januar 2012 notwendige Anpassung um drei Prozent nichts. Nach wie vor müssen die FKB-Mitglieder bei der

OKP-Versicherung im Vergleich zur Durchschnittsprämie aller in Liechtenstein Versicherten deutlich weniger tief in die Tasche greifen. Die neue OKP-Monatsprämie für Erwachsene ohne Unfalldeckung beträgt 2012 bei der FKB 240 Franken, während der Landesdurchschnitt bei 259 Franken liegt.

### **Anpassungen bei den Zusatzversicherungen**

Nach einer Nullrunde bei allen FKB-Zusatzversicherungen im vergangenen Jahr lassen sich 2012 vereinzelte Anpassungen leider nicht mehr länger vermeiden. Während bei der Zusatz-

versicherung «Plus» die Monatsprämie für Erwachsene und Jugendliche um 2 Franken angehoben werden muss, bleiben die Prämien für Kinder erneut unverändert. Ebenfalls über gleichbleibende Prämien freuen dürfen sich die Versicherten von «Ambulant Plus» und Versicherte mit der Spitalzusatzversicherung P3 (allgemeine Abteilung). Hingegen müssen die Spitalzusatzversicherungen in den halbprivaten und privaten Abteilungen aufgrund der Kostensituation teilweise angehoben werden, wobei die individuellen Anpassungen je nach Altersgruppe variieren.



## «Durch die täglichen Kontakte mit den vielen Versicherten wird es nie langweilig.»



Ein neues Gesicht bei der FKB: Stefan La Penta hat im August 2011 bei der FKB seine Lehre als Kaufmann im E-Profil begonnen.

Stefan La Penta, Jahrgang 1995, spielt in der Juniorenmannschaft des FC Balzers, geht gerne mit seinen Kollegen aus und weiss auch beruflich ganz genau, was er will. Der sympathische und sehr sportliche 16-Jährige aus Balzers hat im August 2011 bei der FKB eine Lehre als Kaufmann im E-Profil begonnen.

Die Kombination von kaufmännischer Ausbildung an der Berufsschule, die er zwei Tage pro Woche besucht, und einer soliden Einführung in das Krankenversicherungswesen bei der FKB gefällt dem jungen Lernenden. «Das Ausbildungsprogramm ist sehr vielseitig und durch die täglichen Kontakte mit den vielen Versicherten wird es nie langweilig», freut er sich über die ihm bereits im ersten Lehrjahr übertragenen Aufgaben in der Kundenbetreuung.

### Sprachbegabt und sehr sportlich

Dass ihm schon in seiner Schulzeit eine kaufmännische Ausbildung vorschwebte, hat auch damit zu tun, dass der zweisprachig aufgewachsene Stefan La Penta mit Englisch als zweiter Muttersprache über weit fortgeschrittene Sprachkenntnisse verfügte. Seine

Lieblingsfächer in der Realschule waren deshalb Englisch und – wie könnte es anders sein – natürlich auch Sport.

### Gute Teamarbeit

Seine Erwartungen an die Lehrstelle haben sich mehr als nur erfüllt, weil er viel lernen könne und auch die Kolleginnen sehr nett seien. «Die Männer sind bei der FKB in der Minderzahl, aber auch sehr in Ordnung», schmunzelt der aufgeweckte Lernende mit Blick auf seine Arbeitskollegin, mit der er das Büro teilt.

### Ein engagierter Lernender

Auch Zukunftspläne sind schon vorhanden, die er nach Abschluss seiner Lehre in Angriff nehmen möchte. «Wenn ich diesen ersten grossen Schritt geschafft habe, möchte ich mich weiterbilden, in welcher Form auch immer», beantwortet der zielstrebige Jugendliche die Frage nach seinen beruflichen Zielen. Stefan La Penta fühlt sich im FKB-Team merklich wohl und übernimmt als Lernender bereits verschiedene Aufgaben in der Verwaltung. Für seine Lehrzeit wünscht ihm die FKB viel Erfolg und weiterhin das grosse Engagement, das er seit seinem Lehrbeginn an den Tag gelegt hat.



## Gesundheitstipp

### Achtung Weihnachten!

Nach harter Arbeit erschöpft zu sein, ist völlig normal. Das kennt jeder – und jeder hat seine Methoden, damit umzugehen und die Batterien wieder aufzuladen: durch Ausschlafen oder ein Power-Napping zwischendurch, mit Entspannungsübungen, Sport oder einem verlängerten Wochenende. Doch wenn diese Methoden nicht mehr funktionieren, wenn keine Erholung mehr möglich ist, dann ist Vorsicht am Platz. «Achtung Weihnachten!», warnen Psychologen, weil gerade die Hektik in der Vorweihnachtszeit ein Auslöser von körperlicher und seelischer Erschöpfung sein kann.

Auch wenn nicht jeder Erschöpfungszustand gleich ein Burnout bedeuten muss, sollte man die Warnsignale beachten: **Chronische Müdigkeit und seelische Erschöpfung**, die auch nach einer Erholungsphase nicht verschwindet. **Distanzierung von der Arbeit**, ein Verlust der inneren Beziehung zur Arbeit. **Körperliche Beschwerden**, wie Schlafstörungen, höhere Anfälligkeit für Krankheiten, Schwindel, Blutdruckinstabilität, Herzrasen oder Tinnitus. **Psychische Veränderungen**, wie erhöhte Gereiztheit, innere Unruhe, die Unfähigkeit zum Abschalten, innere Leere, Verzweiflung, Resignation oder Abstumpfung. **Kognitive Leistungseinschränkungen**, wie Konzentrationsstörungen, Entscheidungsunfähigkeit, Selbstzweifel, Wahrnehmung von Leistungsverlust. **Veränderungen im Verhalten**, beispielsweise sozialer Rückzug und Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten.

Burnout ist ein Erschöpfungs-Syndrom, das sich über längere Zeit schleichend durch Überforderung entwickeln kann. Häufig trifft es gerade sehr engagierte Personen. Wer nicht am Rand seiner Kräfte leben will, muss vorbeugen. Folgende Punkte können helfen: **Teilung der Aufgaben**. Man muss nicht alles selbst machen und auch einmal nein sagen können. Sowohl beruflich wie auch privat. **Verantwortung reduzieren**. Zuviel Last tragen selbst die stärksten Schultern auf Dauer nicht. Deshalb muss man lernen, Verantwortung abzugeben.

## Die Menschen hinter dem Kürzel FKB: Unser Team



Giuseppe  
Puopolo

Eva-Maria  
Hörtnagl-Nutt

Karin  
Frick

Gerti  
Frick

Marilena  
Roperti



Nadine  
Rodriguez

Katja  
Wolf

Lydia  
Beck

Anita  
Hagen

Stefan  
La Penta

**Jubiläen bei der FKB** Am 1. September konnte Geschäftsleiter Giuseppe Puopolo auf eine zehnjährige Tätigkeit bei der FKB zurückblicken. Das ganze FKB-Team gratuliert ihm herzlich zum Jubiläum und wünscht ihm auch weiterhin viel Freude in seiner verantwortungsvollen Funktion. Seit fünf Jahren bei der FKB ist Eva-Maria Hörtnagl-Nutt, der die Kolleginnen und Kollegen sowie die FKB-Leitung ebenfalls die herzlichsten Glückwünsche zum Jubiläum übermitteln.

## In der nächsten Ausgabe

In der nächsten Ausgabe informiert die FKB über den Jahresabschluss 2011 und die Generalversammlung der Mitglieder. Wie gewohnt enthält die Ausgabe auch einen Gesundheitstipp, den wir Ihnen ans Herz legen. Natürlich erfahren Sie auch das Neueste von der FKB und Wissenswertes aus dem liechtensteinischen Gesundheitswesen.

## FKB-Termine

### Dezember 2011

Versand der Policen an die FKB-Versicherten

### Frühjahr 2012

Generalversammlung der FKB

### 1.–8. September 2012

Teilnahme der FKB an der LIHGA

## Kontakt

### Hauptsitz Balzers

FKB  
Die liechtensteinische Gesundheitskasse  
Gagoz 75  
Postfach 363  
FL-9496 Balzers  
Tel. +423 388 19 90  
Fax +423 388 19 91  
info@fkb.li  
www.fkb.li

### Kundendienst Schaan

FKB  
Die liechtensteinische Gesundheitskasse  
Kundendienst Schaan  
Landstrasse 7  
Postfach 446  
FL-9494 Schaan  
Tel. +423 239 70 70  
Fax +423 239 70 79  
info@fkb.li  
www.fkb.li

## Radfahren für Ihre Gesundheit



Die FKB engagiert sich für die Gesundheitsvorsorge durch Bewegung und unterstützt seit Jahren den VCL-Wettbewerb «Radfahren für Ihre Gesundheit». Auch für die diesjährige Preisverleihung von Ende November stiftete die FKB wieder ein Bike, das der Zweitplatzierte des Wettbewerbs, Wilfried Walser (Bild) aus Eschen, in Empfang nehmen durfte. Die FKB gratuliert allen Preisträgern und wünscht ihnen auch weiterhin viel Freude an der Bewegung und eine gute Gesundheit.


## Gratulation an den LTLV

Die FKB gratuliert dem Turn- und Leichtathletikverband (LTLV) zum 75-Jahr-Jubiläum und zu seinem grossen sportlichen Engagement im Breitensport. Alles Gute für die Zukunft und ein herzliches Dankeschön für die gute Zusammenarbeit mit der FKB als LTLV-Hauptsponsor!



  
**A**

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

  
**Geschäftsantwortsendung** Invio commerciale risposta  
Correspondance commerciale-réponse

FKB

Die liechtensteinische Gesundheitskasse

Gagoz 75

Postfach 363

FL-9496 Balzers

Gewinnen Sie für einen unterhaltsamen Abend im TAK eines der Doppel-Tickets (Gutscheine), die wir unter den richtigen Einsendungen auslosen.

Je ein Sonnentset haben die Gewinner des Sommer-Kreuzworträtsels erhalten:

Helga Billeter, Triesenberg

Bernadette Binder, Schnifis (Vorarlberg)

Hans-Rudolf Gugger, Balzers

Eisbeth Hermann, Ruggell

Rolanda Wille, Eschen

[www.fkb.li](http://www.fkb.li)

und Sie erfahren alles über uns und unsere Leistungen.