



Die liechtensteinische Gesundheitskasse

# ZITEG



## FKB auch 2026 mit niedrigsten OKP-Monatsprämien

5,1 Prozent beträgt der durchschnittliche Anstieg der OKP-Prämien auf das kommende Jahr hin. Für FKB-Mitglieder beträgt die Kostensteigerung jedoch nur zwischen 1,6 und 2,6 Prozent – abhängig von der Wahlfranchise und einer allfälligen zusätzlichen Unfalldeckung. Für Jugendliche ab dem 16. Lebensjahr betragen die monatlichen Mehrkosten 3 Franken, für Erwachsene 6 Franken. Bei anderen Kassen bezahlen Versicherte bis 26,70 Franken pro Monat mehr.

«Eine Prämienenerhöhung zu verkünden, ist nie erfreulich. Doch mit 3 bis 6 Franken pro Monat war es der FKB möglich, diese Erhöhung im Rahmen zu halten», sagt die stellvertretende FKB-Geschäftsführerin Anita Conrad. «Vergleicht man die Monatsprämien aller Liechtensteiner Kassen, zeigt sich, dass die FKB ihren Mitgliedern nach wie vor echtes Sparpotenzial bietet.»

### In acht von neun Jahren die Günstigsten

Die Entscheidung, die OKP-Prämien lediglich geringfügig anzupassen, setzt einen langjährigen Trend fort. Niedrige Prämien

haben bei der liechtensteinischen Gesundheitskasse Tradition. «Zwischen 2018 und 2025 hatten wir in sieben von acht Jahren die günstigsten Prämien. Dies setzt sich auch 2026 fort», sagt Anita Conrad. «Das freut und motiviert meine Mitarbeitenden und mich gleichermaßen, denn es zeigt sich einmal mehr, dass sich der Erfolg unserer Arbeit zum Wohl unserer Versicherten mit Fakten belegen lässt und sich auszahlt.»

Erfreut zeigt sich Anita Conrad auch darüber, dass die FKB über alle OKP-Sparten

> Fortsetzung auf Seite 2



Liebe Leserinnen,  
liebe Leser

Es waren gute Nachrichten für die FKB-Mitglieder, die Eva Maria Mödgl, die Leiterin des Amtes für Gesundheit, am 30. September verkündet hat: Erneut hat die liechtensteinische Gesundheitskasse die niedrigsten OKP-Prämien aller Anbieter in Liechtenstein. Auch 2026 sparen die bei der FKB Versicherten also wieder Monat für Monat bares Geld. Es waren aber auch gute Nachrichten für die Mitarbeitenden der FKB. Denn unser Anspruch als einzige Kasse aus und für Liechtenstein sowie als erklärte Familienkasse ist es, unsere Mitglieder so gut es geht von den steigenden Gesundheitskosten zu entlasten. Dieses Ziel erreichen wir auch im 100. Jahr unseres Bestehens durch schlanke Strukturen und bestens ausgebildete, motivierte Fachleute, die immer die Menschen ins Zentrum stellen, sowie durch neue technologische Lösungen wie die FKB-App oder das Kundenportal. Dies gilt jetzt genauso wie in Zukunft, wie die OKP-Prämien des Jahres 2026, des 101. Jahres der FKB-Geschichte, einmal mehr zeigen. In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund – mit Ihrer FKB an Ihrer Seite.

Herzlichst  
Anita Conrad  
Stv. Geschäftsführerin

### DAS NEUE

KUNDENDIENST-  
TEAM

Seit dem 1. August verstärken Lorena Juon und Vanessa Scheibelhofer das Team der FKB. Als Kundendienstmitarbeiterinnen sind sie sozusagen die Gesichter der liechtensteinischen Gesundheitskasse. (Seite 4)

die günstigsten Prämien (siehe Tabelle auf Seite 2) anbietet – egal ob Jugendlicher oder Erwachsener, egal ob mit oder ohne Unfalldeckung, egal mit welcher Wahlfranchise. «Das macht das Vergleichen einfach, allenfalls aber auch den Franchisens- sowie Kassenwechsel. Unsere Mitarbeitenden informieren jederzeit gerne über die notwendigen Schritte und die besten individuellen Lösungen.»

#### Anpassungen bei den Zusatzversicherungen

Kinder und Erwachsene, die bei der FKB auch in der Zusatzversicherung Plus versichert sind, zahlen im kommenden Jahr 3

Franken mehr. Bei den Jugendlichen bleibt die Prämie unverändert. «Die leichte Erhöhung liegt einerseits daran, dass wir die entsprechenden Prämien lange Zeit nicht angepasst haben, andererseits daran, dass die umfassenden Leistungen wie Zuschüsse an Fitnessabos oder Alternativmedizin rege genutzt werden», sagt Anita Conrad. «Das Angebot der Zusatzversicherung wird also geschätzt, und damit steigen unsere Ausgaben. Nun war der Zeitpunkt gekommen, an dem wir die Prämien anpassen mussten. Doch wir sind froh, dass die sehr moderate Erhöhung in der OKP dies abfedern kann.»



## Vergleichen lohnt sich

FKB-Mitglieder können im Vergleich mit Versicherten anderer Liechtensteiner Kassen in der Obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) mehrere Hundert Franken pro Jahr sparen. Bei einer vierköpfigen Familie mit zwei Kindern ab 16 Jahren kann so ein Betrag von fast 1700 Franken zusammenkommen. Vergleichen lohnt sich also immer. Die untenstehende Tabelle gibt einen Überblick über die verschiedenen Prämien, Franchisen und Selbstbehalte mit und ohne Unfalldeckung.

### Erwachsene bis 65 Jahre\* ohne Unfalldeckung

| Franchise                                  | Höchste Monatsprämie im FL | Monatsprämie der FKB | Ersparnis pro Jahr |
|--------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| CHF 500.– (Selbstbehalt 20% bis CHF 900)   | CHF 414.70                 | CHF 378.00           | CHF 440.40         |
| CHF 1'500.– (Selbstbehalt 20% bis CHF 700) | CHF 373.80                 | CHF 338.00           | CHF 429.60         |
| CHF 2'500.– (Selbstbehalt 20% bis CHF 500) | CHF 332.90                 | CHF 298.00           | CHF 418.80         |
| CHF 4'000.– (Selbstbehalt 20% bis CHF 200) | CHF 271.50                 | CHF 238.00           | CHF 402.00         |

### Erwachsene bis 65 Jahre\* mit Unfalldeckung

| Franchise                                   | Höchste Monatsprämie im FL | Monatsprämie der FKB | Ersparnis pro Jahr |
|---------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| CHF 500.– (Selbstbehalt 20 % bis CHF 900)   | CHF 438.80                 | CHF 392.00           | CHF 561.60         |
| CHF 1'500.– (Selbstbehalt 20 % bis CHF 700) | CHF 395.50                 | CHF 352.00           | CHF 522.00         |
| CHF 2'500.– (Selbstbehalt 20 % bis CHF 500) | CHF 352.20                 | CHF 312.00           | CHF 482.40         |
| CHF 4'000.– (Selbstbehalt 20 % bis CHF 200) | CHF 287.20                 | CHF 252.00           | CHF 422.40         |

### Jugendliche ohne Unfalldeckung

| Höchste Monatsprämie im FL | Monatsprämie der FKB | Ersparnis pro Jahr |
|----------------------------|----------------------|--------------------|
| CHF 207.40                 | CHF 189.00           | CHF 220.80         |

### Jugendliche mit Unfalldeckung

| Höchste Monatsprämie im FL | Monatsprämie der FKB | Ersparnis pro Jahr |
|----------------------------|----------------------|--------------------|
| CHF 219.40                 | CHF 196.00           | CHF 280.80         |

\*Erwachsene ab dem Alter von 65 Jahren sind von der Franchise befreit. Ihr Selbstbehalt beträgt 10 Prozent.

# GESUNDHEITST!PP



## Ausgeruht gegen Viren und Infekte

Der Herbst ist die Zeit der Infekte. Insbesondere die Atemwege können betroffen sein, was zu klassischen Erkältungen führt. Doch es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, die Abwehrkräfte zu stärken und sich bestmöglich gegen virale Erkrankungen zu schützen. Ein Mittel ist ausreichender und gesunder Schlaf.

Vorweg: Der Herbst ist eine gute Jahreszeit für einen ausgewogenen Schlafrhythmus. Die frühere Dunkelheit und die niedrigeren Temperaturen begünstigen das Ein- und Durchschlafen. Doch das weniger werdende Tageslicht kann gleichzeitig dafür sorgen, dass der Schlaf-Wach-Zyklus durcheinandergerät. Deshalb sollte so viel Sonne wie möglich

getankt werden. Ein Spaziergang in der Mittagspause kann beispielsweise Wunder wirken, um die Vitamin-D-Produktion anzuregen.

Ausserdem hilft es, dem Stoffwechsel nachts durch einen Verzicht auf schwerverdauliche Lebensmittel am Abend eine Pause zu gönnen. Fettreiche und zuckerhaltige Nahrung oder Proteine, zum Beispiel frittierte Lebensmittel und rotes Fleisch, sollten besser mittags auf dem Speiseplan stehen.

## Warmes Wasser und kalte Luft

Rituale sind ebenfalls wertvoll bei der Förderung eines gesunden Schlafs. Ein warmes Bad oder eine Dusche helfen dabei, sich glücklicher zu fühlen und unter-

stützen unseren Schlaf. Denn warmes Wasser stimuliert die Freisetzung des Hormons Oxytocin, wodurch Menschen sich ruhiger und entspannter fühlen. Es hilft auch dem Schlaf, da die Körpertemperatur zuerst steigt, um dann schnell zu fallen, was müde macht.

Schliesslich ist eine optimale Schlafatemperatur wichtig. Idealerweise sind Schlafzimmer weniger als 18 Grad Celsius warm. Das Einatmen kalter Luft hilft, die Körperkerntemperatur zu senken und niedrig zu halten, was für einen guten Schlaf entscheidend ist. Und wer ausgeruht aufsteht sowie wach durch den Tag geht, ist weniger anfällig für alle Arten der typischen Herbst- und Wintererkrankungen.



## Die FKB als ständiger Begleiter

Seit etwas mehr als zwei Jahren bietet die FKB-App auf dem Mobiltelefon die Möglichkeit, rund um die Uhr mit der liechtensteinischen Gesundheitskasse verbunden zu sein. Mit der Applikation für Android und iOS haben die Mitglieder alle Versicherungsdaten stets auf dem Handy. Sie bietet aber noch eine ganze Reihe von weiteren Vorteilen: Die Korrespondenz kann digital geführt werden, das Suchen nach der Versichertenkarte hat ein Ende, Belege lassen sich unkompliziert übermitteln. Schon zahlreiche Versicherte nutzen die Möglichkeit, die FKB stets bei sich zu tragen – und es werden wöchentlich mehr. Unsere Mitarbeitenden unterstützen Sie gerne bei der Installation und Anwendung der App.



## Herzliche Gratulation zur Wahl

Mit Karin Frick und Dr. Ralph Wanger sind zwei langjährige Vorstandsmitglieder an der Generalversammlung der FKB vom 26. Juni 2025 von ihren Ämtern zurückgetreten. Sie wurden für ihr Wirken herzlich verdankt. Präsidentin Sabine Frei-Wille freute sich gleichzeitig, den versammelten FKB-Mitgliedern zwei Nachfolgerinnen präsentieren zu dürfen, die einstimmig und unter grossem Applaus gewählt worden sind. Seither bringen die Juristin Monika Frick-Büchel (links) und die IT- sowie Finanzexpertin Doris Beck ihr Know-how in die Vorstandsarbeit ein. Die FKB gratuliert beiden zur Wahl und wünscht ihnen viel Freude und Erfolg in ihrem neuen Aufgabenbereich.



# Zwei neue Gesichter am Empfang

Seit dem 1. August treffen die Kunden der FKB am Schalter auf Vanessa Scheibelhofer und Lorena Juon. Sie empfangen dort nicht nur die Mitglieder der Gesundheitskasse, sondern beraten genauso kompetent wie individuell. Gleiches gilt bei allen Arten von telefonischen oder elektronischen Anfragen.

Die neuen FKB-Mitarbeiterinnen bringen beide einen fundierten Ausbildungshintergrund für ihren Aufgabenbereich am FKB-Schalter mit. Lorena Juon hat Erfahrung am Empfang und im Krankenversicherungswesen, Vanessa Scheibelhofer kommt aus dem medizinisch-administrativen Bereich und ist unter anderem gelernte Praxismanagerin sowie Arztsekretärin. «Während meiner bisherigen Tätigkeiten habe ich festgestellt, dass mir die Arbeit mit Menschen und die Beratung besonders liegen. Bei der FKB habe ich die Möglichkeit gesehen, meine organisatorischen Fähigkeiten mit meinem Interesse an Finanz- und Versicherungsthemen zu verbinden und gleichzeitig meine kommunikativen Stärken einzusetzen», sagt Vanessa Scheibelhofer. Lorena Juon erklärt: «Unsere Aufgaben bestehen unter anderem darin, Kunden am Geschäftssitz zu empfangen und die Anliegen der Mitglieder zu bearbeiten. Wir betreuen und beraten in allen Versicherungsanliegen und unterstützen bei der Wahl der richtigen Produkte – ob die Anfragen nun persönlich am Schalter, telefonisch oder per Mail an uns herangetragen werden.» Sie ergänzt: «Ein freundlicher Empfang und ein netter Umgang mit Kunden ist ein Aufgabenbereich, der mich begeistert.»

## Empathie als Schlüssel zum Erfolg

Nun blicken die beiden Mitarbeiterinnen des Kundendienstes bereits auf eine knapp dreimonatige Tätigkeit zurück, und sie tun dies gerne. «Die Arbeit gefällt mir sehr gut, da sie abwechslungsreich ist und jeden Tag neue Herausforderungen mit sich bringt. Besonders schätze ich den direkten Austausch mit den Kunden, weil ich dort aktiv beraten und individuelle Lösungen erarbeiten kann», sagt Vanessa Scheibelhofer. Auch Lorena Juon gefällt die Abwechslung, die ihr Beruf bietet, sehr. «Sich auf jeden Einzelnen einzulassen, seine Anliegen mit Empathie und Verständnis zu bearbeiten und zu spüren, was das FKB-Mitglied gerade braucht, ist sehr erfüllend. Ausserdem finde ich es sympathisch, dass es sich bei der FKB um eine Gesundheitskasse handelt. Mit ihrem Leistungsangebot ist sie in allen Gesundheitsfragen ein verlässlicher Partner – und gesund sein sowie bleiben zu dürfen, ist schliesslich für jeden Menschen das höchste Gut.»



Vanessa Scheibelhofer (links) und Lorena Juon.



## FKB-Termine:

### Oktober 2025

Versand der Policen  
an die Versicherten

### 31. Oktober 2025

Eingabeschluss für Anträge  
auf Prämien- und Kosten-  
beteiligungsverbilligung

### 30. November 2025

Fristablauf für die  
Reduktion der  
Wahlfranchise auf  
eine tiefere Stufe

### 31. Dezember 2025

Fristablauf für die Wahl  
einer erhöhten Franchise

## In der nächsten Ausgabe

Die nächste Ausgabe der «FKB-Ziteg» erscheint im kommenden Frühling und widmet sich unter anderem dem Jahresabschluss 2025. Sie gibt auch einen Ausblick auf die Generalversammlung 2026. Wie gewohnt erhalten Sie ausserdem wieder einen Gesundheitstipp, den wir Ihnen ans Herz legen, und Sie erfahren das Neuste von der FKB, Ihrer liechtensteinischen Gesundheitskasse.

## Kontakt

FKB – Die liechtensteinische Gesundheitskasse  
Gagoz 75  
Postfach 363  
FL-9496 Balzers  
Tel. +423 388 19 90  
info@fkb.li [www.fkb.li](http://www.fkb.li)

|                             |                                       |                                         |                                             |                                         |                      |                                 |                               |                                          |                                      |                  |                                  |                                     |
|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| Land-<br>tags-<br>präsident | Schwe-<br>beteil-<br>chen<br>im Gas   | Compu-<br>terbe-<br>nutzer<br>(engl.)   | Vorn. der<br>mexikan.<br>Malerin<br>Kahlo † | ↙                                       | Groß-<br>mütter      | Nasal-<br>laut                  | zentral-<br>afrikan.<br>Staat | griech.<br>Gott<br>der<br>Künste         | ↘                                    | ↘                | Halbton<br>unter D               | stellen-<br>weise:<br>... und<br>da |
| ↘                           | ↘                                     | ↘                                       | ↘                                           |                                         |                      |                                 | 8                             | Unglück<br>ital.<br>Tonbez.<br>für das D | ↘                                    |                  |                                  | ↘                                   |
| Buch der<br>Bibel           | ↘                                     |                                         |                                             |                                         | Bankbe-<br>griff Mz. | ↘                               |                               |                                          |                                      |                  | röm. 61                          |                                     |
|                             |                                       |                                         |                                             |                                         | circa                |                                 |                               |                                          |                                      |                  |                                  |                                     |
| längere<br>Wegfahrt         |                                       | 1                                       |                                             |                                         | ↘                    | Frisier-<br>mittel              | ↘                             |                                          |                                      | frz.<br>Artikel  | ↘                                |                                     |
|                             |                                       |                                         |                                             |                                         |                      | Fürwort                         |                               |                                          |                                      | ↘                |                                  |                                     |
| ↘                           |                                       |                                         |                                             | Getränk<br>weidm.:<br>starker<br>Keiler | 4                    |                                 |                               | nach-<br>lässig                          | ↘                                    |                  |                                  | zu keiner<br>Zeit                   |
|                             |                                       |                                         |                                             |                                         |                      |                                 |                               | Serie                                    |                                      |                  |                                  |                                     |
| engl.<br>Titel              |                                       | Fußball-<br>begriff                     | ↘                                           |                                         |                      |                                 |                               |                                          | Wachol-<br>der-<br>schnaps<br>dort   | ↘                |                                  |                                     |
| Winkel-<br>maß              |                                       | ↘                                       |                                             |                                         |                      |                                 |                               |                                          |                                      |                  |                                  |                                     |
| ↘                           |                                       | 3                                       | poet.:<br>Adler                             | ↘                                       |                      | 2                               | feierl.<br>Gedicht            | ↘                                        |                                      |                  | kaliforn.<br>Wüste:<br>...Valley |                                     |
|                             |                                       |                                         | Fehler                                      |                                         |                      |                                 | span.:<br>Insel               | ↘                                        |                                      |                  |                                  |                                     |
| ↘                           |                                       |                                         |                                             |                                         | poet.:<br>Inseln     | ↘                               |                               |                                          |                                      |                  | 6                                |                                     |
|                             |                                       |                                         |                                             |                                         | unan-<br>tastbar     |                                 |                               |                                          |                                      |                  |                                  |                                     |
| Elends-<br>viertel<br>Mz.   | Pause<br>Hirsch-<br>art:<br>...hirsch | ↘                                       |                                             |                                         |                      | Abk.:<br>Singular               | ↘                             |                                          | Zch. f.<br>Tellur<br>Spiel-<br>karte | ↘                |                                  | engl.:<br>Biene                     |
|                             |                                       |                                         |                                             |                                         |                      |                                 |                               |                                          |                                      |                  |                                  |                                     |
| alkal.<br>Flüssig-<br>keit  | ↘                                     | Papagei<br>Abk. f. e.<br>Wochen-<br>tag | 9                                           |                                         |                      | erste<br>Frau<br>Jakobs<br>(AT) | ↘                             | 5                                        |                                      | Vorsilbe:<br>weg | ↘                                |                                     |
|                             |                                       | ↘                                       |                                             |                                         |                      |                                 |                               |                                          |                                      | Schnell-<br>zug  | ↘                                |                                     |
| ↘                           |                                       |                                         |                                             | langer<br>Feder-<br>schal               | ↘                    |                                 |                               | Internet-<br>auftritt<br>(engl.<br>Kw.)  | ↘                                    |                  |                                  |                                     |
|                             |                                       |                                         |                                             |                                         |                      |                                 |                               |                                          |                                      |                  |                                  |                                     |
| FL-Ski-<br>gebiet           | ↘                                     | 7                                       |                                             |                                         |                      |                                 | Gewässer<br>in<br>Eschen      | ↘                                        |                                      |                  |                                  |                                     |

- ☐ Bitte informieren Sie mich über die verschiedenen Wahlfranchisen.
- ☐ Ich wünsche einen Prämienvergleich (Offerte). Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.
- ☐ Ich nehme am Gewinnspiel teil.

(Gewünschtes bitte ankreuzen)

Einsendeschluss für das Kreuzworträtsel ist der 07. November 2025.  
Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe namentlich veröffentlicht.

Name und Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ Tel. Nr. \_\_\_\_\_

PLZ und Ort \_\_\_\_\_

Für Rückfragen stehen wir Ihnen per Telefon +423 388 19 90 oder E-Mail [info@fkb.li](mailto:info@fkb.li) gerne zur Verfügung.

|         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|
| Lösung: |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |
|         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |



**GAS/ECR/ICR**

nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

**B**

50031238  
000079

**DIE POST** 



FKB  
Die liechtensteinische Gesundheitskasse  
Gagoz 75  
Postfach 363  
FL-9496 Balzers

Unter den Einsendungen mit dem richtigen Lösungswort verlosen wir vier Gutscheine von Einkaufland Liechtenstein à 50 Franken.

Einen Preis gewonnen haben beim Sommer-Kreuzworträtsel:

Désirée Zundel, Eschen  
Hannelore Reisinger, Triesen  
Ingeborg Nägele-Kindle, Triesen  
Andrea Scholz, Eschen

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

und Sie erfahren alles über uns und unsere Leistungen.