

# sodalis extra

Unsere Tipps und News extra für Sie  
Juni 2020

- **Geschäftsjahr 2019**
- **Digital unterwegs**
- **Perlen des Wallis**
- **Porträt Clownvisite**
- **Profitieren mit sodalis**

[www.sodalis.ch](http://www.sodalis.ch)

**sodalis**  
gesundheit leben

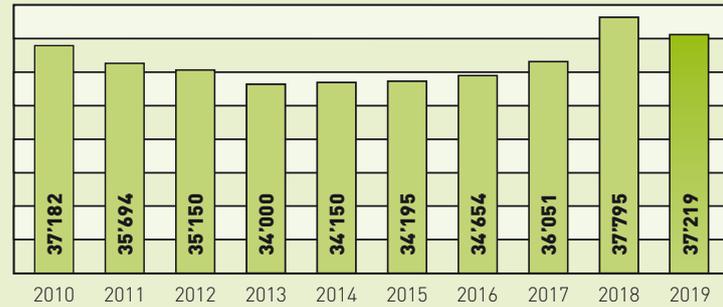
## Erfreuliches Jubiläumsjahr

Werte Mitglieder

Das Geschäftsjahr 2019 stand im Zeichen unseres 100-jährigen Jubiläums. Doch statt pompös zu feiern bedankten wir uns in einem würdigen Ambiente bei Partnern, Delegierten und Mitarbeitenden. Gekrönt wurde das Jahr mit einem erfreulichen Jahresergebnis von CHF 7.5 Mio. Einen grossen Teil dazu trugen die positiven Renditen auf den Kapitalmärkten bei. Ebenso gelang es uns, in unserem Kerngeschäft, dem versicherungstechnischen Bereich, nach zwei Negativ-Rechnungsperioden mit einem erzielten Ergebnis von CHF 3.6 Mio. wieder schwarze Zahlen zu schreiben. Eine disziplinierte und dem Kostenwachstum angepasste Prämienfestlegung sowie tiefere Zahlungen in den Risikoausgleich waren die Hauptgründe dafür. Der Gewinn wurde vollumfänglich den gesetzlichen Reserven zugewiesen. Unsere finanzielle Basis ist nun aufs Neue gestärkt, damit wir als kerngesunde Krankenkasse bestens vorbereitet für die Zukunft sind. Momentan hat das Coronavirus unseren Alltag nach wie vor fest im Griff. Wie lange uns die vorgegebenen Anordnungen noch begleiten werden, ist aktuell völlig offen. Die Entwicklungen nach dem Lockdown haben auch die sodalis stark tangiert. Um Sie und unsere Mitarbeitenden



### Mitgliederentwicklung



optimal zu schützen, mussten wir unsere Schalter vorübergehend schliessen. Doch um weiterhin für Sie da zu sein, behandelten wir Ihre Anliegen per Telefon oder per E-Mail. Im Namen der sodalis bedanke ich mich bei Ihnen für das Verständnis und unseren Mitarbeitenden für deren Flexibilität. Die aktuelle Situation lässt eine Prognose der Gesundheitskosten und die daraus resultierende Prämienentwicklung noch nicht abschätzen. Wir sind stets daran interessiert, und dafür geben wir unser Möglichstes – seien Sie sich dessen sicher - Sie auch in Zukunft mit attraktiven Prämien und einem Top-Service regional zu begleiten.

**Matteo Kalbermatten**  
Geschäftsführer

## Geschäftsjahr 2019 – Kennzahlen

Wichtige Kennzahlen	31.12.2019	31.12.2018
OKP KVG Versicherte	37'219	37'795
Total Verwaltungskosten in CHF	6.1 Mio.	5.9 Mio.
Total Verdiente Prämien in CHF	147.2 Mio.	139.2 Mio.
Total Schaden- und Leistungsaufwendungen in CHF	137.5 Mio.	124.1 Mio.
Zahlungen Risikoausgleich in CHF	3.8 Mio.	10.5 Mio.
Total Rückstellungen KVG und VVG in CHF	55.1 Mio.	51.4 Mio.
Reserven / Eigenkapital KVG und VVG in CHF	58.4 Mio.	50.9 Mio.
Reservequote OKP / KVG (Eigenkapital / Prämien)	31,7 %	29,8 %
Anzahl Mitarbeitende	41	39
Lernende	3	3
Anzahl Geschäftsstellen / Agenturen	11	12

Den Geschäftsbericht 2019 finden Sie auf unserer Webseite [www.sodalis.ch](http://www.sodalis.ch) oder in einer Ihrer Geschäftsstellen.

Aufgrund der aktuellen Situation musste die Delegiertenversammlung, die normalerweise im Mai stattfindet, auf den Herbst verschoben werden.

# Mein Tipp: Digital unterwegs - immer und überall

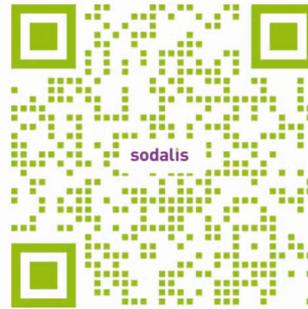


Anja Gasser, Kundenberaterin

## eBill

Wickeln Sie Ihren Geldverkehr auch digital über E-Banking ab? Noch schneller und einfacher geht es mit eBill. Sie erhalten Ihre sodalis-Rechnungen nicht mehr per Post oder E-Mail, sondern digital in Ihrem E-Banking. Dort, wo Sie sie auch bezahlen. Nach Ihrer Freigabe werden sie automatisch termingerecht bezahlt und das lange Abtippen von Referenznummern gehört der Vergangenheit an!

Melden Sie sich noch heute in Ihrem E-Banking für eBill an. Infos unter [www.ebill.ch](http://www.ebill.ch).



## sodalis Kundenportal: Registrieren und loslegen!

Gehören auch Sie zu denjenigen, die während des Lock-downs im Homeoffice arbeiteten? Dann wissen Sie, wie einfach man vieles digital bewältigen kann. Über unser Kundenportal können Sie ebenfalls alles von zu Hause erledigen: Policen einsehen, Rechnungen einsenden, Steuerbestätigungen herunterladen, persönliche Daten ändern und vieles mehr – egal um welche Uhrzeit. Nutzen Sie die so gewonnene Zeit für die schönen Dinge im Leben!

Melden Sie sich noch heute an über den QR-Code oder auf [www.sodalis.ch](http://www.sodalis.ch) unter **Login Kundenportal**.

# Mein Tipp: Kundenaktionen exklusiv für Sie



Corina Schmid, Kundenberaterin

## NEU: Wohlfühlen mit gesunder Ernährung

10 % auf Ernährungsberatung und im ChochträFF [www.flowfood.ch](http://www.flowfood.ch)

## NEU: MedicaPlus sodalis-Aktion

Profitieren Sie von exklusiven Angeboten für sodalis-Kunden in Ihrer MedicaPlus Apotheke. Infos: [www.sodalis.ch](http://www.sodalis.ch)

## Happy Birthday im Thermalbad Brigerbad

30 % auf Eintritte, 10 % auf Abos während ihres ganzen Geburtstagsmonats.

## Entspannung pur in den Thermalhotels Leukerbad

30 % auf Eintritte, 10 % auf Massage und Rituale, Wellness-Packages im Hotel.

## Caquelon Les Trois Fondues

20 % auf Caquelon Infos: [www.dreifondues.ch/sodalis](http://www.dreifondues.ch/sodalis)

## Immer eine Windel zur Hand

19 % auf das gesamte Sortiment auf [swissbabyservice.ch](http://swissbabyservice.ch). Rabattcode **sodalis2020**.

## Die richtige Sportausrüstung macht's!

15 % Rabatt auf Ihre Einkäufe (ausgenommen Dienstleistungen und Miete):

- Glacier Sport Brig
- Zenklusen Sport Grächen
- Volken Sport GmbH Fiesch/Fiescheralp
- Burgener Sport Fiesch/Fiescheralp
- Hallenbarter Sport Shop Obergesteln
- Intersport Abgottspon Visp (nur auf Textilien an Lager)

## Orthopädie-Rabatt

10 % auf konfektionierte Produkte bei dennda Orthopädie und Rehatechnik in Visp und Brig. Infos: [www.dennda.ch](http://www.dennda.ch)

## Extra-Rabatt «Sehen ohne Brille»

500 Franken Rabatt pro Auge auf implantierbare Kontaktlinsen (ICL) im Augenzentrum Vista Alpina AG in Visp und Sierre. Infos: [www.vista-alpina.ch](http://www.vista-alpina.ch)

## Brillen-Rabatt

10 % auf Ihre Brille bei Simplon-Optik Visp, Hansen Optique SA Sierre, Berdoz Optic.

## Machen Sie mit beim GZM 2021



### Fit für den Gornergrat Zermatt Marathon 2020 und 2021

Bereits zum zweiten Mal sollten heuer rund 100 sodalis-Versicherte eine der vier Strecken des Gornergrat Zermatt Marathons unter die Füsse nehmen. Nach einem gelungenen Start bei der Eröffnungsveranstaltung sowie gemeinsamen Trainings in verschiedenen Stärkegruppen nahmen wir das Abenteuer in Angriff und machten uns fit für den Lauf am schönsten Berg der Welt. Doch dieser kleine Erreger, der anfangs bloss China in Atem hielt und so weit weg von Europa wütete, brachte schlussendlich die ganze Welt zum Erliegen und liess den Traum des GZM 2020 platzen. Positiv am Lockdown, der in der Schweiz zum Glück nicht in eine Ausgangssperre mündete, war, dass wir durch den Drang nach Bewegung und mehr vorhandener Freizeit trotzdem wei-

ter trainieren konnten. Zwar jeder für sich alleine statt in der Gruppe, jedoch bei absolutem Prachtwetter. Mittels Videos und verschiedenen Challenges hielten die Coaches die Läufer bei der Stange und motivierten sie weiterhin dranzubleiben, so dass schlussendlich etliche Tausende gelaufene Kilometer sowie Hunderttausende erklommene Höhenmeter zusammenkamen. Auch wenn der GZM dieses Jahr nur virtuell über die Bühne gehen wird und alles ein bisschen anders als geplant ist, sind wir zumindest fit und bleiben es auch für die nächste Austragung am 3. Juli 2021. #jetzterstrecht



### Seien auch Sie im 2021 dabei!

Möchten auch Sie Ihre Fitness auf Vordermann bringen, einen neuen persönlichen Rekord auf Ihrer Lieblingsstrecke aufstellen oder zum ersten Mal einen halben oder ganzen Marathon absolvieren? Wir begleiten Sie mit Trainings, Trainingsplänen, Tipps und Tricks rund um Technik, Ernährung, Ausrüstung und Komplementärübungen bis zum Tag X. Nur laufen müssen Sie selber!

## Haben wir Ihren Kampfgeist geweckt?

### Im Package für CHF 120.-\* sind enthalten:

- Startgeld (Wert CHF 100.-)
- Persönliche Trainingspläne
- Begleitete Trainings ab Herbst 2020
- Tipps und Tricks von den Profis
- Lauf-T-Shirt
- Trainingslauf auf der Originalstrecke mit Mittagessen (Wert CHF 69.-)
- Finisher-Shirt vom GZM

\*für Marathon CHF 150.- / Ultra CHF 170.-



Wenn Ihr Kampfgeist geweckt ist und Sie am 3. Juli 2021 in Zermatt dabei sein möchten, melden Sie sich unter Angabe von Name, Vorname, Adresse, Mobilnummer, Geburtsdatum, E-Mail-Adresse und Kleidergrösse an unter: [marathon@sodalis.ch](mailto:marathon@sodalis.ch). Wir freuen uns auf sportliche Zeiten mit Ihnen!



# 29 Jahre in der sodalis – wir blicken zurück



Robert Kalbermatten  
Geschäftsführer von 1994 bis 2019

## Welches war der schönste Moment in der sodalis?

Es gab fast nur schöne Momente. Doch die Dankbarkeit von Mitarbeitenden und Versicherten ist besonders schön.

## Der anstrengendste Moment?

Die Einführung der obligatorischen Krankenversicherung KVG und die Abgrenzung der Zusatzversicherungen nach VVG, die Einführung der Software Valsana (BBTi) mit BBT AG Zermatt/Root und die Fusion der Oberwalliser Krankenkassen.

## Der traurigste?

Als kleiner Versicherer hat man wenig Spielraum für unternehmerisches Handeln durch viele Vorgaben. Das ist frustrierend.

## Der emotionalste?

Meine Kündigung zu schreiben und nach so langer Zeit die Geschäftsführung abzugeben.

## Weshalb lassen Sie sich frùhpensionieren?

Dieser Entscheid reift schon seit langer Zeit. Ich möchte das Leben «danach» geniessen, mir Zeit für meine Frau Irene und Hobbies nehmen sowie auf Reisen gehen, so lange ich gesund und fit bin. Da meine Mutter und Geschwister relativ jung verstarben, möchte ich jeden Moment umso mehr auskosten.

## Auf was sind Sie besonders stolz?

Dass ich ein gesundes Unternehmen

abgeben kann. Und dass ich es geschafft habe, während 29 Jahren die Unabhängigkeit zu wahren.

## Wie schwer ist es, nach so langer Zeit loszulassen?

Da dieser Prozess schrittweise passierte - erst Aufgabe der Geschäftsführung und jetzt Teilpensum - fällt es mir definitiv leichter.

## Was kommt nach der Pension?

Ich möchte vermehrt meinen Hobbies Wandern, Skitouren, Fischen und Handwerksarbeiten in meinem Maiensäss nachgehen sowie mehr Zeit mit meiner Frau und meinen Enkeln verbringen.

## Was geben Sie Ihrem Nachfolger mit auf den Weg?

Den Mut haben, Entscheide zu treffen und offen für Neues sein.

# Persönlich



Robert Kalbermatten

## Wir sagen Adieu !

Merci für euer langjähriges Engagement und euren steten Einsatz für die sodalis. Für die stressfreie Zeit nach der Pensionierung wünschen wir alles Gute und vor allem beste Gesundheit. Geniesst es und lasst es euch gut gehen.



Carole Bertholjotti

## Wir gratulieren !

Carole Bertholjotti zur eidg. dipl. Sozialversicherungsfachfrau



Walter Willisch

Unser Hansdampf in allen Gasen leitete vom 1. Dezember 2012 bis zum 30. Juni 2019 die Geschäftsstelle in Zermatt und war bereits vorher als Vizepräsident der sodalis für die Krankenkasse aktiv. Erste Erfahrungen in der Branche holte er sich als Vorstandsmitglied der damals noch eigenständigen Krankenkasse Cervino, wovon er 4 Jahre als Präsident amtierte. Walter Willisch übergab die Leitung von Zermatt letzten Sommer an Cyrill Brigger und bleibt noch bis Ende Juni 2020 als Vermögensverwalter in Teilzeit bei der sodalis.

# Unterwegs mit heilendem Humor



Kunigunde Zuber (kunigunde-zuber.ch) und Filu (laebesfreud.ch) auf Spitalvisite.

Seit der Gründung des Vereins «Clownvisite» im Juni 2011 besuchen ausgebildete Clowns die Oberwalliser Spitäler, Heime oder gehen auf Wunsch auch zu Kranken nach Hause. Humorvolle Besuche mit Herz, um kranken Erwachsenen, Kindern, Betagten und Menschen mit Behinderung Momente der Abwechslung und der Freude zu schenken. Drei Clowninnen, welche regelmässig für den Verein im Einsatz sind, erzählen von ihren Visiten.

Wir klopfen an, erkundigen uns, ob eine Visite erlaubt sei. Erst bei einer Bejahung gehen wir in das Zimmer und begrüssen den Patienten. Jede Visite läuft ganz verschieden ab; je nach Stimmung, Bedürfnis und Befinden der einzelnen Personen. Wichtig für uns ist selber in einer guten, frohen Stimmung zu sein, den Kranken in Ruhe und Gelassenheit zu begegnen und wahrzunehmen, was vom Gegenüber kommt. Anfängliche Skepsis gegenüber uns Clowns verwandelt sich meistens in gelöste Heiterkeit und angeregte Gespräche.

Manchmal fragen uns Mitarbeitende, die wir im Spital von früheren Einsätzen auf den Abteilungen kennen: «Wann kommt ihr wieder?»

## Clownvisiten in Heimen: Willkommene Abwechslung

Die Besuche von Gertrude im Alters- und Pflegeheim oder bei Menschen mit Behinderung sind Herzensbesuche. «Es ist keine Show, keine Clownnummer, sondern eine Begegnung von Herz zu Herz. Die Clownnase durchbricht das Alltägliche. Humor gepaart mit dem Herzen öffnet Türen und ermöglicht echte Begegnungen mit Menschen jeden Alters.

Mal wird herzlich gelacht, mal zusammen gesungen, mal spricht Gertrudes «Kater» mit den Leuten. Manchmal jongliere ich gemeinsam mit einer Bewohnerin farbige Tücher, spiele auf der kleinen Geige verschiedene Melodien, Rhythmen und schon entsteht ein kleines Tänzchen»,

## Clownvisiten auf der Kinderabteilung in Visp: Schmerzen und Angst vergessen

Clown Filu besucht regelmässig die Kinderabteilung in Visp. Zuerst erkundigt sie sich beim Pflegepersonal über die Namen der Kinder. Dann geht es los: Sie klopft an, öffnet langsam die Türe und streckt den Kopf ins Zimmer, sagt nichts, sondern lässt den Augenblick wirken.

Sie zwinkert: «Nach der ersten Reaktion, welche häufig ein lautes Lachen oder Rufen wie auch eine Einladung beinhaltet, trete ich strahlend ins Zimmer und lasse mich ansehen. So gehe ich von Zimmer zu Zimmer für einen kurzen Besuch. Daraus kann ein riesiges «Chaferfest» werden oder ein ganz ruhiger Besuch – teils ohne hörbare Worte, z. B. wenn Kinder aus der OP kommen oder Schmerzen haben. Hier ist es mir wichtig, etwas Liebevollnes zurück-

zulassen, mein Gegenüber ernst zu nehmen und trotzdem Freude in den Spitalalltag zu bringen: Mit Seifenblasen, farbigen Federn, Kleinigkeiten oder einem leisen Lied in der Clownsprache. Die Körpersprache des Kindes verrät mir, was erwünscht und hilfreich ist und wo meine Grenzen liegen. Häufig bedanken sich Eltern gerührt, weil der Clownbesuch auch ihnen gutgetan hat.»

## Clownvisiten bei Erwachsenen im Spital: Humor ist in jedem Alter gut

Seit 2012 besuchen Clownvisite-Clowns regelmässig einmal im Monat Erwachsene im Spital Visp und Brig. Kunigunde Zuber erzählt: «Wenn Filu und ich unterwegs auf der Abteilung sind, erleben wir schon frohe Begegnungen auf dem Flur, da man uns bereits kennt. Wir erhalten die Namensliste jener Patienten, die wir besuchen können.



Clown Gertrude im Einsatz (karinbfriedli.ch)

lacht die Clownin. «Manchmal sind es fröhliche Blicke, die hin- und hergehen, ein warmer Händedruck oder ein feines Summen. Im Raum des Humors gibt es keine Beschränkungen, nicht nur den einen «richtigen» Humor.» Genau deswegen ist jeder Besuch von Gertrude anders, überraschend und willkommen.

## Der Verein

Der Verein «Clownvisite» setzt sich für gesundheitsfördernde Clownbesuche im Oberwallis ein. Er finanziert sich über Mitglieder- und Gönnerbeiträge, Spenden und Aktionen. Der dreiköpfige Vorstand arbeitet ehrenamtlich. Die professionellen Clowns werden für ihre Einsätze entschädigt. Sie arbeiten nach ethischen Richtlinien.

Für mehr Infos und Kontaktaufnahme:  
[www.clownvisite.ch](http://www.clownvisite.ch)



# Mein Tipp: Perlen des Wallis entdecken



Marion Sauder, Rechnungswesen

## Der Sommer 2020 wird definitiv anders

Der Badeurlaub am Meer fällt weg, Jugendliche bekommen keinen Sommerjob und ob Bergbahnen und Schwimmbäder geöffnet sind, steht noch in den Sternen.

## Wohin also, wenn wir Lust auf Tapetenwechsel haben?

Wir stellen Ihnen Sehenswertes in unserem Kanton abseits der grossen Touristenströme vor.

- Auf dem **Schmugglerpfad** durchs Zwischbergental und zum Tschawinersee: 12.2 km, 1178 hm, 7:00 Std.
- Im **Pfywald** über die Bhutanbrücke zum Illgraben: 8 km, 343 hm, 2:30 Std.



Bhutanbrücke im Pfywald

- Rundwanderung im Fieschertal und Mühlebach über zwei spektakuläre **Hängebrücken** im Goms: 17.8 km, 1013 hm, 6:00 Std.
- Eine **Ausstellung** der besonderen Art im wunderschönen Binntal: Twingi Land Art, [www.wingit.ch](http://www.wingit.ch)



Pyramiden von Euseigne

## Oder wie wäre es mit einem Ausflug ennet der Raspille?

- Aufstieg zur **Cabane des Aiguilles Rouges** und Picknick am Lac Bleu: 14 km, 928 hm, 5:30 Std. Bei der Fahrt ins Val d'Hérens lohnt sich ein Halt bei den **einmaligen Pyramiden** von Euseigne.
- Zum **Bergsturz von Les Diablerets** im verfluchten Tal von Derborence: 7 km, 225 hm, 2:00 Std. Nur schon die Fahrt (vorzugsweise mit dem Postauto) nach Derborence ist ein absolutes Highlight.



Suone von Lens

Oder auf einer der über 50 malerischen **Suonenwanderungen** gibt's für jeden Geschmack und Fitness etwas: [www.les-bisses-du-Valais.ch](http://www.les-bisses-du-Valais.ch), auch als App.

Diese Wandervorschläge finden Sie auf der Seite oder der App von [www.outdooractive.com](http://www.outdooractive.com)

# Hochsaison für Zecken: Wie schützen wir uns?



Joëlle Ruppen, Apothekerin mit FPH Impfen und Blutentnahme, Inhaberin der Saastal Apotheke und Präsidentin von MedicaPlus

## Gegen was schützt die Zeckenimpfung und wie lange hält sie?

Bei der «Zeckenimpfung» handelt es sich um eine Schutzimpfung gegen die so genannte Frühsommer-Meningoenzephalitis kurz FSME. Die Schutzimpfung gegen FSME ist die einzige praktikable Lösung für Leute, die sich wirksam

gegen FSME schützen möchten. Die Frühsommer-Meningoenzephalitis wird durch ein Virus übertragen, mit welchem rund 1 % der Zecken, welche in Naturherden vorkommen, infiziert sind. Die FSME Impfung wirkt aber NICHT gegen Lyme-Borreliose, einer zweiten Krankheit, die von Zecken übertragen wird. Hier wäre eine Behandlung mit einem Antibiotikum indiziert. Die Grund-Impfung gegen FSME erfordert drei Impfdosen (0, ca. 4 Wochen, 6-12 Monate). Die ersten beiden Dosen, die im Allgemeinen im Abstand von einem Monat verabreicht werden, bieten bereits einen wirksamen, aber zeitlich begrenzt-

dürfen aber keinesfalls als 100 % Schutz angesehen werden. Die Stoffe, welche in Zeckensprays enthalten sind, beeinflussen das Geruchsorgan (olfaktorisches System) der Zecken. Nach dem Auftragen des Repellents entsteht durch die langsame Verdunstung auf der Haut eine dünne Duftschiicht am Körper, wodurch die Zecken den Menschen nicht mehr wahrnehmen sollen. Sobald dieser Effekt nachlässt, können Zecken wieder die Haut befallen.

## In welchen Regionen ist man besonders gefährdet?

Grundsätzlich zählen zwischenzeitlich fast alle Regionen in der Schweiz zu Risikogebieten. Ausgenommen sind Genf und der Tessin. Begeben sich diese Bewohner aber in Zeckenrisikogebiete, ist auch ihnen die Impfung anzuraten. Falls Sie sicher gehen möchten, ob Sie sich in einem Risikogebiet befinden, dürfen Sie gerne in Ihrer Apotheke nach Auskunft fragen. Auch auf der Internetseite des Bundesamtes für Gesundheit ist eine Zeckenkarte zu finden.

## Wie muss ich eine Zecke richtig entfernen?

Entfernen Sie Zecken raschmöglichst und richtig, also am einfachsten mit Zeckenzangen, spitzen Pinzetten oder anderen Zeckenentfernern (z. B. Zeckenkarten). Wichtig dabei ist, die Zecke hautnah zu greifen und gerade herauszuziehen. Quetschen Sie dabei den Körper der Zecke nicht! Verwenden Sie vor dem Entfernen keine anderen Mittel wie Öl, Klebstoff oder Desinfektionsmittel.

ten Schutz. Die dritte Impfdosis kann bereits fünf Monate nach der zweiten Dosis gegeben werden und gewährleistet einen Schutz von über 95 % für mindestens zehn Jahre. Falls das Risiko weiter besteht, wird eine Auffrischung alle zehn Jahre empfohlen. Die Impfung gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) wird allen Einwohnern der Schweiz empfohlen, die im Rahmen von Freizeitaktivitäten oder beruflich zeckenexponiert sind (Wälder, Waldränder, Hecken, Büsche etc.).

## Wie kann ich mich – ausser mittels der Impfung – optimal gegen Zeckenstiche schützen? Erfüllen Zeckensprays ihren Zweck?

Es gibt einige Regeln, die man beachten kann: Enganliegende Kleidung und geschlossene Schuhe tragen, Zeckenschutzmittel anwenden, Unterholz und hohes Gras meiden, nach einer möglichen Zeckenexposition Körper und Kleidung absuchen, Zecken möglichst schnell korrekt entfernen und die Bissstelle desinfizieren. Da Zecken warme, feuchte sowie dünne Haut bevorzugen wie beispielsweise Ohren, Hals, Nacken, Achselhöhlen, Leistenengegend, Kniekehlen oder Innenseite der Oberschenkel, sollten diese Areale besonders sorgfältig abgesucht werden. Zeckensprays halten in der Regel viele Zecken ab,

## Kann ich auch Öl oder Alkohol verwenden?

Dies wird nicht empfohlen.

## Worauf ist besonders nach der Entfernung zu beachten?

Nach der korrekten Entfernung der Zecke sollte die Stelle desinfiziert werden. Ebenso ist es ratsam, die Lage und das Datum der Bissstelle zu notieren, sowie die Bissstelle während rund 4 Wochen auf Veränderungen zu beobachten. Bei Rötungen, Ausschlag oder grippeähnlichen Symptomen nach einem Zeckenbiss sollte man einen Arzt aufsuchen.

## Unseren Versicherten mit Sana/Sana Plus vergüten wir CHF 60.- für die komplette Impfung, wenn Sie sich in einer der MedicaPlus Apotheken impfen lassen.

Profitieren Sie zudem als sodalis-Versicherte von exklusiven Angeboten in den MedicaPlus Apotheken.

Vital Apotheke und Apotheke Testa Grigia Zermatt; Apotheke Simplon Center, City Apotheke, Rhodania Apotheke, Stadtplatz Apotheke, Apotheke Pfammatter und Apotheke Dr. Guntern Brig-Glis; Schlosspark Apotheke Leuk; Dorfapotheke Mörel; Gemmi Apotheke Leukerbad; Dorfapotheke und Central Apotheke Naters; Apotheke Gruber St. Niklaus; Susten Apotheke; Apotheke Dr. Imhof Fiesch; Apotheke Lagger Grächen; Apotheke Oggier Gampel; Apotheke Vallesia Saas-Fee; Saastal Apotheke Saas-Grund, Apotheke Lagger Visp

**Wir sind für Sie da –  
überall in Ihrer Nähe**

[www.sodalis.ch](http://www.sodalis.ch)

