



**Solaranlage  
auf dem Dach**  
So hat man bei den  
heutigen Strompreisen  
«gut lachen».  
Seite 8

<b>VERSICHERUNGEN</b>	50 Jahre im Dienste der Landwirtschaft	4
	Sie fragen – wir antworten	6
	Agrisano konnte ihre Marktposition festigen	10
	AGRI-smart – ein neues Grundversicherungsmodell	13
<b>MENSCHEN</b>	Wenn die Sonne scheint auf dem Stalldach	8
	Ausflugstipp	11
	Sicherheit geht vor auf dem Hof	12
	Deko- und Basteltipp	17
	Hinter den Kulissen – Mitarbeitende im Porträt	18
<b>POLITIK</b>	Neue Möglichkeiten in der AHV	7
<b>GESUNDHEIT</b>	Ohne Vitamine kein Leben	14
	Wussten Sie, dass ...	16

## IMPRESSUM

**Titelbild** Marcel und Priska Niffeler-Filliger aus Mauensee (LU) sind von der Solarenergie überzeugt.

**Herausgeber** Agrisano, Laurstrasse 10, 5201 Brugg | Die Agrisano besteht aus fünf Unternehmungen, die für die Landwirtschaft alle Versicherungen aus einer Hand anbieten. Organisatorisch ist die Agrisano in den Schweizer Bauernverband integriert. **Inhalt** Agrisano, Kommunikation und Zentrale Dienste, magazin@agrisano.ch **Bilder** Agrisano, Adobe Stock, Pixabay **Übersetzung** Übersetzungsdienst des Schweizer Bauernverbandes

**Auflage** 99 565, erscheint zweimal pro Jahr in Deutsch, Französisch und Italienisch **Druck** Sprüngli Druck AG, Villmergen (nachhaltig produziert: derzukunftzuliebe.ch)

**Online** verfügbar auf [www.agrisano.ch](http://www.agrisano.ch) © Agrisano





*Christian Kohli, Geschäftsführer  
Agrisano Prevos und Agrisano Pencas*

Geschätzte Leserinnen, geschätzte Leser

Die Themen des Sorgenbarometers der Schweizerinnen und Schweizer sind vielfältig. Die Zukunftsperspektiven unseres Vorsorgesystems nehmen dabei einen prominenten Platz ein. Dies widerspiegelt sich auch in der Politik, wo die Reformen unserer Vorsorgesysteme für rote Köpfe sorgen. Dies kann so weit gehen, dass mittlerweile auch unser bewährtes Dreisäulensystem in Frage gestellt wird.

Dass es in absehbarer Zeit gewisse Korrekturen in der Ausgestaltung der einzelnen Säulen braucht, ist unbestritten. Es bleibt aber festzuhalten, dass bei einer längerfristigen Betrachtung das Zusammenspiel der einzelnen Säulen mit ihren unterschiedlichen Finanzierungsmodellen bestechende Vorteile aufweist, um die uns viele Nationen beneiden.

Zwischen dem Dreisäulensystem und dem landwirtschaftlichen Versicherungskonzept besteht eine Parallele: Am 3. Dezember 1972 stimmten Volk und Stände der Verankerung des Dreisäulensystems in der Bundesverfassung zu und legten damit den

Grundstein für die soziale Absicherung, wie wir sie heute kennen. Fast gleichzeitig, nämlich am 29. Januar 1973, gründeten weitsichtige Bauernvertreterinnen und -vertreter die Agrisano Prevos, damals noch unter dem Namen «Vorsorgestiftung der schweizerischen Landwirtschaft». Die Stiftung bezweckte in erster Linie den Schutz und die Vorsorge der Bauernfamilien und der landwirtschaftlichen Angestellten gegen die wirtschaftlichen Folgen von Alter, Tod, Invalidität, Krankheit und Unfall. Damit legte der Schweizer Bauernverband den Grundstein für das umfassende Dienstleistungs- und Versicherungsangebot, das heute von den Agrisano-Unternehmungen in Zusammenarbeit mit den kantonalen Bauernverbänden angeboten wird.

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit, in der sich die Bedürfnisse der Landwirtschaft an die Versicherungen laufend verändern. Diesen Herausforderungen stellen sich die Agrisano-Unternehmungen gerne. Wir sind stolz darauf, dass wir unsere Angebote auf dem bewährten Fundament aufbauen können, das vor 50 Jahren gelegt wurde.

## ENGAGEMENT

Die Agrisano unterstützt zahlreiche landwirtschaftliche Veranstaltungen und Organisationen in der ganzen Schweiz. Hier erfahren Sie mehr:



# 50 JAHRE IM DIENSTE DER LA

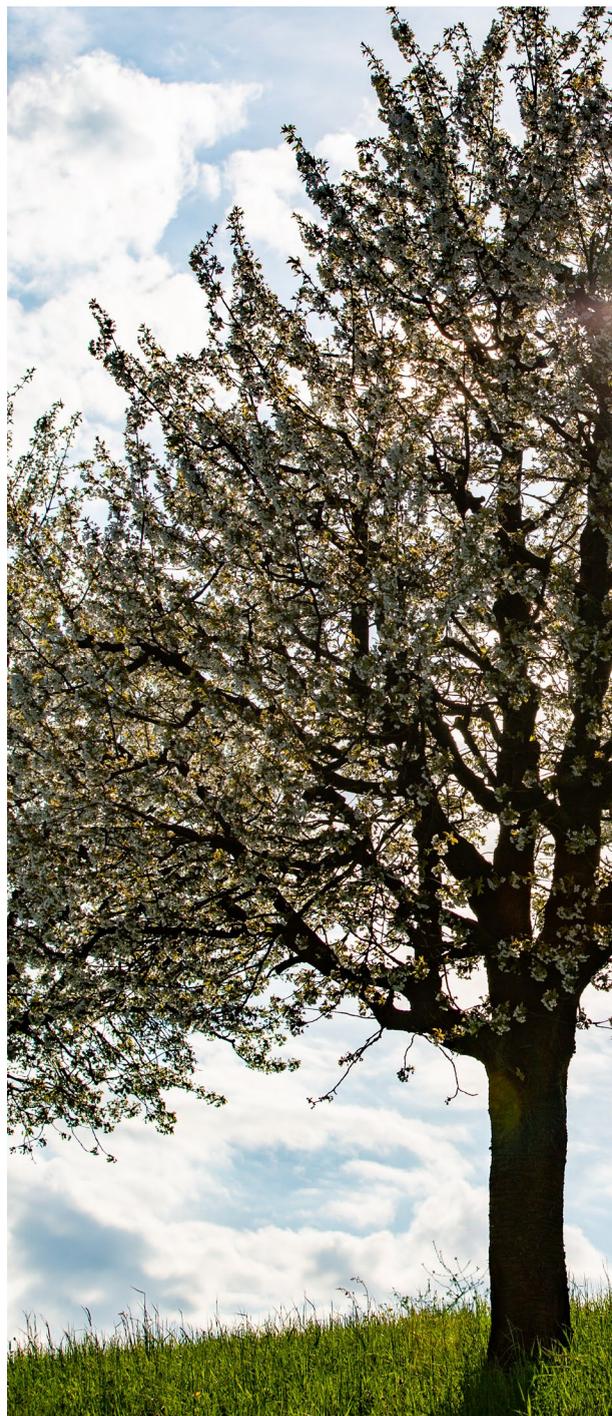
Die Agrisano Prevos feiert 2023 ihr fünfzigjähriges Bestehen. Damit wurde der Grundstein für die heutigen Agrisano-Unternehmungen gelegt, die der landwirtschaftlichen Bevölkerung ein umfassendes Versicherungskonzept anbieten.

Im Rahmen einer Delegiertenversammlung des Schweizer Bauernverbandes (SBV) im Herbst 1972 fällt der Beschluss, eine Stiftung zur Verbesserung des sozialen Schutzes der Bauernfamilien ins Leben zu rufen. Die Agrisano Prevos, damals noch unter dem Namen «Vorsorgestiftung der schweizerischen Landwirtschaft» (VSTL) wurde in der Folge am 29. Januar 1973 gegründet. Die neue Stiftung sollte die damalige Versicherungs- und Vorsorgesituation der Bauernfamilien, ihres Betriebs und ihrer Angestellten verbessern.

Mit der Gründung der VSTL legte der SBV vor 50 Jahren den Grundstein der heutigen Agrisano-Unternehmungen, die das landwirtschaftliche Versicherungskonzept in Zusammenarbeit mit den kantonalen Bauernverbänden umsetzen. Getragen wird das landwirtschaftliche Versicherungskonzept vom SBV. Das Konzept baut im Wesentlichen auf drei Pfeilern auf:

**Interessenvertretung:** Der SBV nimmt im Bereich der Sozialversicherungen sowie der Regulierung der Versicherungsbranche eine wichtige Rolle ein. Mit Unterstützung der Agrisano vertritt er die Interessen der landwirtschaftlichen Bevölkerung und setzt sich für zweckmässige Rahmenbedingungen ein.

**Gesamtversicherungsberatung:** Heute, wie bereits vor 50 Jahren, ist es für Bauernfamilien praktisch unmöglich, ohne Unter-



# NDWIRTSCHAFT



stützung einen Versicherungsschutz aufzubauen, der ohne Doppeldeckungen und Lücken auskommt. Während Doppeldeckungen unnötige Kosten verursachen, können Versicherungslücken schwerwiegende Folgen haben. Insbesondere sollten auch Risiken berücksichtigt werden, die eher selten eintreten. Denn die daraus resultierenden finanziellen Konsequenzen können kaum von einer Einzelperson getragen werden. Ein typisches Beispiel dafür ist eine Invalidität.

**Verbandsversicherungsangebote:** Darunter fallen Versicherungsangebote, die auf eigene Rechnung durch die Agrisano-Unternehmungen (Agrisano Krankenkasse AG und Agrisano Versicherungen AG, Agrisano Stiftung, Agrisano Prevos, Agrisano Pencas) betrieben werden und vermittelte Versicherungen von Partnern für Vorsorge 3b, Rechtsschutz, Sach- und Vermögensversicherungen. Der Verband kennt die Bedürfnisse seiner Mitglieder bestens und kann somit bedarfsgerechte Versicherungslösungen anbieten. Ausserdem schlägt sich das kostenbewusste Verhalten der Bäuerinnen und Bauern in vorteilhaften Versicherungsprämien nieder.

Das langjährige Engagement der Agrisano Prevos hat bedeutend zur besseren Versicherungs- und Vorsorgesituation der landwirtschaftlichen Bevölkerung geführt. Um sich vor Doppeldeckungen und Lücken zu schützen, ist eine periodische Gesamtversicherungsberatung empfehlenswert. Diese erhalten Bauernfamilien bei den Agrisano-Regionalstellen, die bei den kantonalen Bauernverbänden angegliedert sind.



## SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN!

*Monika Veronesi  
Leiterin Leistungen*

### Brauche ich für die Ferien eine spezielle Reiseversicherung?

Diese Frage lässt sich nicht mit ja oder nein beantworten, es kommt auf die Situation an. In der Schweiz sind Sie mit der obligatorischen Krankenpflegeversicherung bestens abgedeckt. Selbst bei einem notfallmässigen stationären Aufenthalt ausserhalb des Wohnkantons sind die Kosten gedeckt.

Anspruchsvoller wird es bei Ferien in Europa. Mit den meisten EU-Ländern sowie Island, Liechtenstein, Norwegen und dem Vereinigten Königreich bestehen Vereinbarungen für die Inanspruchnahme von medizinisch notwendigen Behandlungen. Zeigen Sie in diesen Ländern Ihre Schweizer Krankenversicherungskarte, haben Sie Anspruch auf dieselben Leistungen wie die Versicherten des jeweiligen Landes. Trotzdem kann es zu ungedeckten Behandlungskosten kommen, zum Beispiel wenn Sie ein Privatarzt behandelt.

Mit unserer Zusatzversicherung AGRI-spezial werden solche von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nicht gedeckten Behandlungskosten bei einem Notfall bis zum Betrag von 50 000 Franken pro Kalenderjahr

übernommen. Bei ungedeckten Rettungs- oder Notfalltransportkosten übernimmt AGRI-spezial 90 Prozent der Kosten bis maximal 20 000 Franken pro Kalenderjahr. Diese werden an den Maximalbetrag von 50 000 Franken angerechnet.

Für medizinische Notfälle im Ausland arbeiten wir mit Medically zusammen. Rufen Sie unbedingt unsere Notfallnummer an (auf der Rückseite der Krankenversicherungskarte), wenn Sie im Ausland erkranken oder einen Unfall haben. Medically wird Sie bei allen Fragen zur medizinischen Versorgung oder Heimreise unterstützen.

Wenn Sie eine längere Reise planen oder in Länder ausserhalb Europas verreisen, empfehlen wir den Abschluss unserer speziellen Reiseversicherung. Denn Behandlungskosten können schnell einmal mehr als 10 000 Franken betragen. Es ist ganz einfach: Über den QR-Code gelangen Sie direkt zum Abschlussformular.

Reiseversicherung  
abschliessen:



# NEUE MÖGLICHKEITEN

2024 ist es soweit – die AHV-Reform tritt in Kraft. Neben der offensichtlichsten und am meisten thematisierten Änderung, dass Frauen nun ebenfalls bis 65 arbeiten müssen, gibt es weitere wichtige Elemente. Gut ist, wenn man diese kennt und in seine Überlegungen für den Einstieg ins Rentenalter einbezieht.

Die Erhöhung des Rentenalters der Frauen wird in vier Schritten umgesetzt. Die Frauen mit Jahrgang 1960 werden die letzten sein, die mit 64 Jahren pensioniert werden. Der Jahrgang 1961 muss drei Monate länger arbeiten, der Jahrgang 1962 sechs Monate und der Jahrgang 1963 neun Monate. Frauen des Jahrgangs 1964 werden dann die ersten sein, die mit 65 Jahren in Rente gehen. Was bereits hier zu beachten ist: Frauen mit den Jahrgängen 1961 bis 1969 können trotzdem noch mit 64 Jahren in Rente gehen, erhalten dann aber den für diese Jahrgänge vorgesehenen Rentenzuschlag nicht.

Grundsätzlich kann der Zeitpunkt der Pensionierung ab 2024 viel flexibler und individueller gestaltet werden. Männer und Frauen können sich dann zwischen 63 und 70 Jahren pensionieren lassen. Eine «normale» Rente erhält man, wenn man mit 65 Jahren pensioniert wird, dies ist das sogenannte Referenzalter. Geht man bereits mit 63 Jahren in Rente, findet eine Kürzung statt. Geht man zwischen 66 und 70 Jahren in Rente, erhöht sich die Rente, aber weiterhin nur bis zu einem begrenzten Maximum.

Interessant ist auch die neue Möglichkeit, «Teilzeit» in Rente zu gehen. Das kann zum Beispiel so aussehen: Nach der Hofübergabe will das abtretende Betriebsleiterpaar weiterhin mitarbeiten. Einerseits sind beide Parteien daran interessiert, Unterstützung zu erhalten respektive weiterhin ein Einkommen zu erzielen. Andererseits kann das abtretende Betriebsleiterpaar mit einer Weiter-

führung eines AHV-pflichtigen Einkommens seine spätere Rente aufbessern. Als Variante kann das Betriebsleiterpaar, oder nur einer von beiden, mit 64 oder 65 Jahren zu 50 Prozent und mit 68 Jahren ganz in Rente gehen.



Dies sind einige neue Möglichkeiten, die gut geprüft werden sollten. Die Agrisano-Unternehmungen sind ausserdem daran, die begleitenden Versicherungen wie Taggeld und Vorsorge per 2024 so anzupassen, dass sie den Weg in den Ruhestand ideal ergänzen.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie ihre Möglichkeiten einmal näher prüfen, dann nehmen Sie Kontakt mit der für Sie zuständigen Regionalstelle auf, die Sie gerne informiert und berät.

Zu den  
Agrisano-Regionalstellen:



# WENN DIE SONNE SCHEINT A

Stalldächer bieten sich optimal an für Photovoltaikanlagen. Wer die Investition scheut, hat auch die Möglichkeit, sein Dach für die Stromproduktion zu vermieten.

Es ist ein grauer Tag – doch die Sonne «scheint» auf den Stalldächern des Hofes Leidenberg in Grosswangen (LU). Marcel und Priska Niffeler-Filliger bewirtschaften diesen, nebst ihrem eigenen Hof, seit 2012. Zuerst in einer Betriebsgemeinschaft mit dem Eigentümer, seit 2019 als Pächter.

Alle drei Ställe sind mit Solarmodulen belegt, insgesamt bedecken sie eine Fläche von 4 800 m<sup>2</sup>. Die Module gehören einem Unternehmen, das diese installiert hat und dem Hofbesitzer dafür Miete bezahlt. «Rund 55 Prozent unseres Bedarfs beziehen wir von diesem Solarstrom», sagt Marcel Niffeler. «Natürlich müssen wir den Strom auch bezahlen. Aber das ist günstiger als beim Netzanbieter.» Da sie mehr als 100 000 kW im Jahr verbrauchen, können sie den Stromanbieter auf dem freien Markt selber wählen, was oft für einen Vorteil gehalten wird. Doch

so einfach ist es nicht. «Hätten wir unseren Strom auf dem freien Markt eingekauft, wäre es jetzt, je nach Vertrag, sehr teuer geworden», sagt er. Denn mit der Stromknappheit sind die Preise auf dem freien Markt am meisten gestiegen.

Bei vollem Sonnenschein produziert die Photovoltaikanlage (PV) bis zu 500 kWp\*. Lange Zeit sei der Einspeisetarif sehr tief gewesen. Aber seit letztem Jahr sei es interessant geworden, Strom aus einer PV-Anlage rückzuspeisen, meint Marcel Niffeler. Interessant für eine Bauernfamilie kann auch sein, ihre Stalldächer für eine solche Anlage zu vermieten. Wer also die Investition in eine PV-Anlage scheut, kann mit dieser Option, dem sogenannten Contracting, gleich doppelt profitieren: von einem Mietertrag vom Dach und vom meist günstigeren Solarstrom.



\* kWp = Kilowattpeak. Pro kWp werden rund 1000 Kilowattstunden erzeugt.

# UF DEM STALLDACH

Der Betrieb von Familie Niffeler umfasst 140 Milchkühe der Rassen Braunvieh, Holstein und Red Holstein. Zusätzlich ziehen sie ihr eigenes Jungvieh auf und halten rund 600 Mastsauen. Zum Betrieb gehören auch 78 ha Land. Mit Betrieb meint Marcel Niffeler sowohl den eigenen wie auch den gepachteten Hof. Auf dem Land wird fast der gesamte Futterbedarf für die Kühe angebaut (ausser Kraftfutter), und einen Drittel des Bedarfs für die Schweine.

Auf ihrem eigenen Hof ganz in der Nähe werden die Fresser gehalten. Ausserdem betreibt Priska Niffeler einen Hofladen der besonderen Art. Sie verkauft Fleisch, Eier und selbstgemachten Sirup. Das Herzstück des Ladens sind aber ihre Deko- und Geschenkartikel (siehe auch Seite 17). Diese stellt sie selbst her aus den verschiedensten Materialien wie Ton, Stein, Beton und Metall. Bei der Agrisano

versichert ist die Familie, zu der auch drei Buben im Alter von 10 bis 13 Jahren gehören, schon in der dritten Generation. Alle zwei bis drei Jahre lassen sie eine Gesamtberatung bei der Versicherungsberatung des Luzerner Bauernverbands durchführen. An der Agrisano schätzt Marcel Niffeler besonders die kompetente Beratung und das landwirtschaftliche Wissen der Beraterinnen und Berater.

Von der PV-Anlage ist er überzeugt. «Wir sind auf jeden Fall daran interessiert, auch auf unserem eigenen Hof eine PV-Anlage zu installieren. Aber im Moment haben wir noch andere Prioritäten. Denn auch eine PV-Anlage ist schlussendlich eine wirtschaftliche Entscheidung», sagt er.

Mehr zur  
Gesamtversicherungsberatung:



# MARKTPOSITION GEFESTIGT

Die Agrisano konnte auch 2022 ihre Marktposition im hart umkämpften Versicherungsumfeld festigen – dank ihrer klaren Ausrichtung auf die Landwirtschaft, ihren Produkten und ihren fachkundigen Beratungen.

Erfreulich ist die Mitgliederentwicklung bei den eigens für die bäuerliche Bevölkerung ausgearbeiteten Zusatzversicherungen der Agrisano Versicherungen AG per 1.1.2023. Mit einem Zuwachs von 0,5 Prozent steigt der Versichertenbestand bei der Zusatzversicherung AGRI-spezial auf über 76 000. Die Taggeldversicherung, unverzichtbar für Bäuerinnen und Bauern, verzeichnet ein deutliches Wachstum von 8 Prozent. Kontinuierlich wächst auch der Bestand bei der bäuerlichen Rechtsschutzversicherung AGRI-protect, die Privat-, Verkehrs- und Betriebsrechtsschutz beinhaltet. Zurzeit sind über 24 500 Bäuerinnen und Bauern versichert.

Rund ein Viertel aller Versicherten in der Schweiz hat per 1.1.2023 die Grundversicherung gewechselt. Dieser überdurchschnittlich hohe Anteil wurde durch die Inflation befeuert, zumal auch die Prämien der Krankenkassen stark gestiegen sind. Die Mitgliederentwicklung bei der obligatorischen Krankenpflegeversicherung der Agrisano Krankenkasse AG fällt kantonal sehr unterschiedlich aus. In der Gesamtbetrachtung ist ein leichtes Minus von 4 Prozent zu verzeichnen. Jedoch sind ca. 90 Prozent der Abgänge Personen, die nicht aus dem landwirtschaftlichen Umfeld stammen und somit auch nicht vom Gesamtpaket der Beratungs- und Versicherungsleistungen profitieren können.

---

*Ein Viertel aller Versicherten  
in der Schweiz hat die  
Grundversicherung gewechselt.*

---

Die Globalversicherung bietet den landwirtschaftlichen Betrieben eine umfassende Versicherungslösung für ihre familienfremden Angestellten, eine einfache Administration und attraktive Prämien. Trotz einem schwindenden Markt verzeichnet die Globalversicherung ein kontinuierliches Wachstum, sowohl bei der Anzahl der angeschlossenen Betriebe, als auch bei den Anstellungen und den versicherten Lohnsummen.

Ungebremst ist die Nachfrage für die Vorsorgepläne der Agrisano Prevos und der Agrisano Stiftung mit einem Wachstum von 3 Prozent. Mittlerweile haben über 33 000 Personen im Rahmen einer freiwilligen Risiko- beziehungsweise Sparversicherung vorgesorgt.

Diese positive Entwicklung ist keine Selbstverständlichkeit, sie ist ein Vertrauensbeweis der Kunden – und sie verpflichtet. Die Agrisano will sich weiterhin mit einem guten Kundenservice, einer massgeschneiderten Produktpalette für die Landwirtschaft und einer hohen Arbeitsqualität von ihren Mitbewerbern abheben. Als Dienstleistungsunternehmung des Schweizer Bauernverbandes setzt sie alles daran, diese konsequente Richtung auch in Zukunft weiterzugehen.



## Ausflugstipp

Lai da Palpuogna, Albulatal (GR)

Der glasklare Palpuognasee liegt mitten in einem Lärchenwald direkt an der Strasse zum Albulapass (nur wenige Parkplätze vorhanden). Ab dem Bahnhof in Preda erreicht man den See zu Fuss auf einem schönen Wanderweg in ca. 40 Minuten. Die Umrundung dauert etwa 30 Minuten. Rund um den See befinden sich zahlreiche Grillstellen und Picknickplätze.

*Tipp und Foto: Sabrina Ruh, Sachbearbeiterin Agrimpuls*

*Hier stellen Mitarbeitende des Agrisano-Hauptsitzes einen Ausflugstipp vor.*

# SICHERHEIT GEHT VOR

Schon mit einfachen Massnahmen lassen sich viele Unfälle auf dem Hof vermeiden. Ein kurzer Selbstcheck zeigt auf, welche Verbesserungsmassnahmen Abhilfe schaffen.

Ein schwerer oder tödlicher Unfall auf dem Bauernhof wirft den Familienalltag heftig aus der Bahn. Die Sorge oder Trauer um den Partner, die Partnerin, ein Kind oder ein Elternteil kosten die Angehörigen viel Kraft. Gleichzeitig müssen sie sicherstellen, dass der Betrieb weiterläuft, sie müssen Verantwortung übernehmen und Entscheide fällen.

Dabei lassen sich Unfälle bereits mit einfachen Massnahmen vermeiden. Doch welche sind das und womit fängt man am besten an? Die Beratungsstelle für Unfallverhütung in der Landwirtschaft (BUL) hat dafür einen Online-Selbstcheck erstellt.

Die Umfrage auf «hofsicherheit.ch» führt Schritt für Schritt durch die sechs wich-

tigsten Themen der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes auf dem landwirtschaftlichen Betrieb. Nach rund 15 Minuten erhält man eine Momentaufnahme seines persönlichen Risikoverhaltens.

In der abschliessenden Auswertung gibt es zu jedem Bereich weiterführende Informationen wie Dokumente, Checklisten, Kursangebote und Praxisbeispiele, um den Hof sicherer zu gestalten. Machen Sie den Selbstcheck und finden Sie heraus, in welchen Bereichen Sie die Sicherheit auf Ihrem Hof verbessern können!

Zum  
Selbstcheck  
Hofsicherheit:



# NEUES ANGEBOT

Ab 2024 bietet die Agrisano ihren Kundinnen und Kunden ein neues, preiswertes Grundversicherungsmodell an. Die medizinische Beratung erfolgt über eine App. Konsultationen können dadurch rund um die Uhr durchgeführt werden.

Die digitale Durchdringung unserer Welt ist mittlerweile weit fortgeschritten. Auch vor dem medizinischen Bereich macht diese Entwicklung nicht halt. Was sich aber nicht geändert hat, ist die Tatsache, dass im Krankheitsfall der passende Ansprechpartner oft nicht verfügbar ist. Oder es ist unklar, an wen man sich wenden soll. Mit dem neuen alternativen Grundversicherungsmodell AGRI-smart schliesst die Agrisano diese Lücke. Über eine App erhalten Versicherte rasch und rund um die Uhr kompetente Informationen und professionelle Betreuung.

AGRI-smart-Versicherte profitieren von einer umfassenden medizinischen Versorgung. Mittels digitaler Symptombewertung berät das medizinische Beratungszentrum von Medgate die Versicherten und legt ihnen einen Behandlungspfad vor. Die Beratung erfolgt via App auf dem Smartphone per Telefon, Videosprechstunde oder Chat. Möglich sind zudem das Ausstellen von Rezepten und Bescheinigungen über die Arbeitsunfähigkeit sowie Überweisungen.

Die Sprechstunde über die App bietet Flexibilität und spart Zeit sowie lange Anfahrtswege. Dank der Telemedizin können Doppelspurigkeiten verhindert und Kosten gespart werden. Deshalb wird AGRI-smart zu sehr attraktiven Prämien erhältlich sein. AGRI-smart-Versicherte tragen ausserdem dazu bei, die steigenden Gesundheitskosten zu bremsen.

---

***AGRI-smart  
schliesst eine Lücke.***

---

Für den weiteren Verlauf einer Erkrankung ist die Wahl des richtigen Arztes oder der passenden Klinik oft entscheidend. Besonders bei Operationen oder stationären Aufenthalten möchte man die bestmögliche Betreuung. In diesen Fällen hilft BetterDoc als zweiter Kooperationspartner von Agrisano weiter. BetterDoc empfiehlt immer Ärzte, die für die jeweilige Situation optimal geeignet sind. Darüber hinaus kümmert sich Better-

Doc um die Terminvereinbarung – ob für eine wirkungsvolle Behandlung durch einen Spezialisten, eine anstehende Operation oder auch eine unabhängige Zweitmeinung. Die endgültige Entscheidung, welcher Leistungserbringer oder welches Spital aufgesucht wird, trifft der oder die Versicherte jedoch immer selbst.

Mit AGRI-smart bietet die Agrisano ihren Kundinnen und Kunden ein innovatives Versicherungsmodell, das mit Hilfe der qualifizierten Kooperationspartner Medgate und BetterDoc die medizinische Versorgung vollumfänglich abdeckt. Das neue Modell kann ab August 2023 für das Jahr 2024 abgeschlossen werden.



# OHNE VITAMINE KEIN LEBEN

Vitamine sind lebenswichtig. Doch wenn sie in hohen Dosen eingenommen werden, können sie auch schaden. Eine abwechslungsreiche Ernährung deckt den Bedarf am einfachsten.

Um zu leben brauchen wir Luft, Wasser und Nahrung. Doch erst ein ausgewogenes Verhältnis an Nährstoffen in der Nahrung sichert uns, nebst anderen Faktoren, ein gesundes Leben. Der Körper braucht Vitamine sowie Mineralstoffe und Spurenelemente für lebenswichtige Funktionen. Fehlt uns über längere Zeit eine genügende Zufuhr einer oder mehrerer dieser Stoffe, kann es zu Mangelerscheinungen kommen.

Vitamine sind keine Energielieferanten. Dank den Vitaminen kann der Körper aber Energie aus Kohlenhydraten gewinnen. Ausserdem kann er mit der Hilfe von Vitaminen Hormone, Blutkörperchen und Enzyme bilden. Ohne Vitamine würde der Körper nach und nach alle lebensnotwendigen Funktionen einstellen. Bis auf wenige Ausnahmen wie etwa Vitamin D, kann der Körper selbst keine Vitamine erzeugen, weshalb sie mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Insgesamt sind 20 Vitamine bekannt, 13 davon sind lebensnotwendig (siehe Box). Unterschieden wird in fett- und wasserlösliche Vitamine. Die Vitamine A, D, E und K gehören zu den fettlöslichen Vitaminen. Diese kann der Körper speichern, man muss sie also nicht ständig aufnehmen. Die wasserlöslichen Vitamine, dazu gehören alle B-Vitamine und Vitamin C, lassen sich dagegen nicht speichern.

Vitamine sind an vielen Stoffwechselprozessen und Körperfunktionen beteiligt. Da der Stoffwechsel bei jedem Menschen anders funktioniert, kann man aber keine absoluten Werte für den Tagesbedarf von Vitaminen

geben. Der Tagesbedarf sollte nur als eine durchschnittliche Orientierung gesehen werden. Nebst Geschlecht, Gewicht und Alter beeinflussen viele weitere Faktoren den individuellen Vitaminbedarf. Das sind zum Beispiel Krankheiten, körperliche oder psychische Belastungen, Infektionen, Umweltbedingungen, der Konsum von Alkohol und Nikotin und natürlich Schwangerschaft und Stillzeit. Kinder und Jugendliche haben in ihren Wachstumsphasen einen stark erhöhten Bedarf an bestimmten Vitaminen, ebenso ältere Menschen. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann den Bedarf erhöhen. Trotzdem kann der Referenzwert (siehe Box) als zuverlässiger Indikator für den Tagesbedarf gesehen werden.

Ein Vitaminmangel entsteht meistens durch einseitige Ernährung. Oder wenn ein erhöhter Bedarf besteht, der nicht genügend gedeckt wird (siehe oben). Dann können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Aus der Nationalen Ernährungserhebung menuCH von 2021 geht hervor, dass die Zufuhr von einigen Mikronährstoffen bei der Schweizer Bevölkerung unter den Empfehlungen liegt: Vitamin B5 und B6 (vor allem bei der älteren Bevölkerung), Vitamin D und Vitamin B12 bei der jüngsten und ältesten Altersgruppe der Frauen. Hinzu kommen zu wenig Kalium, Calcium, Magnesium, Jod und bei Frauen häufig ein Eisenmangel.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht eingenommen werden, um schlechte Ernährungsgewohnheiten zu unterstützen. In ho-





hen Dosen und über längere Zeit eingenommen, können diese Mittel mehr schaden als nützen. Wer glaubt, unterversorgt zu sein, lässt sich am besten beim Hausarzt beraten, bevor er viel Geld für unnötige Mittel ausgibt.

Am einfachsten und effektivsten ist es immer noch, seinen Vitaminbedarf über die Ernährung zu decken. Das geht am besten, wenn auf die «5 am Tag» gesetzt wird: zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse, dazu Vollkorn- und Milchprodukte. Damit stellt man seine Versorgung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen unkompliziert sicher. Das Mass einer Portion ist übrigens die eigene Hand.

## Tagesbedarf für Vitamine

(Frauen | Männer, 18 – 65 Jahre)

- ▶ Vitamin A (Retinol): 650 µg | 750 µg
- ▶ Vitamin B1 (Thiamin): 0,1 mg | 0,1 mg
- ▶ Vitamin B2 (Riboflavin): 1,6 mg | 1,6 mg
- ▶ Vitamin B3 (Niacin): 12 mg NE | 15 mg NE\*
- ▶ Vitamin B5 (Pantothensäure): 5 mg | 5 mg
- ▶ Vitamin B6: 1,6 mg | 1,7 mg
- ▶ Vitamin B7 (Biotin): 40 µg | 40 µg
- ▶ Folsäure, Folat: 330 µg | 330 µg
- ▶ Vitamin B12: 4,0 µg | 4,0 µg
- ▶ Vitamin C: 95 mg | 110 mg
- ▶ Vitamin D: 15 µg | 15 µg
- ▶ Vitamin E: 11 mg | 13 mg
- ▶ Vitamin K: 70 µg | 70 µg

\*Niacin-Äquivalent

Quelle: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (Schweizer Referenzwerte, September 2022)

WUSSTEN  
SIE, DASS ...

## ALLERGISCH AUF MEDIKAMENTE

Es gibt Hunderte von Stoffen, auf die man allergisch reagieren kann. Wussten Sie, dass auch Medikamente dazugehören? Diese Medikamentengruppen führen häufiger zu allergischen Reaktionen: Antibiotika (z. B. Penicillin), Gichtmittel (z. B. Allo-purinol), Antiepileptika und Schmerzmittel (z. B. Acetylsalicylsäure).

Eine Medikamentenallergie kann sofort eintreffen, innerhalb von wenigen Minuten nach Einnahme des Medikaments, oder auch erst nach Tagen oder Wochen.



**15 %** der Krankenhaus-patientinnen und -patienten sowie insgesamt knapp

**7 %** aller Schweizerinnen und Schweizer leiden unter Nebenwirkungen auf Medika-mente.

Bei etwa **33%** dieser Reaktionen handelt es sich um Allergien oder Intoleranzreaktionen.

Erfahren Sie mehr über  
Medikamentenallergien:



# Deko- und Basteltipp

## Saatbomben

Mach die Welt etwas grüner, bunter und lass es blühen mit Saatbomben! Verwende dazu spezielle Saatmischungen zur Förderung der Biodiversität oder für sonnige beziehungsweise schattige Standorte. Da das optimale Mischungsverhältnis der Zutaten je nach verwendeter Erde variiert, sind die Mengenangaben lediglich als Faustformel zu verstehen:

1 Teelöffel Samen (bei grösseren Samen kann es etwas mehr sein)  
4 – 5 Esslöffel Erde  
4 – 5 Esslöffel Tonerde oder Bentonit  
eine Schüssel, einen Rührlöffel

Die Samen mit der Erde vermischen. Die Tonerde oder das gemörserte Bentonit dazugeben und alles nochmals gründlich vermengen. Mischung so lange mit Wasser anreichern, bis ein geschmeidiger, aber immer noch fester Teig entsteht und walnussgrosse Kugeln formen. Die fertigen Samenbomben für einige Tage auf Zeitungspapier trocknen lassen. Hübsch verpackt in Gläser oder Wachteleierschachteln sind sie ein schönes Mitbringsel.

Priska Niffeler-Filliger, Mauensee

Sie dekorieren und basteln gerne? Dann teilen Sie Ihre Idee mit uns und den Leserinnen und Lesern! Für Ihren Tipp erhalten Sie ein Überraschungspaket. Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge!

Anleitung zur  
Einreichung des Tipps:



## MITARBEITER IM PORTRÄT

Name: Beat Meier

Funktionen: Leiter Personal (bis 2016) und Leiter Finanzen Agrisano-Unternehmungen sowie Stv. Geschäftsführer Agrisano Krankenkasse AG und Agrisano Versicherungen AG (bis Sept. 22)

Das mag ich ... Wein und gutes Essen, Gastgeber sein, ein gutes Buch lesen, Trike fahren

... das nicht: Milchreis, Guinness, Arroganz

## «DIE IDEE EINER EIGENEN KRANKENKASSE ENTSTAND BEI EINEM FEIERABENDBIER»

Beat, du bist seit der ersten Stunde bei der Agrisano. Erzähl uns etwas über deine Anfangszeit.

Begonnen habe ich beim Schweizer Bauernverband (SBV) als Junior-Buchhalter. Dabei habe ich auch den Jahresabschluss für die Vorsorgestiftung der schweizerischen Landwirtschaft gemacht. So hatte ich erstmals Kontakt mit den Sozialversicherungen. 1983 gab es noch kein BVG, UVG oder KVG\*. Alle diese neuen Gesetze haben dazu geführt, dass wir neue Versicherungslösungen erarbeiten mussten. 1985 bei der Einführung des BVG zum Beispiel wurde die Pensionskassenstiftung, die heutige Pencas, gegründet, damit Landwirtschaftsbetriebe für ihre familienfremden Angestellten eine Pensionskasse hatten.

Du gehörst auch zu den Gründungsmitgliedern der Agrisano Krankenkasse. Wie kam es zu dieser Gründung?

Für die Krankenversicherung gab es früher einen Kollektivvertrag Landwirtschaft mit allen bestehenden Krankenkassen der Schweiz. So konnten die Bauernfamilien von vorteilhaften Konditionen profitieren. Mit der Einführung des KVG wurden die Vorteile von Kollektivverträgen nichtig. Unter anderem gab es keine Prämienunterschiede mehr zwischen Einzel- und Kollektivversicherungen. Unsere Kundinnen und Kunden sind ja nicht per se gesünder als andere, aber sie beanspruchen weniger Gesundheitsleistungen. Also sollte sich dies doch auch in den Prämien reflektieren. Deshalb haben wir entschieden, für die Landwirtschaft eine eigene Krankenkasse zu gründen. Die Idee dazu entstand bei einem Feierabendbier mit meinen Kollegen Edi Boos und Fritz Schober. Wir schiefen darüber und entschieden am nächsten Tag, dass wir das machen würden. So entstand per 1.12.1991 die Agrisano Krankenkasse AG.

\*Bundesgesetze über berufliche Alters-, Hinterlassenen- und Invalidenvorsorge, Unfallversicherung, Krankenversicherung



### Bist du zufrieden mit deinem beruflichen Werdegang, und wie siehst du die Zukunft der Agrisano?

Eigentlich dachte ich, dass sich zwei Jahre SBV gut in meinem Lebenslauf machen würden ... Aber dann hat sich alles sehr spannend entwickelt. Wir drei Gründungsmitglieder waren das «Trio infernale» und haben vieles zusammen auf die Beine gestellt. Es war eine Zeit, in der man solche Dinge einfacher realisieren konnte als heute. Und das hat definitiv Spass gemacht. Die Zukunft der Agrisano sehe ich sehr positiv, weil sie für die Bauernfamilien alle gesetzlich vorgeschriebenen Obligatorien anbietet, und einiges mehr, eben alle Versicherungen aus einer Hand. Unsere Prämien können wir tief halten, weil Bäuerinnen und Bauern nicht gleich zum Arzt rennen. Zum Beispiel haben wir auch heute noch extrem tiefe Kosten für Pflegeheime und Spitex. Ich denke, das liegt auch daran, dass in der Landwirtschaft meh-

rere Generationen zusammenleben und sich gegenseitig unterstützen. Wobei Bauern sich ähnlich wie andere selbständige Kleinbetriebe verhalten – sie können es sich schlicht nicht leisten, krank zu sein.

### Du wirst in Kürze pensioniert und bist dann noch als Verwaltungsratsmitglied für die beiden Agrisano-Aktiengesellschaften tätig. Was sind deine privaten Pläne?

Ich freue mich darauf, Zeit für mich zu haben und endlich mal länger als zwei Wochen in die Ferien zu gehen. Reisen ist sowieso angesagt ab nächstem Jahr: Asien, Australien, Neuseeland, aber auch Nordamerika und ganz Europa. Im Moment überlegen wir, auf welche Art wir reisen wollen, das kann auch mal zu Fuss oder mit einem Frachtschiff sein. Ausserdem bin ich sehr an Geschichte interessiert und möchte wieder mehr lesen, zum Beispiel über das römische Reich in der Schweiz.



| Zur Online-Version des Wettbewerbs:

Teilnahmeschluss: 31. Mai 2023

# Quiz

Beantworten Sie folgende Fragen zu den Beiträgen aus diesem Magazin und senden Sie den Talon mit Ihrer oben stehenden Adresse per Post an Agrisano, Kommunikation und Zentrale Dienste, Laurstrasse 10, 5201 Brugg. Oder nehmen Sie online teil auf [www.agrisano.ch](http://www.agrisano.ch). Aus allen richtigen Antworten verlosen wir drei hochwertige Agrisano-Taschenlampen (LED, aufladbar und wasserresistent).



In welchem Jahr legte der Schweizer Bauernverband den Grundstein für das Dienstleistungs- und Versicherungsangebot, das heute von den Agrisano-Unternehmungen angeboten wird?

Bis zu welchem Betrag übernimmt die Zusatzversicherung AGRI-spezial bei einem Notfall ungedeckte Kosten aus der Grundversicherung?

Auf welchem Weg erfolgt die Sprechstunde im neuen Grundversicherungsmodell AGRI-smart?

Wie viele Vitamine sind lebensnotwendig?

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Von der Teilnahme ausgenommen sind Mitarbeitende der Agrisano und ihre Angehörigen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

MAGAZIN LESEN,  
MITMACHEN UND GEWINNEN!

Hier abtrennen und den gesamten oberen Teil (inkl. Adresse) einsenden.

KONTAKTIEREN  
SIE UNS!

## KOMPETENT BERATEN IN IHRER REGION

Die Agrisano ist das Kompetenzzentrum rund um das Versicherungs- und Vorsorgewesen in der Landwirtschaft. Operativ ist die Unternehmung in die Strukturen des Schweizer Bauernverbandes eingebunden. Unsere Regionalstellen sind bei den kantonalen Bauernverbänden angegliedert.

Unsere Kundschaft profitiert somit von hoher Beratungskompetenz in Versicherung und Landwirtschaft. Bei Fragen, Anliegen oder Bemerkungen kontaktieren Sie unsere Regionalstelle.

Ihre  
Regionalstelle:

