

Wettbewerb

Gewinnen Sie einen Reise-Adapter

Weltweit unter Strom. Wer ins Ausland reist, hat meist diverse elektrische Geräte dabei: Handy, Laptop, iPod, Tablet, Rasierapparat. Darum gehört auch ein Universal-Reiseadapter ins Reisegepäck. So geht den Geräten unterwegs nie der Saft aus.



Der Ärger ist vermutlich gross, wenn Sie abends in Ihr Hotelzimmer auf den Bermudas oder in Malaysia kommen, das Handy aufladen möchten und der Stecker nicht in die Steckdose passt.

Damit Ihnen das nie passiert: Machen Sie bei unserem Wettbewerb mit und gewinnen Sie einen von zehn «World Travel Adapter 3». Mit diesem Universal-Reiseadapter können Sie Ihre zwei- und dreipoligen Geräte in mehr als 150 Ländern einstecken und neu aufladen. Schicken Sie uns den Wettbewerbston oder nehmen Sie online auf www.visana.ch an der Verlosung teil. Viel Glück!

Wettbewerbston

Ich möchte einen Reise-Adapter gewinnen.

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 30. September 2015 einsenden an: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3015 Bern

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden bis 17. Oktober 2015 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden darf. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

PRÄMIEN 2016
Mehr dazu auf Seite 3



Wanderspass
Mit den Kindern
in die Berge
Seite 4



Visana Club
Das Plus für Sie:
Unsere Herbstangebote
Seite 12



Lorenz Hess
Im Gespräch mit dem
Visana-Verwaltungsrat
Seite 22



Inhalt

- 3 Stabile Prämien bei den Zusatzversicherungen
- 4 Familien auf Wanderschaft
- 6 Unsere Geschäftsstellenleiterin in Glarus
- 8 Der Gesundheit auf den Zahn gefühlt
- 10 Fortschreitende Digitalisierung im Gesundheitswesen
- 12 Der Visana Club mit exklusiven Herbstangeboten
- 14 Visana weiterempfehlen lohnt sich
- 15 Vitamin D: Wie viel ist genug?
- 16 Richtig handeln bei einem Reiseabbruch
- 17 Profitieren Sie von vergünstigten Brillen!
- 18 Visana und YB – eine starke Berner Verbindung
- 19 Visana mit neuem Internetauftritt
- 20 Vermischte Meldungen
- 22 Im Gespräch mit Lorenz Hess
- 24 Wettbewerb

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

«Das Wandern ist des Müllers Lust!» Der Anfang dieses bekannten Volkslieds passt wunderbar zur neusten Ausgabe unseres Kundenmagazins. In unserem Schwerpunkt locken wir Sie in die Berge und ermuntern Sie zu tollen Spätsommer-Wanderungen. Gutes Schuhwerk und ein wirksamer Sonnenschutz gehören dabei genauso dazu wie ein grosszügiger Zeitplan – gerade, wenn Sie mit Kindern unterwegs sind. Und als Höhepunkt für die ganze Familie darf eine Berghütten-übernachtung nicht fehlen.

«Berge» sind auch ein gutes Stichwort, wenn es um unsere Geschäftsstellenleiterin Ursula Elmer aus Glarus geht. Visana ohne die umtriebige Glarnerin wäre wie der Kanton Glarus ohne Tödi. Seit beinahe 20 Jahren betreut Ursula Elmer mit viel Herzblut die Versicherten im Kanton Glarus – und das mit Erfolg. Ihr Rezept: der direkte Kundenkontakt und ein persönliches Vertrauensverhältnis. Wir stellen Ihnen Ursula Elmer vor.

Vielleicht kommen Sie demnächst mit einer unserer Geschäftsstellen in Kontakt, wenn es um Ihre Versicherungsdeckung für das Jahr 2016 geht. Auf der gegenüberliegenden Seite werfen wir einen ersten Blick in die Visana-Prämien 2016 und erläutern Ihnen, wie diese überhaupt zustande kommen und von welchen Faktoren sie abhängig sind.

Wir wünschen Ihnen eine informative, unterhaltsame Lektüre und einen schönen, gesunden Herbst!



Albrecht Rychen
Präsident des Verwaltungsrates



Urs Roth
Vorsitzender der Direktion



Verbesserte Aussichten dank Zusatzversicherung

Prämien 2016. Visana-CEO Urs Roth zeigt auf, wie sich die Prämien in der Grundversicherung und in den Zusatzversicherungen für das kommende Jahr entwickeln und dass eine Prämie etwas sehr Individuelles ist.

In wenigen Wochen werden wir Sie mit der Versicherungspolice für das Jahr 2016 bedienen. Es ist uns daher ein Anliegen, Ihnen vorab einige relevante Hintergrundinformationen mitzugeben.

Keine Prämien erhöhungen bei den Zusatzversicherungen

Die Aussichten im Zusatzversicherungsbereich sind gut. Für das Jahr 2016 streben wir eine substantielle Prämien senkung bei «Spital Allgemein ganze Schweiz» sowie unveränderte Prämien bei allen übrigen Deckungen an.

Erneute Kostensteigerung in der Grundversicherung

In der obligatorischen Grundversicherung hingegen müssen Sie auch für 2016 mit einer Prämienanpassung rechnen, denn der laufende Anstieg der Gesundheitskosten führt zwangsläufig zu steigenden Prämien. Der Kostenanstieg liegt in der demographischen Entwicklung (immer mehr Leute werden immer älter), dem technologischen Fortschritt und der weiter zunehmenden Nachfrage der Bevölkerung nach medizinischen Leistungen begründet. Zudem sollen immer mehr dieser Leistungen durch die Grundversicherung vergütet werden.

«Wie kommt meine Prämie zustande?»

Mit dieser Frage werde ich auch im persönlichen Umfeld immer wieder konfrontiert – und dies zu Recht. Gerne versuche ich, die komplexe Prämienkalkulation möglichst einfach zu erklären.

Die Prämienberechnung ist im Grunde nichts anderes als ein möglichst exakter Blick in die Zukunft. Wir Versicherer kommen aufgrund der gesetzlich vorgegebenen Eingabefristen nicht umhin, eine Prognose vorzunehmen, die auf folgenden Faktoren beruht: den erbrachten Versicherungsleistungen des Vorjahres, einer Hochrechnung der zu erwartenden Leistungen des laufenden Jahres sowie den geschätzten Einnahmen und Ausgaben für das Folgejahr. Ergänzt werden diese Annahmen mit den erwarteten Risikoausgleichszahlungen und den prognostizierten Kapitalanlageerträgen. Eine untergeordnete Rolle spielen die notwendigen und vorhandenen Reserven und Rückstellungen, da die zu genehmigenden Prämien kostendeckend sein müssen.

Die Prämie gibt es nicht

Die oben genannten Faktoren haben je nach Kasse, Alter und Prämienregion unterschiedliche Ausprägungen. Deshalb sind Ihre Prämien sehr individuell. Wichtig zu wissen ist, dass wir Versicherer bei der Prämienkalkulation vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) im Bereich der Grundversicherung sowie von der eidgenössischen Finanzmarktaufsicht (Finma) im Bereich der Zusatzversicherungen streng kontrolliert werden. Letztlich sind es die Bundesbehörden, die über die Genehmigung der Krankenkassenprämien entscheiden.

Urs Roth, CEO Visana-Gruppe



Urs Roth



Impressum: «VisanaFORUM» ist eine Publikation der Visana-Gruppe. Zur Visana-Gruppe gehören Visana, sana24 und vivacare. «VisanaFORUM» erscheint viermal jährlich. Redaktion: Stephan Fischer, David Müller, Peter Rüegg, Isabelle Bhend. Adresse: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Fax: 031 357 96 22. E-Mail: forum@visana.ch. Gestaltung: Natalie Fomasi, Elgg. Titelbild (Bürchen VS): perretfoto.ch/Valais Promotion. Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: www.visana.ch

Adressänderungen: Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere «VisanaFORUM» erhalten, melden Sie sich bitte bei Ihrer Visana-Geschäftsstelle (Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Ihrer Police).



Foto: Christian Perret

Mit den Kindern in die Berge

Familien auf Wanderschaft. Unsere Alpenlandschaft ist wunderbar vielfältig. Sie bietet sowohl Extrembergsteigern als auch wanderlustigen Familien viele attraktive Ausflugsziele. Eine sorgfältige Planung ist für alle das A und O – erst recht, wenn Kinder mit von der Partie sind.

Eine Spätsommer-Wanderung in den Bergen ist für die ganze Familie ein Erlebnis. Die Aussicht auf dem Gipfel, die angenehmen Temperaturen in der Höhe sowie die spannende Tier- und Pflanzenwelt begeistern Jung und Alt. Und wenn am Abend noch eine Übernachtung in der Berghütte ansteht, ist dies für viele Kinder der Höhepunkt.

Familienfreundliche Berghütten

Von den knapp 350 Hütten des Schweizerischen Alpenclubs (SAC) liegen nicht alle im steilen Gebirge, wo sich nur geübte Bergsteiger mit Pickel und Steigeisen die Klinken in die Hand geben. Ein paar Dutzend von ihnen sind mit einem zwei- bis dreistündigen Aufstieg gefahrlos erreichbar, bieten sogar Familienzimmer an und eignen sich deshalb bestens für eine zweitägige Bergwanderung mit Kindern (www.sac-cas.ch).

Damit die Wanderung der ganzen Familie in bester Erinnerung bleibt, braucht es in erster Linie eines: genügend Zeit. Es beginnt bei der Planung des Ausflugs. Wählen

Sie eine möglichst stressfreie An- und Rückreise (Auto oder öffentliche Verkehrsmittel?). Eine dem Alter der Kinder angepasste Routenwahl, mögliche Alternativen oder Abkürzungen und allenfalls ein Umkehrpunkt, wenn etwas dazwischenkommt, gehören ebenso zur Planung. Und nicht zu vergessen: die schmackhafte Zwischenverpflegung für Gross und Klein.

Grosszügiger Zeitplan mit vielen Pausen

Ein wichtiger Faktor bei einer Bergwanderung ist die Marschdauer. Auf den gelben Wanderwegweisern oder im Internet (beispielsweise www.hikr.org; siehe Link-Tipps) finden Sie detaillierte Wanderbeschreibungen mit Zeitangaben. Als Faustregel gilt: Multiplizieren Sie diese mit 1,5. So erhalten Sie die ungefähre Wanderdauer mit Kindern.

Pausen sind ebenfalls wichtig. Kinder benötigen eine nach jeder Stunde. Planen Sie zudem genügend Zeit ein, damit der Nachwuchs unterwegs nach Murmeltieren oder Steinböcken Ausschau halten, mit Steinen einen Berg-

bach stauen oder ein Maul voll Heidelbeeren für den kleinen Hunger sammeln kann.

Gutes Schuhwerk und Sonnenschutz

Auch wenn Sie mit Ihren Kindern «nur» auf einfachen Wegen wandern: gute, knöchelstützende Schuhe mit rutschfesten Sohlen lohnen sich. Seien Sie vorbereitet für einen Wetterumsturz (Regenschutz, Ersatzkleidung), und schützen Sie Ihre Kinder vor der hohen UV-Strahlung in den Bergen. Sonnencreme und Sonnenbrille haben in jedem Rucksack Platz.

Checkliste für die Familienwanderung

- Dauer und Schwierigkeit der Wanderung entsprechen dem Alter der Kinder.
- Die Wanderung ist abwechslungsreich; es gibt Neues zu entdecken.
- Die Wanderung enthält mehrere spannende Ziele.
- Die Kinder wurden in die Planung der Wanderung miteinbezogen.

Stephan Fischer



Link-Tipps

Suchen Sie Vorschläge, Tipps oder Tourenbeschreibungen für Ihre nächste Wanderung? Im Internet finden Sie viel Nützliches und Hilfreiches. Hier eine kleine Auswahl:

www.hikr.org (offene Community; mehr als 72 000 Tourenberichte aus dem In- und Ausland von registrierten Benutzern; d/f/i und viele mehr)

www.myswitzerland.ch (Schweiz Tourismus; mit vielen Wandervorschlägen, Reise- und Übernachtungsmöglichkeiten; d/f/i und viele mehr)

www.sac-cas.ch (Schweizerischer Alpen-Club; die passende Berghütte finden und online ein Bett oder ein [Familien-] Zimmer reservieren; d/f/i)

www.sicher-bergwandern.ch (Kampagne für sicheres Bergwandern; Bergwander-Check, Wandervorschläge; d/f/i)

www.wandern.ch (Schweizer Wanderwege; Wandervorschläge, Karten, Apps, viel Wissenswertes zum Schweizer Wanderwegnetz; d/f)



Hoher UV-Index verlangt nach hohem Schutz!

Die unsichtbare Ultraviolettstrahlung (UV-Strahlung) ist kurzwelliger als das sichtbare Licht. Weil sie auch energiereicher ist, verursacht sie Schäden in der Haut: Hautrötungen bis hin zu starkem Sonnenbrand. Der UV-Index ist ein einfaches Mass für die Stärke der vorherrschenden UV-Strahlung. Je höher der UV-Index, desto schädlicher ist die Sonnenstrahlung für die Haut. Die Tabelle zeigt, wie Sie sich mit geeigneten Massnahmen vor der UV-Strahlung schützen können. Die Prognosen mit den erwarteten Höchstwerten für den heutigen und den morgigen Tag finden Sie tagesaktuell auf www.uv-index.ch.

Darstellung	Strahlungsstärke	Schutz
	schwach	kein Schutz erforderlich
	mittel	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	hoch	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	sehr hoch	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden
	extrem	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden



Fotos: Saskia Wlmer

«Die persönliche Betreuung ist das A und O»

Im Gespräch mit Ursula Elmer. Rund 40 000 Einwohnerinnen und Einwohner zählt der Kanton Glarus. 3300 davon sind bei Visana versichert. Die Geschäftsstellenleiterin Ursula Elmer kümmert sich seit bald 20 Jahren um ihre Anliegen.

Ein gewöhnlicher Montagnachmittag im Zentrum von Glarus: Ursula Elmer steht geduldig Modell für die Fotografin. Es vergehen nur wenige Augenblicke, bis sie von einer vorbeirauschenden Velofahrerin gegrüsst wird: «Eine meiner Versicherten», erklärt sie. Und so geht es im Minutentakt weiter. Schnell ist klar: Man kennt sie in Glarus, die Geschäftsstellenleiterin von Visana.

Drehscheibe für alle Anliegen

Im nächsten Januar wird Ursula Elmer ihr 20-Jahr-Jubiläum bei Visana feiern. Viel hat sich

während dieser zwei Jahrzehnte verändert. Zum Beispiel gab es einst in fast jeder Glarner Gemeinde eine kleine Visana-Geschäftsstelle. Übrig geblieben ist nur ihr gut erreichbares Büro in Ennenda, von dem aus sie die 3300 Versicherten im ganzen Kanton betreut.

Letztes Jahr konnte sie die Versichertenzahl dank attraktiver Prämien markant steigern. Mit ihrer Erfahrung und Routine sei dies gut zu bewältigen. Auch weil ihre beiden Kinder nun langsam flügge seien, erklärt Ursula Elmer. Deshalb konnte sie die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle stetig erhöhen.

Servicequalität spricht sich herum

Visana steht für Qualität und überdurchschnittlichen Service. Dies spricht sich herum und hat zu einem gestiegenen Bekanntheitsgrad von Visana geführt. «Der Kundenkontakt und die Betreuung nach dem Vertragsabschluss sind für mich das A und O», erklärt Ursula Elmer. Hinzu kommt das persönliche Vertrauensverhältnis. «Die Leute kennen mich seit Jahren. Wer bei mir abschliesst, weiss, dass ich nachher auch für sie da bin», sagt sie.

Ursula Elmer hat ein gutes Gespür für die Bedürfnisse der Kunden. Eine seriöse Beratung für eine Familie dauert eineinhalb bis zwei Stunden. Darum sei es von Vorteil, wenn man sich möglichst früh mit seiner Versicherungsdeckung auseinandersetze und nicht erst kurz vor dem letzten Wechseltermin im Herbst, rät Ursula Elmer.

Viele unternehmerische Freiheiten

Organisatorisch ist Ursula Elmer der Visana-Geschäftsstelle St. Gallen angegliedert. Die Vertretung während ihrer Ferien stellen die Kolleginnen in Wil SG sicher. Ansonsten ist die Glarnerin sehr unabhängig, Arbeitskolleginnen hat sie keine. «Ich habe viel Eigenkompetenz, kann selbstständig Aktionen umsetzen und geniesse die unternehmerischen Freiheiten, die mir Visana bietet», sagt sie.

Nach der Lehre als Detailhandelsangestellte wechselte sie in die Verwaltung und arbeitete später in einem Sekretariat einer grossen Produktionsfirma im Kanton Glarus. «Ich suchte schon damals die Verantwortung. Und genau das fasziniert mich auch an meinem Job bei Visana», so Ursula Elmer. «Ich bin gerne verantwortlich und stehe wenn nötig auch für meine Fehler ein», meint sie. Ihr sei in den letzten 20 Jahren noch nie langweilig gewesen. «Ich habe Freude und bin überzeugt von unseren Produkten. Das spüren die Kunden auch.»

Sinn für Gerechtigkeit

Als Ergänzung zu ihrer Tätigkeit bei Visana bewarb sich Ursula Elmer vor zwei Jahren um das Amt als Laienrichterin und wurde durch die Glarner Landsgemeinde gewählt. Als solche beurteilt sie zusammen mit dem Kantonsgerichtspräsidenten und drei weiteren Laienrichtern Zivilklagen, also Scheidungen, Erb- und Nachbarschaftsstreitigkeiten usw.



Eine sportbegeisterte Familie

Ursula Elmer (48) wohnt mit ihrem Mann und den beiden Kindern (18, 20) in Glarus. Sport ist bei der ganzen Familie Elmer ein allgegenwärtiges Thema, sei es Laufsport, Biken, Skifahren oder Langlauf. Drei- bis viermal wöchentlich schnürt Ursula Elmer die Joggingsschuhe «für Kopf und Körper», wie sie sagt. In der Laufgruppe findet sie Ablenkung vom Alltag, obwohl sie zwischendurch auch während des Lauftrainings Fragen zur Krankenversicherung beantwortet und ihre Laufkollegen berät – Servicequalität fast zu jeder Zeit!

Die Herausforderung, etwas ganz anderes zu machen, habe sie gereizt. «Mich faszinieren die Gerechtigkeit und der Mensch, der auch bei Visana sehr wichtig ist», sagt sie. «Wichtig für dieses Amt sind Lebenserfahrung, Menschenkenntnis und die Fähigkeit, am Abend abschalten zu können», erklärt sie. Man werde – wie bei Visana auch – mit tragischen Schicksalen konfrontiert, die einem immer wieder verdeutlichen, dass leider nicht alle Menschen Glück im Leben hätten.

Stephan Fischer



Foto: Alfonso Smith

Der Gesundheit auf den Zahn gefühlt

Grosser Einfluss auf das Allgemeinbefinden. Zucker und Säuren gehören zu den grössten Feinden eines gesunden Gebisses. Erkrankte Zähne schmerzen sowohl physisch als auch finanziell. Und manchmal sind sie der Grund für Gesundheitsprobleme, die sich an ganz anderen Orten zeigen.

Die Nahrung zerkleinern, kauen, zermahlen, ankabbern, abbeissen – das ist die Hauptfunktion unserer Zähne. Sie leisten zudem einen wichtigen Beitrag bei der Lautbildung («s»), und sie sind in Form eines strahlend-weissen Lächelns ein optischer Hingucker. Diese Funktionen sollen dank der richtigen Pflege möglichst ein Leben lang erhalten bleiben.

Sauber putzen

Die Zähne zwei- bis dreimal täglich mit einer weichen Zahnbürste und einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen – an diesen Faustregeln hat sich in den letzten Jahrzehnten nichts geändert. Und wie lange soll man putzen?

Zwei bis drei Minuten, so die Richtlinie, sagt Christian Weigel, Thuner Vertrauenszahnarzt von Visana. Aber das stimme natürlich nur, wenn man gezielt und systematisch putze, damit am Schluss alle Flächen sauber sind. «Man kann auch zehn Minuten putzen, ohne dass die Zähne sauber werden», sagt er.

Täglich die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder interdentalbürstchen reinigen sowie einmal wöchentlich ein konzentriertes Fluoridgel benutzen – auch dies sollte zum Standardprogramm gehören, empfiehlt Christian Weigel. Welcher Typ Zahnbürste (herkömmlich, elektrisch, Schall) am besten sei, könne nicht pauschal beantwortet werden.

«Dies hängt vom Alter und vom Zustand der Zähne ab.» Darum sei eine individuelle Beratung beim Zahnarzt oder bei der Dentalhygienikerin sinnvoll.

Sauer, zuckerhaltig und klebrig

Der Zahnschmelz ist die härteste Substanz des Körpers (siehe Tabelle). Aber gegen Säuren ist selbst er nicht gefeit. Deshalb hat das Ess- und Trinkverhalten einen starken Einfluss auf die Zahngesundheit, da viele Lebensmittel starke Säuren wie Phosphor- oder Zitronensäure enthalten, welche die Erosion des Zahnschmelzes begünstigen. Grösste «Übeltäter» sind Energy Drinks, Cola und ähnliche Getränke: Sie sind sauer, sehr zuckerhaltig und klebrig. «Bei Leuten mit hohem Konsum sieht man das am angegriffenen Zahnschmelz», erklärt Christian Weigel. Die Kohlensäure in den Getränken als schwache Säure ist hingegen kein Problem.

Damit die Säure aus der Nahrung nicht permanent aktiv ist, empfiehlt der Fachmann, sich auf ein paar wenige Mahlzeiten täglich zu konzentrieren und nicht ständig zwischendurch säurehaltige Nahrungsmittel zu konsumieren: «Einmal am Tag viel Säure ist weniger schädlich als fünfmal verteilt auf den ganzen Tag», erklärt Christian Weigel.

Kleiner Zahn, grosse Auswirkungen

Ist ein Zahn beschädigt oder das Zahnfleisch entzündet, dann hilft nur der Gang zum Zahnarzt. Dieser behandelt die defekten Zähne und verhindert so, dass sich die bei der Entzündung produzierten Stoffe im ganzen Körper verteilen. Zähne müssen immer ganzheitlich betrachtet werden, ihr Einfluss auf die Gesamtgesundheit und das Wohlbefinden ist gross.

Versteckte Entzündungsherde bei toten Zähnen oder Weisheitszähnen beeinflussen den ganzen Körper und können Symptome wie Müdigkeit, rheumatische Beschwerden und anderes hervorrufen. Liegt also ein diffuses Krankheitsbild ohne erkennbaren Grund vor, sollte man sicher einen Check der Zähne und des Kiefers in Betracht ziehen, denn vielleicht liegt der Ursprung allen Übels ja an der Zahnwurzel.

Stephan Fischer

Zahnschmelz mit Mittelfeldplatz

Der Zahnschmelz ist die härteste Substanz des menschlichen Körpers. Er besteht hauptsächlich aus Hydroxylapatit, einer Verbindung aus Kalzium und Phosphor. Zahnschmelz schmilzt erst bei 1620 Grad Celsius, aber er ist anfällig auf Säuren. Auf der Härteskala vom Mohs befindet sich der Zahnschmelz im Mittelfeld (Knochen sind etwas weicher, erreichen aber auch noch eine 5). Fingernägel haben die Mohs-Härte 2.

Härte	Referenzmineral
1	Talk
2	Gips
3	Calcit (Kalkspat)
4	Fluorit (Flussspat)
5	Apatit (Zahnschmelz)
6	Orthoklas (Feldspat)
7	Quarz
8	Topas
9	Korund (Rubin, Saphir)
10	Diamant

Härteskala von Mohs

Zahnversicherungen nach Mass

Zahnbehandlungen sind nicht durch die Grundversicherung abgedeckt (Ausnahme: Zahnunfall). Darum sind Zahnzusatzversicherungen sinnvoll. Sie zahlen auch für Dentalhygiene und die jährliche Kontrolle beim Zahnarzt. Bei Visana können Sie zwischen mehreren Deckungsvarianten (gewünschte Leistungshöhe, Selbstbehalt) wählen, beispielsweise 50 Prozent der Kosten bis maximal 600 Franken pro Jahr ab einer Monatsprämie von 6.20 Franken. Mehr dazu finden Sie auf www.visana.ch > Privatkunden > Zusatzversicherungen > Zahn.

Schallzahnbürsten im Visana Club

Sind Sie auf der Suche nach einer guten Schallzahnbürste für Ihre Familie? Im Visana Club auf der Seite 12 finden Sie je ein Modell für Kinder und Erwachsene von Philips im Angebot – zu einem attraktiven Preis.



Den Körper vermessen

Elektronische Gesundheit. Die Digitalisierung unserer Lebenswelt schreitet auch im Gesundheitswesen schnell voran. Immer mehr Menschen messen ihren Körper mithilfe von Aktivitätstrackern und Apps auf den Smartphones aus. Was tun Sie mit Ihren Daten?

Aktivitätstracker sind im Trend: kleine Geräte, am Handgelenk oder in der Tasche getragen, die Körperfunktionen messen und die Werte speichern. Oft sind sie verbunden mit einer App* auf einem Smartphone, und die Modellpalette wird monatlich grösser. Gar in die Zehntausende geht die Zahl medizinischer Apps und Apps im Bereich Fitness und Wellness.

Die elektronischen Helfer können nahezu alles: Schritte zählen, Puls messen, Aufenthaltsort zeigen, Länge einer Wanderung angeben, Kalo-

rienverbrauch berechnen und Schlafqualität bestimmen. Sie helfen bei Selbstdiagnosen, erinnern an einzunehmende Tabletten oder daran, wann es Zeit ist für die Yogaübung.

Apps machen Spass

Was gibt es Besseres, als etwas für seine Gesundheit zu tun? Zu wenig Bewegung ist eine häufige Ursache von Beschwerden oder Krankheiten. Wer also über seine Aktivitäten Buch führt, tut für sich etwas Gutes. Ausserdem kann Schritte oder Stockwerke zählen, Joggingrunden auswerten oder sein Gewicht verringern motivierend sein.

Die eigenen Körperfunktionen sichtbar zu machen, spornt an: Natürlich wollen die Resultate optimiert sein, und man läuft länger, steigt mehr Treppen, isst mehr Gemüse und trinkt weniger Gesüsstes. Für Sportlerinnen und Sportler gehört das Messen ihrer Leistung ohnehin dazu.

Wem gehören die Daten?

Kritisch wird das Datensammeln, weil es die meisten elektronischen Helfer nicht dabei belassen. Viele Apps übermitteln die Daten an Unternehmen oder helfen bei der Verbreitung über die sozialen Netzwerke. Da die Server oft ausserhalb der Schweiz stehen, gilt das hiesige Datenschutzrecht nicht. Zwei Fragen bleiben oft ungeklärt: «Wer besitzt die Daten? Wem gehören sie?»

Wie sinnvoll sind Apps? Ob sie dem Gesundheitssystem Kosten einsparen helfen, ob sie das Verhalten der Benutzer positiv beeinflussen und die Gesundheit fördern, dies alles lässt sich nicht schlüssig beantworten. Sicher ist nur: Die Anwendungen werden das Gesundheitssystem stark verändern.

Zunehmend digital und zunehmend vernetzt

Das Schweizer Gesundheitssystem wird zunehmend digitalisiert. Immer mehr Abläufe werden automatisiert und dadurch effizienter. Wenn dies zu Einsparungen und Qualitätsverbesserungen im Gesundheitsmarkt führt, ist dies begrüssenswert. Der wachsende E-Health-Markt lässt neue Anbieter entstehen bei der Speicherung, Übertragung und Verarbeitung von Gesundheitsdaten. Denn diese haben einen Wert, mit ihnen lassen sich neue Geschäftsmodelle aufbauen.

Apps können sinnvoll sein

Visana empfiehlt Ihnen grundsätzlich einen Lebensstil mit ausreichender Bewegung, um gesund und fit zu bleiben. Wenn Sie dazu elektronische Helfer einsetzen, können diese für Sie sinnvoll sein. Sie sind jedoch keine Voraussetzung für einen gesunden Lebensstil. Erkranken kann jemand mit einer gesunden Lebensweise trotz allem.

Wohin die Digitalisierung im Gesundheitswesen führt, ist offen. Aber die Entwicklung geht rasant voran, und sie bietet neue Chancen. Letztendlich sind Sie aber selbst verantwortlich, wenn Sie sich entscheiden, Ihre Gesundheitsdaten zu messen und sie Dritten digital zur Verfügung zu stellen.

Peter Rüegg

*Apps sind Anwendungssoftware für Mobilgeräte und Computer.



Fragebogen zu Ihren Gesundheitsdaten

Haben Sie Zweifel an Apps und Aktivitätstrackern, die Ihre Körperfunktionen messen? Beantworten Sie für sich folgende Fragen.

1. Wer interessiert sich dafür, wie es mir geht?
2. Soll mein Arbeitgeber wissen, was ich tue, damit ich nicht krank werde?
3. Wie viel wert sind meine Gesundheitsdaten – in Franken?
4. Welcher Behörde, welchem Staat oder welchem Unternehmen gebe ich meine Daten gerne?
5. Will ich wissen, wo welche Daten von mir gespeichert sind?
6. Will ich daran erinnert werden, wann ich mich bewegen soll?
7. Will ich dafür belohnt werden, wenn ich mich richtig ernähre und viel bewege? – Von wem?
8. Welche Institution in der Schweiz legt fest, ob mein Lebensstil gesund ist?

Neues aus dem Visana Club

Besuchen Sie den Visana Club regelmässig auf www.visana-club.ch

Visana Club – Das Plus für Sie. Ob beim Zähneputzen, auf den Wanderwegen oder bei sonstigen Freizeitaktivitäten – die Visana-Club-Angebote begleiten Sie.

Visana Club – das Plus für Sie. Als Visana-Kundin oder -Kunde sind Sie automatisch und kostenlos Mitglied im Visana Club und können uneingeschränkt von den Angeboten unserer Partner profitieren. Visana setzt für den Visana Club keinen einzigen Prämienfranken ein. Weitere Angebote und Infos auf www.visana-club.ch

Optimale Mundhygiene für die ganze Familie

Die Schallzahnbürsten von Philips garantieren optimale und sanfte Reinigung für Zähne und Zahnfleisch und strahlende Ergebnisse. Auch die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO empfiehlt sie.

Philips Sonicare for Kids

- Reinigt und pflegt Kinderzähne
- Unterstützt ein gutes Zahnputzverhalten
- Wiederaufladbar



Philips Sonicare DiamondClean (für Erwachsene)

- Hervorragende Plaque-Entfernung
- Gesunde, natürlich weisse Zähne
- Wiederaufladbar, mit Ladeglas und USB-Reiseladeetui
- Note «sehr gut», Stiftung Warentest, Bereich Zahnreinigung



Strahlende Zähne zum Spezialpreis für Visana-Club-Mitglieder: Philips Sonicare DiamondClean 149 statt 299.90 Franken und Philips Sonicare for Kids 49 statt 99 Franken! Preise inklusive MwSt., Versandkosten und zwei Jahren Garantie.

Jetzt bestellen unter www.visana-club.ch oder mit Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 31. Dezember 2015 oder solange Vorrat. Weitere Informationen auf www.visana-club.ch oder www.philips.ch/sonicare. Beratung: Philips-Kundendienst, 044 212 62 14 (zum normalen Festnetzstarif).

Bestelltalon

Stk. Philips Sonicare DiamondClean HX9332/04 Fr. 149.–

Stk. Philips Sonicare for Kids HX6311/07 Fr. 49.–

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Talon ausschneiden und einsenden an:
Sertronics AG, Philips/Visana-Angebot,
Lindächerstrasse 1, 5413 Birnenstorf AG

PHILIPS
sense and simplicity

Auf in die Berge – richtig ausgerüstet

Ob für eine kurze Wanderung oder eine mehrtägige Trekkingtour – mit den Rucksäcken und dem dreiteiligen Trekkingstock von Stöckli sind Sie und Ihre Familie optimal ausgerüstet.

Profitieren Sie von Club-Spezialrabatten auf folgenden Artikeln:

- Rucksack Deuter Waldfuchs Fr. 39.– (statt Fr. 49.–)
- Rucksack Stöckli Trekking 35 Liter Fr. 99.– (statt Fr. 135.–)
- Rucksack Stöckli Trekking 25 Liter Fr. 69.– (statt Fr. 99.–)
- Rucksack Stöckli Trekking 16–25 Liter Fr. 59.– (statt Fr. 89.–)
- Trekkingstock Stöckli dreiteilig Fr. 59.– (statt Fr. 99.–)



Zusätzlich erhalten Sie 5 Prozent Stöckli-Bonus.

Die Wanderausrüstung ist in jeder Stöckli-Filiale gegen Abgabe des Rabatt-Talons erhältlich (pro versicherte Person eine ganze Ausrüstung oder einzelne Artikel zum Aktionspreis). Bitte Versicherungskarte vorweisen. Das Angebot ist gültig bis 31. Oktober 2015 oder solange Vorrat und nicht mit weiteren Aktionen oder Rabatten kumulierbar. Mehr Informationen auf www.visana-club.ch. Produktauskünfte erhalten Sie bei Ihrer Stöckli-Filiale, www.stoekli.ch/standorte, oder per E-Mail: info@stoekli.ch.

Wanderangebot von Stöckli Outdoor Sports

Talon ausschneiden und zusammen mit der Versicherungskarte in einer der Stöckli-Filialen vorweisen. Gültig bis 31. Oktober 2015 oder solange Vorrat.



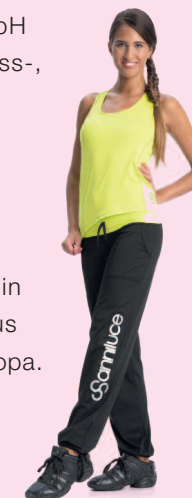
STÖCKLI
outdoor sports

Sport Dreams – Funktionalität und Stil vereint

Die Schweizer Firma Sport Dreams GmbH bietet ein attraktives Sortiment an Fitness-, Aerobic-, Tanz- und Freizeitbekleidung und Sportschuhen.

Anniluce-Sportbekleidung

Anniluce ist trendige Fitness-, Aerobic-, Tanz- und sportliche Freizeitbekleidung in ausgefallenen Schnitten und Designs aus fairer und nachhaltiger Produktion in Europa. Die Kleider sind aus hochwertigen und funktionalen Stoffen gefertigt, atmungsaktiv, dabei bequem und langlebig.



180 bis 190 Gramm schwer, leichte, flexible und stossdämpfende Zwischensohle.

Profitieren Sie vom exklusiven Angebot: 20 Prozent Rabatt auf dem ganzen Sortiment der Marken Anniluce und Skechers. Die Preise verstehen sich inklusive Versandkosten.

Jetzt bestellen auf www.visana-club.ch mit dem Gutscheincode «Visana», per Telefon 062 544 77 78 oder via E-Mail: visana@sportdreams.ch. Zahlungsmöglichkeiten: Postcard, Paypal, Kreditkarte oder Rechnung (zzgl. Fr. 2.50 Verarbeitungsgebühr).

Skechers-Sportschuhe

Skechers sind leichte Trainingsschuhe mit Fashion-Anspruch – ideal für Fitness, Aerobic, oder ganz einfach für die Freizeit. Die Highlights: Memory-Foam-Sohle,



Das Angebot ist gültig vom 3. September bis 16. Oktober 2015 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf www.visana.sportdreams.ch. Produktauskünfte erhalten Sie bei Sport Dreams GmbH, 062 544 77 78, oder per E-Mail: visana@sportdreams.ch.

Visana empfehlen lohnt sich

Ihre Empfehlung ist uns Geld wert. Überzeugen Sie Ihre Freunde und Bekannten von unserem Angebot und profitieren Sie gemeinsam mit je 100 Franken für Sie und für die neu versicherte Person. Ihr Aufwand ist praktisch gleich null.

Sind Sie mit Visana zufrieden? Dann überzeugen Sie Ihre Freunde und Bekannten von unseren vielfältigen Produkten und dem prompten Service – und profitieren Sie. Visana belohnt jede erfolgreiche Empfehlung mit 100 Franken. Je mehr neue Kunden Sie Visana vermitteln, desto höher

Empfehlungs-Talon

Meine Adresse

Name _____
 Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 E-Mail _____
 Versicherten-Nr. _____

Meine Empfehlungen

Frau Herr

Name _____
 Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Tel. Geschäft _____ privat _____
 E-Mail _____
 Geburtsdatum _____

Frau Herr

Name _____
 Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Tel. Geschäft _____ privat _____
 E-Mail _____
 Geburtsdatum _____

Talon ausschneiden und einsenden an Visana Services AG, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Oder portofrei unter www.visana.ch/taschengeld.

wird Ihre Belohnung. Und es lohnt sich nicht nur für Sie – auch die neu versicherte Person (ab 18 Jahren) erhält 100 Franken für den Abschluss der Grundversicherung inklusive Zusatzversicherung Spital in Kombination mit einer weiteren Zusatzversicherung (z.B. Komplementär oder Ambulant).

Kein administrativer Aufwand

Visana weiterzuempfehlen, ist kinderleicht und in wenigen Schritten erledigt: Sie brauchen nur auf nebenstehendem Talon Name und Adresse Ihrer Freunde oder Bekannten zu notieren, Ihre eigene Adresse und Versichertennummer anzugeben und das Formular abzusenden. Alles Weitere erledigt Visana. Kommt es zu einem Abschluss, erhalten Sie und die neu versicherte Person je 100 Franken.

Noch einfacher funktioniert die Weiterempfehlung online: www.visana.ch/taschengeld. Dort finden Sie auch die Bedingungen für eine Weiterempfehlung. Auch Ihre Visana-Geschäftsstelle berät Sie gerne.

Franziska Lehmann



Vitamin D: Reicht die Ernährung aus?

Wie viel ist genug? Die Empfehlungen für Vitamin D wurden in den vergangenen Jahren in der Schweiz und weltweit auf das Drei- bis Vierfache angehoben. Aber lässt sich dieser Bedarf überhaupt allein mit der Ernährung decken? Fest steht, dass ein Mangel negative Auswirkungen haben kann.

Vitamin D kann aus zwei Quellen stammen: Entweder wird es durch Sonnenlicht und dessen UVB-Strahlen vom Körper selber hergestellt, oder es wird durch die Nahrung zugeführt. Vitamin D – welches eigentlich gar kein Vitamin, sondern ein Hormon ist – wird für die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus dem Darm benötigt und regelt zusammen mit anderen Hormonen den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel. Ein Vitamin-D-Mangel begünstigt darum Osteoporose und kann zu allgemeiner Müdigkeit, Muskelschwäche sowie Knochen- und Muskelschmerzen führen.

Sommersonne: Ja, aber...

Bis vor kurzem ging man davon aus, dass die Haut genug Vitamin D produziert. Doch es wird immer klarer, dass die Sonne im heutigen Arbeitsalltag, insbesondere im Winter, kaum die Chance dazu erhält. Zwar ist die Sommersonne so stark, dass es für eine ausreichende Vitamin-D-Bildung genügen würde, Gesicht und Hände täglich etwa 20 Minuten der Mittagssonne auszusetzen. Doch die Experten sind sich uneinig, ob sie in Anbetracht der Gefahr von Hautkrebs die geballte Sonnenenergie überhaupt empfehlen sollen.

Im Winter ist die Sonnenstrahlung hingegen zu gering, dass unsere Haut ausreichend Vitamin D bilden kann. Und weil das im Sommer gespeicherte Vitamin D nicht bis ans Ende der Wintermonate ausreicht, kann es im Verlauf des Winters zu einer ungenügenden Vitamin-D-Versorgung kommen. Besonders ältere Menschen profitieren von einer zusätzlichen Vitamin-D-Einnahme, weil sie neben den Knochen auch die Muskeln stärkt und damit die Zahl der Verletzungen durch Stürze um 20 Prozent vermindert.

Fisch, Eier und Milchprodukte sind gute Quellen

Das durch die Nahrung zugeführte Vitamin D stammt vor allem aus tierischen Produkten. Wichtige Lieferanten sind fetter Fisch (Hering, Lachs, Sardine), Eier und



nutrinfo.ch

Weitere Informationen zu Vitamin D und anderen Ernährungsthemen finden Sie auf www.nutrinfo.ch – dem Informationsdienst für Ernährungsfragen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE.

Milchprodukte. Doch auch dies reicht vor allem im Winter nicht aus, um den Bedarf zu decken. Für Personen über 60 wird daher dringend eine zusätzliche Vitamin-D-Einnahme von 20 Mikrogramm pro Tag empfohlen.

Erwachsenen und Kindern ab einem Jahr empfiehlt das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen eine Tagesmenge von 15 Mikrogramm, Säuglingen im ersten Lebensjahr 10 Mikrogramm. Neben Säuglingen und Senioren zählen insbesondere stark Übergewichtige und Menschen mit dunkler Hautfarbe zu den Risikogruppen.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



Richtig handeln bei einem Reiseabbruch

Die Reiseversicherung Vacanza lohnt sich. Ferien sollen Erholung vom Alltag bringen. Medizinische Probleme verderben einem jedoch die Freude. Wissen Sie, wie Sie sich bei Krankheit oder Unfall im Ausland verhalten sollen?

Wer in den Ferien ernsthaft erkrankt oder verunfallt, will möglichst rasch nach Hause. Dass dabei die Restferien und bereits bezahlte Ausflüge verfallen, ist zweitrangig. Mit Vacanza verfügen Sie immerhin über eine umfassende Ferien- und Reiseversicherung, welche die Mehrkosten für eine vorzeitige Rückreise und die anteilmässige Erstattung der Kosten des nicht benutzten Aufenthaltes übernimmt.

Vor Reiseabbruch die Notrufzentrale anrufen

Kontaktieren Sie bei Auftreten eines medizinischen Problems und vor Antritt der Rückreise unbedingt unsere Notrufzentrale unter +41 (0)848 848 855 (siehe Versicherungskarte) und besprechen Sie einen Reiseabbruch mit der Notrufzentrale. So werden die Mehrkosten übernommen, wenn Sie Ihre Reise aufgrund eines schwerwiegenden medizinischen Grundes vorzeitig abbrechen respektive wenn Sie repatriert werden müssen.

Falls Sie die Reise ohne Rücksprache abbrechen, müssen Sie nachträglich nachweisen, dass die vorzeitige Rückreise medizinisch notwendig war. Dies ist oft schwierig. Die vorgängige Kontaktaufnahme mit der Notrufzentrale erleichtert nicht nur die Abwicklung der zusätzlich anfallenden Kosten, sie schützt auch Ihre Gesundheit:

- Die Notrufzentrale ist spezialisiert auf Reisemedizin. Sie berät Sie über die medizinische Versorgung vor Ort und nimmt die flugmedizinische Beurteilung vor.
- Sie kennt die internationalen Richtlinien und minimiert das Risiko einer «Boarding-Verweigerung» durch den Pilot.

Sie verfügen über Vacanza...

... wenn Sie eine der Zusatzversicherungen Spital, Ambulant oder Basic abgeschlossen haben. Die Reise- und Ferienversicherung Vacanza gilt für Reisen bis zu maximal acht Wochen. Nebst den Annullierungskosten vor und während der Reise sind auch die Heilungskosten versichert. Zudem beinhaltet Vacanza eine Reisegepäckversicherung und einen Kreditkartensperrservice. www.visana.ch/ferien

Krank vor Reiseantritt?

Tritt die Krankheit oder der Unfall vor Reiseantritt auf, dann genügt ein Arzzeugnis, das die Reiseunfähigkeit bescheinigt. Eine Kontaktaufnahme mit unserer Notrufzentrale ist nicht erforderlich. Wir wünschen Ihnen schöne Ferien und hoffen, dass Sie gesund zurückkehren.

- Ihr Gesundheitszustand bestimmt die Art der Rückreise – vom Linienflug bis zum Ambulanzjet ist alles möglich. Die Notrufzentrale beurteilt, welche Transportart angebracht ist, und organisiert alles Notwendige.

Unser Tipp: Speichern Sie die Notrufnummer +41 (0)848 848 855 in Ihrem Handy. So ersparen Sie sich im Notfall zusätzlichen Stress.

Hannes Bichsel

Neues Lebensgefühl dank absoluter Sehperfektion

Innovatives von Kochoptik. Visana-Versicherte profitieren von vergünstigten Brillen und Kontaktlinsen des Qualitätsanbieters Kochoptik. Dieser präsentiert zwei Innovationen für natürliches Sehen.

Eine Brille wird Tag für Tag getragen. Sie muss verträglich sein und zum persönlichen Lebensstil passen. Gleitsichtbrillen sind ideal. Sie schränken nicht ein, sondern ermöglichen scharfes Sehen in der Ferne und in der Nähe, also stufenlose Sicht in allen Sehdistanzen.

Vorteile, so weit das Auge reicht

Die neuen FreeSign-3-Gleitsichtgläser ermöglichen 100 Prozent natürliches Sehen, was zu tieferer Entspannung führt. Grösstmögliche Sehbereiche und minimale Schaukeleffekte vermitteln ein komplett neues Lebensgefühl. Man spürt die gesteigerte Leistungsfähigkeit und fühlt sich energiegeladener.

Individualität und Qualität

Dank der Flexible-Design-Technologie wird das Gleitsichtglas individuell auf den eigenen Lebensstil abgestimmt. Absolute Perfektion garantiert der revolutionäre DNEye-Scanner. Er liefert genauere Daten als alle anderen Messverfahren, und jeder Durchblickspunkt lässt sich optimal auf die Augen abstimmen.

Lassen Sie sich überzeugen von den FreeSign-3-Gleitsichtgläsern in Kombination mit der DNEye-Option. Sie profitieren als Visana-Kundin oder -Kunde von exklusiven Vorteilen:

1 Prozent pro Lebensjahr auf die Brillenfassung

Pro Lebensjahr erhalten Sie beim Kauf einer Brille (Gläser und Fassung) ein Prozent Rabatt auf die Fassung Ihrer Wahl (ausgenommen Gold- oder Naturhorn-Fassungen). Wer 65 Jahre alt ist, erhält beispielsweise 65 Prozent Rabatt.

200 Franken Kinderbonus

Bis zum 18. Geburtstag erhält jedes Kind 200 Franken Rabatt auf eine neue Brille. Damit profitieren Sie über die bisherige Leistung der Grundversicherung hinaus.

Ersatzbrille bei Kontaktlinsen

Beim Kauf von Kontaktlinsen erhalten Sie für Ihre Ersatzbrille gratis eine Brillenfassung aus dem K-Line-Sortiment.

Kontaktlinsen-Nachkontrolle für Ihre Gesundheit

Lassen Sie Ihre Kontaktlinsen für nur 26 statt 68 Franken nachkontrollieren, damit Sie lange Spass am Linsentragen haben (mehrmals einlösbar).

Ihr Serviceprogramm

Sie erhalten drei Jahre Garantie hinsichtlich Materialbruch bei der Brille. Reinigen und Richten Ihrer Brille sowie Austausch von Kleinmaterial sind kostenlos.

Legen Sie bei Ihrem Kochoptik-Geschäft Ihre Visana-Versichertenkarte vor und profitieren Sie von den exklusiven Vorteilen. Das nächste Kochoptik-Geschäft finden Sie auf www.kochoptik.ch.

Christian Riedo



Eine starke Berner Verbindung

Visana engagiert sich im Breiten- und Leistungssport. Der Traditionsverein BSC Young Boys und Visana sind beide in Bern verwurzelt und haben eine gesamtschweizerische Ausstrahlung. Auf diese Saison haben sie ihre Partnerschaft verstärkt.

«Jetzt kommt Tempo auf: Gelb-Schwarz schaltet auf Konter um, spielt steil in den Lauf von Rot, Rot flankt in den Sechzehner, wo Gelb-Schwarz den Ball aus der Drehung volley ins Netz haut. Toooooor!» So könnte die Partnerschaft zwischen dem Kranken- und Unfallversicherer Visana und dem Fussballklub BSC Young Boys im Jargon klingen.

Alle Ebenen der YB-Familie

Seit Jahren sind die Young Boys und Visana miteinander verbunden. Nun erreicht die Zusammenarbeit eine neue Stufe und umfasst ab dieser Saison alle Ebenen der «YB-Familie»: von den YB Kids Camps – den Trainingslagern für fussballbegeisterte Kinder – über die Nachwuchsmannschaften (U12 bis U21) bis zu den Frauenteams und der ersten Mannschaft.

Alain Kappeler, CEO der Young Boys, schätzt die Zusammenarbeit mit Visana: «Dass sich Visana auf allen Ebenen bei YB engagiert, ist ein starkes Bekenntnis.» Speziell die Nachwuchsförderung hat bei YB einen hohen Stellenwert. «Mit einem starken Partner wie Visana im Rücken können wir unsere beispielhafte Nachwuchsförderung gezielt weiterentwickeln und unseren jungen Spielern nachhaltig die

notwendige Unterstützung für ihre Karriere geben», freut sich Ernst Graf, der Nachwuchsverantwortliche von YB.

Nachhaltiges Engagement

Bewegungsförderung und Nachhaltigkeit sind die Gründe, weshalb sich Visana als Hauptpartner des YB-Nachwuchses und der Frauenteams engagiert. Und selbstverständlich um den einen oder anderen Kindheitstraum zu verwirklichen. «Wir wollen mithelfen, dass fussballbegeisterte Frauen, Kinder und Jugendliche bei YB gute Voraussetzungen vorfinden, ihrer Leidenschaft nachzugehen. Jedes Kind soll die Chance erhalten, es möglichst weit zu bringen», sagt Urs Roth, CEO der Visana-Gruppe.

Visana setzt sich mit verschiedenen Partnerschaften im Breiten- und Leistungssport dafür ein, dass sich die Schweizer Bevölkerung körperlich und geistig fit hält. Damit verkleinert sie auch ihr Unfall- und Krankheitsrisiko. Weitere Informationen zu den Engagements von Visana finden Sie auf www.visana.ch > Visana-Gruppe > Engagement.

Peter Rüegg

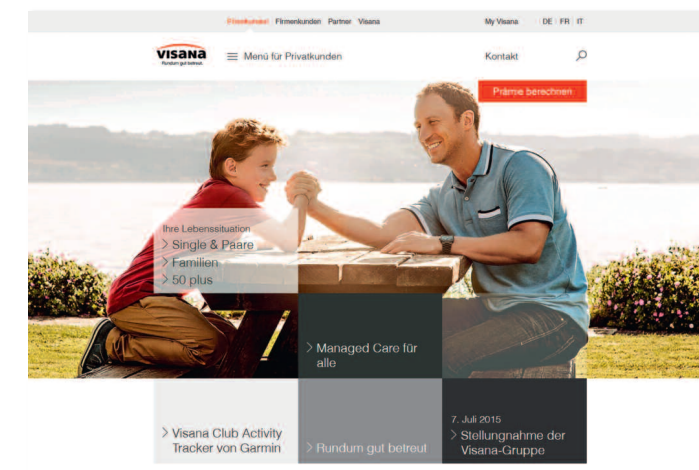
Visana mit neuem Internetauftritt

Alles neu auf www.visana.ch. Eine klare Struktur, eine benutzerfreundliche Navigation und ein modernes Design – all dies macht unsere neue Website zu einem digitalen Markenerlebnis. Dabei stehen stets Ihre Bedürfnisse als Kundin oder Kunde im Zentrum.

Nicht nur optisch kommt unser neuer Webauftritt modern und frisch daher, auch inhaltlich haben wir die Website komplett überarbeitet. Als Besucherin oder Besucher sollen Sie möglichst einfach und mit wenigen Klicks an die richtigen Informationen gelangen – unabhängig davon, wo Sie sich gerade befinden. Dank des responsiven Webdesigns* passt sich www.visana.ch im Erscheinungsbild automatisch Ihrem Computer, Tablet oder Smartphone an.

Das richtige Angebot für Ihre Bedürfnisse

Der neue Internetauftritt ist entsprechend Ihren Bedürfnissen aufgebaut und mit zahlreichen Service-Elementen ausgestattet. Über die Kachel-Navigation haben Sie einen direkten Zugang zu den wichtigsten Informationen. Im Menü «Privatkunden» finden Sie unter «Leistungen» alle Versicherungsprodukte ausführlich beschrieben. Unter «Services» sind wichtige Tipps und Kontaktmöglichkeiten aufgeführt. Und weil wir wissen, wie schwierig es ist, die ideale Versicherungslösung zu finden, zeigen wir Ihnen bei den «Lebenssituationen», wie Sie sich Ihr persönliches Versicherungspaket zusammenstellen können.



Ihre Meinung interessiert uns

Haben Sie Anregungen oder Wünsche zur neuen Website? Schreiben Sie uns Ihre Meinung an forum@visana.ch.

Immer in Ihrer Nähe

Visana ist mit rund 130 Geschäftsstellen und auch online immer in Ihrer Nähe. Zum Beispiel mit unserem Online-Portal MyVisana. Oder suchen Sie eine bestimmte Geschäftsstelle? Kein Problem: Über den Online-Kontaktbereich (oben rechts) verknüpfen wir die digitale Welt mit Ihrer lokalen Kontaktperson.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Entdecken der neuen Website und freuen uns auf Ihre Anregungen, Ihr Lob oder Ihre Kritik.

Isabelle Bhend

*Beim sogenannten «responsiven Webdesign» passen sich Inhalts- und Navigationselemente der Website an die Bildschirmauflösung des verwendeten Endgerätes an. Der Begriff bedeutet im übertragenen Sinn «reagierender Internetauftritt».

Gut zu wissen

Mit MyVisana ein iPhone 6 gewinnen



Benutzen Sie bereits das papierlose Online-Kundenportal MyVisana? Falls nicht, dann bietet sich jetzt die Gelegenheit dazu. Dank MyVisana haben Sie Ihre Versicherung mit wenigen Klicks im Griff und brauchen künftig nicht mehr nach Versicherungspolice und Leistungsabrechnungen zu suchen. Via Kundenportal können Sie Ihre Kundendaten und die Franchise jederzeit anpassen und haben stets Zugriff auf Ihre persönlichen Versicherungsdokumente. Und Sie sparen erst noch Papier damit und schonen die Umwelt.

Melden Sie sich online auf www.myvisana.ch an. Unter allen Neuanmeldungen bis 31. Oktober 2015 verlosen wir ein iPhone 6 (64 GB, spacegrau) im Wert von 779 Franken.

«VisanaFORUM» doppelt?

Landet das Gesundheitsmagazin «VisanaFORUM» doppelt oder sogar dreifach in Ihrem Briefkasten? Wir möchten diese ungewollten Mehrfachversände vermeiden. Dies schont die Umwelt und senkt die Kosten, was allen Versicherten zugutekommt. Melden Sie bitte Ihrer Visana-Geschäftsstelle (die Kontaktdaten finden Sie auf Ihrer Versicherungspolice), an welche Adressen kein «VisanaFORUM» mehr verschickt werden soll. Sie können uns die betreffenden Abo-Nummern auch per E-Mail: forum@visana.ch mitteilen. Herzlichen Dank.

Wichtige Informationen

Haben Sie Fragen?

Bei Fragen zu Ihrer Versicherung können Sie sich jederzeit an Visana wenden. Telefonnummer und Adresse Ihrer Ansprechperson finden Sie auf Ihrer aktuellen Police. Für viele Fragen finden Sie Erklärungen im Internet auf www.visana.ch > Privatkunden > Services > FAQ

Visana Assistance

Bei Notfällen im Ausland unterstützt Sie die Visana Assistance während 24 Stunden an 7 Tagen: Telefon +41 (0)848 848 855. Sie finden diese Nummer auch auf Ihrer Versichertenkarte.

Medizinische Beratung

Als Grundversicherte bei der Visana-Gruppe erhalten Sie kostenlos medizinische Beratung unter folgender Telefonnummer: 0800 633 225 – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr.

Kontakt Gesundheitsrechtsschutz

Schadenersatzansprüche beim Gesundheitsrechtsschutz können Sie unter der Telefonnummer 031 389 85 00 geltend machen.

Visana-Newsletter

Wenn Sie nie mehr einen Wettbewerb oder ein attraktives Club-Angebot verpassen möchten, können Sie auf www.visana.ch unseren kostenlosen Newsletter abonnieren.

Kündigungsfristen 2015

Die Grundversicherung kann mit einer Frist von einem Monat per 31. Dezember 2015 gekündigt werden. Die Kündigung muss spätestens am letzten Arbeitstag vor Beginn der Kündigungsfrist – das heisst am 30. November 2015 – bei der zuständigen Visana-Geschäftsstelle eingetroffen sein.

Zusatzversicherungen nach Versicherungsvertragsgesetz (VVG) können bis spätestens 30. September 2015 (Eintreffen des Briefes bei der zuständigen Visana-Geschäftsstelle) per 31. Dezember 2015 gekündigt werden, falls es zu keiner Prämienanpassung kommt.

20 Prozent Rabatt bei Ochsner Sport

Die richtige Sportausrüstung finden Sie jetzt bei unserem Partner Ochsner Sport: Wenn Sie bei Visana versichert sind, erhalten Sie bis zum 1. November 2015 20 Prozent Rabatt auf das komplette Onlineshop-Sortiment. Wählen Sie unter www.ochsnersport.ch Ihre Wunschartikel aus und geben Sie im Warenkorb den folgenden Gutscheincode ein: OV8-HW2-VISANA. Danach schliessen Sie Ihre Bestellung mit einem Klick auf «Zur Kasse» ab. Bei Fragen oder technischen Problemen steht Ihnen die Hotline von Ochsner Sport kostenlos zur Verfügung: 0800 022 022.

«Women Sport Evasion» – auch 2016 in Lausanne

Ausverkauft! Fast 2700 Frauen im Alter zwischen 16 und 80 Jahren nahmen am 20./21. Juni an der achten «Women Sport Evasion» in Lausanne teil – ein absoluter Rekord. Die Teilnehmerinnen konnten während zweier Tage 32 trendige Sportangebote wie Afrohouse, Voguing, Pole Dance oder Body Attack ausprobieren. Visana als Presenting Partner dieses Anlasses freut sich, dass die «Women Sport Evasion» kommenden Sommer erneut in Lausanne durchgeführt wird. Markieren Sie den 25. und 26. Juni 2016 bereits jetzt rot in Ihrer Agenda! www.womensportevasion.ch



Foto: Stephan Fischer



Folgen Sie uns auf Facebook!

www.facebook.com/visana2



«Die Bevölkerung will eine echte Auswahl»

Den Blick aufs Ganze. Das fordert Nationalrat Lorenz Hess und bemängelt, dass viele Akteure im Gesundheitswesen nur noch einzelne Bäume sehen statt den Wald.

Nationalrat Lorenz Hess ist als Verwaltungsrat der Visana-Gruppe mitverantwortlich für die Strategie des Unternehmens. Im Gespräch lässt er sich in sein Pflichtenheft blicken und skizziert konkrete Forderungen.

«VisanaFORUM»: Sie sind seit einem Jahr Verwaltungsrat von Visana. Ihr Eindruck?

Lorenz Hess: Es herrscht ein sehr guter Geist im Haus. Der Verwaltungsrat nimmt seine Arbeit, die Aufsicht über das Unternehmen, konstruktiv wahr.

Was zeichnet einen guten Verwaltungsrat aus?

Die verschiedenen Sichtweisen prägen ein Unternehmen und dessen Strategie. Ein guter Verwaltungsrat bildet ein breites Spektrum und Wissen ab. Das ist bei Visana der Fall.

Was haben die Versicherten vom Visana-Verwaltungsrat Lorenz Hess?

Wir wollen unsere Kundinnen und Kunden bestmöglich versichern. Die Versicherten profitieren,

wenn wir seriös arbeiten und dafür sorgen, dass das Unternehmen auf Kurs ist.

Was sind kommende Innovationen im Gesundheitswesen?

Ein aktuelles Beispiel ist die Einführung des elektronischen Patientendossiers. Dieses wird dazu führen, dass die Patienten effizienter behandelt werden können. Überbehandlungen und Fehlmedikationen werden verhindert.

Haben Sie keine Angst vor dem gläsernen Patienten?

Nein, auch E-Banking hat sich durchgesetzt. Die gesetzlichen Vorgaben sind auf einem sehr hohen Level. Zudem ist ja geregelt, dass Patienten und Versicherte selber entscheiden können, ob sie ein elektronisches Patientendossier wollen oder nicht.

Welches sind die weiteren Herausforderungen?

Die Überalterung der Gesellschaft. Die Leute beziehen im hohen Alter tendenziell kostspielige medizinische Leistungen. Wir müssen uns überlegen, wie wir diese Leistungen finanzieren. Ich sehe auch grosse Herausforderungen

in der Verfügbarkeit von Organen bei Transplantationen. Hier haben wir mit dem neuen Gesetz einen kleinen Fortschritt gemacht. Diese Diskussion müssen Gesellschaft, Politik und Medizin jedoch gemeinsam führen.

Und die immer höheren Ausgaben?

Wir müssen sehen, was wir dafür bekommen. Einerseits erstklassige Leistungen, andererseits ist die Gesundheitsbranche ein Wachstumsmarkt, der Arbeitsplätze schafft. Das hat entsprechende Ausgaben zur Folge. Deshalb müssen wir vorhandene Mängel, welche unnötige Kosten verursachen, konsequent beseitigen.

Zum Beispiel?

Nehmen Sie die Rolle der Kantone. Sie betreiben heute eigene Spitäler, setzen Tarife fest und sind Kontrolleure. Damit sind sie Trainer, Mitspieler und Schiedsrichter in einem. Das geht nicht. Die Kantone müssen die Rahmenbedingungen so schaffen, dass der Wettbewerb spielt.

Spricht da der Nationalrat aus Ihnen?

Ganz klar. Ich wehre mich gegen den Trend, den zunehmenden Drang des Staates, alles zu regeln. Es gibt im Moment beispielsweise Bestrebungen, dass am Schluss der Bäcker jedes Gipfeli einzeln verpacken und mit einem grossen Informationsschild versehen muss. Solches gilt es zu verhindern. Der Wunsch nach staatlicher Kontrolle grenzt oftmals an Bevormundung.

Ist denn die Gesundheit nicht schützenswert?

Sicher ist es sinnvoll, dass der Bund beispielsweise den Umgang mit Suchtmitteln regelt. Aber es gibt Grenzen. Wenn ich eine Crèmeschnecke esse, weiss ich, dass sie mehr Kalorien als ein Apfel hat und dass dieser wahrscheinlich gesünder ist. Aber dazu brauche ich keine staatliche Entscheidungshilfe.

Entspricht das nicht dem Wunsch der Bevölkerung?

Das klare Nein zur Einheitskasse hat gezeigt, dass die Bevölkerung keine Überregulierungen, sondern eine echte Auswahl will. Ich finde es deshalb stossend, dass der Bundesrat nun sozusagen durch die Hintertüre versucht, via Verordnung zum Aufsichtsgesetz der Krankenversicherer wieder Elemente der Einheitskasse einzuführen.

Braucht das Parlament mehr Macht?

Das Milizsystem ist gut und richtig. Wir müssen aber aufpassen, dass die Verwaltung nicht ein Eigenleben entwickelt. Ich könnte mir vorstellen, dass das Parla-



Fotos: Saskia Widmer

Auf der Suche nach Lösungen

Der diplomierte PR-Berater Lorenz Hess ist selbständiger Unternehmer mit Erfahrung in Politik, Wirtschaft und Verwaltung. Der Verwaltungsrat von Visana kennt als ehemaliger Mitarbeiter das Bundesamt für Gesundheit von innen und vertritt die Berner BDP im Nationalrat. Lorenz Hess sieht es als seine Hauptaufgabe, «machbare Lösungen zu suchen».

«Viele Möglichkeiten zur Bewegung»

Nein, er habe kein schlechtes Gewissen, meint Lorenz Hess mit einer Prise Schalk in den Augen, angesprochen auf seine Work-Life-Balance. Der frühere Boxer und Triathlet geht mehrmals pro Woche joggen und schwimmen. Hess sieht darüber hinaus im Alltag viele Möglichkeiten zur Bewegung. «Man muss sie nur wahrnehmen.» Zum Beispiel seine täglichen 110 Treppentritte aus der Tiefgarage, die er dem Lift vorzieht.

ment ein Vetorecht bei Verordnungen hat, also dort, wo die Verwaltung die Detailbestimmungen im Nachgang einer Volksabstimmung oder eines Parlamentsbeschlusses regelt. Somit wäre sichergestellt, dass der Wille des Volkes oder Gesetzgebers besser umgesetzt wird.

David Müller