

Visana **FORUM**

Das Gesundheitsmagazin 4/2019



4 Durch den Schnee und übers Eis
Winterliche Wanderungen

10 Digitales Bonusprogramm
myPoints bringt Bewegung in Ihren Alltag

22 Sport treiben im Winter? Unbedingt!
Im Gespräch mit Sportarzt Patrik Noack

Inhalt

Gesundheit

Marroni – Energie für den Winter	3
Wanderausflüge im Schnee	4
Häufig verschwiegen – Inkontinenz	6

Engagement

Unterkühlung wird oft unterschätzt	7
------------------------------------	---

Inside

Visana-Mitarbeiter im Fokus	8
Digitales Bonusprogramm myPoints	10

Service

Anrecht auf Prämienverbilligung?	11
Wellness-Schecks 2020	14
Winterspass für die ganze Familie	17
Winterangebote im Visana Club	18
Gut zu wissen	20
Im Gespräch mit Patrik Noack	22
Wettbewerb	24

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Ich freue mich sehr, Sie zum ersten Mal als Vorsitzender der Direktion zur neusten Ausgabe des «VisanaFORUM» begrüßen zu dürfen. Mein Ziel ist es, dass Sie sich als Versicherte bei uns wohl und gut aufgehoben fühlen, «rundum gut betreut» eben. Auf die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden einzugehen und sie stets kompetent, freundlich und zuvorkommend zu betreuen – das sind Werte, die mir persönlich als Konsument sehr wichtig sind. Sie sind Teil der Visana-Unternehmenskultur und sollen es bleiben. Sie hochzuhalten ist mein, ist unser Versprechen an Sie.



Vielleicht haben Sie es bemerkt: In diesem Jahr stand das «VisanaFORUM» im Zeichen der Prävention. Ob beim Biken im Frühling, beim Böötle im Sommer oder beim Wandern im Herbst – rund um das Thema Prävention bieten sich zu jeder Jahreszeit unzählige genussvolle und gleichzeitig gesundheitsfördernde Aktivitäten. Das Schöne daran: Unser neues digitales Bonusprogramm «myPoints» hilft Ihnen dabei. Das ist auch in der Winterzeit nicht anders. In der letzten Ausgabe 2019 stellen wir Ihnen drei spannende Winterwanderungen vor. Lassen Sie sich inspirieren, und sammeln Sie dabei weiterhin fleissig Bonuspunkte.

Für die bevorstehende Weihnachtszeit wünsche ich Ihnen viel Musse, Besinnlichkeit und Freude. Ich danke Ihnen herzlich für Ihre Treue und wünsche Ihnen für das Jahr 2020 bereits heute nur das Allerbeste – und vor allem: gute Gesundheit.

Herzliche Grüsse

Ihr Angelo Egli
Vorsitzender der Direktion

gedruckt in der
schweiz



Impressum

«VisanaFORUM» ist eine Publikation der Visana-Gruppe. Zur Visana-Gruppe gehören Visana, sana24, vivacare und Galenos. «VisanaFORUM» erscheint viermal jährlich. **Redaktion:** Stephan Fischer, David Müller, Melanie von Arx, Josko Pekas. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. E-Mail: forum@visana.ch. **Gestaltung:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Layout:** Natalie Fomasi, Elgg. **Titelbild:** perretfoto.ch. **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).

Marroni – Energie für den Winter

Es duftet wieder in den Gassen der Innenstadt. Marroni bringen ein wohliges Gefühl in den düsteren Winter, sie wärmen Hände und Magen. Doch die Nuss kann mehr: Der fettarme Snack glänzt mit hohem Proteingehalt und wichtigen Nährstoffen. Zugreifen ist bei den gesunden Marroni ausdrücklich erlaubt.

Text: Melanie von Arx | Bild: Mauro Mellone

Fleissige Händler bieten Jahr für Jahr ab Ende September einen «Superfood» an, für den man nicht in teure Läden gehen muss und der auch nicht aus Südamerika importiert wird – Marroni. Und das Beste daran an einem kalten Wintertag: Der Sack Marroni wärmt nicht nur die Hände und den Magen. Nein, die wertvollen Inhaltsstoffe sind auch sehr gesund.

Nuss mit Superkräften

In der Südschweiz wird die Edelkastanie (gehört zur Familie der Nüsse) schon seit langer Zeit angebaut. Marroni sind speziell für den Verzehr gezüchtete Edelkastanien. Noch heute stammen sie meist aus dem Tessin oder aus Italien und müssen deshalb nicht weit transportiert werden. Der hohe Proteingehalt und der geringe Fettanteil sind beeindruckend – Marroni gehören zu den fettärmsten Snacks überhaupt und versorgen den Körper zugleich mit wichtigen Nährstoffen.

Die Vorteile der Wundernuss:

- Fettarm (2 Gramm pro 100 Gramm – Mandeln verfügen etwa über 50 Gramm Fett pro 100 Gramm)
- Hoher Proteingehalt (9 Gramm pro 100 Gramm)
- Sättigend
- Glutenfrei (für Zöliakie-Patienten geeignet)
- Mineralstoffreich: Kalium, Magnesium, Phosphor, Kalzium sowie Folsäure
- Nährwerte bleiben erhalten, da meist nur minimale Verarbeitung
- Einheimisches Produkt

Zwischenmahlzeit oder Dessert

Am besten schmecken Marroni als Zwischenmahlzeit frisch ab dem Feuer direkt beim Marronivverkauf. Doch sie haben längst auch Einzug in die Küche gefunden. Vielen Rezepten verleihen Marroni einen herbstlichen Touch – seien es Wildgerichte oder Klas-



Steckbrief

Wissenschaftlicher Name: Castanea sativa

Pflanzenfamilie: Nüsse

Herkunft: Süd- und Westeuropa

Nährwert: 196 Kilokalorien (pro 100 Gramm)

Reich an: Proteinen; Vitaminen A, B1, B2, C; Kalium, Magnesium, Phosphor, Kalzium, Folsäure

Grösste Produzenten: Italien (für die in der Schweiz bekannte Sorte «Marroni»)

Jahresproduktion weltweit: über 2,3 Millionen Tonnen (alle Kastaniensorten)

siker wie Spaghetti. Wer glutenfreie Lebensmittel einkauft, findet Marroni oft als Ersatzprodukt für Weizen, beispielsweise in Teigwaren, Spezialmehl oder Brot.

Ein wahrer Klassiker ist das Vermicelles, eines der beliebtesten Winterdesserts der Schweiz. Es besteht hauptsächlich aus pürierten Marroni sowie Vanillezucker und Milch. Stellt man das Püree selbst her, kann man auf Zucker verzichten und die wertvollen Inhaltsstoffe auch in Dessertform geniessen.



Wandern – durch den Schnee und übers Eis

Unternehmen Sie lieber Schneeschuhwanderungen und gemütliche Winterspaziergänge, statt mit den Skiern oder dem Snowboard die Pisten hinunterzurauschen? Verständlich, denn unsere Berglandschaft bietet viele interessante Routen abseits des Trubels für die ganze Familie. Wir stellen Ihnen drei lohnenswerte Touren näher vor. Bei einer führen wir Sie sogar aufs Glatteis.

Text: Stephan Fischer | Bilder: Christian Perret, MySwitzerland.com



Von der Moosfluh zur Riederalp

Wie fast alle Gletscher schmilzt auch der Aletschgletscher im Wallis als Folge der Klimaerwärmung und zieht sich Jahr für Jahr ein Stück zurück. Trotzdem ist der Blick auf den grössten und längsten Gletscher der Alpen noch immer imposant. Zum Beispiel vom Gratweg von der Moosfluh via Riederfurka zur Riederalp, der als einer der schönsten Höhenwanderwege der Alpen gilt. Für die 5,4 Kilometer lange Wanderung mit nur 80 Höhenmetern benötigen Sie etwa zweieinhalb Stunden. Von unterwegs geniessen Sie das verschneite Bergpanorama mit den Gipfeln der Viertausender der Walliser Alpen. Zum Ausgangspunkt der Wanderung auf der Moosfluh gelangen Sie bequem mit der Gondelbahn von der Riederalp. Die Aletsch-Arena bietet insgesamt 72 Kilometer gut präparierte Winterwanderwege. Der Schnee kann kommen! www.aletscharena.ch



Mit unserem Bonusprogramm **myPoints** sammeln Sie beim Wandern auch wertvolle Punkte.



Schweiz.

Einbahnverkehr auf dem Glatteis

Wandern auf Schlittschuhen? Das gibt es in der Schweiz tatsächlich, und zwar in Surava, einem kleinen Dorf im Albulatal. Dort verabschiedet sich die Sonne im November bis zum Januar. Oft liegt in dieser Zeit die Durchschnittstemperatur unter dem Gefrierpunkt – ideale Bedingungen für den mehrwöchigen Bau der Skateline. Seit bald 20 Jahren sorgen rund 100 Vereinsmitglieder ehrenamtlich dafür, dass der drei Kilometer lange Schlittschuhweg ab Dezember befahrbar ist. Wenn Sie zu den Schnelleren gehören, schaffen Sie die Strecke in 15 Minuten. Sind Sie hingegen gemütlich mit der Familie unterwegs, brauchen Sie doppelt oder dreimal so lange. Der Shuttlebus zum Start ist im Eintrittspreis inbegriffen. Garderoben und Materialvermietung sind vorhanden, ebenso ein Restaurant, damit Sie sich nach der Glatteis-Wanderung wieder aufwärmen können. www.skateline.ch

Ideen gesucht für noch mehr Schneespas?

Ob Winterwandern, Schneeschuhlaufen, Schlitteln oder Langlauf – suchen Sie nach mehr Inspiration für die nächste Bergtour oder einen gemütlichen Familienausflug? Dann klicken Sie sich durch die kostenlose Plattform «SchweizMobil». Auf www.schweizmobil.ch oder in der App finden Sie über 500 Winter Routen mit Karten, Tourbeschreibungen sowie weitere nützliche Informationen.



Schneeschuhtour auf der Lombachalp

Die Lombachalp oberhalb von Interlaken gilt als ganzjähriger Geheimtipp für Ruhesuchende. Zwischen Hohgant und dem Augstmatthorn hinter dem Bergbauerndorf Habkern gelegen, lockt sie im Sommer mit Wanderungen durch die eindrückliche Moorlandschaft – bitte nur auf den markierten Wegen. Im Winter startet und endet beim Restaurant Jägerstübli auf 1560 Metern (www.jaegerstueblilombachalp.ch) eine anspruchsvolle Schneeschuhtour durch die idyllische Winterlandschaft via Färrichegg und Schwarzbach zum Weiler Spycher. Dort entschädigt der stets imposante Blick auf Eiger, Mönch und Jungfrau für die Anstrengungen. Nach einem kurzen Aufstieg über Bolberg und Winterröscht geht es zurück zum Ausgangspunkt. Planen Sie für die 9 Kilometer lange Tour mit 340 Höhenmetern etwa vier Stunden Marschzeit ein. www.habkern.ch

Darüber sprechen ist der erste Schritt

Wer das Wasserlassen nicht mehr kontrollieren kann, schämt sich oft deswegen und würde am liebsten nie mit Aussenstehenden darüber sprechen. Trauen Sie sich, denn es gibt viele Möglichkeiten, der «schwachen Blase» beizustehen.

Text: Peter Rüegg | Bild: Mauro Mellone

Völlig losgelöst – das ist ein Privileg von Kleinkindern. Zum «Grosswerden» gehört, die eigenen Ausscheidungen kontrollieren zu können. Dass man diese Fähigkeit als Erwachsene wieder verlieren kann, wird oft verschwiegen.

Betroffene kapseln sich ab

Wenn der Körper unfähig ist, Harn kontrolliert zurückzuhalten, spricht man von Inkontinenz («Blasenschwäche»). Harnverlust an sich ist nicht gravierend. Schlimmer ist der Rückzug aus dem sozialen Leben. Viele brechen Kontakte zu Freunden oder Bekannten ab, beschränken Freizeitaktivitäten wie Reisen, Gym-

nastik, Tanzen oder Wandern und weichen Sexualität und Intimität aus. Vor lauter Angst, jemand könnte «es» riechen oder sehen. Sie fühlen sich nirgends sicher, es rechtzeitig zur nächsten Toilette zu schaffen.

Wie kommt es zur Blasenschwäche?

Normalerweise drücken Muskeln der Blasenwand den Harn aus der Blase, unterstützt von Muskeln im Blasenhalshals und im Beckenboden. Jede Schwächung oder Krankheit, die diese Muskeln betrifft, führt zu Harnverlust. Harninkontinenz ist häufiger bei Frauen als bei Männern – und sie nimmt mit dem Alter zu. Die beiden häufigsten Formen sind Stress- und Dranginkontinenz. Bei Stressinkontinenz verlieren Betroffene ungewollt Urin beim Sport, beim Husten, Niesen, Lachen oder Heben. Schwangerschaften, hormonelle Veränderungen während der Wechseljahre und chronische Erkrankungen können dies auslösen. Bei Dranginkontinenz («Reizblase») tritt plötzlich starker Harndrang auf. Die Blase entleert sich sofort. Dies kommt vor, wenn der Muskel der Blasenwand besonders reizbar ist, zum Beispiel bei Infektionen oder Entzündungen.

Was können Sie tun?

Vertrauen Sie sich Ihren Freundinnen oder Freunden an. Danach besprechen Sie Ihr Unbehagen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Nach entsprechender Untersuchung folgt eine Behandlung, die Ihre Lebensqualität verbessern kann. Es gibt eine ganze Palette an Möglichkeiten: Trinkverhalten anpassen, Beckenbodentraining, Entspannungsübungen, Gewicht reduzieren, Elektrostimulation, Inkontinenzhilfen, Hormonpräparate und Operationen.



Häufiger, als man denkt

Es wird zwischen leichter, mittlerer, schwerer und totaler Inkontinenz unterschieden, je nach Urinmenge, die eine Person innert vier Stunden verliert (leichte Inkontinenz: Urinverlust weniger als 100 Milliliter). In der Schweiz leiden bei den 65- bis 79-Jährigen rund 11 Prozent der Männer und 16 Prozent der Frauen an Inkontinenz. Bei den über 80-Jährigen sind es 17 Prozent der Männer und 26 Prozent der Frauen.

Vergünstigte Inkontinenzhilfen

Benützen Sie Inkontinenz-Hilfsmittel? Bei unseren Partnern können Sie sie zu vergünstigten Preisen beziehen. Weitere Informationen dazu finden Sie auf www.visana.ch/hilfsmittel.

Eine Unterkühlung wird oft unterschätzt

Gehören Sie zu denen, die selbst im Winter im kalten Fluss oder im frostigen See schwimmen gehen? Das kann durchaus gesund sein, wie Experten bestätigen. Allerdings lauern auch Gefahren, auf die man sich jedoch bei entsprechender Planung gut vorbereiten kann.

Text: Fabian Ruch | Bild: SLRG

Jeden Tag im Jahr im Fluss schwimmen gehen. In Bern tun das einige wagemutige Aareschwimmer – selbst an einem eisigen Wintertag. «Das ist grundsätzlich nicht ungesund, weil es abhärtet», sagt Uwe Nick, Experte für Hypothermie (Unterkühlung) bei der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG). «Aber natürlich ist es sehr sinnvoll, sich gut darauf vorzubereiten.»

Fünf Phasen der Hypothermie

In der Schweiz sterben jedes Jahr Menschen an Unterkühlung. Eine exakte Zahl existiert laut Nick nicht, weil es schwierig sei, bei Menschen, die ertrunken oder in einer Lawine gestorben sind, die genaue Todesursache herauszufinden. Grundsätzlich gibt es bei Hypothermie fünf Phasen, sobald die Körpertemperatur unter 35 Grad fällt: Zuerst die Abwehrreaktion, bei welcher der Körper stark zu zittern beginnt. Das sei noch nicht besonders gefährlich, erklärt Nick, falls man sofort Massnahmen treffen kann, um sich zu wärmen. Bei der Apathie wird es kritischer, danach folgen die Phasen Bewusstlosigkeit, Scheintod und Tod. «Die Übergänge sind fließend», sagt Nick, «gerade bei grober Unterkühlung kann es sehr schnell gehen. Viele unterschätzen das.»

Vorsicht im kalten Wasser

Ab 15 Grad Wassertemperatur nimmt die Fähigkeit rapide ab, die Luft anzuhalten. Pro Grad weniger rechnet man mit einem allgemeinen Leistungsverlust von rund drei Prozent. Dazu verliert man an Urteilsfähigkeit, es kommt zu Koordinationsstörungen und Einschränkungen der Muskelfunktionen. Ein Bad in richtig kaltem



Wasser ist also mit entsprechender Vorsicht zu geniessen. «Ein Problem ist, dass das Atmen schwerfällt und man vielleicht in Panik gerät», sagt Nick.

Der 61-Jährige ist seit vielen Jahren als Ausbilder bei der SLRG im Modul «Hypothermie» tätig. Dort werden unter Aufsicht Situationen in eiskaltem Wasser simuliert. Man schwimmt und taucht, lernt den Wärmehaushalt des Körpers besser kennen, wird bei der korrekten Erste-Hilfe-Leistung im Fall einer Unterkühlung instruiert. Nicht nur für Leute, die einen Schwumm im November in der Aare planen, ist dieser Kurs also äusserst hilfreich. www.slr.ch

Tipps

Wer in kaltem Gewässer schwimmen möchte, sollte niemals unvermittelt ins Wasser gehen, sondern den Körper langsam an die tiefe Temperatur gewöhnen. Der Einstieg muss so gewählt werden, dass man stehen kann, um sich Zeit zu geben, die Kälte zu spüren. Eine gute Planung ist erforderlich: Wo steige ich ein? Wo gehe ich raus? Und länger als zwei, drei Minuten sollte man nicht in eiskaltem Wasser verbringen. Danach ist es wichtig, sofort in warme Kleider zu schlüpfen. Leidet jemand an Unterkühlung, sollte man ihm warme Getränke verabreichen, am besten mit viel Zucker für eine angemessene Kalorienzufuhr.

«Verhandeln macht mir Spass»

Seit elf Jahren ist Bixio Stefanoni das Visana-Gesicht im Tessin, wenn es um Krankentaggeld- und Unfallversicherungen für Unternehmen und ihre Mitarbeitenden geht. Der 62-Jährige mit Büro in der Geschäftsstelle Lugano an der Via Maderno betreut den ganzen Kanton in Eigenregie. Aber er kann auf tatkräftige Unterstützung von ennet des Gotthards zählen.

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone

Visana bietet nicht nur Grund- und Zusatzversicherungen für Privatpersonen an, sondern auch Krankentaggeld- und Unfallversicherungen für Unternehmen, Behörden und Vereine und ihre Mitarbeitenden. Diese beiden Versicherungen decken den Lohnausfall von Angestellten und Selbständigerwerbenden, wenn sie infolge von Unfall oder Krankheit für längere Zeit ausfallen. Im Tessin ist Bixio Stefanoni seit über einem Jahrzehnt für das sogenannte Firmenkundengeschäft von Visana verantwortlich.

Trümpfe richtig ausspielen

Bixio Stefanoni betreut alle Tessiner Firmenkunden – von Chiasso bis hinauf in die hintersten Täler des Tessins. Er deckt ihre Bedürfnisse in Versicherungsfragen ab, berät sie, führt Verhandlungen, offeriert den Unternehmen neue Verträge, passt bestehende an und findet Lösungen, wenn Fragen oder Probleme auftauchen. Trotz 40 Jahren Erfahrung in der Versicherungsbranche lernt auch er immer wieder dazu, weil jede Vertragsverhandlung stets eine neue Herausforderung darstellt.

Zur Person

Bixio Stefanoni (62) und seine Frau haben zusammen zwei erwachsene Söhne und wohnen in Biasca. Er ist ein treuer Fan des Eishockeyclubs HC Ambri-Piotta und besucht regelmässig die Heimspiele in der berühmten Valascia-Halle. Seit Jahrzehnten spielt Bixio Stefanoni leidenschaftlich gerne Kontrabass (Jazz in all seinen Formen) und tritt mit verschiedenen Combos im In- und Ausland auf. «Wenn ich spiele, gehe ich förmlich in der Musik auf.» Sein knapp vierjähriger Enkel und die Renovation seiner Ferienhütte in der Leventina auf 1600 Metern halten ihn zusätzlich auf Trab.

«Visana genießt einen sehr guten Ruf im Tessin und bietet hervorragende Produkte. Diese Trümpfe muss ich in den Verhandlungen richtig ausspielen, dann sind wir weiter erfolgreich», ist er überzeugt.

Unterstützung bei seiner Arbeit als einziger Unternehmensberater von Visana in der Südschweiz erhält er vom Hauptsitz in Bern. «Ich kann mich auf ein Team verlassen, das mir administrativ unter die Arme greift und mich vertritt, wenn ich mal in den Ferien bin», erklärt Bixio Stefanoni. Die Kommunikation untereinander klappt problemlos, da er Italienisch, Französisch und Deutsch spricht und sich regelmässig mit den Kollegen ennet des Gotthards austauscht. Der persönliche Kontakt – sowohl zu den Kunden als auch zu den Kollegen im weit entfernten Bern – bleibe das A und O für ihn, selbst wenn die elektronischen Kanäle oft praktisch und nicht mehr wegzudenken seien.

Berater aus Leidenschaft

Bixio Stefanoni arbeitete früher bereits sechs Jahre lang bei Visana. Nach einem beruflichen Abstecher kehrte er 2008 an seine alte Wirkungsstätte zurück. «Mir gefällt meine Arbeit sehr gut, sie ist meine Leidenschaft, und das spüren hoffentlich auch die Kunden», sagt er. Dabei helfen ihm sein Fachwissen und sein grosses Netzwerk. Aber auch seine Freude, Verhandlungen zu führen und Lösungen für die Kunden zu finden: «Wenn mir das Verhandeln nicht Spass machen würde, wäre ich hier falsch», meint er lachend.

Natürlich verlaufen die Verhandlungen nicht immer gleich erfolgreich – trotz erfolgversprechender Offerte. Die Konkurrenz im Tessin ist gross, Niederlagen gehören zum Business. «Wichtig ist es, die richtigen Lehren aus einer Absage zu ziehen, damit wir bei der nächsten Offertrunde wieder gewinnen», sagt Stefanoni. Entscheidend für den Erfolg sei nicht einmal der Preis allein. Ebenso wichtig seien die Zusatzdienstleistungen, die Qualität der Produkte sowie Verlässlichkeit und Flexibilität, erklärt Bixio Stefanoni. Genau diesen Mehrwert schätzten seine Kunden bei Visana.


www.visana.ch/mitarbeiterportraits



So bringt myPoints Bewegung in Ihren Alltag

Lift, Auto oder Couch – der Alltag hält viele Verlockungen bereit, die unserer Fitness keinen Gefallen tun. Dabei gibt es für einen gesunden Lebensstil ein einfaches Mittel: Bewegung. Um fit und gesund zu bleiben, müssen Sie sich nicht auf dem Laufband die Seele aus dem Leib schwitzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit unserem Bonusprogramm myPoints in wenigen Schritten zur Höchstform auflaufen.

Text: Josko Pekas | Bild: Caspar Martig

Vielen graust es vor einem Besuch im teuren Fitnessstudio oder vor einer morgendlichen Jogging-Runde. Dank myPoints können Sie stattdessen für Ihren Körper und Geist, aber auch für Ihr Portemonnaie mit täglicher Bewegung viel Gutes tun. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit kleinen Alltagsübungen ganz einfach myPoints-Punkte sammeln und profitieren.



Punkte sammeln mit myPoints

Unser digitales Bonusprogramm myPoints möchte zu mehr Bewegung im Alltag motivieren. Mit myPoints können Sie ab sofort Punkte sammeln und so jährlich mit bis zu 120 Franken profitieren. Auch Kundentreue wird mit Punkten belohnt. Die Teilnahme bei myPoints ist kostenlos und setzt eine Visana-Zusatzversicherung voraus. Erfahren Sie mehr auf www.visana.ch/mypoints.

• Treppe statt Lift

Mit jeder Treppenstufe verlängert sich Ihr Leben um drei bis vier Sekunden. Wenn Sie also einen Bogen um den Lift machen und stattdessen jeden Tag für 15 Minuten die Treppe benutzen, steigt ihre Lebenserwartung um weitere zwei Jahre. Ausserdem profitieren Sie von 164 myPoints-Punkten.

• Velo öfter benutzen

Ob zum Einkaufen oder zur Arbeit – das Velo ist das ideale Fortbewegungsmittel für kurze Wege. Sie werden mit 329 Punkten belohnt und können zwischendurch mit gutem Gewissen eine Pizza Margherita verschlingen, wenn Sie täglich rund 75 Minuten mit dem Velo unterwegs sind.

• Laufband war gestern

Wie heisst die einfachste Sportübung der Welt? Nein, nicht Joggen, sondern Spazieren! Wenn Sie täglich 50 Minuten zu Fuss unterwegs sind, erhalten Sie nicht nur 164 Punkte, sondern verbrennen dabei auch über 200 Kilokalorien, stärken Ihr Immunsystem und Ihre Gelenke.

• Putz- statt Fitnessplan

Dank myPoints ist Hausarbeit nicht mehr länger eine leidige Angelegenheit. Mit Fensterputzen oder Staubsaugen erzielen Sie den gleichen Trainingseffekt wie beim Joggen und können sich das schweiss-treibende Workout im Kraftstudio ersparen.

Mehr Tipps auf unserem Blog

In unserer Blog-Serie «Fitness light» halten wir weitere Tipps für Sie bereit, die sich gleichermaßen für Bewegungsmuffel und Sportskanonen eignen.

www.visana.ch/blog

Anrecht auf Prämienverbilligung?

Wenn Sie in der Schweiz in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen leben, haben Sie Anspruch auf einen finanziellen Beitrag an die Prämien der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung). Die Höhe dieses Beitrages ist kantonal geregelt.

Text: Philippe Candolfi

Leben Sie in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen? Falls ja, haben Sie vermutlich Anrecht auf eine Prämienverbilligung in der Grundversicherung. Diese wird von allen Kantonen direkt an Visana überwiesen. Dasselbe gilt für den vom Kanton an die Bezüger von AHV-Ergänzungsleistungen gewährten Pauschalbeitrag für die obligatorische Krankenpflegeversicherung.

Auf der Prämienrechnung ausgewiesen

Visana bringt die Beiträge auf der Prämienrechnung in Abzug, sobald die entsprechende Meldung des Kantons vorliegt, und zwar rückwirkend auf den Beginn der Berechtigung gemäss Kantonsmeldung. Auf der Prämienrechnung sind die Beiträge stets aufge-

führt, auf der Police erscheint die Prämie hingegen ohne Abzug. Die Bedingungen für den Erhalt einer Prämienverbilligung sind kantonal geregelt, ebenso deren Höhe.

In der nachfolgenden Übersicht sehen Sie, an welche Stelle Sie sich in Ihrem Kanton wenden können, um eine Prämienverbilligung geltend zu machen. Auf unserer Website gelangen Sie mit einem Klick direkt auf die in der Übersicht aufgeführten Websites der Kantone.

 www.visana.ch/praemienverbilligung

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2020
AG Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt in der Wohn-gemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle)	Personen mit einer definitiven Steuerveranlagung des Kantons Aargau aus dem Jahr 2017 und einem möglichen Anspruch auf Prämienverbilligung erhalten einen Code. Der Hauptversand der Codes erfolgt bis 30. September 2019. Falls Sie keinen Code erhalten haben, können sie ihn auf der Website www.sva-ag.ch/pv bestellen.	31. Dezember 2019
AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 92 50	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
AR Ausgleichskasse Appenzell A. Rh. Neue Steig 15 Postfach 9102 Herisau 2 071 354 51 51	Das Gesuchsformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt, oder es kann bei der AHV-Zweigstelle der Gemeinde verlangt werden.	31. März 2020 bei der AHV-Zweigstelle jener Gemeinde, in der Sie am 1. Januar 2020 Ihren Wohnsitz hatten.
BE Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung und Obligatorium Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 031 636 45 00	Das Anrecht auf Prämienverbilligung wird in der Regel vierteljährlich automatisch überprüft. Ein allfälliges Anrecht besteht vom 1. Juli des laufenden Jahres bis 30. Juni des Folgejahres. Grundlagen hierfür bilden die definitiven Steuerdaten der Vorjahre. Berechtigte werden vom Amt für Sozialversicherungen des Kantons Bern (ASV) schriftlich informiert.	Der Antrag kann jederzeit gestellt werden, jedoch nur für das laufende Kalenderjahr.
BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 25 25	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Das Antragsformular muss nur noch ergänzt, unterschrieben und zurückgesandt werden.	31. Dezember 2020
BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4005 Basel 061 267 87 11	Die Versicherten müssen beim Amt für Sozialbeiträge einen Antrag auf Prämienverbilligung stellen. Einzig die Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen werden von Amtes wegen ermittelt.	Der Antrag kann jederzeit gestellt werden. Die Prämienverbilligung wird ab dem Folgemonat nach Antragstellung ausgerichtet.

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2020
FR Kantonale AHV-Ausgleichskasse Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 45 01 (Hotline d) 026 305 45 00 (Hotline f)	Die Berechtigung für 2020 von Versicherten, die bereits 2019 Prämienverbilligungen erhalten haben, wird von Amtes wegen durch die Kantonale AHV-Ausgleichskasse überprüft. Ihnen wird bis spätestens Ende Januar 2020 eine neue Verfügung zugestellt. Alle anderen müssen bis spätestens 31. August 2020 ein Antragsformular bei der AHV-Ausgleichskasse einreichen.	31. August 2020
GE Service de l'assurance-maladie Route de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00	Das Gesuchsformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt. Wer kein Formular erhalten hat und davon ausgeht, Anspruch auf eine Prämienverbilligung zu haben, kann ein Anmeldeformular bei der Anlaufstelle beziehen oder es online ausdrucken und einreichen (spezielle Formulare für Quellenbesteuerte sowie für Personen zwischen 18 und 25 Jahren).	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 65	Das Gesuchsformular wird an alle Haushalte im Kanton versandt. Der Antrag ist fristgerecht auszufüllen und samt Kopien der aktuellen Versicherungspolice(n) der obligatorischen Krankenpflegeversicherung bei der Fachstelle Prämienverbilligung der Kantonalen Steuerverwaltung einzureichen.	31. Januar 2020
GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 7000 Chur 081 257 41 11	Anmeldeformulare können bei der Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden oder online bei den einzelnen Gemeinden bezogen werden.	31. Dezember 2020
JU Caisse de compensation du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft. Die Berechtigten werden schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchsformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
LU WAS Wirtschaft Arbeit Soziales Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05	Der Anspruch auf Prämienverbilligung ist jedes Jahr neu mit einem Anmeldeformular bei der Ausgleichskasse Luzern geltend zu machen. Das Formular ist bei der Ausgleichskasse oder bei der AHV-Zweigstelle des Wohnorts erhältlich.	31. Oktober 2019 Bei verspätetem Einreichen im Anspruchsjahr besteht erst ab dem Folgemonat ein Anspruch auf Prämienverbilligung.
NE Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft. Die Berechtigten werden schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchsformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
NW Ausgleichskasse der Wohngemeinde	Die Ausgleichskasse informiert die Bevölkerung über die Prämienverbilligung und benachrichtigt Personen, die aufgrund der Vorjahreszahlen mutmasslich Anspruch auf eine Prämienverbilligung haben. Eine automatische Prüfung erfolgt nicht (ausser bei EL-Bezügern). Wer die Prämienverbilligung geltend machen will, muss bis spätestens 30. April 2020 ein Gesuch einreichen. Die durch die Ausgleichskasse zugestellte Meldung muss rechtzeitig, vollständig ausgefüllt und unterzeichnet an die Ausgleichskasse retourniert werden. Ansonsten verfällt der Anspruch auf Prämienverbilligung. Aus der Zustellung oder der Unterlassung der Meldung entstehen keine Rechtsansprüche.	30. April 2020
OW Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05	Die Versicherten müssen beim Gesundheitsamt Obwalden einen Antrag auf Prämienverbilligung stellen. Einzig die Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen werden von Amtes wegen ermittelt.	31. Mai 2020
SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Braucherstrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 Für individuelle Fragen ist die AHV-Zweigstelle der Wohn- gemeinde zuständig.	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten automatisch einen Berechtigungsschein als Anmeldeformular und senden diesen ausgefüllt an die Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen. Wer bis Mitte Dezember kein Formular erhalten hat und davon ausgeht, Anspruch auf eine Prämienverbilligung zu haben, kann ein Anmeldeformular online ausdrucken und der AHV-Zweigstelle seiner Wohngemeinde einreichen.	31. März 2020

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2020
SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten ein Antragsformular, das sie ergänzen und innert 20 Tagen dem Sozialversicherungsamt zurücksenden müssen.	30. April 2020
SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten ein Antragsformular, das sie ergänzen und innert 30 Tagen der Ausgleichskasse zurücksenden müssen.	31. Juli 2020
SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 Für Fragen wenden Sie sich bitte an die AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde.	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Wer kein Antragsformular erhalten hat, kann ein solches bei der AHV-Zweigstelle seiner Wohngemeinde beziehen und ausgefüllt einreichen.	30. September 2019 (die Frist ist bereits abgelaufen). Die Frist für das Jahr 2021 ist der 30. September 2020.
TG Wohngemeinde	Die Berechtigten werden grundsätzlich von Amtes wegen ermittelt. Sie erhalten ein Antragsformular, das sie ergänzen und innert 30 Tagen an die Wohngemeinde zurücksenden müssen. Wer kein Formular erhalten hat, kann bei seiner Wohngemeinde einen Antrag stellen.	31. Dezember 2020
TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11	Versicherten, die bereits 2019 Prämienverbilligungen erhalten haben, wird automatisch ein Gesuchsformular zugesandt, das sie unterschrieben zurücksenden müssen. Alle anderen Personen können seit 1. Juli 2019 ein Formular beim Servizio sussidi assicurazione malattia anfordern.	31. Dezember 2019 Bei verspäteter Rücksendung des Formulars kann ein individueller Antrag gestellt werden. In diesem Fall wird die Prämienverbilligung erst ab dem Folgemonat nach Antragsstellung ausgerichtet, sofern eine Berechtigung besteht.
UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel automatisch aufgrund der Steuerdaten überprüft. Berechtigte Personen werden vom Amt schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchsformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	30. April 2020
VD Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47	Wer noch nie eine Prämienverbilligung bezogen hat, muss bei seiner Wohngemeinde ein Antragsformular ausfüllen. Bereits Berechtigte erhalten automatisch eine Verfügung. Die Prämienverbilligung wird ab Einreichdatum des Antragformulars angerechnet.	Der Antrag kann jederzeit, jedoch nur für das laufende Jahr gestellt werden. Die Prämienverbilligung wird ab dem Zeitpunkt der Geltendmachung gewährt.
VS Ausgleichskasse des Kantons Wallis Av. Pratifori 22 1950 Sitten 027 324 91 11	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Wenn Sie noch keine Mitteilung erhalten haben, erkundigen Sie sich bitte bei der Ausgleichskasse.	31. Dezember 2020
ZG Wohngemeinde	Versicherte mit niedrigem Einkommen werden von Amtes wegen angeschrieben. Das erhaltene Antragsformular ist bei der Wohngemeinde einzureichen. Wer davon ausgeht, ebenfalls Anrecht auf Prämienverbilligung zu haben, kann bei der Wohngemeinde ein Antragsformular einreichen.	30. April 2020
ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Alle Versicherten erhalten ein persönliches Antragsformular, mit dem die Überweisung der Prämienverbilligung an den Krankenversicherer geltend gemacht werden muss. Wenn Sie noch kein Formular erhalten haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Wohngemeinde.	Im Kanton Zürich Wohnende mit Anspruch auf Prämienverbilligung für das Jahr 2020 haben spätestens Ende Juli 2019 von der Sozialversicherungsanstalt Zürich (SVA) ein Antragsformular erhalten. Der Beitrag wird gewährt, wenn das Formular spätestens zwei Monate nach Erhalt unterschrieben an die SVA zurückgesandt wurde. Andernfalls ist der Anspruch auf eine Prämienverbilligung verfallen.

Profitieren Sie mit den Wellness-Schecks

Ihre Gesundheit ist uns ein wichtiges Anliegen. Darum unterstützt Visana Sie mit den drei Wellness-Schecks 2020 im Wert von insgesamt 350 Franken. Setzen Sie die Schecks für Ihr persönliches Wohlbefinden ein und beugen Sie damit Krankheiten und Verletzungen vor.

Text: Michael von Arx

Sorgen Sie für mehr Vitalität, und profitieren Sie von den Wellness-Schecks 2020. Die Bons im Gesamtwert von 350 Franken können Sie für verschiedenste gesundheitliche Aktivitäten und Kurse einsetzen.

So funktionieren die Schecks

1. Belegen Sie einen Gesundheitskurs oder ein Fitnessprogramm. Auf den einzelnen Wellness-Schecks steht, für welche Kurse Sie sie einsetzen können.
2. Verlangen Sie eine Leistungsabrechnung oder eine Quittung mit Ihrem Namen darauf.
3. Senden Sie die Belege, die benötigten Angaben (siehe rechte Spalte) und den Wellness-Scheck mit den Ihnen zugestellten Adressetiketten an Ihr Leistungszentrum, oder scannen Sie die Belege mit der Visana-App.
4. Nach Prüfung der Unterlagen erstatten wir Ihnen die entsprechende Schecksumme zurück.

Ihre Wellness-Schecks

Alle Versicherten mit den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic, Basic Flex oder Managed Care Ambulant können die Wellness-Schecks 2020 beanspruchen. Familien erhalten die Schecks in Einzelaufgabe mit dem «VisanaFORUM» 4/19 zugestellt. Weitere Familienmitglieder, die bei uns mit den genannten Deckungen versichert sind, fordern zusätzliche Wellness-Schecks bei ihrer Geschäftsstelle an oder laden sie im Internet herunter:

www.visana.ch/wellness-schecks.

Wichtige Informationen

Die Wellness-Schecks sind freiwillige Leistungen von Visana, auf die kein Anspruch besteht. Visana kann sie jederzeit ändern oder aufheben. Sie sind nicht Teil der Versicherungsdeckung und daher nicht in den allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) oder Zusatzbedingungen (ZB) geregelt, sondern in einem separaten Reglement festgehalten.

Die wichtigsten Punkte:

- Die Wellness-Schecks gelten für Aktivitäten und Kurse mit Beginn im Jahr 2020.
- Bei Neueintritten sind die Schecks ab Eintritt bei Visana gültig (Beginn der Aktivität beziehungsweise des Kurses nach Visana-Eintrittsdatum).
- Leistungen an Wellness-Schecks richten wir frühestens ab Abonnements- oder Kursbeginn aus.
- Pro Rechnung können Sie in der Regel nur einen Scheck einsetzen. Besuchen Sie mehrere Wellness-Kurse/-Aktivitäten, die unterschiedliche Beiträge zur Folge haben, können Sie diese auf einer Rechnung aufführen. Sie müssen aber eindeutig als eigenständige Kurse erkennbar sein. Führen Sie die Kosten pro Kurs einzeln auf.
- Für Rechnungen mit Kombi-Angeboten vergüten wir maximal 250 Franken (Schecks Nr. 1 und 3), unabhängig davon, welche Aktivitäten/Kurse Sie besuchen. Scheck Nr. 2 können Sie nur mit einer separaten Rechnung einlösen.
- Rechnungen müssen folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Versichertennummer, Kurzbeschreibung der Aktivität, Kursdaten (Beginn und Dauer), Durchführungsort, Kosten, Stempel und Unterschrift des Rechnungsstellers oder Quittung. Fehlende Angaben können Sie handschriftlich ergänzen.
- Die Schecks können Sie einlösen, falls Sie zum Zeitpunkt der Einsendung in einem ungekündigten Versicherungsverhältnis mit Visana stehen.
- Sie können die Schecks nicht zur Begleichung der Franchise oder des Selbstbehalts verwenden.
- Für das Einreichen der Rechnungen mit Wellness-Schecks gilt eine Frist von zwei Jahren ab Rechnungsdatum.

200.-

Fitness

Wellness-Scheck 2020

Unterschrift



100.-

Wellness

Wellness-Scheck 2020

Unterschrift



50.-

Fit & Fun

Wellness-Scheck 2020

Unterschrift



Fitness Wellness-Scheck

Hier bitte Leistungsetikette
(mit Ihrem Namen) aufkleben.

Leistungen

- Maximal 200 Franken für ein Jahresabonnement (resp. mind. vier 10er-Abonnemente)
- Maximal 100 Franken für ein Halbjahresabonnement (resp. mind. zwei 10er-Abonnemente)

Was wird akzeptiert?

- Abonnemente von Fitnesscentern und Fitnessstudios. Mit dem Abonnement können Krafttrainings und/oder Fitnesskurse unbeschränkt und nach freiem Ermessen in Anspruch genommen werden (keine Heimgeräte)
- Abonnemente öffentlich zugänglicher Saunas, Thermal-, Dampf- und Solbäder (keine Heimsaunas)

Scheck Nr. 1 einlösbar bis 30.6.2021

Wellness Wellness-Scheck

Hier bitte Leistungsetikette
(mit Ihrem Namen) aufkleben.

Leistungen

- Maximal 100 Franken für Kurse von mehr als zehn Lektionen
- Maximal 50 Franken für Kurse bis zu zehn Lektionen oder zwei Tagesseminare

Was wird akzeptiert?

- Kurse zur aktiven Entspannung, z. B. autogenes Training, Qigong, Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik, Tai-Chi, Yoga

Scheck Nr. 2 einlösbar bis 30.6.2021

Fit & Fun Wellness-Scheck

Hier bitte Leistungsetikette
(mit Ihrem Namen) aufkleben.

Leistungen

- Maximal 50 Franken für Kurse (keine Leistungen für Eintritte in Hallen- und Schwimmbäder sowie Mitgliederbeiträge von Sportvereinen)

Was wird akzeptiert?

- Kurse für aktive Fitness mit mindestens 8 Lektionen, z. B. Aerobic, Aquagym, «Bauch-Beine-Po», Bodyforming, Cardio-Fitness, Gymnastik, Jazzercise, Nordic Walking, Pilates und Turnen

Scheck Nr. 3 einlösbar bis 30.6.2021

Winterspass für die ganze Familie

Der Winter bietet mehr als Kälte und Dunkelheit. Bald kommen Wintersportfans wieder voll auf ihre Kosten – egal, ob gross oder klein. Wir haben drei Wintertipps für die ganze Familie zusammengestellt – zudem profitieren Sie als Visana-Kunde von exklusiven Winterangeboten.

Text: Melanie von Arx | Bild: Schweiz Tourismus



Gewinnen Sie Ferien im Märchenhotel Braunwald

Erleben Sie eine märchenhafte Ferienwoche für zwei Erwachsene und zwei Kinder im Märchenhotel in Braunwald. Die sieben Übernachtungen im Familienzimmer beinhalten das Prosecco-Frühstücksbuffet, ein abendliches Fünf-Gang-Menü, Kinderbetreuung, Weindegustation, Hallenbad und Wellness. **Möchten Sie die Ferienwoche gewinnen?** Senden Sie ein E-Mail an forum@visana.ch mit dem Betreff «Märchenhotel». Einsendeschluss ist der 20. Dezember 2019.

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 27. Dezember 2019 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 und Schweiz Tourismus die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

Berge, Schnee und Pistenpass – so macht der Winter Freude. Die folgenden drei Wintersportorte bieten auch kleinen Gästen das gewisse Etwas:

Braunwald Wie im Märchen

Neben dem Märlihotel bietet das autofreie Braunwald (GL) eine Vielzahl an zauberhaften Angeboten für Familien, wie eine Tageskarte inklusive Mittagessen, ein Skirennen für Jung und Alt sowie Dutzende Pistenkilometer Winterspass.

Bellwald Sonnenterrasse

Im sonnigen und schneesicheren Wintersportgebiet in den Walliser Alpen bekommen kleine Gäste die grösste Aufmerksamkeit. Zum Beispiel im Snowgarden, wo sie spielerisch erste Skierfahrten sammeln können.

Sörenberg Biosphäre

Der Ferienort Sörenberg (LU) liegt in der UNESCO-Biosphäre Entlebuch. Doch nicht nur Naturfreunde, sondern auch sportliche Familien kommen im grössten Skigebiet Luzerns auf Ihre Kosten.

15 Prozent Rabatt bei Intersport Rent

Bei unserem Partner Intersport Rent mieten Sie Ihr Wintersportmaterial auch diesen Winter 15 Prozent günstiger. Gut ausgerüstet carven Sie elegant die Hänge hinunter, gleiten mit gut gewachsenen Ski über die Loipen oder flitzen mit dem Schlitten sicher ins Tal hinunter. Gegen Vorweisen Ihrer Visana-Versichertenkarte direkt vor Ort im Intersport-Rent-Geschäft Ihrer Wahl oder durch die Eingabe des Promocodes «VISANA_W_19» auf www.intersportrent.ch erhalten Sie 15 Prozent Rabatt. Gültig bis 30. April 2020 in allen Intersport-Rent-Geschäften in den Schweizer Wintersportorten (Standorte auf www.intersportrent.ch). Gültig für die Miete von Wintersportmaterial. Das Angebot kann nicht mit anderen Rabatten kumuliert werden. Für Fragen wenden Sie sich an den Kundendienst von Intersport: Telefon 031 930 71 11, E-Mail: rent@intersport.ch.

Die Winterangebote warten auf Sie

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

Pistenspass zum Spezialpreis

Freuen Sie sich auf die Wintersaison mit dem Skiticket-Gutschein von Ticketcorner. Dieser ist für rund 70 Skigebiete in der Schweiz gültig.

Unser Club-Angebot: Skiticket-Gutschein im Wert von 100 Franken für nur 80 Franken.

Die Gutscheine können bis 20. Dezember 2019 oder solange Vorrat bezogen werden und sind bis Saisonende 2021 gültig. Bestellen Sie jetzt auf www.visana.ch/club oder www.ticketcorner.ch/visana mit dem Code

«VI20-visana». Weitere Informationen zum Skiticket-Gutschein und den verfügbaren Skigebieten finden Sie auf www.ticketcorner.ch/ski. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an skitickets@ticketcorner.ch.

Und so funktioniert es:

- Informieren Sie sich, ob das gewünschte Skigebiet und Ticket verfügbar ist.
- Bestellen Sie den Gutschein (es können bis zu zehn Gutscheine bestellt werden).
- Sie erhalten den Gutschein per Post oder auf Wunsch per E-Mail.
- Lösen Sie den Gutschein für ein Skiticket auf www.ticketcorner.ch/ski online ein.*
- Ein allfälliges Restguthaben des Gutscheinodes ist bis Saisonende 2021 gültig, danach verfällt es.
- Achtung: Die Anzahl Gutscheine ist limitiert.

* Die Gutscheine können ausschliesslich online eingelöst werden. Für die Buchung Ihres Skitickets benötigen Sie eine Skicard, eine Keycard oder den Swisspass. Wenn Sie keine der genannten Karten besitzen, fügen Sie beim Einlösen einfach die Ticketcorner-Skicard für sechs Franken dem Kauf hinzu (bitte Lieferfristen beachten).

20%

Skiticket-Gutschein
Bon forfait ski
Buono skipass
Ski Ticket Voucher

80.- statt 100.-

ticketcorner.ch/ski

ticketcorner

Club



Lächerli-Huus-Angebot – für ein köstliches Fest

Exklusiv für alle Visana-Clubmitglieder bietet das Lächerli Huus eine Auswahl an köstlichen Spezialitäten: **Die geprägte Dose mit festlichem Sujet enthält 710 Gramm Gaumenfreuden (Basler Lächerli Original, Rahmtäfelchen, Flûtes de Bâle, Basler Lächerli au Chocolat noir) zum Spezialpreis von 39.80 statt 49 Franken inklusive Versandkosten.** Bitte benutzen Sie ausschliesslich den Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 13. Dezember 2019 oder solange Vorrat (das Angebot ist limitiert).

Bestelltalon

Ich bestelle _____ Stk. des Lächerli-Huus-Exklusivangebots. Art.-Nr. 21639



Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Versicherten-Nr. _____

Telefon _____

Talon ausfüllen und einsenden, faxen oder mailen an Lächerli Huus AG, Visana-Spezialangebot, Flachsackerstrasse 50, 4402 Frenkendorf, Fax 061 264 23 24, E-Mail: info@laeckerli-huus.ch. Online-Bestellungen oder Direktbezug im Laden sind nicht möglich. Versand nur in CH und nach FL.

Kuhn Rikon – Schweizer Tradition zum Dahinschmelzen

Was gibt es Schöneres als eine gemütliche Fondue-Runde mit Freunden oder einen Raclette-Plausch mit der Familie? Ob traditionell oder modern, die edlen Kuhn-Rikon-Sets sind immer ein Hingucker und perfekt für genussvolle Winterabende geeignet.

Wählen Sie aus dem folgenden Sortiment:

- Caquelons und Sets für Käsefondue
- Sets für Fleischfondue
- Mini-Raclette-Sets
- Rheinfelder Keramik (u. a. Schellenursli-Motive); diese Caquelons sind nicht für Induktion geeignet
- Diverses Zubehör

Unser Club-Angebot: 25 Prozent Rabatt auf das ganze Kuhn-Rikon-Fondue- und-Raclette-Sortiment (versandkostenfrei ab 80 Franken).



Bestellen Sie jetzt auf www.visana.ch/club mit dem Aktionscode «KR25-VIS». Das Angebot ist gültig bis 31. März 2020 oder solange Vorrat. Mehr Informationen finden Sie auf www.kuhnriikon.com. Produktauskünfte: verkauf@kuhnriikon.ch oder Telefon 052 396 01 01.

Service **Gut zu**



Umfrage Kundenzufriedenheit
2. Rang

Wichtige Informationen

Häufige Fragen

Haben Sie Fragen zu Ihrer Versicherung? Wir helfen Ihnen gerne weiter. Auf Ihrer aktuellen Police finden Sie die Telefonnummer und Adresse Ihrer Kontaktperson. Antworten auf viele Fragen finden Sie auch auf www.visana.ch/faq.

Visana-Geschäftsstellen

Die Kontaktdaten unserer Geschäftsstellen und Leistungszentren finden Sie auf www.visana.ch/geschaeftsstellen.

Hotline

Unsere Servicehotline ist unter 0848 848 899 erreichbar. Mittels Sprachsteuerung werden Sie zur gewünschten Kontaktstelle weitergeleitet. Die Nummer der Hotline befindet sich auch auf der Vorderseite Ihrer Versicherungskarte.

Telemedizinische Beratung

Zur Grundversicherung bei Visana gehört die kostenlose medizinische Beratung unter 0800 633 225 – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr.

Notfälle im Ausland

Die Visana-Assistance hilft Ihnen rund um die Uhr unter +41 (0)848 848 855. Sie finden diese Nummer auch auf der Rückseite Ihrer Versicherungskarte.

Gesundheitsrechtsschutz

Schadenersatzansprüche beim Gesundheitsrechtsschutz (ist bei Visana in der Grundversicherung inbegriffen) können Sie unter 031 389 85 00 geltend machen.

myVisana und Visana-App

Mit dem Online-Kundenportal myVisana (www.visana.ch/myvisana) und der Visana-App haben Sie jederzeit Zugriff auf Ihre Versicherungsdokumente.

Visana-Blog

Spannende Artikel zu Themen rund um Gesundheit und Ernährung lesen Sie auf unserem Blog auf www.visana.ch/blog.



Folgen Sie uns auf Facebook

www.facebook.com/visana.versicherung

Kundenzufriedenheit: Spitzenplätze für Visana

Das Konsumentenmagazin «K-Tipp» und der Online-Vergleichsdienst Bonus.ch haben diesen Sommer je eine repräsentative Kundenzufriedenheitsumfrage durchgeführt. Dabei konnten die Versicherten die Qualität der Serviceleistungen ihres Krankenversicherers bewerten.

Visana belegte bei beiden Umfragen Podestplätze:

Rang 2 beim «K-Tipp» und Rang 1 bei Bonus.ch in der Bearbeitung der Leistungen. Wir freuen uns über die tollen Bewertungen und danken für das entgegengebrachte Vertrauen.

Versandapotheke Zur Rose bietet höchste Sicherheit und Qualität

Rosa Schmid ist eine fitte Mitfünzfigerin und nimmt regelmässig Medikamente ein. Von ihrer Nachbarin erfährt sie, dass die Versandapotheke Zur Rose rezeptpflichtige Medikamente nach Hause liefert. Rosa Schmid möchte dies testen und füllt das Bestellformular aus. Darauf macht sie wichtige Angaben zu Allergien oder zusätzlich eingenommenen Medikamenten. Zusammen mit ihrem Rezept schickt sie das Bestellformular an Zur Rose.

Sichere Medikamentenbestellung

Eine Pharmaassistentin nimmt die Kunden- und Arztdaten auf und kontrolliert sie. Die bestellten Medikamente werden automatisch auf unerwünschte Wechselwirkungen überprüft. Dazu hat Zur Rose das computerunterstützte Verfahren «SmartData» eingeführt, das problematische Mehrfachverschreibungen und Abweichungen der verordneten Arzneistoffstärke erkennt. Anschliessend überprüft ein Apotheker die Ergebnisse dieser Kontrolle. Bei Auffälligkeiten verweigert er die Freigabe der Bestellung und kontaktiert den verschreibenden Arzt und den Kunden. Daraufhin passt er die Bestellung gegebenenfalls an und gibt sie frei. Vor dem Versand kontrolliert ein zweiter Apotheker die gesamte Bestellung. Die Kombination aus elektronischer Kontrolle und der Überprüfung durch Apotheker überzeugt Rosa Schmid, die sich ihre Medikamente von da an bequem und sicher nach Hause liefern lässt.

So bestellen Sie

Das Bestellformular finden Sie auf www.zurrose.ch/erste-bestellung. Bei Fragen erreichen Sie die Apotheke Zur Rose telefonisch unter 0800 711 222 oder per E-Mail: versandapotheke@zurrose.ch.

zur Rose

WISSEN

myVisana und die Visana-App – Ihre digitalen Helfer

Auf dem Online-Kundenportal myVisana erledigen Sie Ihre Versicherungsangelegenheiten bequem und von überall aus. Mit der Visana-App auf Ihrem Smartphone sind Sie dabei so flexibel wie nie zuvor.

Einfache Verwaltung

Mit myVisana sind Sie rundum gut betreut und erledigen Ihre Versicherungsangelegenheiten online. Ob Arztrechnungen hochladen, Ihre Franchise anpassen oder Leistungsabrechnungen einsehen – Sie behalten stets den Überblick und sparen gleichzeitig Zeit und Papier.

Dank der Visana-App haben Sie sämtliche Dokumente Ihrer Krankenversicherung überall und jederzeit bei sich. Die App bietet weitere nützliche Funktionen, wie beispielsweise das Fotografieren von Arztrechnungen. Ihren Zugang können Sie in wenigen Schritten direkt über die Visana-App oder auf www.visana.ch/myvisana aktivieren.

Haben Sie Fragen?

Ihre Geschäftsstelle hilft Ihnen gerne bei Fragen weiter. Bei technischen Anliegen hilft Ihnen der Support weiter: Montag bis Donnerstag von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 17 Uhr, am Freitag von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 16 Uhr, Telefon 031 357 90 12 (Lokaltarif Festnetz Schweiz, Mobiltarife gemäss Anbieter), E-Mail:

mysupport@visana.ch.



Jetzt gegen Grippe und FSME impfen

Ob man sich gegen Krankheiten impfen lässt, liegt im eigenen Ermessen. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt eine Reihe von Impfungen, beispielsweise die Grippe- und die Zeckenimpfung (gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis, FSME).

Bis 31. Januar 2020 können Sie sich ohne vorgängige Terminvereinbarung in der Apotheke gegen Grippe impfen lassen (unbedingt Versichertenkarte mitnehmen). Dies ist aktuell in 21 Kantonen möglich. Wenn Sie bei Visana eine Zusatzversicherung Heilungskosten haben, bezahlen wir Ihnen während dieser Zeit 30 Franken an die Impfkosten in der Apotheke. Mehr dazu auf www.impfapotheke.ch.

Die ersten Zecken tauchen bereits früh im Frühling wieder auf. Darum ist jetzt der ideale Zeitpunkt für die Zeckenimpfung. Die Grundversicherung übernimmt die Impfkosten für die Zeckenimpfung (exklusive Franchise und Selbstbehalt), sofern Sie in einem Risikogebiet wohnen. www.bag.admin.ch

PS: Auf unserem Blog finden Sie regelmässig spannende Artikel zu aktuellen Präventionsthemen wie Impfen, Ernährung, Volkskrankheiten usw.: www.visana.ch/blog

Änderungen bei den Versicherungsbedingungen

Visana hat bei den Zusatzbedingungen (ZB) vereinzelte Textanpassungen vorgenommen. Neu haben wir insbesondere die Bestimmungen zum Schadenfreiheits- und Familienrabatt aufgenommen. Davon sind die folgenden Zusatzbedingungen (alle nach VVG) betroffen:

- ZB Ambulant
- ZB Basic
- ZB Basic Flex
- ZB Haus- und Langzeitpflege
- ZB Komplementär
- ZB Managed Care Ambulant
- ZB Managed Care Komplementär
- ZB Managed Care Spital
- ZB Managed Care Spital Flex
- ZB Pfl egetaggeldversicherung
- ZB Spital
- ZB Spital Flex
- ZB Spital Flex Plus
- ZB Zahnbehandlung

Sie können sämtliche Dokumente bei Bedarf bei Ihrer Visana-Geschäftsstelle beziehen oder auf unserer Website www.visana.ch unter «Downloads» herunterladen.

«Unbedingt auch im Winter Sport treiben»

Patrik Noack ist der Schweizer Chefmediziner an den Olympischen Spielen. Der Sportarzt spricht darüber, wie man sich verhalten muss, um in der Kälte Sport zu treiben. Die Verletzungsgefahr im Winter sei nicht grösser, wenn man sich gut vorbereite.

Interview: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Was ist anders für den Körper, wenn man in der Kälte Sport treibt?

Kalte Luft ist deutlich trockener, sie reizt die Atemwege und die Lunge erheblich stärker. Wenn man beispielsweise joggen geht, ist die Belastung generell höher.

Ist es also gefährlicher, sich im Winter aktiv zu betätigen?

Das würde ich nicht generell so sagen. Im Sommer können die Atemwege durch erhöhte Ozonwerte ebenfalls stark belastet werden. Bei tiefen Temperaturen muss man manchmal die Intensität anpassen, aber das passiert oft automatisch, weil der Körper die entsprechenden Signale sendet. Wenn es heiss ist, muss man den Körper kühlen, im Winter ist das Gegenteil der Fall. Es empfiehlt sich, warme Getränke mitzunehmen. Das Trinkbedürfnis verringert sich zudem, man sollte also darauf achten, genügend Flüssigkeit zu konsumieren.

Gibt es Sportarten, die Sie im Winter nicht empfehlen?

Nein. Hochintensive Tätigkeiten wie ein Sprint im Langlauf sind bei extrem tiefen Temperaturen sicher nicht ideal. Aber das sind ja bestens trainierte Sportler, die auch bei minus 20 Grad ihre Leistungen erbringen können. Ich finde, dass man im Winter unbedingt weiter und regelmässig Sport treiben sollte, weil es gut für Geist und Körper ist. In den Wintermonaten lässt sich zudem im Grundlagenausdauerbereich eine wertvolle Basis legen. Selbstverständlich gibt es auch Schönwettersportler, die ihr Training in den Wintermonaten nach drinnen verlegen. Auch dafür habe ich Verständnis.

Wie sollen sich Hobbysportler für den Winter vorbereiten?

Nebst warmen Getränken ist es wichtig, den Körper gut zu schützen. Dabei helfen funktionale Kleidung und eine Kappe, weil man sehr viel Wärme über den Kopf verliert. Ein gutes, noch längeres Aufwärmen ist

wichtig, weil sonst die Verletzungsgefahr grösser sein kann. Und wenn es wirklich enorm kalt ist oder die Strassen gar vereist sind, verzichtet man aus Sicherheitsgründen besser einmal auf ein Training draussen.

Und wie sollte man die Ernährung anpassen?

Wenn es kalt ist, benötigt man mehr Energie und eine höhere Kalorienzufuhr. Das gilt es bei der Vorbereitung, aber auch bei der Regeneration zu berücksichtigen und ganz besonders bei der Flüssigkeitszufuhr. Heute gibt es dafür ja enorm viele Apps. Am wichtigsten ist aber immer noch das eigene Durst- und Hungergefühl. Keine App kennt den eigenen Körper so gut wie der Mensch selber.

Man hat oft das Gefühl, im Winter werde man eher krank oder die Verletzungsgefahr sei grösser. Ist das medizinisch bewiesen?

Die Luft ist wie gesagt trockener und kühler, dadurch ist die Schutzbarriere der Schleimhäute für Viren und Bakterien anfälliger. Es gibt tatsächlich mehr Erkältungen und auch mehr Magen-Darm-Geschichten. Bezüglich Verletzungen ist es so, dass die chemischen Vorgänge im Körper im Sommer besser ablaufen. In der Kälte ist es immer schwieriger, Topleistungen zu erbringen. Aber wenn man sich entsprechend vorbereitet, ist die Verletzungsgefahr nicht grösser.

Gibt es für Sie eine Temperaturgrenze, bei der es für Sport zu kalt ist?

Beim Langlauf beispielsweise liegt diese Grenze bei minus 18 Grad. Ich denke, für die Atemwege wird es ab minus 22 auch für Topathleten heikel. Bei Hobbysportlern dürfte es ab minus 10 Grad unangenehm werden. Wer sehr stark schwitzt, muss bei extrem tiefen Temperaturen besonders aufpassen. Es kann problematisch werden, wenn man die Kleider oder die Kappe auszieht und während längerer Zeit ungeschützt unterwegs ist. Erfrierungen gibt es in der Schweiz jedoch nur sehr selten.



Zur Person

Patrik Noack ist einer der bekanntesten Schweizer Sportmediziner. Der 45-Jährige ist Leiter des Medbase-Zentrums für Medizin und Sport im Säntispark in Abtwil und Chefarzt von Swiss Olympic. Seit 2018 ist er unter anderem verantwortlich für den medizinischen Bereich der Schweizer Delegation an den Olympischen Spielen. Zudem ist er Teamarzt bei den Verbänden in den Sportarten Triathlon, Mountainbike, Bahnfahren, Leichtathletik und Langlauf. Der Ostschweizer war selber ein talentierter Leichtathlet (Mitteldistanzen), hat bereits einen Ironman absolviert und spielt regelmässig Badminton. In seiner Freizeit reist der zweifache Vater gerne mit seiner Familie.



Gewinnen Sie eine Übernachtung im Hotel Gasthaus Krone

Das Hotel Gasthaus Krone in La Punt liegt inmitten der Engadiner Berg- und Sportwelt. Machen Sie an unserem Wettbewerb mit, und geniessen Sie mit etwas Glück entspannte Tage fernab der Alltagshektik. Wir verlosen eine Übernachtung für zwei Personen inklusive Frühstück und Arven-Menü im Wert von 550 Franken.

Text: Nicole Demarmels | Bild: zVg

Das Hotel Gasthaus Krone (www.krone-la-punt.ch) ist ein Geheimtipp für Feinschmecker. Das Arven-Menü von Gastgeber Andreas Martin wurde bereits mehrfach prämiert. Und auch Sportlerinnen und Sportler kommen hier ganz auf ihre Kosten: Der Einstieg zum Langlaufnetz befindet sich direkt vor der Haustüre. Im Sommer locken drei Golfplätze sowie unzählige Bike- und Wanderwege. Nach einem aktiven Tag können Sie sich in der Sauna mit Blick auf den Hausberg Piz Mezzaun herrlich entspannen. Nachts sorgt der Duft einheimischer Hölzer für erholsamen Schlaf.

Möchten Sie eine Übernachtung für zwei Personen gewinnen? Dann senden Sie untenstehenden Wettbewerbstalon auf einer Postkarte ein, oder nehmen Sie online auf www.visana.ch/wettbewerb an der Verlosung teil.



Wettbewerbstalon

Ich möchte eine Übernachtung im Hotel Gasthaus Krone in La Punt gewinnen.

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 20. Dezember 2019 einsenden an: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 27. Dezember 2019 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 und das Hotel Krone die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.