

VisanaForum

Das Gesundheitsmagazin 4/2022

5 Quitte – gesund, aber unterschätzt

Herbstliche Superfrucht mit Biss

6 Final des Visana Sprint

Mujinga Kambundji als Gratulantin

22 «Die Logik macht das Gift»

Interview mit Müslüm

Wir verstehen uns.

visana



Inhalt

Quitte – Comeback einer Superfrucht

Sie glänzt durch ihren hohen Nährstoff- und Ballaststoffanteil.

5

Gesundheit

- 4 Kälteasthma – nicht nur im Sport verbreitet
- 5 Superfrucht aus Grossmutter's Garten

Engagement

- 6 Inspiriert von der Sprintkönigin

Inside

- 8 Visana-Mitarbeiter im Fokus
- 10 Coworking-Space öffnet seine Türen
- 11 Arbeiten Sie bei Visana!

Service

- 12 Mehr Vorsorge – weniger Steuern
- 13 Rechnungen bequem zahlen mit eBill
- 14 Fit in den Winter mit der Visana-Challenge
- 15 Profitieren Sie mit den Wellness-Schecks
- 16 Die Wintersportsaison steht vor der Tür
- 17 Visana – im Rechtsstreit an Ihrer Seite
- 18 Winterangebote im Visana Club
- 20 Gut zu wissen
- 22 Im Gespräch mit Müslüm
- 24 Wettbewerb

In Winterthur fanden die Finalläufe des Visana Sprint statt.

6



Im Visana Club finden Sie diese süsse Versuchung.

18



 Folgen Sie uns auf Facebook,
facebook.com/visana.krankenversicherung

 auf Instagram
instagram.com/visana.krankenversicherung

 und auf LinkedIn.
linkedin.com/company/visana



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, Melanie von Arx, Simon Stettler, François Furer. Adresse: Visana-Forum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 16. E-Mail: forum@visana.ch. Gestaltung: Komet Werbeagentur AG, Bern. Layout: Natalie Fomasi, Elgg. Titelbild: Mauro Mellone. Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: visana.ch. **Adressänderungen:** Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere «VisanaForum» erhalten, melden Sie sich bitte bei Ihrer Visana-Agentur (Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Ihrer Police).

**Liebe Leserin,
lieber Leser.**
In diesem
Magazin möchte
ich Ihnen ein
echtes «Süper-
vitamin» ans
Herz legen.

Kein Medikament, sondern ein erfrischendes Interview mit dem beliebten Berner Entertainer und Musiker Müslüm.

Apropos erfrischend: Der Herbst kündigt sich an, die Landschaft verfärbt sich, die Tage werden kürzer. Bald wird der diesjährige Sommer nur noch eine wunderbare Erinnerung sein. Und wir freuen uns auf den Winter.

Dann zieht es viele von uns auch wieder auf Pisten und Loipen. Doch Vorsicht, Kälte bekommt nicht allen – vor allem das Atmen kann bei eisigen Temperaturen auch zum Problem werden. Auf Seite 4 erfahren Sie, was zu beachten ist und was Linderung schaffen kann.

Gleich im Anschluss daran entführen wir Sie in Grossmutterzeiten und präsentieren Ihnen einen herbstlichen Geheimtipp: Die Quitte – sie ist reich an Vitaminen und wertvollen Ballaststoffen. Bereits vor über 4000 Jahren wurde die Quitte kultiviert. Und heute entdecken wir sie in ihrer Vielfalt wieder.

Besonders gefreut hat mich in diesem Jahr das sportliche Engagement der Schweizer Jugend in der ersten Saison des Visana Sprint. Das grosse Finale fand Mitte September in der Altstadt von Winterthur statt. Die Medaillen übergab unsere Welt- und Europameisterin Mujinga Kambundji höchstpersönlich. In der Reportage auf Seite 6 erfahren Sie mehr dazu.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spass beim Lesen!



Herzlich grüsst Sie
Ihr Angelo Egli, CEO



Kälteasthma – nicht nur im Sport verbreitet

Im Winter ziehen sich die Bronchien beim Einatmen der kalten, trockenen Luft oft stark zusammen. Dies kann zu Atemnot und heftigem Reizhusten führen. Deshalb gilt für Aktivitäten bei besonders tiefen Temperaturen: Weniger ist mehr.

Text: Fabian Ruch | Bild: Schweiz Tourismus

Gesundheitsorganisationen gehen davon aus, dass weltweit mindestens 300 Millionen Menschen an Asthma leiden. Die chronische Erkrankung der Lungen, oft allergisch bedingt, sorgt für Atemnot und Husten. Immerhin können Medikamente helfen, die Symptome zu lindern.

Legales Dopingmittel

Eine spezielle Form ist das Kälteasthma, das in den letzten Jahren vor allem im Langlaufsport immer wieder für Schlagzeilen sorgte. International, weil die führende Langlaufnation Norwegen in einen veritablen Skandal verwickelt war, nachdem die Teamleitung allen Athleten

empfohlen hatte, Asthma-Medikamente wie Salbutamol zu benutzen – auch den gesunden. Solche Medikamente verbessern die Atemleistung, und wenn man eine gewisse Höchstmenge nicht überschreitet, ist das sogar ein legales Dopingmittel.

Hustenattacken und Kurzatmigkeit

In der Schweiz geriet Kälteasthma in den Fokus, weil der Langläufer Dario Cologna, vierfacher Goldmedaillengewinner an Olympischen Winterspielen, daran litt und bei sehr niedrigen Temperaturen regelmässig mit extremen Hustenattacken und Kurzatmigkeit zu kämpfen hatte. Der Schweizer Olympia-Teamarzt Patrik Noack erklärte, ein grosses Problem seien die harten Sprints, bei denen die Bronchien stark belastet würden und einen langwierigen Husten auslösen könnten.

Auch im Freizeitsport wird in vielen Bereichen zu Medikamenten gegriffen, um die Leistung zu steigern. Die Einnahme von Asthma-Medikamenten ist jedoch nur empfehlenswert, wenn man tatsächlich davon betroffen ist. Im Winter sind das nicht nur Menschen mit empfindlicher Lunge. Weil sich die Bronchien beim Einatmen der kalten Luft zusammenziehen, wird der Körper mit weniger Sauerstoff versorgt. Und da die Luft zudem oft trocken ist, werden die Schleimhäute zusätzlich gereizt.

Es kann jeden und jede treffen

Selbst normalerweise gesunde Menschen können im Winter deshalb zu Asthmatikern werden. Viele Ausdauersportler leiden wegen der kontinuierlich kühlen und trockenen Luft besonders darunter. Olympia-Arzt Patrik Noack empfiehlt, bei Temperaturen ab minus 10 Grad keine anstrengenden Aktivitäten draussen durchzuführen. Und es lohnt sich auf jeden Fall, bei anhaltenden Atemproblemen ärztlich abzuklären, ob man an Kälteasthma leidet.



Tipps bei Kälteasthma

Bei besonders tiefen Temperaturen ist es vorteilhaft, mehr durch die Nase zu atmen. Dadurch wird die eingeatmete Luft vorgewärmt. Zudem sollte bei sportlicher Aktivität der Mund und die Nase mit einem Schal oder einer Wintermaske bedeckt werden. Ist es kälter als minus 10 Grad, sollte man das Training nicht draussen durchführen. Eine heisse Tasse Tee hilft zudem, den Brustkorb vorzuwärmen. Und wer einen Spaziergang macht, tut dies am besten im Wald. Dort ist die Luft reiner als in der Stadt.

Kälteasthma – ein grosses Thema im Spitzensport.



Tipps fürs Lagern

Ungekühlt sollten Sie Quitten innert dreier Tage essen. Im Kühlschrank sind die reifen Früchte eine Woche haltbar. Wenn Sie die Quitten länger lagern möchten, tun Sie dies an einem kühlen Ort, idealerweise bei 0 bis 2 Grad Celsius. So können Sie die Quitten bis zu drei Monate lang geniessen, im Gefrierschrank sind sie sogar problemlos bis zu ein Jahr haltbar. Wichtig: Lagern Sie Quitten stets separat, denn sonst überträgt sich ihr Geruch auf andere Früchte.

Quitte – Superfrucht aus Grossmutter's Garten

Sie steht meist im Schatten ihrer nächsten Verwandten, der Äpfel und Birnen. Zu Unrecht, denn Quitten sind dank ihrem hohen Gehalt an Nähr- und Ballaststoffen ein herbstlicher Geheimtipp. Viele Grosseltern wussten noch um die Stärken des gelben, flauschigen Kernobstes.

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone

Vor einem Jahrhundert gab es in vielen Gärten auch einen Quittenbaum (*Cydonia oblonga*). Die harten Früchte mit dem typischen weissen Flaum wurden vor dem ersten Frost geerntet und zu Gelee, Kompott oder Konfitüre verarbeitet. Aus dem Saft wurde Sirup oder Schnaps hergestellt. Dann gerieten die Quitten etwas in Vergessenheit, sind aber seit einigen Jahren wieder vermehrt anzutreffen und erleben quasi einen zweiten Frühling.

Meist auch roh geniessbar

Es gibt rund 200 Quittensorten. Klingende Namen wie bei ihren Geschwistern Apfel und Birne sucht man aber vergebens. Stattdessen werden die Sorten grob in Apfel- und Birnenquitten unterschieden. Dass sie roh ungeniessbar seien, ist ein Mythos, der sich hartnäckig hält. Viele Sorten eignen sich durchaus zum rohen Verzehr – vorausgesetzt, die Früchte sind richtig reif und der weisse Flaum (er enthält viele Bitterstoffe) wurde vorher mit einem Tuch abgerieben.

Gute Vitamin-C-Lieferanten

Gerade in der Erkältungszeit ist eine Portion an natürlichem Vitamin C willkommen, denn es unterstützt das körpereigene Immunsystem. 100 Gramm Quitten decken rund

15 Prozent des täglichen Vitamin-C-Bedarfs. Sie sind zudem reich an Kalium, Magnesium und weiteren Vitaminen. Mit 40 Kilokalorien pro 100 Gramm sind Quitten alles andere als Dickmacher. Dies haben sie ihrem hohen Anteil an Ballaststoffen zu verdanken. Genauer gesagt, den Pektinen.

Wertvolle Ballaststoffe

Pektine unterstützen die Darmtätigkeit. Da sie gelieren (darum braucht es beim Einkochen von Quitten-Konfitüre kein Gelmittel) und dadurch Wasser binden, steigern Pektine das Darmvolumen, was sich positiv auf die Verdauung auswirkt. Zudem sättigen Quitten dank der vielen Ballaststoffe gut. Pektine helfen ausserdem mit, Cholesterin zu binden und auszuscheiden. Und sie wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Es verwundert also nicht, dass Quitten früher sogar als Heilmittel eingesetzt wurden.



Inspiriert von der Sprintkönigin

Die erste Saison des Visana Sprint bot Kindern und Familien unvergessliche Emotionen. Bei der Schweizer Finalpremiere in der Winterthurer Altstadt liessen sich die schnellsten Mädchen und Buben des Landes zu den «Visana Sprint Champions 2022» küren – und zwar von keiner Geringeren als Mujinga Kambundji.

Text: Manuel Stocker | Bilder: ATHLE.ch



Vollgas auf der Bahn!

Mit ihren Auftritten auf und neben der Bahn hat Mujinga Kambundji Gross und Klein gleichermaßen inspiriert. Beim Visana Sprint kehrte die Sprintkönigin zurück zu ihren Wurzeln. Schliesslich hat auch die 200-Meter-Europameisterin einmal klein angefangen. Barfuss und mit rudernden Armen rannte sie seinerzeit fast allen davon. Viel wichtiger als sich mit sich selbst und den Altersgenossinnen zu messen, waren ihr aber schon als Teenager der Spass und das gemeinsame Erlebnis mit den Angehörigen, Freunden und Vereinskolleginnen. «Es het gfägt», blickt die schnellste Frau der Schweiz auf ihre ersten Sprintwettkämpfe zurück. Diese Freude möchte die Botschafterin zusammen mit Visana und Swiss Athletics an die nächste Generation weitergeben.



«Auf die Plätze!» beim Visana Sprint 2023

Beim Visana Sprint, dem nationalen Nachwuchsprojekt von Swiss Athletics und Visana, dreht sich alles um kurze Sprints und grosse Emotionen. Ob in der Stadt oder im Dorf: Sprinten kann jedes Kind – und jedes Kind will das schnellste sein. Als Projektpartnerin fördert Visana allerdings nicht nur die Sprinttalente des Landes, sondern schafft zusammen mit Botschafterin Mujinga Kambundji unvergessliche Erlebnisse für die ganze Familie.

Ab Frühling 2023 können Eltern ihre Kinder mit Jahrgang 2008 bis 2016 für eine der zahlreichen lokalen «Schnellsten»-Ausscheidungen anmelden. Für die Kategorienbesten führt der Weg weiter zu den Kantonalfinals und von dort für die 10- bis 15-Jährigen zum Schweizer Final. Dieser geht im September 2023 in Freiburg über die Bühne. Wie 2022 wird Mujinga Kambundji auch im kommenden Jahr mehrere Events mit ihrer Präsenz beehren. Weitere Informationen gibt es auf visanasprint.ch.

Auf Mujingas Spuren in 26 Kantonen

Von Sitten bis St. Gallen, von Lausanne bis Luzern: An den 26 Kantonalfinals traten die schnellsten 7- bis 15-Jährigen pro Kanton gewissermassen in die Fussstapfen – sprich Startblöcke – ihres Vorbildes. Egal, wie sie dabei abschnitten, egal, ob sie sich nach 60 respektive 80 Metern als Erste ins Ziel warfen, über sich hinauswuchsen oder einfach ihr Bestes gaben: Vom Abholen der Startnummer bis zum verdienten Glacé erlebten sie die ganze Bandbreite an Emotionen.

Sprintfest im Herzen der Stadt

Denkwürdig wurde es für jene 390 Mädchen und Buben, die sich einen Startplatz am Schweizer Final ergattern konnten. Am 17. September 2022 verwandelten sie den Winterthurer Neumarkt in ein mitreissendes Sprintfest inmitten der Altstadt, ganz nah bei den Leuten. Angefeuert von der Gotte, Tante, den Eltern und Geschwistern, brachten die 10- bis 15-jährigen Sprintraketen die mobile Kunststoffbahn zum Glühen – und Mujingas Rekorde zumindest ins Wanken. Die sympathische Bernerin kürte indes nicht nur ihre Nachfolgerinnen. Mit ihren Autogrammen und Selfies zauberte sie den Jüngsten ebenso ein Lächeln ins Gesicht wie den unzähligen Helferinnen und Helfern in und um die «Visana Arena». Sie alle machten diesen Tag zu einem ganz besonderen.



Mujinga Kambundji gratulierte den Siegerinnen.

Der Spezialist für Cybersicherheit

Die Bedrohungen in der Cyberwelt nehmen Jahr für Jahr zu. Christof Mann schaut mit seinen Teamkollegen dafür, dass die sensiblen Daten bei Visana sicher sind. Neuen Bedrohungen tritt er entgegen und minimiert die Schwachstellen im Informatiksystem.

Text: Melanie von Arx | Bild: Janosch Abel

Christof Mann macht klar: «Wäre Cyberkriminalität ein Land, wäre es das drittreichste Land der Welt.» Cyberkriminelle betreiben im Netz ein erfolgreiches Geschäftsmodell. «Unternehmen wie Visana müssen dafür gerüstet sein. Meine Arbeit macht unsere internen und externen Informatiksysteme, wie etwa myVisana und die Visana-App, sicherer.»

Phishing als Bedrohung

Eine häufige Form der Cyberkriminalität ist Phishing. Dieses erfolgt etwa über gefälschte E-Mails (Phishing-Mails) oder über Websites, mit denen Kriminelle an die persönlichen Daten der Empfänger gelangen wollen. Bei Mitarbeitenden von grösseren Unternehmen sind dies oft der Benutzername oder das Passwort für interne Systeme. «Bei Visana gehen täglich rund 10 bis 15 Phishing-Meldungen von Mitarbeitenden ein», erklärt Christof Mann. Indem Mitarbeitende verdächtige E-Mails per Knopfdruck direkt den internen Cyberspezialisten melden können, werden bedrohliche Mails schnell erkannt. «Phishing ist eine weltweit erfolgreiche Masche, denn viele Empfänger klicken darauf und geben sogar ihr Passwort ein», erzählt Christof Mann. «Glücklicherweise war diese Masche bisher bei Visana nicht erfolgreich.»

Schwachstellen aufdecken

Die Hauptaufgabe von Christof Mann ist es, die internen Systeme sicherer zu machen. Dazu gehört, dass er Visana-Mitarbeitende oder Kundinnen und Kunden dabei unterstützt, dass sie sich in der Systemumgebung sicher fühlen. Seine Kolleginnen und Kollegen in der Informatik berät der ICT-Security-Spezialist insbesondere bei der Anschaffung neuer Software. «Ich schaue, welche Schwachstellen die Software hat, welche Sicherheitsvorgaben es gibt und wie sie in unsere bestehende Informatik-Landschaft passt», erklärt Christof Mann. Manchmal sei man sich nicht einig: «Funktionalität und Sicherheit gehen nicht immer Hand in Hand.» Bei aller Sicherheit müssen die Benutzerinnen und Benutzer auch noch arbeiten können.

«Visana Incident Response Team»

Um bestens gegen potenzielle Cyberbedrohungen gewappnet zu sein, gründete Visana vor einiger Zeit das interdisziplinäre «Visana Incident Response Team» (VIRT). Christof Mann ist als ICT-Security-Spezialist Teil des Teams. Das VIRT leistet Pikett-

«Wenn meine persönlichen Daten öffentlich wären, hätte ich auch keine Freude.»

dienst und sieht sich als interne Feuerwehr, wenn es um Cyberrisiken geht, da es die Gefahrenherde erkennt und potenzielle digitale Brände löscht. Wichtiges Element dabei ist das Security Operation Center, die Zentrale, in der alle sicherheitsrelevanten Informationen aus der Visana-IT-Infrastruktur zusammenkommen. Die Informationen werden rund um die Uhr durch Spezialisten auf mögliche Cyberangriffe analysiert. Stellen sie einen potenziellen Angriff fest oder verhält sich ein IT-System nicht wie definiert, wird ein Vorfall (Incident) rapportiert. «Dieser Incident wird durch den Pikett-Mitarbeitenden des VIRT persönlich bearbeitet», erklärt Christof Mann.

Nach dem ordentlichen Pikettdienst sei die Arbeit für das VIRT nicht fertig. «Im Pikettdienst entstehen viele Aufgaben, Schwachstellen werden aufgedeckt und müssen weiterbearbeitet werden», sagt Christof Mann. «Da das Team interdisziplinär zusammenarbeitet, kommen unterschiedliche Kompetenzen zusammen, die wir im Kampf gegen Cyberangriffe gezielt einsetzen.»

Visana hat ein mehrschichtiges Sicherheitssystem, um den Cyberbedrohungen gewachsen zu sein. «Bisher ist nichts passiert», meint Christof Mann zufrieden. Damit dies auch so bleibt, geben er und seine Teamkollegen vollen Einsatz.

↓ visana.ch/arbeiten-bei-visana



Zur Person

Christof Mann (33) ist gelernter Informatiker und trat 2017 seine Stelle bei Visana an. Aktuell arbeitet er als ICT-Security-Spezialist und macht eine berufsbegleitende Weiterbildung zum Wirtschaftsinformatiker. Er wohnt mit seiner Partnerin in Thun. Seine Freizeit verbringt der Thuner gerne am See mit Stand-up-Paddeln, Wakeboarden oder Schwimmen. Zudem hat Christof Mann einen Deutschen Schäferhund, mit dem er oft in der Natur unterwegs ist.



Coworking-Space am Bärenplatz in Bern

Die Arbeitswelt bewegt sich. Neue spannende Formen der Zusammenarbeit sind entstanden und gewinnen an Beliebtheit. In Coworking-Spaces treffen Einzelpersonen und Mitarbeitende von unterschiedlichen Unternehmen aufeinander. Am 3. November 2022 hat Visana die Tore zum eigenen Coworking-Space in Bern geöffnet.

Text: Benjamin Stupan | Bild: Alfonso Smith

Homeoffice bleibt für Visana auch nach der Pandemie ein wichtiges Thema. Mit dem Flexwork-Ansatz bestimmen unsere Mitarbeitenden zu mindestens 40 Prozent ihrer Einsatzzeit, wo sie arbeiten. Dabei ist das Homeoffice beliebter denn je. Nebst dem Visana-Büro stehen unseren Mitarbeitenden zudem interne Coworking-Arbeitsplätze an rund 30 Visana-Standorten zur Verfügung.

Der Coworking-Space als Begegnungsort.

Für Einzelpersonen und Teams geeignet
Nun ist der nächste Schritt erfolgt. Unser Coworking-Space am Bärenplatz hat seine Türen am 3. November 2022 für Unternehmens- und Privatkunden geöffnet. Mitten in Bern, unweit vom Bundeshaus und nur gerade 500 Meter vom Hauptbahnhof entfernt, stehen ein umfangreiches Angebot an Arbeitsplätzen, Begegnungszonen, Konferenz- und Workshop-Räumen sowie ein Eventbereich für 50 Personen zur Nutzung bereit. Arbeitsplätze können für einzelne Stunden, Tage oder gleich im Abonnement gebucht werden.

Gesundheit als Thema Nummer 1

Visana setzt einen Schwerpunkt beim gesundheitsbewussten Arbeiten. Coworkerinnen und Coworker werden dazu motiviert und auf Wunsch entsprechend angeleitet. Referate und Inputs zu verschiedenen Themenbereichen runden das ganzheitliche Konzept der Coworking-Spaces von Visana ab.

Moderner Begegnungsort

Die Sitzungsräume sind mit neuester Konferenztechnik ausgerüstet. In den Workshop-Räumen treffen sich Gruppen zur Projektarbeit oder zur Vertiefung von strategischen Themen. Ausbildungen und Schulungen können ebenfalls durchgeführt werden. Die Begegnung mit Menschen aus den unterschiedlichsten Wirtschaftszweigen ergibt sich nicht nur bei der Arbeit im Coworking-Space, sondern auch im Rahmen der entstehenden Community, die dem Grundsatz «Nach bi de Lüt» folgt und diese zusammenbringt. Wer zwischendurch lieber alleine ist, kann sich in einen der Fokusräume zurückziehen.



Ihr Vorteil als Visana-Kundin und -Kunde

Als Privat- und Unternehmenskunde von Visana profitieren Sie von vergünstigten Preisen bei der Buchung der Angebote. Es lohnt sich also noch mehr, Kundin oder Kunde von Visana zu sein. Einen Coworking-Space buchen Sie ganz einfach auf visana.ch/coworkingspace oder direkt vor Ort.

↓ visana.ch/coworking

Kollegial und individuell – arbeiten Sie bei Visana!

Möchten Sie bei einer zukunftsorientierten Arbeitgeberin arbeiten, die Sie fordert und fördert und bei ihren Mitarbeitenden «nach bi de Lüt» ist? Dann sind Sie bei Visana richtig. Visana bietet spannende Stellen an – mit hohem Flexwork-Anteil.

Text: Melanie von Arx | Bild: Visana

Mit individuellen Vereinbarungen entscheiden die Teams und die einzelnen Mitarbeitenden in Absprache mit ihren Führungspersonen bei Visana selbst, wie und wo sie ihre Arbeitszeit gestalten. Flexwork heisst das Zauberwort. Konkret: Visana-Mitarbeitende sind mehrheitlich ortsungebunden und bestimmen selbst, ob sie von zuhause aus im Homeoffice, in einem internen Coworking-Space (schweizweites Netz) oder im angestammten Büro arbeiten. Wie unsere Versicherten sind auch die Visana-Mitarbeitenden ganz unterschiedlich und decken das ganze Spektrum der Schweizer Bevölkerung ab. So arbeiten am Visana-Hauptsitz in Bern Mitarbeitende aus der ganzen Schweiz in spannenden Jobs aus vielfältigen Berufsfeldern. Das flexible Arbeitsmodell berücksichtigt die Bedürfnisse der Mitarbeitenden optimal.

«Zusammen arbeiten, zusammen wachsen»

Das Unternehmen setzt auf Vertrauen, Eigeninitiative und Respekt. Als Visana-Mitarbeitende gilt: «Zusammen arbeiten, zusammen wachsen». Die aktuellen Stellenangebote und was Sie als künftige Mitarbeitende von Visana erwartet, finden Sie auf

↓ jobs.visana.ch

Arbeiten bei Visana: die Pluspunkte

Visana bietet ihren Mitarbeitenden zahlreiche Vorteile:

1. Flexwork: Arbeiten, von wo man will

Doch nicht nur das. Wir bieten auch fortschrittliche Anstellungsbedingungen und Lohnnebenleistungen. Flexible Arbeitszeitmodelle und zeitgerechte Arbeitsformen tragen zur Verwirklichung der individuellen Lebensgestaltung bei, um Beruf und Privatleben optimal miteinander zu vereinbaren.

2. Leistungen

Ein attraktives Lohnnebenleistungspaket unterstützt unsere Mitarbeitenden in den Bereichen Gesundheit, Versicherungen und Pensionskasse. Zudem fördert Visana die berufliche Weiterentwicklung mit vielfältigen Weiterbildungsmöglichkeiten.

3. Umfeld

Wir arbeiten in einem Umfeld, das von Kundenorientierung, Eigenverantwortung und Respekt geprägt ist.

Eine Auflistung aller Lohnnebenleistungen finden Sie auf der Visana-Website auf visana.ch/arbeiten-bei-visana.

Teamtage wichtig

«Bei Visana pflegen wir eine familiäre und kollegiale Unternehmenskultur», erklärt Anita Gehri, Leiterin Personalgewinnung und -betreuung. Da mit Flexwork viel Individualität möglich ist, seien die Teamtage umso wichtiger, wo das Kollegiale gepflegt und der Austausch unterstrichen werde – dies ganz nach dem Visana-Motto «Nach bi de Lüt». «Wir sind davon überzeugt, so auf gesunde und motivierte Mitarbeitende bauen zu können, was die Servicequalität für die Versicherten weiter steigert», sagt Anita Gehri. «Bewerben Sie sich, und werden Sie Teil der Visana-Familie!»





Mehr Vorsorge – weniger Steuern

Wer will das nicht? Unsere schweizweit einmalige Betreuungs- und Vorsorgelösung macht mehr aus Ihrer 3. Säule. Visana und die Berner Kantonalbank (BEKB) unterstützen Sie bei Ihrem Wunsch nach einem selbstständigen Leben im Ruhestand. Eine umsichtige und frühzeitige finanzielle Vorsorge ermöglicht dies.

Text: Lorenz Dettwiler | Bild: Visana

Nach der Pensionierung sind wir dank des medizinischen Fortschritts meist noch lange fit und können den neuen Lebensabschnitt in vollen Zügen geniessen. Trotzdem sollten wir uns frühzeitig Gedanken über das Leben im Alter machen, denn eines Tages sind wir auf Betreuung und ein finanzielles Polster angewiesen.

Finanzielle Absicherung

Niemand ist gerne von anderen abhängig. Oft spielen finanzielle Fragen beim Betreuungsbedarf eine entscheidende Rolle. Möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu leben, soll jedoch kein Luxus sein, auch wenn man bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben auf fremde Hilfe angewiesen ist. Dazu braucht es finanzielle Absicherung und bezahlbare Betreuung. Unsere Betreuungs- und Vorsorgelösung deckt dieses Bedürfnis nach individueller Altersvorsorge und Betreuungsleistungen im Alter optimal ab.

Kombinieren Sie Vorsorge und Betreuung

Nehmen Sie sich zum Jahresende bewusst etwas Zeit, machen Sie sich Gedanken zu Ihrer Zukunft. Schauen Sie auf visana.ch/betreuung unser Angebot an, und beginnen Sie mit der Planung eines selbstständigen Lebens im eigenen Zuhause – auch im fortgeschrittenen Alter.

Nicht vergessen: Säule 3a bis Ende Jahr einzahlen

Noch bis Ende Jahr können Sie Geld in Ihre Säule 3a einzahlen: bis zu 6883 Franken für Angestellte mit Pensionskasse respektive bis zu 34416 Franken für Selbstständigerwerbende ohne 2. Säule.

- Als Visana-Kundin oder -Kunde können Sie durch uns ein **steuerbegünstigtes Vorsorgekonto** bei der BEKB eröffnen, Kapital ansparen und dieses für vergünstigte Betreuungsangebote im Alter einsetzen. Zudem sparen Sie mit einem 3a-Konto Steuern.
- Auf autonom-daheim.ch finden Sie umfassende Betreuungsangebote. Stimmen Sie diese gezielt auf Ihre Bedürfnisse ab. Ab Pensionierung erhalten Sie die **Betreuungsleistungen zu Sonderkonditionen** und können sie mittels des angesparten Kapitals finanzieren.
- Berechnen Sie mit dem Online-Simulator (visana.ch/simulation), wie hoch Ihr **Sparkapital beim Leistungsbezug** im Alter ist und für welche Betreuungsleistungen Sie es einsetzen können.
- Gerne beraten wir Sie unter der Telefonnummer **0848 848 899**.

Schnell, schneller, eBill

Ärgern Sie sich bei Ihren Zahlungen manchmal über das mühsame «Abtöggelen» der Referenznummer? Das muss nicht sein. Mit eBill bezahlen Sie Ihre Rechnungen schnell und sicher – und sparen erst noch Papier.

Text: Philippe Candolfi | Illustration: zVg

Die eBill, die digitale Rechnung für die Schweiz, ist im Gegensatz zur kürzlich eingeführten QR-Rechnung (siehe Kasten) nichts Neues. Praktisch ist sie alleweil. Bezahlen Sie Ihre Rechnungen digital? Perfekt, dann erfüllen Sie bereits die wichtigste Voraussetzung, denn mit eBill erhalten Sie die Rechnungen dort, wo Sie sie auch bezahlen: in Ihrem E-Banking. Bezahlen Sie sie direkt oder legen Sie ein Datum fest, an dem sie beglichen werden sollen. Eine Dauerfreigabe für einen bestimmten Rechnungssteller ist ebenfalls möglich.

Auch Visana bietet eBill an

Das ist unheimlich praktisch und absolut sicher. Denn mit eBill werden ausschliesslich vertrauenswürdige Rechnungen übermittelt. Zahlreiche Unternehmen – etwa Strom- oder Internetanbieter sowie Krankenversicherer wie Visana – bieten die eBill an. In Ihrem E-Banking können Sie die Rechnungssteller einfach auswählen. Fortan erhalten Sie die Rechnungen statt per Post oder E-Mail direkt in Ihrem E-Banking.



So einfach geht es:

- Melden Sie sich in Ihrem E-Banking oder Mobile-Banking an.
- Wählen Sie in der Navigation «eBill» und aktivieren Sie die Funktion.
- Wählen Sie alle Rechnungssteller aus, von denen Sie eBills erhalten möchten.
- Fertig: Ab sofort zahlen Sie Ihre Rechnungen schnell, sicher und komfortabel.

Mit eBill können Sie Ihre Rechnungen wie bisher ganz einfach kontrollieren und verlieren nicht den Überblick. Diese digitale Zahlungsart wird Ihnen das Leben aber etwas leichter machen. Aktuell setzen über 2,5 Millionen Schweizer Rechnungsempfänger auf eBill und sparen Nerven und Papier. Sind Sie auch dabei?

↓ ebill.ch

Seit 1. Oktober 2022

QR-Rechnungen im Umlauf

Die QR-Rechnung hat die roten und orangen Einzahlungsscheine abgelöst. Das Bezahlen ist so viel einfacher, zeitsparender und digitaler geworden, weil der QR-Code alle relevanten Informationen enthält. Mit der Handykamera lässt er sich einfach «einlesen» und die Rechnung digital und sicher bezahlen. **Achtung: Daueraufträge und Rechnungen, die per LSV bezahlt werden, müssen umgestellt werden, damit die Zahlung weiterhin ausgelöst wird.**



Fit bleiben mit Didi, Mujinga und Chrigu

Die Visana-Challenge war ein Riesenerfolg. Rund 10 000 Kundinnen und Kunden haben die Herausforderung angenommen und verbesserten mit Ditaji und Mujinga Kambundji sowie Christian «Chrigu» Stucki ihre Gesundheit und Fitness.

Text: Sara Steinmann | Bild: Visana

Mujinga Kambundji, die schnellste Sprinterin der Schweiz, fordert Sie persönlich auf, einen Kniehebelauf oder den Hampelmann zu machen? Oder Ditaji Kambundji und Chrigu Stucki verraten Ihnen Ernährungs- und Erholungstipps? So geschehen diesen Herbst anlässlich der Visana-Challenge.

Zehn Tage lang gefordert

Visana forderte zu einer neuen Challenge heraus und liess den Teilnehmenden die Wahl: Auf fit.visana.ch konnten sie sich registrieren und eine sogenannte Fit-Liste mit einem be-

stimmten Schwerpunkt auswählen – Bewegung, Ernährung oder Erholung. Der Clou dabei: Während zehn Tagen erinnerten Didi, Mujinga und Chrigu die Teilnehmenden persönlich mit Text- und Sprachnachrichten oder sogar in Videobotschaften an die täglichen Challenges.

Challenge absolvieren und Ferien gewinnen

Zehn Aufgaben in zehn Tagen zu absolvieren und dabei etwas stärker, fitter und gesünder zu werden, ist schon ein grosser Anreiz. Visana fügte allerdings noch einen kleinen Motivationsschub hinzu: Alle Teilnehmenden hatten die Chance, eine Woche Winterferien zu gewinnen.

«Nach bi de Lüt» präsentierte sich Visana schon im Vorfeld der Aktion: Um auf die neue Challenge aufmerksam zu machen, liessen wir an zehn Schweizer Bahnhöfen und vor ausgewählten Visana-Agenturen mehr als 40 000 Äpfel verteilen.

Nehmen Sie die Challenge an!

Visana motiviert ihre Versicherten – und solche, die es werden wollen – immer wieder mit neuen Herausforderungen. Die Visana-Challenge begleiteten die beiden Botschafterinnen Ditaji und Mujinga Kambundji sowie Botschafter Christian Stucki. «Nach bi de Lüt» und sportlich sympathisch spornen sie die Teilnehmenden zu Höchstleistungen an. Auf fit.visana.ch finden Sie auch nach der Challenge viele Inhalte rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Lust auf mehr?

Die Visana-Challenge war ein voller Erfolg. Vielleicht hat die eine oder der andere nun Gefallen an der regelmässigen Bewegung gefunden und verlängert das Programm mit anderen Übungen. Auf fit.visana.ch geht es jedenfalls weiter mit vielen inspirierenden und nützlichen Inhalten rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Erholung. Gute Vorsätze lassen sich schliesslich nicht nur auf den Jahreswechsel hin fassen.

Profitieren Sie mit den Wellness-Schecks

Visana unterstützt Sie 2023 mit drei Wellness-Schecks im Wert von insgesamt 350 Franken, denn Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Die Rechnungen Ihrer Fitness-Abos und -Kurse können Sie bequem per Visana-App einreichen. Die Schecks gelten neu auch für Live-Streaming-Angebote.

Text: Michael von Arx

Setzen Sie die Wellness-Schecks 2023 für Ihr Wohlbefinden ein, und beugen Sie Krankheiten und Verletzungen vor. Die Schecks im Gesamtwert von 350 Franken können Sie für viele gesundheitliche Aktivitäten und Kurse nutzen.

Wie funktionieren die Schecks?

1. Besuchen Sie einen Gesundheitskurs oder ein Fitnessprogramm. Auf den Wellness-Schecks steht, für welche Kurse Sie sie einsetzen können.
2. Verlangen Sie eine auf Ihren Namen lautende Rechnung oder Quittung.
3. Reichen Sie die Rechnungen bequem mittels Visana-App ein. Wenn Sie eine Rechnung per Post schicken, bringen Sie bitte eine Visana-Klebeetikette darauf an. Das Einsenden der Wellness-Schecks entfällt.
4. Nachdem wir Ihre Unterlagen geprüft haben, erstatten wir Ihnen die entsprechende Schecksumme zurück.

Wer kann Wellness-Schecks einlösen?

Wenn Sie bei Visana über die Zusatzversicherung Ambulant, Basic, Basic Flex oder Managed Care Ambulant verfügen, können Sie die Wellness-Schecks 2023 für sportliche Aktivitäten im Sinn eines Präventionsbeitrags einsetzen. Mehr dazu finden Sie auf visana.ch/wellness-schecks.

Wichtig zu wissen

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



Die wichtigsten Punkte

- Die Wellness-Schecks gelten für Aktivitäten und Kurse **mit Beginn im Jahr 2023**.
- 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**. Wenn Sie mehrere Wellness-Kurse/-Aktivitäten besuchen, 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.
- Die Schecks können Sie nur 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.

Visana-Weihnachtsgeschenk für Sie

Bis 25. Dezember 2022 offeriert Ihnen Visana bei einer Online-Buchung auf intersportrent.ch mit dem Promo-Code **«Visana_G_22-23»** zusätzlich zu den 15 Prozent Rabatt nochmals 15 Prozent Rabatt. Sie profitieren also von 30 Prozent Reduktion auf die Miete Ihrer Wintersportausrüstung. Dieser Sonderrabatt ist ausschliesslich online einlösbar.

Der Berg ruft!

Sobald sich das Laub färbt und die Tage kürzer werden, dauert es nicht mehr lange bis zur Eröffnung der Wintersportsaison. Schneeweisse Piste, blauer Himmel und sonnige Berggipfel – Vorfreude herrscht!

Text: Janine Geigele | Bild: Intersport



Wir sind mehr als parat, um mit den Ski oder dem Board unter dem Arm in Richtung Bergsonne zu ziehen. Vielleicht überlegen wir uns sogar, mit einer neuen Wintersport-Disziplin zu beginnen? Langlauf, Eislaufen, Schlittenfahren – der Winter hält jede Menge Abenteuer für uns bereit. Und inmitten dieser Vorfreude möchten wir uns um eines ganz sicher keine Sorgen machen: um eine Top-Ausrüstung.

Mieten statt schleppen

Mehr Zeit, Energie und Geld dank Intersport Rent: Denn «mieten statt schleppen» heisst die Devise, und die macht das winterliche Sportvergnügen so einfach wie nie zuvor. Kein mühsames Zusammensuchen der Ausrüstung, keine Reparaturen oder Neukäufe wegen fehlerhaften Materials, kein Reisetstress: Einfach online oder direkt vor Ort mieten, und dies an den schönsten Orten der Schweiz.

Im Voraus buchen

Wer auf Nummer sicher gehen will und gerne im Voraus plant, mietet sein Material auf der Intersport-Rent-Online-Plattform intersportrent.ch bequem von zu Hause aus. Lange Wartezeiten sind damit Schnee von gestern, und dem Winterspass steht nichts mehr im Weg. Intersport Rent bietet maximalen Service, eine erstklassige Produktauswahl und eine Top-Beratung. Wir wünschen schon jetzt eine tolle Wintersportsaison 2022/2023!

15 Prozent Rabatt bei Intersport Rent

Bei unserem Partner 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 im Intersport-Rent-Geschäft Ihrer Wahl oder durch die Eingabe des Promo-Codes **«Visana_W1_22-23»** auf intersportrent.ch erhalten Sie 15 Prozent Rabatt. Gültig bis 30. April 2023 in allen Intersport-Rent-Geschäften in den Schweizer Wintersportorten (Standorte auf intersportrent.ch). Gültig für die Miete von Wintersportmaterial. Das Angebot kann nicht mit anderen Rabatten kumuliert werden. Bei Fragen wenden Sie sich an den Kundendienst von Intersport: Telefon 031 930 71 11, E-Mail: rent@intersport.ch.

Visana ist auch im Rechtsstreit an Ihrer Seite

Kommen zum Schleudertrauma noch haarsträubende Anwaltskosten hinzu? Wer in einen haftpflichtrechtlichen Streit verwickelt ist, braucht eine starke Partnerin an seiner Seite. Visana ist für Sie da. Wir bieten allen Grundversicherten einen umfassenden Gesundheitsrechtsschutz – kostenlos.

Text: Hannes Bichsel | Bild: Visana

Lia B. bremst auf der Autobahn abrupt ihr Fahrzeug ab, weil der Verkehr vor ihr plötzlich stillsteht. Der Fahrer hinter ihr ist weniger aufmerksam und prallt quasi ungebremst in ihr Fahrzeugheck. Die heftige Auffahrkollision löst bei Lia B. ein Schleudertrauma aus. Sie hat starke Schmerzen, leidet unter Konzentrationsschwierigkeiten und ist arbeitsunfähig. Um ihre Ansprüche auf Schadenersatz geltend zu machen, benötigt sie Hilfe von einer spezialisierten Anwältin. Doch wer bezahlt diese?

Visana übernimmt Kosten bei Rechtsstreitigkeiten

Wenn Sie bei Visana eine Grundversicherung abgeschlossen haben, sind Sie in solchen Fällen nicht allein. Im Zusammenhang mit einer Gesundheitsschädigung übernimmt Visana die Kosten bei Rechtsstreitigkeiten, etwa mit Leistungserbringern wie Ärztinnen, Zahnärzten oder Spitälern sowie bei haftpflichtrechtlichen Streitigkeiten.

Seit 1. Januar 2022 bezahlt Visana Aufwände in der Höhe von bis zu 500 000 Franken. Folgende Ausgaben sind dank der Gesundheitsrechtsschutzversicherung kostenlos und automatisch gedeckt:

- Mediation, Rechtsanwalt und Prozessbeistand
- Gutachten
- Gerichtsgebühren und Verfahrenskosten
- Prozessentschädigungen an die Gegenpartei

Auch bei Streitigkeiten mit einer Versicherung in Zusammenhang mit Ihrer Gesundheit – sei es die Invalidenversicherung, eine Unfallversicherung oder die Krankenversicherung – profitieren Sie vom kostenlosen Rechtsschutz. In Zukunft brauchen Sie keine Angst vor langwierigen Streitigkeiten im Gesundheitsrecht zu haben. Fordern Sie Ihr Recht ein – Visana unterstützt Sie mit einer umfassenden Kostendeckung dabei.

Die JurLine berät Sie kostenlos

Möchten Sie sich informieren oder haben Sie juristische Fragen? Hinter der JurLine stehen erfahrene Juristinnen und Juristen, die Sie kostenlos beraten und Ihnen die weiteren möglichen Schritte aufzeigen.

Unter der Telefonnummer **0848 82 00 82** erhalten Sie werktags von 8.00 bis 17.00 Uhr Hilfe. Mehr zum Rechtsschutz finden Sie auf [visana.ch/rechtsschutz](https://www.visana.ch/rechtsschutz).



Visana Club

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 [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club). Viel Spass!

Unsere Winterangebote für Sie

Läckerli-Huus-Angebot – für ein köstliches Fest

Exklusiv für alle Visana-Clubmitglieder bietet das Lächerli Huus eine Auswahl an köstlichen Spezialitäten: **Die edle Geschenkbox «Gold» enthält 885 Gramm Gaumenfreuden (Basler Lächerli Original, Rahmtäfelchen, Dragées au chocolat, Flûtes de Bâle, Chocolat au Basler Lächerli lait) zum Spezialpreis von 43.90 statt 53 Franken, inklusive Versandkosten.**

Bitte benutzen Sie ausschliesslich den Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 16. Dezember 2022 oder solange Vorrat (das Angebot ist limitiert).



Lächerli Huus
BASLER LÄCKERLI ORIGINAL

Bestelltalon

Ich bestelle ___ Stk. des Lächerli-Huus-Exklusivangebots. Art.-Nr. 23556

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Versicherten-Nr. _____

Telefon _____

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



Joh

Nachhaltige Kindermöbel und Spielgeräte

Im Online-Shop von Joh-Kinderwelt finden Sie Kindermöbel, Spielgeräte und Spielsachen aus Holz. Die Produkte sind nachhaltig und teilweise multifunktional, wie etwa die Schaukelwippe: Seitlich aufgestellt ein Kaufladen, umgedreht eine gemütliche Höhle oder auch als Bett zum sanften Hin-und-her-Schaukeln für Babys – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Die Seeburg Schreinerei in Interlaken, die Produzentin der Kinderwelt-Artikel, ist Teil eines Sozialunternehmens für Menschen mit kognitiven und psychischen Beeinträchtigungen.

Profitieren Sie von 25 Prozent Rabatt auf das gesamte Joh-Kinderwelt-Sortiment. So funktioniert es:

- Bestellen Sie via Online-Shop joh-kinderwelt.ch.
- Legen Sie die gewünschten Produkte in den Warenkorb.
- Tragen Sie im Warenkorb den Gutscheincode **visanaclub25** ein.
- Das Angebot ist zeitlich unbefristet.

Weitere Informationen: Seeburg Schreinerei, Untere Bönigstrasse 35, 3800 Interlaken, Telefon: 033 845 84 00, joh-kinderwelt.ch

333 Wintersportpässe für Visana-Club-Mitglieder – 3-für-2-Angebot

Möchten Sie unvergessliche Winterferien im Berner Oberland erleben? Die Ferienregion Interlaken ist der Inbegriff von Erlebnisvielfalt und der perfekte Ausgangspunkt für phänomenale Wintersporttage. Profitieren Sie exklusiv als Visana-Club-Mitglied vom «Winter-Special».

Visana Winter-Special:

Buchen Sie drei Übernachtungen in der Ferienregion Interlaken und erhalten Sie für drei Tage die Winterlaken Card zum Preis von zwei Tagen. Die Winterlaken Card beinhaltet einen **Wintersportpass der Jungfrau Ski Region** sowie diverse Vergünstigungen für Indoor- und Outdoor-Aktivitäten und Restaurants.

Buchen Sie das einmalige Angebot und Sie erhalten eine von 333 Winterlaken Cards (Wert: 40 Franken) kostenlos dazu. Das Angebot ist bis 31. Dezember 2022 buchbar und auf 333 Winterlaken Cards limitiert. Die Winterlaken Card ist bis zum 16. April 2023 einlösbar.



Buchen Sie das Angebot auf interlaken.ch/visana-winterspecial. Bei Fragen zum Angebot steht Ihnen Interlaken Tourismus gerne via reservation@interlaketourism.ch oder Telefon 033 826 53 01 zur Verfügung.

Winterlaken 

Gut zu wissen

Danke, dass Sie Visana weiterempfehlen

Haben unser guter Service und die Visana-Produkte Sie überzeugt? Dann machen Sie auch Ihre Freunde und Bekannten auf Visana aufmerksam, und empfehlen Sie uns und unsere Produkte weiter. Gerne beraten wir unsere Kundinnen und Kunden persönlich zu Hause, in einer unserer Agenturen, am Telefon oder bequem per Video. Für jede erfolgreiche Weiterempfehlung erhalten Sie 100 Franken in bar. Zusätzlich belohnen wir auch alle neu versicherten Personen (ab 18 Jahren, nicht im gleichen Haushalt lebend) mit 100 Franken, wenn sie ausgewählte Zusatzversicherungen abschliessen.

Innert fünf Minuten erledigt

Visana weiterempfehlen geht schnell und ist sehr einfach:

1. Online-Formular auf visana.ch/weiterempfehlung ausfüllen.
2. Formular abschicken. Fertig. Alles Weitere erledigen wir.
3. Bei einem erfolgreichen Vertragsabschluss mit zugelassenen Produktkombinationen erhalten Sie und die neu versicherten Personen je 100 Franken.



Bei Fragen helfen Ihnen unsere Mitarbeitenden in den Visana-Agenturen gerne weiter.

Einen **Beratungstermin** können Sie bequem online vereinbaren, indem Sie den QR-Code scannen.



Luca Dichiera,
Versicherungsberater,
Agentur
Schaffhausen

Wir beraten Sie gerne – zu Hause, in der Agentur, per Video oder am Telefon

Weiterempfehlen und bei myPoints punkten

Für eine erfolgreiche Weiterempfehlung erhalten Sie nicht nur 100 Franken in bar, Sie sammeln automatisch auch Punkte für unser digitales Bonusprogramm myPoints. Diese Punkte sind bis zu 120 Franken pro Jahr wert. Mehr zu myPoints erfahren Sie auf visana.ch/mypoints.

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 visana.ch/faq.

Visana-Agenturen

Die Kontaktdaten unserer Agenturen und Leistungszentren finden Sie auf visana.ch/agenturen.

Hotline

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

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 Versichertenkarte.

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 (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 visana.ch/blog.



Visana dreifach ausgezeichnet

Wir freuen uns über jede Auszeichnung. Speziell jedoch über solche, die von unabhängiger Seite verliehen werden. So der Silberplatz in der jährlich durchgeführten Kundenzufriedenheitsumfrage von Comparis. Unsere Kundinnen und Kunden attestieren uns dabei mit der Gesamtnote 5,1, dass wir zu den Topkrankenkassen gehören. Unsere Privathaftpflicht- und Hausratversicherungen wurden mit der Note 5,2 sogar noch etwas höher bewertet. Gar auf Platz 1 schaffte es Visana (zusammen mit Swica) in der Studie der Vergleichsplattform Bonus.ch. Dabei bewerteten die Umfrageteilnehmenden Visana im Schnitt mit der Note 5,4. Wir bedanken uns für die Auszeichnungen und versprechen, uns weiterhin mit vollem Engagement für unsere Versicherten einzusetzen! **comparis.ch, bonus.ch**



Änderungen bei den Versicherungsbedingungen

Wir haben bei den Versicherungsbedingungen Anpassungen an das neue Datenschutzgesetz vorgenommen. Die Versicherungsleistungen bleiben dabei unverändert. Folgende Dokumente wurden angepasst:

- AVB Obligatorische Krankenpflegeversicherung (KVG)
- AVB Krankenpflegeversicherung Med Direct (KVG)
- AVB Krankenpflegeversicherung Managed Care (KVG)
- AVB Krankenpflegeversicherung Tel Doc (KVG)
- AVB Krankenpflegeversicherung Tel Care (KVG)
- AVB Krankenpflegeversicherung casanova (KVG)
- AVB Krankenpflegeversicherung Combi Care (KVG)
- AVB Krankenpflegeversicherung Med Call (KVG)
- AVB Freiwillige Taggeldversicherung (KVG)
- Merkblatt Kundeninformation (VVG)
- Merkblatt Kundeninformation Rechtsschutz (VVG)

Sie können diese Unterlagen bei Ihrer Visana-Agentur beziehen oder im Internet auf **visana.ch** unter «Downloads» herunterladen.

Well: Gesundheit. Einfach. Digital.

Mit der Well-App haben Sie rund um die Uhr einfachen Zugang zu medizinischer Beratung. Als Visana-Kundin oder -Kunde können Sie sich zudem kostenlos per Chat ärztlich beraten lassen.



Neu: Doctor Chat

Haben Sie ein medizinisches Anliegen? Möchten Sie unkompliziert eine ärztliche Meinung einholen – wo und wann Sie wollen? Mit dem Doctor Chat können Sie ganz einfach und bequem mit einer Ärztin oder einem Arzt chatten und Ihre medizinischen Fragen stellen.

Kostenlos, einfach, sicher – rund um die Uhr

Der Doctor Chat ist für alle Visana-Versicherten kostenlos. Er funktioniert daheim, unterwegs, in der Schweiz und im Ausland. Sie erhalten via Chat rasch eine Antwort von einem Arzt oder einer Ärztin – während 24 Stunden an 7 Tagen die Woche. Gut zu wissen: Ihre medizinischen Daten unterliegen dabei höchsten Datenschutzansprüchen. Weitere Informationen dazu finden Sie auf **open.well.ch/datenschutz**.

↓ visana.ch/well



QR-Code scannen und bei Well registrieren

Liste der Spitalwahleinschränkung (Stand November 2022)

Spitalzusatzversicherungen bieten Ihnen bei stationären Spitalaufenthalten einen höheren Komfort und mehr Privatsphäre. Die Tarife, die Spitäler dafür anwenden können, handeln sie direkt mit Visana aus. Damit die Prämien für die Spitalzusatzversicherungen nicht durch zu hohe Tarife belastet werden, kann Visana einzelne Spitäler von der Spitalzusatzversicherung ausschliessen, zum Beispiel, wenn sich Visana und Spitäler bei den Tarifen nicht einigen.

Beachten Sie die Spitalliste

Für Versicherte mit einer Spitalzusatzversicherung heisst dies, dass in ausgeschlossenen Spitälern Mehrkosten bei stationären Aufenthalten anfallen. Die Spitalzusatzversicherung von Visana übernimmt diese Kosten nicht. Einzig Notfallweisungen sind von dieser Einschränkung ausgenommen. Die ausgeschlossenen Spitäler finden Sie auf der «Liste der Spitalwahleinschränkung» auf **visana.ch/spital** (unter «Downloads», «Nützliche Listen»).

Kanton	Ort	Spital / Klinik	Keine Anerkennung der Spitalabteilung		
			Allgemein	Halbprivat	Privat
BE	Biel	Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie	■	■	■
GE	Genf	Hirslanden Clinique des Grangettes		■	■
TG	Dussnang	Rehaklinik Dussnang		■	■
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		■	■
ZH	Zürich	Klinik Hirslanden im Park		■	■
ZH	Zürich	Limmatklinik		■	■
ZH	Zürich	Universitätsklinik Balgrist (nur Bereich Akut-Paraplegie)		■	■

«Die Logik macht das Gift»

Müslüm widmet sich als türkischer Immigrant unter anderem Themen wie der kulturellen Vielfalt. Im Interview geht er auf seine ganz eigene Art tiefgründig auf unsere Fragen ein, gewährt Einblick in seine Gedankengänge und erteilt Ratschläge.

Interview: Sara Steinmann | Bild: Mauro Mellone, Bild aufgenommen im Restaurant «Ragazzi di Berna», ragazzidiberna.ch

Das Leben auf der Bühne und bei Videodrehs muss anstrengend sein. Wie hältst du dich fit?

Zuerst dürfen wir uns bewusst werden, dass wir werden, was wir essen. Also sollten wir Dinge mit der meisten Sonnenenergie essen, mit dem meisten SÜpervitamin. Kalorienzählen wird überschätzt, einfach hin und wieder etwas Sonnengereiftes einwerfen.

Bleibt da auch Platz für einen Döner oder ein Baklava?

Sicher. Man sollte ja nicht zu spiessig werden und sich ein Mindset aneignen, das diktatorische Formen annimmt. Gelassenheit ist das Zauberwort. Alles hat Platz, und übertreiben ist nie gut. Das Mass, die Dosis macht das Gift. Und in der Kunst ist es so: Die Logik macht das Gift. Also immer schön abstrakt bleiben.

«Der Hokusfokus liegt im Fokus.»

Dein Song «Süpervitamin» landete 2012 in der Hitparade. Was ist dein persönliches Süpervitamin?

Einfach «schnuufe» und sich mit all seinen Facetten akzeptieren. Maximale Präsenz in der Gegenwart – das ist meine Lebensart. Und daraus entspringt alles, was wahrhaftig ist. Ich nenne das Süpervitamin. Das Leben ist Süpervitamin. Je mehr man sich auf etwas fokussiert und alles andere ausschliesst, desto unglücklicher kann man werden. Der Hokusfokus liegt im Fokus.

Wenn du auf der Bühne stehst, musst du abliefern. Wie gehst du mit diesem mentalen Druck um?

Es geht nicht nur darum, zu lachen. Mit der Dramaturgie auf der Bühne ist es wie mit dem Wetter: Es darf nicht ständig die Sonne scheinen, es braucht auch den Regen. Manchmal ein bisschen mehr, um die Klarheit wieder zu schätzen. Manchmal donnert es ein wenig, aber der Himmel ist immer da. So ist es auch auf der Bühne: Alles passiert, du musst alles zulassen. Nur lustig zu sein, ist nicht mein Ding. Ich finde mich selbst auch nicht so lustig. Jeder Mensch sollte sich dem hingeben, was in ihm schlummert. Süpervitamin. Das Erkennen ist wichtig.

Laut Klischee fahren Türken ja gern schnelle, grosse Autos. Was fährst du?

Ich wollte nie stereotypisch sein. Manche denken, ich sei ein Klischee, aber ich habe noch nie einen Türken in einem pinken Anzug und einem Blüemlihemd gesehen. Trotzdem denken sie, ich sei ein Klischee. Im Video von «Millionero» meint man, ich sitze im Auto. Dabei bin ich der Bettler dahinter. Ich spiele mit dem Bild, und die Leute werden getäuscht. Darauf folgt die Irritation. Im Gegensatz liegt des Lebens Schatz.

Was rätst du unseren Leserinnen und Lesern, wie sie den Winter und die schwierigen Zeiten gut überstehen?

Seid euch bewusst, dass auch Informationen etwas mit euch machen. Werdet euch bewusst, dass viele Dinge, die sich auf dieser Welt abspielen, nichts mit euch zu tun haben und ihr euch nicht zwingend damit beschäftigen müsst. Entspannt euch. Lasst euch von der Natur inspirieren: Es gedeiht, es blüht, es vergeht. In der Gegenwart liegt das Süpervitamin. Das Einzige, was zählt, ist die innerste Absicht und das Wort, eins werden zu lassen und vom Herzen aus zu sprechen, nicht mit der Zunge. Wenn man mit der Zunge spricht, hört es nur das Ohr. Wenn man mit dem Herzen spricht, dann hört es das Universum. Ist keine Aussage von mir, sondern geht auf einen Sufi-Meister zurück.



Zur Person

Müslüm, eigentlich Semih Yavsaner, ist Entertainer, Komiker und Musiker. Seine Karriere begann 2008 mit Telefonscherzen im Radio. 2010 wurde er mit dem Videoclip «Erich, warum bisch du nid ehrlich?» schweizweit bekannt. 2016 erhielt er mit «Müslüm TV» seine eigene Show bei SRF 1. Nach den Alben «Süpervitamin» (2012) und «Apochalüpt» (2015) erschien am 18. November 2022 die Single «Millionero». Am 2. Dezember 2022 kommt das neue Album «Popaganda» heraus. Aktuell ist er mit seinem Stück «Müsterium» auf Tour. Müslüm ist in Bern aufgewachsen, wo er heute noch wohnt. [muслuм.ch](https://www.muслuм.ch)

Wettbewerbstalon

Ich möchte einen Gutschein im Wert von 500 Franken für das Hard Rock Hotel Davos gewinnen (einlösbar von Sonntag bis Freitag).

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Talon auf eine Postkarte kleben und bis
9. Dezember 2022 einsenden an: VisanaForum,
Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 16

Im Hard Rock
Hotel Davos
werden Rockstar-
Gefühle wach.



Gewinnen Sie einen Aufenthalt im Hard Rock Hotel Davos

Wir verlosen einen Gutschein im Wert von 500 Franken für eine Übernachtung im Hard Rock Hotel Davos. Der Gewinn beinhaltet den Aufenthalt im Doppelzimmer sowie ein Abendessen im Restaurant Sessions für zwei Personen.

Text: Sabine Biedermann | Bilder: Hard Rock Hotel Davos

Im Hard Rock Hotel Davos (hardrockhotels.com/davos) stehen Sie im Rampenlicht! Das 4*-Superior-Hotel erwartet Sie mit legendärem Hard-Rock-Feeling. 2017 als erstes Hard Rock Hotel auf dem europäischen Festland eröffnet, ist es noch heute das einzige Haus der Kultmarke in den Bergen. Geniessen Sie die Schweizer Alpen auf der Rooftop-Bar The 5th mit 360-Grad-Blick über Davos. 94 moderne Zimmer, Suiten und Apartments stehen bereit. Und viel Musik: Von E-Gitarren und Plattenspielern, die gratis ausgeliehen werden können, bis zur Subwoofer-Massage – hier ist Musik allgegenwärtig. Zudem stehen Ihnen ein 1000 Quadratmeter grosser Spa- und Wellnessbereich sowie ein Fitnesscenter inklusive Yogastudio zur Verfügung.

Ob romantisches Wochenende oder Wellness-Auszeit – vielleicht sind bald Sie der Superstar im Hard Rock Hotel? Schicken Sie uns den Wettbewerbstalon, oder nehmen Sie auf visana.ch/wettbewerb an der Verlosung teil.



Zum Wettbewerb:



Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 16. Dezember 2022 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 Hard Rock Hotel Davos die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.