

# Wettbewerb

## Gewinnen Sie eine Ballonfahrt für zwei Personen

**Die Aussicht geniessen.** «VisanaFORUM» verlost drei Ballonfahrten für je zwei Personen im MediService-Heissluftballon. Nehmen Sie an der Verlosung teil und kommen Sie hoch hinauf.



Zum zehnjährigen Bestehen hat die Spezialapotheke MediService, bei welcher Visana-Versicherte Sonderkonditionen geniessen (siehe Seiten 10 und 11), für das zertifizierte Luftfahrtunternehmen Balloon Air AG eine MediService-Ballonhülle herstellen lassen. Andy Hunziker, der Geschäftsführer der Balloon Air AG, ist mit über 5500 erfolgreichen Flügen einer der erfahrensten Heissluft- und Gasballonpiloten der Schweiz. Er und sein Team führen regelmässig Ballonfahrten mit dem MediService-Ballon durch.

Nutzen Sie Ihre Chance und nehmen Sie via Talon oder unter [www.visana.ch](http://www.visana.ch) an der Verlosung teil und gewinnen Sie einen Gutschein für zwei Personen für eine Fahrt mit dem MediService-Ballon. Viel Glück!

### Wettbewerbstalon

Ich möchte eine Ballonfahrt für zwei Personen gewinnen.

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Strasse, Nr. \_\_\_\_\_  
 PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
 E-Mail \_\_\_\_\_

Talon ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und bis 9. Oktober 2009 einsenden an: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg und die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen.



**Prämien 2010**  
**Die Folge fehlender**  
**Massnahmen**

Seite 3



**Ernährung**  
**von Kindern**  
**Kinder orientieren**  
**sich am Vorbild**  
**der Eltern**

Seite 12



**Visana Club**  
**Die Herbst-**  
**angebote sind da**

Seite 16

Das Plus für Sie

**visana club**



## Inhalt

- 3 Prämien 2010:  
Folge fehlender Massnahmen
- 6 Gesundheitskosten: Kurzfristige  
Massnahmen wirken kurzfristig
- 8 Sie berät gleich um die Ecke
- 10 Medikamente bequem nach Hause
- 12 Gesundes Essen – gesunde Kinder
- 14 Preisübergabe health4young
- 15 Unterwegs für einen guten Zweck
- 16 Gute Noten für den Visana Club
- 18 Frauen-Wochenende am Genfersee
- 20 Profitieren  
mit den Wellness-Schecks
- 23 Wie fit sind Sie?
- 24 Vermischte Meldungen
- 28 Unbekümmert reisen mit Vacanza
- 30 Im Gespräch mit Gerhard Kocher
- 32 Wettbewerb

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Alles andere als erfreuliche Nachrichten haben Ihnen die Krankenversicherer in diesem Herbst mitzuteilen. Wie Sie den Medien entnehmen konnten, werden die Prämien auf 2010 deutlich steigen. Verantwortlich dafür sind – und das müssen wir mit aller Deutlichkeit hervorheben – nicht die Krankenversicherer, sondern die politischen Entscheidungsträger von Bund und Kantonen, die es in den letzten Jahren versäumt haben, die Gesundheitskosten in den Griff zu bekommen.

Wir müssen nicht über die Prämien diskutieren, sondern über die Kosten und dort Massnahmen ergreifen. Denn die Prämien sind das Spiegelbild der Kostenentwicklung: Steigen die Kosten, sind die Prämien entsprechend anzupassen, wenn die Krankenversicherer nicht definitiv in die roten Zahlen abgleiten sollen, was bei einigen – nicht jedoch bei Visana – bereits geschehen ist.

Die Tatsache, dass die Prämien derart steigen, ist an sich schon ärgerlich. Noch unerfreulicher ist diese Entwicklung vor dem Hintergrund der aktuellen Wirtschaftssituation. Schon jetzt sind die Krankenkassenprämien in vielen Familienbudgets ein Grund zur Sorge. Dieser wird 2010 noch zunehmen.

Dank unserer auf Kontinuität und Langfristigkeit ausgerichteten Finanzpolitik werden die Prämienanpassungen bei Visana unter dem gesamtschweizerischen Mittel ausfallen. Wir sind uns bewusst, dass dies ein schwacher Trost ist – aber besser als keiner.

Die Hoffnung bleibt auch, dass die Politiker unter dem Druck des Prämienchocks endlich handeln und das Ausufernde der Gesundheitskosten spürbar dämpfen. Unsere Vorschläge sind bekannt; auf den kommenden Seiten fassen wir sie nochmals zusammen.

Wir sind uns bewusst, dass wir Ihnen in diesem Herbst keine erfreuliche Botschaft vermitteln können. Wir bitten Sie aber um Verständnis für diesen unumgänglichen Schritt. Denn wir wollen auch morgen für Sie da sein und Ihnen eine umfassende Versicherungsdeckung garantieren.

**Albrecht Rychen**  
Präsident des Verwaltungsrates

**Peter Fischer**  
Vorsitzender der Direktion

**Impressum:** «VisanaFORUM» ist eine Publikation von Visana. Sie erscheint viermal jährlich.

**Redaktion:** Stephan Fischer, David Roten, Peter Rüegg, Urs Schmid. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. **Fax:** 031 357 96 22. **E-Mail:** [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). **Gestaltung:** Natalie Fomasi, Volketswil. **Konzept und Fotos:** Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Zürich. **Druck:** Weber Benteli AG, Brugg. **Internet:** [www.visana.ch](http://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).

# Prämien 2010: Folge fehlender Massnahmen

**Diesen Herbst spüren wir die Folgen kurzsichtiger Politik und fehlender Massnahmen auf gesundheitspolitischer Ebene. Die Prämien 2010 sind die Quittung für eine seit mehreren Jahren festgefahrene Gesundheitspolitik.**

Die Prämien in der Grundversicherung werden deutlich steigen. Dazu kommt, dass auch bei verschiedenen freiwilligen Zusatzversicherungen Prämienhöhungen unumgänglich sind. «VisanaFORUM» unterhielt sich mit Peter Fischer, dem Vorsitzenden der Direktion von Visana, über die unerfreuliche Prämien-situation und mögliche Massnahmen, die zu ergreifen wären, um den Kostenanstieg zu dämpfen.

**«VisanaFORUM»:** Peter Fischer, Sie sind wahrscheinlich auch nicht glücklich darüber, dass Sie Ihren Versicherten Prämienanpassungen in dieser Höhe ankündigen müssen, oder?

Peter Fischer: In der Tat, ich fühle mich alles andere als wohl und weiss, dass ich keine frohen Botschaften verkünden kann. Im Gegenteil. Ich bin sehr besorgt darüber, dass die Prämien derart deutlich steigen, und dies gerade vor dem Hintergrund der aktuellen Wirtschaftssituation.

**Warum dieser Prämien-schub?**

Er ist im Wesentlichen auf zwei Punkte zurückzuführen: zum einen auf eine kurzsichtige Politik, die die Kostenentwicklung nicht wahrhaben wollte.

Die Behörden haben die Krankenversicherer gezwungen, Reserven abzubauen, um geschönte Kostenentwicklungszahlen in der Grundver-

**Durchschnittszahlen sind nicht personenbezogen**

Seit Monaten werden in den Medien Zahlen über die durchschnittliche Prämienhöhung herumgereicht. Dabei ist zu beachten, dass diese Zahlen einen Durchschnittswert darstellen und nicht auf einzelne versicherte Personen bezogen sind. Die effektive Prämienanpassung kann je nach Prämienregion, gewählter Franchise und gewählttem Managed-Care-Modell anders ausfallen – nach oben wie nach unten. Ebenso wenig berücksichtigt werden in dieser Durchschnittszahl allfällige Altersgruppenwechsel. Die vom Bundesrat beschlossene Reduktion der maximalen Prämienrabatte bei den freiwilligen Franchisen von 80 auf 70 Prozent der zusätzlichen Kostenbeteiligung wird einen weiteren Prämien-schub auslösen.

**Prämien-situation im Kanton Bern:  
Visana hat keinen Nachholbedarf**

Die Reserven der Krankenversicherer im Kanton Bern sind im Minus. Effektiv sollten sie 11,5 Prozent betragen. Dies hat zur Folge, dass die Prämien-schub 2010 im Kanton Bern in der Grundversicherung über dem erwarteten gesamtschweizerischen Mittel von 15 Prozent ausfallen wird. Visana verfügt – im Gegensatz zu den meisten Mitbewerbern – auch im Kanton Bern über genügend Reserven. Mit anderen Worten: Visana hat bezüglich Reserven keinen Nachholbedarf. Die Prämienanpassung fällt bei Visana im Kanton Bern deshalb deutlich tiefer aus als bei den Mitbewerbern.

sicherung präsentieren zu können. Zweitens auf die mangelnde Bereitschaft auf politischer Ebene, kostendämpfende Massnahmen zu erlassen.

### Konkret: Was sind die Gründe für diesen massiven Prämienanstieg?

Die Kosten in der Grundversicherung stiegen 2008 gesamtschweizerisch um über 4 Prozent, während die Prämieinnahmen pro versicherte Person um 1 Prozent zurückgingen. Dies führte dazu, dass die Krankenversicherer das Geschäftsjahr 2008 insgesamt mit einem Minus von 800 Millionen Franken abschlossen. Visana konnte hingegen für das Geschäftsjahr 2008 eine «schwarze Null» ausweisen.

### Das war 2008. Wie sieht es 2009 aus?

Die Schere öffnet sich weiter: Die Prämien und die durch die Krankenversicherer bezahlten Leistungen entwickeln sich auch in diesem Jahr

gegenseitlich. Es wird branchenweit eine Teuerung von 6 Prozent erwartet. Die durchschnittliche Prämiensteigerung für 2009 lag aber nur bei 2,6 Prozent. In Tat und Wahrheit liegt sie tiefer, da mehr Versicherte ein günstigeres Versicherungsmodell oder höhere Franchisen wählten. Fazit: Für 2009 wird bei den Krankenversicherern insgesamt mit einem Minus von 1,4 Milliarden Franken gerechnet.

### Mit anderen Worten: Die Prämieinnahmen decken die Ausgaben nicht?

Ja, das trifft zu. Die Krankenversicherer müssen erneut auf ihre Reserven zurückgreifen. Diese sind aufgrund der Prämienpolitik von Bundesrat Pascal Couchepin in den letzten Jahren massiv geschmolzen. Sie sind heute unter dem gesetzlichen Minimum und müssen deshalb wieder aufgebaut werden. Allerdings muss ich hier noch eine wichtige Ergänzung machen: Visana erfüllt die gesetzlichen Vorgaben bezüglich Reservenhöhe. Die Prämienanpassungen in der Grundversicherung liegen deshalb bei Visana mit 8,5 Prozent deutlich unter dem erwarteten gesamtschweizerischen Mittel von 15 Prozent.

### Hat Bundesrat Couchepin versagt?

Der aus dem Amt scheidende Bundesrat Pascal Couchepin, der sich mit seiner Gesundheitspolitik zwischen alle Fronten gesetzt hat, ist jetzt der ideale Sündenbock für all jene, die im weiter boomenden Gesundheitsmarkt ihre Pfründe sichern und deshalb von den eigenen Sünden ablenken wollen. Die dringend nötigen Reformen sind

### Neue Police Mitte Oktober

Sie erhalten Ihre neue Police mit den Prämien 2010 bis Mitte Oktober. Visana hat bei den zuständigen Aufsichtsbehörden – dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) für die Versicherungen nach Krankenversicherungsgesetz (KVG) und der Finma für die freiwilligen Zusatzversicherungen nach Versicherungsvertragsgesetz (VVG) – die Prämien fristgerecht zur Genehmigung eingereicht. Bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe des «Visana FORUMS» lagen die Genehmigungen der Aufsichtsbehörden noch nicht vor.

### Entwicklung der Gesundheitskosten zwischen 1995 und 2010



Die gesamten Gesundheitsausgaben in der Schweiz steigen stetig und werden im Jahr 2009 voraussichtlich die Grenze von 60 Mia. Franken durchbrechen. Die demographische Entwicklung, immer neue medizinische Möglichkeiten und steigende Ansprüche der Bevölkerung dürften die Gesundheitsausgaben auch in den kommenden Jahren wachsen lassen. (Quellen: BfS für die Jahre 1995–2007 und KOF-Herbstprognose 2009 für 2008–2010)



Peter Fischer im Gespräch mit «VisanaFORUM»



nicht von ihm, sondern von den Lobbyisten in den eidgenössischen Räten blockiert und auf die lange Bank geschoben worden.

### Was erwarten Sie von seinem Nachfolger?

Die neue Gesundheitsministerin oder der neue Gesundheitsminister muss die Hausarztmedizin durch Einführung eines landesweiten Gatekeeper-Systems mit und ohne Managed-Care-Modelle fördern, bei dem ein Patient grundsätzlich zuerst seinen Hausarzt aufsucht, der gegebenenfalls die Überweisung an einen Spezialisten oder ins Spital veranlasst. Um eine flächendeckende Grundversorgung sicherzustellen, sind innerhalb der Kantone unterschiedliche Taxpunktwerte einzuführen. Der Risikoausgleich ist zu verbessern, damit alle Krankenversicherer den Fokus aufs Kostenmanagement richten. Die Medikamentenpreise sind sowohl für Originale wie Generika zu senken, Parallelimporte sind zuzulassen, und es sind direkte Preisverhandlungen zwischen Pharma und Krankenversicherern einzuführen. Das sind alles Massnahmen, die mehrheitsfähig sind und rasch umgesetzt werden könnten.

### Was sagen Sie Ihren Versicherten?

Ich habe es schon einleitend gesagt: Ich bin mir bewusst, dass ich keine frohen Botschaften überbringe. Im Gegenteil. Gerade vor dem Hintergrund der aktuellen Wirtschaftssituation

### Prämien sparen mit Visana

Wussten Sie, dass Sie Ihre Prämien optimieren und ohne Einbusse an der medizinischen und pflegerischen Versorgung Geld sparen können? Und dies sowohl in der Grundversicherung wie bei den freiwilligen Zusatzversicherungen.

Informationen zu Sparmöglichkeiten finden Sie auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch) und im «VisanaFORUM EXTRA», das Sie mit Ihrer neuen Police im Oktober erhalten werden. Selbstverständlich steht Ihnen Ihre Geschäftsstelle für eine persönliche Beratung gerne zur Verfügung.

und von deren Perspektiven sind sie noch weniger erfreulich. Ich bitte aber um Verständnis dafür, dass wir im Interesse unserer Versicherten Prämienanpassungen vornehmen müssen, um ihnen langfristige Sicherheit und Stabilität bieten zu können. Denn wir wollen auch morgen für unsere Versicherten da sein.

### Interview:

**Christian Beusch**

**Leiter Unternehmenskommunikation**

# Kurzfristige Massnahmen wirken kurzfristig

**Noch keine Trendwende.** Die seit Bekanntwerden der massiven Prämien erhöhungen kurzfristig ergriffenen Massnahmen werden das Wachstum der Gesundheitskosten nicht bremsen. Visana fordert seit langem langfristig prämienerhöhende Massnahmen, damit die Gesundheitskosten nicht aus dem Ruder laufen.

Das Ver- und Beharren der wichtigsten Partner im Gesundheitswesen auf ihren Positionen verunmöglichte

in den letzten Jahren die Umsetzung von wirksamen Reformen – mit den bekannten Folgen: höhere Prämien.

## Ungebremster Kostenanstieg

Die Kosten zulasten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) steigen seit Einführung des Krankenversicherungsgesetzes (KVG) im Jahre 1996 ungebremst. Alle bisher ergriffenen Massnahmen verpufften angesichts der dynamischen Entwicklung der Leistungskosten. Dies war 2008 so und ändert sich auch 2009 nicht, wie die Grafik zeigt. Zwischen 1996 und 2008 sind die Kosten pro versicherte Person zulasten der OKP gemäss Bundesamt für Gesundheit (BAG) im Durchschnitt um 4,5 Prozent pro Jahr angestiegen.

Viele, insbesondere kantonale Gesundheitspolitiker, glauben immer noch, dass bei den Reserven und Verwaltungskosten der Krankenversicherer Sparpotenzial vorhanden ist, obwohl gerade der Verwaltungsaufwand der Krankenversicherer der einzige Bereich ist, dessen Kosten seit 1997 nicht gestiegen, sondern im Gegenteil gesunken sind (vgl. Grafik). Der Wettbewerb zwischen den Kassen hat einen positiven Effekt und zwingt die Kostenträger zu wirtschaftlichem Handeln. Die Auswirkungen geschönter Kostenentwicklungszahlen zulasten der Reserven werden uns beim Ausblick auf die Prämiensteigerungen für 2010 deutlich vor Augen geführt.

## Falsche Anreize

Die in den letzten Jahren ergriffenen Massnahmen wie eine Verfeinerung des Risikoausgleichs, die Neuregelung

der Spitalfinanzierung oder die neue Pflegefinanzierung sind alle zu begrüßen, vermögen aber das Problem der falschen Anreize im Gesundheitswesen nicht zu beseitigen. Die Akteure haben immer Mittel und Möglichkeiten gefunden, Einkommensverluste zu kompensieren, wie die konstant steigenden Kosten zeigen.

Im Gegensatz zu den Krankenversicherungen steuert auf der Leistungsseite, d.h. bei Ärzten, Spitälern etc., das Angebot die Nachfrage. Anders lässt sich nicht erklären, dass Kantone mit überdurchschnittlich vielen teuren Spezialärzten auch ein überdurchschnittlich hohes Prämien-niveau haben (vgl. Grafik). Derselbe Zusammenhang liess sich auch mit Blick auf das Vorhandensein von Infrastrukturen wie Spitalbetten oder medizinisch-technischen Geräten aufzeigen.

## Vorschlag von Visana

Peter Fischer, CEO der Visana-Gruppe, hat im Interview auf Seite 3 skizziert, welche Massnahmen Visana für die Eindämmung des Kostenwachstums vorschlägt. Wichtigstes Anliegen von Visana ist es, dass der Zugang zu spezialärztlichen und stationären Leistungen künftig grundsätzlich über die ambulante Grundversorgung erfolgt.

Für eine medizinische Konsultation sollen Patienten als Erstes einen frei wählbaren Hausarzt oder eben einen ambulanten Grundversorger kontaktieren. Dieser führt die Behandlung selber zu Ende oder amtiert als Gatekeeper und überweist den Patienten im Bedarfsfall an einen Spezialisten oder in eine Gesundheitseinrichtung (Spital, Rehabilitationsklinik etc.).

Visana ist klar der Meinung, dass mit einer umfassenden Aufwertung der Hausarztmedizin, respektive der Grundversorgung, ein wesentlicher Beitrag zur Dämpfung des Kostenwachstums geleistet werden kann. Mit Blick auf die Nachwuchsprobleme vieler Hausärzte ist die Ausbildung in diesem Bereich zu fördern. Die Erhöhung der Anzahl Studienplätze sowie die Überprüfung des Numerus clausus muss diskutiert werden. Um die Grund- und Notfallversorgung in ländlichen Gebieten sicherzustellen, sind regional unterschiedliche Taxpunktswerte anzuwenden.

**David Roten**  
Gesundheitsökonom

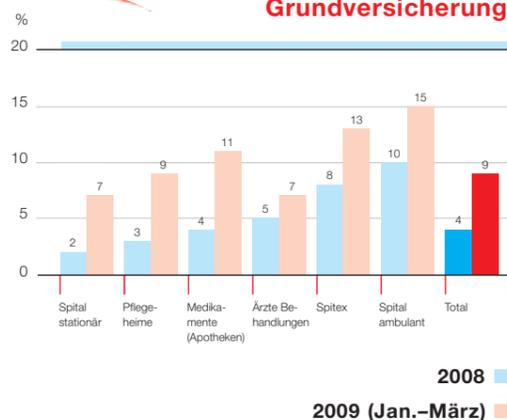
## Tiefe Verwaltungskosten der Krankenversicherer



Verwaltungskosten in Prozent des Versicherungs-Betriebsaufwands

Nur gerade etwas über 5% betragen die Verwaltungskosten der Krankenversicherer in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP). Diese sind seit 1996, dem Jahr der Einführung des Krankenversicherungsgesetzes (KVG), von über 8% auf noch etwas über 5% gesunken. Mit den Prämien der Versicherten decken die Krankenversicherer die Kosten für die Spitäler (37%), die Ärzte (22%), die Medikamente (19%, ohne die in Spitälern abgegebenen Medikamente) und die Pflegeleistungen (17%). Die aus der OKP bezahlten Leistungen pro Versicherten sind zwischen 1996 und 2008 jährlich um durchschnittlich 4,5% gestiegen. (Quellen: BAG und santésuisse)

## Stark unterschiedliches Kostenwachstum in der Grundversicherung



Die Bruttokosten in der Grundversicherung wachsen sehr unterschiedlich. Ein ausserordentlich starker Anstieg ist im Jahr 2008 und in den ersten drei Monaten des Jahres 2009 im Bereich Spital ambulant zu verzeichnen. Parallel dazu erhöhen sich auch die Kosten im Bereich Spital stationär. 2008 wurde eine durchschnittliche Kostensteigerung von 4 Prozent registriert. In den ersten drei Monaten 2009 sind die Kosten erneut um 9 Prozent gewachsen. (Quelle: BAG)

## Ärzte: Je mehr Spezialisten, desto höher die Prämien



Dichte der Allgemeinpraktiker  
Dichte der Spezialärzte  
Kantonale jährliche Durchschnittsprämie für alle Versicherten

Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem Prämien-niveau und der Anzahl Spezialisten, die sich um die medizinische Versorgung der Bevölkerung kümmern. Die Kantone mit der grössten Anzahl Spezialisten pro tausend Einwohner wie Basel-Stadt und Genf haben auch das höchste Prämien-niveau. Im Gegensatz dazu besteht kein Zusammenhang zwischen der Hausarzt-dichte und dem Prämien-niveau. (Quelle: BAG, 2007, ausgewählte Kantone)



# Sie berät gleich um die Ecke

**Im Gespräch mit Regula Hirschi.** Seit mehr als 25 Jahren betreut Regula Hirschi Kundinnen und Kunden auf der Geschäftsstelle Stettlen in der Nähe von Bern. Sie geniesst den Kontakt mit Menschen und gönnt sich ab und zu eine heisse Fahrt.

Im Worblental östlich von Bern liegt Stettlen. Die Visana-Geschäftsstelle ist eines der Einfamilienhäuser am Südhang des Bantiger. Von hier aus betreut Regula Hirschi ungefähr 1900 Kundinnen und Kunden der Gemeinden Stettlen und Vechigen.

### Im Dorf bekannt

Bei der Begrüssung erscheint an ihrer Seite fast lautlos die zierliche Windhündin Naima. Auf dem Balkon döst zudem eine «Ferienhündin». Der grosse, helle Raum mit

Aussicht vereint Küche und Wohnzimmer. Hier bittet Regula Hirschi ihre Kundinnen und Kunden an den Esstisch. Das gibt eine familiäre Atmosphäre, und der Kaffee ist schnell gereicht.

Die Besonderheit von Visana als einem der grössten Schweizer Kranken- und Unfallversicherer ist die lokale Verankerung. Visana hat insbesondere im Kanton Bern ein dichtes Netz von Filialen, die von Leuten aus dem Dorf geleitet werden. Das Prinzip ist der persönliche Kontakt. Es fällt leichter, mit einer bekannten Person über die Gesundheit zu sprechen als

mit einer fremden. «Ich kann es mir nicht leisten, Leute schlecht zu beraten», sagt Regula Hirschi, «am nächsten Tag sehe ich die Kundinnen und Kunden beim Einkaufen.»

### Freude am Kontakt mit Menschen

Regula Hirschi mag es, auf Leute zuzugehen. Sie kommt mit der ganzen Vielfalt von Menschen in Kontakt, mit älteren und jüngeren, Männern und Frauen aus allen sozialen Schichten. Am Morgen ist es vielleicht der Direktor, am Abend der Sozialhilfeempfänger mit zerrissenen Jeans. «Da kommt mir entgegen, dass ich ein kontrastvoller Mensch bin», sagt sie. Sie hört klassische Musik – aber nicht nur: Zu ihren Favoriten gehört auch die deftige Heavy-Metal-Band «Iron Maiden». «Daher fällt es mir leicht, auf die verschiedensten Menschen einzugehen.»

Sie kommen zu Regula Hirschi mit Fragen zu ihrer Krankenversicherung, sei es die Grund-, sei es eine Zusatzversicherung. Dank leistungsfähiger elektronischer Verbindung zum Hauptsitz kann Regula Hirschi jede Korrespondenz und jedes Dossier auf dem Bildschirm abrufen, soweit es der Datenschutz zulässt. Die Zeiten von Hängeregistern und Papierarchiv sind vorbei.

### Frei sein und abschalten können

Sie geniesst die Freiheiten des Heimarbeitsplatzes und teilt ihre Arbeitszeit selbst ein. Unter dem Jahr entspricht diese ungefähr 50 bis 60 Stellenprozent. Im Herbst reicht ein Achtstundentag bei weitem nicht aus. Wenn dann die Belastung zu gross wird und sie nicht mehr abschalten kann – «ich kann schlecht mit Pendenzen umgehen» –, geht sie mit der Hündin nach draussen. Manchmal mitten in der Nacht, bei Mondschein.

Ihre elegante Begleiterin ist ein Saluki, eine persische Windhündin. In der Wohnung sind Salukis anhänglich, ruhig und anpassungsfähig. Draussen jedoch sind sie temperamentvoll und wollen den Freiheitsdrang ausleben. Regula Hirschi sagt, in Stresszeiten sei ihre Hündin der ideale Ausgleich. «Sie zwingt mich, Pausen zu machen. Die körperliche Bewegung in der Natur bringt meine Gedanken wieder in Schwung.»

### Schnelle Maschine

Die vielen Kunstwerke in Regula Hirschis Haus tragen zur persönlichen Atmosphäre bei. Sie



kennt die Entstehung der Werke und hat zu jedem Bild und jeder Skulptur eine Beziehung. Aber sie kennt sich nicht nur aus in bildender Kunst. In ihrer Garage wartet eine chromstahlglänzende Maschine – eine Harley. Sie benutze sie, wenn ihr danach sei, sagt die Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Sie habe keinen wilden oder aggressiven Fahrstil. Mit dieser Maschine fahre sie gemütlich. «Der Sound ist es!», der Sound des bollernden Motors, den sie mag.

**Peter Rüegg**  
Unternehmenskommunikation

# Medikamente bequem nach Hause

**Sonderkonditionen bei MediService. Visana begrüsst alle Vertriebskanäle für Medikamente und unterstützt den direkten Medikamentenbezug. Visana-Versicherte profitieren bei MediService nebst der bequemen Postzustellung auch von attraktiven Sonderkonditionen und der kostenlosen Zusatzdienstleistung Pharma Care.**

Die Spezialapotheke MediService versorgt Patienten schweizweit gegen Vorlage eines Originalrezeptes mit Medikamenten. Diese werden in neutraler Verpackung eingeschrieben per Post an eine Adresse nach Wahl gesandt. Den Liefertermin bestimmen die Patienten.

## Die Post bringt ein zweites Mal

Sollten Sie zur Zeit der Zustellung nicht zu Hause sein, können Sie mit der Post nachträglich eine kostenlose Zweitzustellung vereinbaren. Diese Bezugsart eignet sich speziell für Ältere und chronisch Kranke, die regelmässig Medikamente benötigen. Die Abrechnung der Medikamente erfolgt direkt über Visana, für die Versicherten entsteht kein zusätzlicher Aufwand.

## Bei Fragen hilft der Kundendienst

Das Rezept, das Sie eingesandt haben, wird durch pharmazeutisches Fachpersonal elektro-

nisch erfasst und von einem Apotheker geprüft und freigegeben. Ein gut ausgebildetes, fachkundiges Team aus Apothekern und Pharmassistentinnen gewährleistet kontinuierliche Qualität und Sicherheit. Um die Patienten bei ihrer Therapie möglichst gut begleiten zu können, führt MediService ein Patientendossier und bietet therapiebegleitende Dienstleistungen an. Wenn Sie sich für das Angebot von MediService interessieren, steht Ihnen der pharmazeutische Kundendienst für Beratung und bei Fragen unter der Gratis-Telefonnummer 0800 817 827 gerne zur Verfügung.

## Auf Langzeitpatienten spezialisiert

Eine schwere chronische Krankheit verändert das Leben für immer. Die Krankheit ist für die Betroffenen Teil des Alltags, die tägliche Einnahme von Medikamenten und regelmässige Arztbesuche gehören zu ihrem Leben. Die Spezialapotheke MediService hat sich in ihrem zwölfjährigen Bestehen auf die Bedürfnisse von chronisch Kranken und Patienten mit anspruchsvollen Therapien spezialisiert.

Neben der direkten Medikamentenversorgung offeriert MediService auch die Zusatzdienstleistung Pharma Care. Chronisch- und schwerstkranken Langzeitpatienten bietet diese kostenlose Therapiebegleitung. Die Betroffenen werden von medizinischen Fachpersonen zu Hause besucht und beispielsweise bei der Dosierung



von Medikamenten oder der Anwendung von Spritzen und Infusionen unterstützt. Des Weiteren bietet Pharma Care Beratung im administrativen und sozialversicherungstechnischen Bereich und führt regelmässig Informationsveranstaltungen durch.

Weitere Informationen zum bequemen Medikamentenbezug per Post und zu den Dienstleistungen von Pharma Care finden Sie im Internet unter [www.mediservice.ch](http://www.mediservice.ch).

Urs Schmid

Unternehmenskommunikation

## Visana-Versicherte profitieren

Als Visana-Versicherte kommen Sie in den Genuss von interessanten Sonderkonditionen:

- 12 Prozent Rabatt auf den meisten Medikamenten für Neukunden im ersten Jahr\*
- 12 Prozent Dauerrabatt auf Generika\*
- Keine Apothekengebühren

\* Gültig für Medikamentenpackungen, die weniger als 200 Franken kosten. Rabatt ist nicht kumulierbar.

## Tiefere Kosten bei weniger Aufwand

**Rund 15 000 Visana-Versicherte sind bereits MediService-Kunden, und es werden immer mehr. Sie reduzieren ihren persönlichen Aufwand für die Medikamentenbeschaffung, profitieren von den kostenlosen Zusatzdienstleistungen und tragen überdies dazu bei, Kosten einzusparen – dank dem Know-how und den Konditionen des auf ihre Bedürfnisse spezialisierten Dienstleisters MediService.**



**Doris A., Thun**

Mein Nachbar hat mich vor einem Jahr auf MediService aufmerksam gemacht. Ich habe mir daraufhin selbst meine Medikamente per Post zustellen lassen und war sehr zufrieden. Seither bestelle ich meine Medikamente regelmässig bei MediService, was viel einfacher und bequemer ist. Zudem bin ich nicht mehr an fixe Ladenöffnungszeiten gebunden und trage dank den 12 Prozent Rabatt erst noch dazu bei, das Gesundheitswesen zu entlasten. Ich finde MediService ideal für ältere Leute oder solche, die regelmässig Medikamente benötigen.



**Heinrich K., Ascona**

Ich bestelle meine Medikamente seit rund drei Jahren bei MediService. Vorher musste ich dafür extra in eine ca. 20 Minuten entfernte Apotheke gehen. MediService ist pünktlich und zuverlässig. Ich werde vom Personal immer gut beraten, und der Medikamenten-Heimlieferung ist einfach und bequem. Ich denke, MediService macht für Patienten Sinn, die auf Medikamente angewiesen sind und nicht nur ab und zu eine Packung benötigen.

\* Name der Redaktion bekannt.



# Gesundes Essen – gesunde Kinder

**Für die gesunde Entwicklung unserer Kinder ist eine ausgewogene Ernährung elementar. Bereits in den ersten Lebensjahren wird sowohl das Fundament für die Körpersubstanz gelegt als auch das Ernährungsverhalten geprägt. So liegt es vor allem an den Eltern, für ihre Kinder Voraussetzungen für eine gute Gesundheit zu schaffen.**

Während des Wachstums hat der kindliche und jugendliche Körper besondere Ansprüche an die Ernährung, die sich im Laufe der Entwicklung verändern. Eine ausgewogene, mengen-

mässig dem altersabhängigen Bedarf angepasste Mischkost gewährleistet die ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen.

### Vorbildwirkung

Kinder für eine gesunde Ernährung zu sensibilisieren, ist nicht so schwer. Sie orientieren sich zunächst an den Eltern, ihren ersten Bezugspersonen mit wichtiger Vorbildfunktion. Die Kleinen übernehmen sowohl deren gute wie schlechte Gewohnheiten, manchmal ein Leben lang.

So lassen sie sich auch davon beeinflussen, was täglich auf den Tisch kommt. Eine abwechslungsreiche, vollwertige Kost wird das gesunde Essverhalten ebenso fördern wie das Einhalten regelmässiger gemeinsamer Hauptmahlzeiten mit der Familie.

### Start in den Tag

Frühstücken mit den Kindern bringt die Energien für einen langen Schultag in Schwung. Ohne ein Glas Fruchtsaft oder Milch zu trinken, sollten aber auch kleine Morgen- und Frühstücksmuffel das Haus nicht verlassen. Der Appetit kommt bestimmt in der Znünipause.

Viel trinken ist wichtig, denn Kinder reagieren auf eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr empfindlicher als Erwachsene. Getränke sollten möglichst wenig Zucker enthalten. Leitungs- und Mineralwasser sowie ungesüsster Früchtetee eignen sich am besten, um den grossen Durst zu stillen.

### Täglich fünf

Das Beste, was Kinder – wie übrigens auch Erwachsene – für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun können, ist fünfmal am Tag Früchte und Gemüse zu essen (siehe Kasten). Beide schmecken nicht nur gut, sind erfrischend, farbig und kalorienarm, sie enthalten ausserdem wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe.

### Fastfood-Falle Zwischenverpflegung

Znüni und Zvieri spielen eine wichtige Rolle in der Ernährung der Kinder. Sie beugen Hungerattacken vor und sorgen dafür, dass sich die heranwachsenden Mädchen und Buben gesund entwickeln. Das Fastfood-Angebot ist enorm und die Verlockung gross. Doch enthalten die meisten der angebotenen Produkte zu viel Fett und Zucker. Anstelle von Verboten kann man sich mit Kindern beispielsweise auf eine Fastfood-Verpflegung pro Woche einigen. Kinder, die eine gesunde Ernährung gewohnt sind, werden schnell erfahren, dass sie sich nach einem selbst gemachten gesunden Znüni wohler fühlen (Ideen siehe Kasten).

Weitere Informationen über gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche finden Sie unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) oder [www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch).

**Anna Schaller**  
Publizistin

### 5 am Tag

Tagesration für Kinder:

- **3 Portionen Gemüse**, davon mindestens eine roh (1 Portion = 70 g als Beilage, Salat oder Suppe)
- **2 Portionen Früchte**, ab und zu auch Dörrobst (1 Portion = 100 g = eine «Handvoll»)

Eine Früchte- oder Gemüseportion kann mit 1,5 dl ungesüßtem Frucht- bzw. Gemüsesaft ersetzt werden. [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)



### Ideen für gesunde Zwischenmahlzeiten

Damit das Pausenbrot nicht in einem Abfallkübel landet, sollten die Vorlieben des Kindes berücksichtigt werden. Und es braucht Abwechslung.

Zum Beispiel:

- Früchte nach Saison wie Äpfel, Birnen, Trauben oder ab und zu etwas Dörrobst, dazu einige Nüsse (Baum-, Hasel- oder Cashewnüsse, Mandeln)
- Vollkornbrot sandwich oder Vollkornkracker mit Frischkäse oder Hüttenkäse und Radieschenscheiben, oder mit Käse und Tomatenscheiben
- Rohes Gemüse wie Rüeblli, Gurke, Fenchel, Peperoni, in Stäbchen geschnitten, dazu Quark oder Joghurt mit frischen Kräutern gewürzt
- Früchtebrot mit wenig Butter
- Naturjoghurt mit frischen Beeren
- Getränke wie Wasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee nicht vergessen.

# Projektarbeiten von Schulklassen ausgezeichnet

**Jugendliche und Stress.** Mehr als 20 Schulklassen haben am Wettbewerb «Ideen gegen Stress» der Stiftung Visana Plus teilgenommen. Die sechs nachhaltigsten Projektarbeiten wurden prämiert.

Damit die Kinder und Jugendlichen ein Bewusstsein für den Umgang mit Stress entwickeln, veranstaltete die Stiftung Visana Plus in der Deutschschweiz einen Projektwettbewerb. Die Schülerinnen und Schüler setzten sich zusammen mit ihren Lehrkräften in verschiedenen Projekten mit dem Thema Stress auseinander. Ihre Lösungsvorschläge, wie dem Problem begegnet werden kann, reichten sie in Form eines Films ein.

## Grosses Echo

Der Wettbewerb stiess bei den Schulen auf reges Interesse. Über zwanzig, teils sehr aufwendig produzierte Filme wurden bei der Stiftung eingereicht. Eine Jury aus Fachleuten und Vertretern der Stiftung Visana Plus bewertete die Arbeiten.

- **1. Rang:** Projektarbeit «Ideen gegen Stress» der Sekundarklasse S2c des Schulhauses Schönenbüel in Unterägeri (ZG)
- **2. Rang:** «Stressprojekt» der Sekundarklasse S3 des Schulhauses Hof in Villmergen (AG)
- **3. Rang:** Projektarbeit «Mancher ertrinkt lieber» der Kleinklasse des Sekundarschulhauses Oberwil (BL)
- **4. Rang:** Projektarbeit «Ideen gegen Beziehungsstress» der dritten Oberstufe der Orientierungsschule Stalden (VS)
- **5. Rang:** Projektarbeit «Stress» der Klasse E2d der Sekundarschule Waldenburgertal in Liestal
- **6. Rang:** Projektarbeit «Spuel zruugg» der 4. Sek der Kreisschule Buchs-Rohr in Rohr (AG)

An der Preisverleihung wurden die Schulklassen mit einem Zustupf für die Klassenkasse zwischen 500 und 8000 Franken belohnt.

**Urs Schmid**

**Unternehmenskommunikation**



**Zu Recht stolz:** Die Klasse aus Unterägeri, die den ersten Rang belegte

## Stiftung Visana Plus

Visana engagiert sich über ihre Stiftung Visana Plus in der Gesundheitsförderung und Prävention. In der Vergangenheit hat sie bereits verschiedene Projektwettbewerbe durchgeführt, bei denen sich Kinder und Jugendliche aktiv mit ihrer Ernährung und Bewegung oder mit Gewalt auseinandergesetzt haben. Mehr Infos unter [www.health4young.ch](http://www.health4young.ch)

# Unterwegs für einen guten Zweck

**Quer durch Yverdon:** Wer am 29. November 2009 den Adventslauf durch die Gassen von Yverdon-les-Bains bestreitet, leistet nicht nur einen Beitrag an die eigene Gesundheit, sondern unterstützt mit einem Start gleichzeitig den gemeinnützigen Verein «Le Copain».

Marroniduft hängt in der Luft, die Schaufenster sind feierlich geschmückt, und die Weihnachtsbeleuchtung hängt in den Strassen. Die Adventsstimmung ist förmlich greifbar, und plötzlich fluten Scharen von Läuferinnen und Läufern durch die Altstadt von Yverdon. Sie laufen um des Sportes und der Gesundheit willen, aber auch um «Le Copain» finanziell zu unterstützen. Diese Organisation bildet Assistenzhunde für körperlich behinderte Menschen aus.

## Alle laufen mit

Mit dem bewusst tief gehaltenen Startgeld sollen möglichst viele laufbegeisterte Breitensportlerinnen und Breitensportler, aber auch Kinder und ganze Familien dazu animiert werden, am Adventslauf teilzunehmen. Die Hälfte des Startgelds geht an «Le Copain».

Für Visana als Hauptsponsor des «Course de l'Avent» ist dies ein weiteres Engagement im Breitensportbereich. Eine aktive Gesundheitsförderung sowie Prävention durch ein gesundes Mass an Bewegung sind Anliegen, die das ganze Jahr hindurch bestehen. Wieso also nicht am Jahresende nochmals ein Zeichen zugunsten der eigenen Gesundheit setzen und in Yverdon an den Start gehen?

**Stephan Fischer**

**Unternehmenskommunikation**

## Der Hund – ein Freund und Helfer

«Le Copain» – der gemeinnützige Schweizerische Verein für die Ausbildung von Assistenz- und Begleithunden für motorisch Behinderte – ist seit 1993 in der Westschweiz aktiv. Die Hunde werden in der Walliser Gemeinde Granges ausgebildet und danach ausgeliehen. Die Schulung eines Hundes kostet rund 40 000 Franken. Nach erfolgter Ausbildung erledigen sie eine Vielzahl von Aufgaben, wie beispielsweise Türen öffnen und schliessen, heruntergefallene Gegenstände aufheben, das Telefon bringen oder das Licht an- und ausschalten. [www.lecopain.ch](http://www.lecopain.ch)



## Course de l'Avent

Bitte senden Sie mir die Ausschreibung zu.

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Talon ausschneiden und einsenden an:  
RBO Organisations Sàrl, Postfach 166, 1162 Saint-Prex.

# Gute Noten für den Visana Club



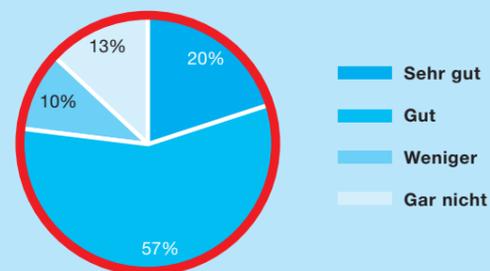
**Erfreuliche Ergebnisse bei der Visana-Club-Kundenumfrage. 77 Prozent unserer Kundinnen und Kunden gefallen die Angebote des Visana Club «gut» oder «sehr gut». Besonders die Vielseitigkeit der Angebote hat viel Zuspruch erhalten.**

Dieses Frühjahr hatte der Visana Club nach Ihrer Meinung und nach Anregungen für künftige Angebote gefragt. Über 700 Personen haben geantwortet – zum grössten Teil sehr positiv. An dieser Stelle herzlichen Dank für das tolle Feedback. Wir freuen uns sehr, dass Ihnen der Visana Club gefällt. Wir haben auch Ihre negative Kritik dankbar entgegengenommen.

## Mehrheit ist sehr zufrieden

Mehr als drei Viertel der Teilnehmenden sind mit den Visana-Club-Angeboten zufrieden oder sehr zufrieden.

### Auswertung der Frage «Wie gefallen Ihnen die Club-Angebote?»



Die Vielseitigkeit, das Preis-Leistungs-Verhältnis und die Qualität der Angebote haben am besten abgeschnitten. Insbesondere in den Bereichen Reisen/Ausflüge, Unterhaltung und Sport wünschen sich unsere Kunden in Zukunft noch mehr Angebote.

## Webseite mit Potenzial

Die Visana-Club-Angebote werden sowohl im Club-Magazin als auch auf der Webseite [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) publiziert. Selbst heute, im Zeitalter der elektronischen Medien, scheint die gedruckte Version immer noch beliebter als das Online-Medium: Über die Hälfte der Umfrageteilnehmenden hat die Webseite noch nie besucht. Auf der Club-Webseite finden Sie zusätzliche Informationen zu den Produkten und Partnern und können gewisse Angebote online bestellen.

## Verlosung Goldplay-Tickets

Unter den Umfrage-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern hat Visana fünf Tickets für das Goldplay-Konzert in Basel verlost. Das sind die Gewinnerinnen und Gewinner:

- Suzanne Zehntner, Basel
- Iris Dinkelmann, Wädenswil
- Kathrin Grossenbacher, Zürich
- Therese Sommer, Salavaux
- Thomas Müller, Schaffhausen

Herzliche Gratulation. Wir hoffen, das Konzert hat Spass gemacht.

## Visana Club – das Plus für Sie

Als Visana-Kundin oder -Kunde sind Sie automatisch Mitglied im Visana Club und können von allen Club-Angeboten uneingeschränkt profitieren. Dazu brauchen Sie nur Ihre Versicherungskarte und/oder die Sparcoupons, die Sie im hinteren Teil des Club-Magazins finden. Visana setzt für den Visana Club keinen einzigen Prämienfranken ein.

## Immer mehr und immer wieder neu

Alle drei Monate präsentieren wir Ihnen hier im «VisanaFORUM» und im Club-Magazin neue exklusive Angebote. Wenn Sie per E-Mail informiert werden möchten, abonnieren Sie unseren Newsletter auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch).

## Alle Angebote im Internet

Im Club-Magazin finden Sie immer die neusten Angebote. Daneben können Sie aber auch von vielen Dauerbrennern profitieren. Besuchen Sie regelmässig unsere Club-Webseite [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) oder informieren Sie sich über die Infoline 031 357 94 09.

## Die Herbstangebote im Überblick

Details zu allen Angeboten finden Sie im eingetragenen Club-Magazin und auf [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch).



### Tamina Therme Bad Ragaz

15 Prozent Rabatt  
auf den Eintritt\*



### Bernaqua Erlebnisbad

15 Prozent Rabatt  
auf den Eintritt\*



### MBT Schuhe

30 Franken Ermässigung



### Anti-Schleuder-Kurs

Bis zu 80 Franken  
Ermässigung



### Valsler-Service

2 Harrassen inkl.  
Lieferung für  
Fr. 27.– statt 54.–



### Kurzurlaub im Europa-Park

50 Franken Ermässigung  
(Mindestbuchungswert 400 Franken)



### Visana-vitness-Gesundheitsseminar

«So bleibe ich gesund und fit» für 120 statt 150 Franken

\* Zusätzliche Coupons zu diesen Angeboten können Sie über die Infoline 031 357 94 09 bestellen.

# Frauen- Wochenende am Genfersee

**Zwei bewegte Tage:** Mehr als 1100 Frauen besuchten die zweite Austragung der «Women Sport Evasion» in Lausanne. Auch die 100 Gewinnerinnen der Gratis-Tickets des Wettbewerbs aus «VisanaFORUM» 2/09 genossen die beiden Tage an den Ufern des Lac Léman. Am 26./27. Juni 2010 geht es in Lausanne in die dritte Runde.

Die «Women Sport Evasion» ist ein von Visana unterstützter Sportanlass für Frauen und in dieser Form einmalig in der Schweiz. Die mehr als 1100 bewegungshungrigen Teilnehmerinnen konnten ein Wochenende lang 13 verschiedene Workshops besuchen und neue Erfahrungen in trendigen Sportarten sammeln.

## **Südamerikanischer Tanz und fernöstlicher Kampfsport**

Auf die erwartungsfrohen Sportlerinnen wartete ein vielfältiges Programm an Themenworkshops, das sie nach Belieben nutzen konnten. Zusätzlich

zu den Highlights des vergangenen Jahres (Pilates, Capoeira, Bogenschiessen, Chi Ball u. a.), die auch dieses Mal nicht fehlen durften, wurde die Palette um vier neue Angebote erweitert: Ragga Dance (ein afro-jamaikanischer Strassentanz), Tischtennis, Nia (eine Kombination aus östlichen Kampfsportformen und Jazztanz) sowie Gymstick (Training mit dem neuen Sportgerät, das ein effizientes Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verspricht).

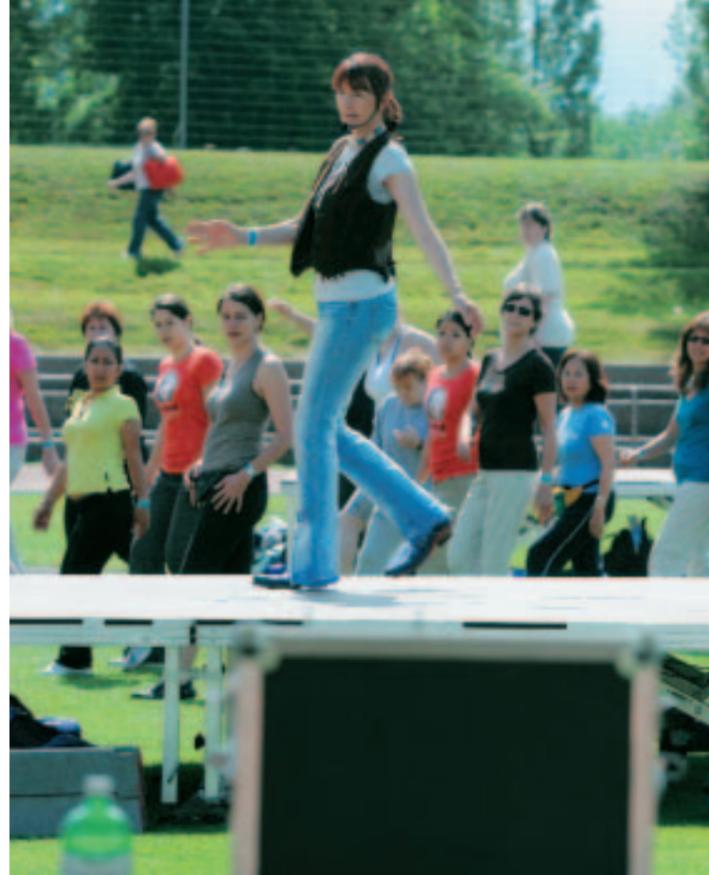
Nebst den sportlichen Herausforderungen sorgte das Wellness- und Lifestyle-Angebot im Sponsorenzelt für willkommene und intensiv genutzte Abwechslung. Die Teilnehmerinnen konnten das eigene Wissen über gesunde Er-

nährung auffrischen, die eigene Fett- und Muskelmasse bestimmen lassen oder einen Rückencheck machen.

## **Gesundheitsprävention ist meist Frauensache**

Mit ihrem erneuten Engagement für die «Women Sport Evasion» setzt Visana ein Zeichen der Wertschätzung gegenüber den Frauen, die meistens die Verantwortung für die Gesundheitsförderung und Prävention in der Familie tragen. Fast immer sind sie es, die sich dieses zentralen Bereichs annehmen und so dafür sorgen, dass in den meisten Haushalten Themen wie genügend Bewegung, ausgewogene Ernährung und Gesundheitsvorsorge ihren Platz haben.

**Stephan Fischer**  
Unternehmenskommunikation



## **Nur für Frauen?**

Die «Women Sport Evasion» ist – wie es der Name erahnen lässt – ein Anlass, der den Frauen vorbehalten ist – zumindest was die aktive Teilnahme betrifft. Sportangebot und Rahmenprogramm sind ganz auf die Interessen der Frauen ausgerichtet. Trotzdem war das Stade Pierre de Coubertin in Lausanne während dieser zwei Tage natürlich nicht «männerfrei». Manch einer liess es sich nicht nehmen, sich als Betreuer, Zuschauer oder Begleiter unter die Menge zu mischen und das bunte Treiben in den Themenworkshops «aus sicherer Distanz» zu beobachten.

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



# Profitieren mit den Wellness-Schecks

**Gesund bleiben und Geld sparen. Mit den Visana-Wellness-Schecks 2010 im Gesamtwert von 375 Franken sparen Sie nicht nur Geld bei der Prävention von Krankheiten und Verletzungen, sondern fördern gleichzeitig auch Ihr Wohlbefinden.**

Profitieren Sie vom vielseitigen Visana-Angebot und lösen Sie die von Ihnen ausgewählten Schecks im Jahr 2010 für die verschiedensten Präventionsmassnahmen ein.

## So gehen Sie vor

1. Belegen Sie einen Gesundheitskurs oder wählen Sie ein Fitnessprogramm aus.
2. Verlangen Sie für die erbrachten Leistungen eine Rechnung oder eine Quittung, die mit Ihrem Namen versehen ist.
3. Senden Sie die Belege mit den nötigen Angaben (siehe «Spielregeln») und dem entsprechenden Wellness-Scheck an Ihre Visana-Abrechnungsstelle.
4. Nach Prüfung der Unterlagen wird Ihnen die zustehende Schecksumme zurückerstattet.

## Die «Spielregeln»

- Alle Versicherten mit den Deckungen Ambulant, Basic oder der Managed Care-Zusatzversicherung Ambulant haben Anrecht auf die Wellness-Schecks 2010. Pro Familie werden die Wellness-Schecks mit dem Visana-FORUM 3/09 nur in einem Exemplar zugestellt. Weitere bei Visana versicherte Familienmitglieder (mit obenstehender Deckung) können die Schecks bei ihrer Geschäftsstelle anfordern oder im Internet unter [www.visana.ch](http://www.visana.ch) direkt herunterladen.
- Die Wellness-Schecks sind gültig für Aktivitäten resp. Kurse ab 1. Januar 2010.
- Bei Neueintritten sind die Schecks ab Eintritt in Visana gültig (Beginn der Aktivität resp. des Kurses nach Visana-Eintrittsdatum).

- Die Wellness-Schecks müssen bis spätestens 31. Januar 2011 eingereicht werden.
- Pro Rechnung kann nur ein Scheck verwendet werden.
- Die Rechnungen müssen folgende Angaben enthalten: Name und Vorname, Versicherten-Nr., Kurzbeschreibung der Aktivität, Kursdaten resp. -beginn und -dauer, Durchführungsort, Kosten, Stempel und Unterschrift des Rechnungsstellers oder Quittung.
- Die Schecks können nur von Versicherten eingelöst werden, die zum Zeitpunkt der Einsendung in einem ungekündigten Versicherungsverhältnis mit Visana stehen.
- Die Schecks können nicht zur Begleichung der Franchise oder des Selbstbehaltes eingesetzt werden.

Devica Larizza  
Marketing Privatkunden

Gilt für 2010, bitte aufbewahren. Dieses Spezialangebot ist für alle Visana-Versicherten mit den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic oder Managed Care Ambulant gültig.

Ihre Wellness-Schecks 2009 sind noch bis 31.1.2010 gültig.



**Leistungen**

- ◆ maximal CHF 200.– für ein Jahresabonnement (resp. mind. vier 10er-Abonnemente)
- ◆ maximal CHF 100.– für ein Halbjahresabonnement (resp. mind. zwei 10er-Abonnemente)

**Was wird akzeptiert?**

- ◆ Abonnemente öffentlich zugänglicher Fitnesscenter für Muskeltraining (keine Heimgeräte)
- ◆ Abonnemente öffentlich zugänglicher Saunas, Thermal-, Dampf- und Solbäder (keine Heimsaunas)

*fitness*

HIER BITTE LEISTUNGETIKETTE  
(MIT IHREM NAMEN) AUFKLEBEN

**SCHECK NR. 1  
2010** Einlösbar bis 31. 1. 2011

**Leistungen**

- ◆ maximal CHF 100.– für Kurse von mehr als 10 Lektionen
- ◆ maximal CHF 50.– für Kurse bis zu 10 Lektionen oder 2-Tagesseminare

**Was wird akzeptiert?**

- ◆ Kurse zur aktiven Entspannung, z.B. Autogenes Training, Qi Gong, Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik, Tai Chi, Yoga

*wellness*

HIER BITTE LEISTUNGETIKETTE  
(MIT IHREM NAMEN) AUFKLEBEN

**SCHECK NR. 2  
2010** Einlösbar bis 31. 1. 2011

**Leistungen**

- ◆ maximal CHF 50.– 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

*fit&fun*

HIER BITTE LEISTUNGETIKETTE  
(MIT IHREM NAMEN) AUFKLEBEN

**SCHECK NR. 3  
2010** Einlösbar bis 31. 1. 2011

**Leistungen**

- ◆ CHF 25.– (keine Barauszahlung)

**Was wird offeriert?**

- ◆ Lassen Sie sich überraschen. Das Angebot wird 2010 im VisanaFORUM publiziert (nur ein Bezug möglich).

*surprise*

HIER BITTE LEISTUNGETIKETTE  
(MIT IHREM NAMEN) AUFKLEBEN

**SCHECK NR. 4  
2010** Einlösbar bis 31. 1. 2011

# Wie fit sind Sie?

**Testen Sie Ihren Formstand in Bern oder Zürich. Am Visana-vitness-Seminar «So bleibe ich gesund und fit» können Sie in rund zwei Stunden Ihren Gesundheitszustand und Ihre Fitness testen lassen.**

Die Bedeutung körperlicher Aktivität für unsere Gesundheit ist wissenschaftlich klar belegt. Körperlich Aktive haben ein deutlich vermindertes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden oder an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Zudem unterstützen körperliche Aktivitäten das psychische Wohlbefinden und die seelische Ausgeglichenheit.

## Machen Sie eine Standortbestimmung

In Zürich und Bern können Sie Ihren Gesundheitszustand und Ihre Fitness von Experten der Gesundheitsförderung messen lassen. Die Resultate dieser Tests dienen Ihnen als Basis, Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern. Sie decken Ihnen positive und negative Punkte in Ihren Ernährungs- und Konsumgewohnheiten und Ihrem Bewegungs- und Entspannungsverhalten auf.

Weitere Informationen zu diesem Anlass der Visana-vitness-Reihe finden Sie im Visana-Club-Prospekt in der Heftmitte.

## Doro Engels, Marketing Privatkunden

### «So bleibe ich gesund und fit»- Seminare in Bern und Zürich

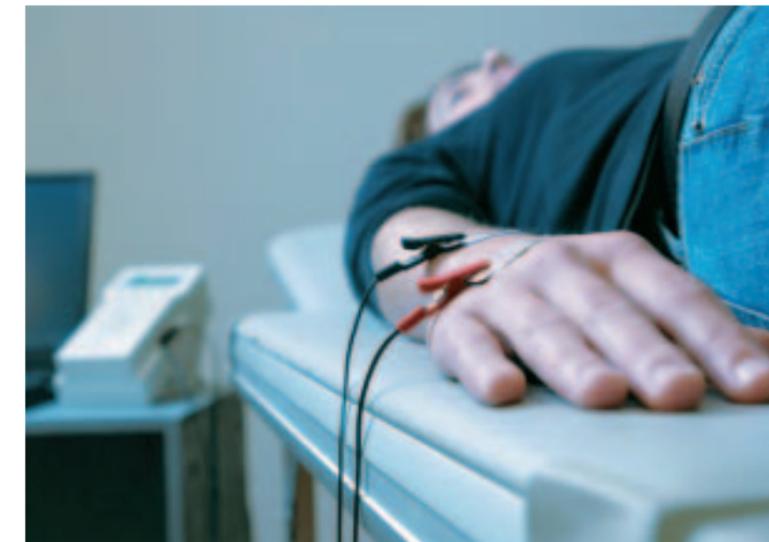
Die Seminare beginnen um 18.00 Uhr und dauern bis 20.30 Uhr. Nach einer Einführung ins Thema Gesundheitsförderung folgen verschiedene Tests. Damit werden in wenigen Minuten ihre Körperzusammensetzung (Körperfett, Wasser, Muskeln), ihr Body-Mass-Index und Ihr Blutdruck gemessen. Die Tests werden ausgewertet und Sie erhalten hilfreiche Hintergrundinformationen und Unterlagen.

**Zürich: Mittwoch, 21. Oktober 2009**

**Bern: Mittwoch, 28. Oktober 2009**

Der genaue Durchführungsort wird bei Anmeldung oder unter Telefon 032 387 00 62 bekanntgegeben.

Das Seminar kostet 120 Franken, für die bei Visana versicherte Begleitung (max. eine Person) 90 Franken und für nicht bei Visana versicherte Teilnehmende 150 Franken. Die Kursunterlagen sind inbegriffen.



## Anmeldetalon

Ich melde mich/uns für das Seminar «So bleibe ich gesund und fit» in  Zürich  Bern an (bitte ankreuzen)

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Begleitperson:

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Einsenden an «Visana vitness», Postfach 304, 3250 Lyss. Sie können sich auch telefonisch (032 387 00 62), per Fax (032 387 00 69) oder via E-Mail an [visana-vitness@motio.ch](mailto:visana-vitness@motio.ch) für das Seminar anmelden. Hier erhalten Sie auch weitere Informationen.

# Spot

## Komplementärmedizin: Nach dem Ja an der Urne

Erwartungsgemäss haben Volk und Stände im Mai den Verfassungsartikel über die Komplementärmedizin gutgeheissen. Das Parlament – und bei einem allfälligen Referendum die Urnengänger – hat nun darüber zu befinden, in welchem Umfang die Komplementärmedizin in das Gesundheitswesen bzw. in den Leistungskatalog der Grundversicherung integriert werden soll. Diese Entscheide fallen nicht von heute auf morgen.

Visana bietet Ihnen mit den Zusatzversicherungen Komplementär und Basic hohen Versicherungsschutz bei alternativmedizinischen Behandlungen – unabhängig von den ausstehenden Entscheiden des Parlaments. Ihre Geschäftsstelle berät Sie gerne. Mehr Informationen finden Sie auch auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Zusatzversicherungen > Komplementär

## Vorsicht vor «neutralen» Beratern

In den letzten Wochen haben uns verschiedentlich besorgte Versicherte angerufen, die von sogenannten neutralen Beratern angegangen wurden. Wir empfehlen Ihnen Zurückhaltung im Umgang mit diesen. Wenn Sie Fragen zu Ihrem Versicherungsschutz haben, steht Ihnen Ihre Geschäftsstelle gerne zur Verfügung. Sie erhalten dort auch Informationen darüber, wie Sie Ihre persönliche Prämie optimieren können.



## Strahlende Gesichter am zweiten YB-Sommercamp

Der BSC Young Boys organisierte zum zweiten Mal das fünftägige YB-Sommercamp auf der Berner Allmend. Für 400 fussballbegeisterte Mädchen und Knaben bedeutete dies ein unvergessliches Sporterlebnis. Mit dabei waren auch die 25 Gewinnerinnen und Gewinner des Wettbewerbs im «VisanaFORUM» 2/09, in welchem Visana als Sponsor dieses Nachwuchsanlasses die letzten freien Plätze verlost hatte.

Die 400 Jugendlichen im Alter zwischen 9 und 14 Jahren wurden von ausgebildeten Trainern betreut. Unter ihnen auch IT-Spezialist Marcel Lauper von Visana (siehe Bild oben, zweitunterste Reihe, ganz links), der in seiner Freizeit sein Wissen als langjähriger Nachwuchstrainer an die Spielerinnen und Spieler weitergab. Emotionaler Höhepunkt war der Besuch der 1. Mannschaft der Young Boys inklusive Torschützenkönig Seydou Doumbia, welche den vor Freude strahlenden Fussballerinnen und Fussballern wertvolle Tipps und Autogramme mit auf den Weg gaben.



### Prämienverbilligung und Ergänzungsleistungen

Wenn Sie nur über ein bescheidenes Einkommen verfügen, haben Sie möglicherweise Anrecht auf einen staatlichen Beitrag an die Prämie Ihrer Grundversicherung, die sogenannte individuelle Prämienverbilligung. Ebenso haben Sie allenfalls Anspruch auf Ergänzungsleistungen (EL). Erkundigen Sie sich bei der AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde oder bei der kantonalen Verwaltung. Im «VisanaFORUM» 4/09 werden wir Ihnen eine Übersicht vermitteln, wie und wo Sie die individuelle Prämienverbilligung geltend machen können.

## Kündigungsfristen 2009...

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) – die Grundversicherung – kann mit einer Frist von einem Monat per 31. Dezember 2009 gekündigt werden. Die Kündigung muss spätestens am letzten Arbeitstag vor Beginn der Kündigungsfrist – das heisst am 30. November 2009 – bei der zuständigen Visana-Geschäftsstelle eintreffen.

Zusatzversicherungen nach Versicherungsvertrags-gesetz (VVG) können bis spätestens am 30. September 2009 (Eintreffen des Briefes bei der zuständigen Visana-Geschäftsstelle) per 31. Dezember 2009 gekündigt werden, wenn es zu keiner Prämienanpassung kommt. Zusatzversicherungen, die per 1. Januar 2010 aufschlagen, können ohne Einhaltung einer Frist per 31. Dezember 2009 (Eintreffen des Schreibens bei Visana) gekündigt werden.

### ... und Altersgruppenwechsel

Ein Wechsel der Altersgruppe führt zu Anpassungen bei der Versicherungsprämie:

Die Grundversicherung kennt drei Altersgruppen: 0–18, 19–25 und ab 26 Jahren. Der Wechsel von einer tieferen in die höhere Alterskategorie erfolgt jeweils per Ende des Jahres, in dem die Versicherten das 18. respektive 25. Lebensjahr vollendet haben. Damit entfällt der jeweils gewährte Rabatt.

Fast alle Zusatzversicherungen sehen folgende Altersgruppenwechsel mit altersbedingten Prämienänderungen vor: erstmals mit Alter 18, dann in 5-Jahres-Sprüngen ab Alter 25, letztmals mit Erreichen des 70. Altersjahres.

## Häufig gestellte Frage

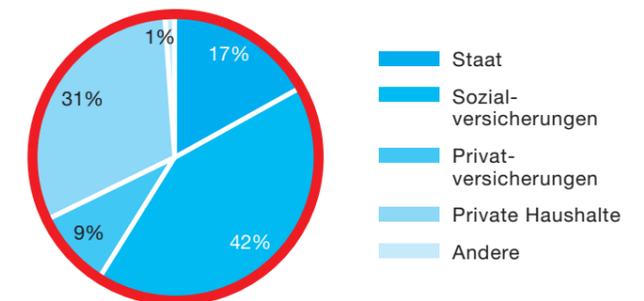
**«Obwohl meine Versichertenkarte noch nicht abgelaufen ist, kann ich in der Apotheke keine Medikamente beziehen, weil die Karte ungültig ist. Was ist der Grund und was kann ich unternehmen?»**

Die Versichertenkarte kann aus zwei verschiedenen Gründen bei der Apotheke als blockiert angezeigt werden:

- **Es bestehen Prämienausstände.** Infolgedessen besteht eine Leistungssperre auf der Versicherungsdeckung.
- **Die Kartendaten konnten nicht korrekt übermittelt werden.** Visana ist in diesem Fall auf eine Meldung durch die versicherte Person respektive durch die Apotheke angewiesen, damit die Karte aktiviert werden kann. Nach der Meldung funktioniert die betroffene Karte wieder.

## Die aktuelle Grafik

**Gesundheitskosten:  
Wer bezahlt wie viel?**



**2007 wurden die gesamten Gesundheitsausgaben von 55,3 Mia. Franken zu gut 50 Prozent von den Sozial- und Privatversicherungen abgedeckt. 17 Prozent der Ausgaben trugen die Steuerzahler, insbesondere für den stationären Bereich. Die privaten Haushalte bezahlten knapp einen Drittel der Gesamtausgaben. (Quelle: BfS)**

## Wichtige Informationen

### Haben Sie Fragen?

Bei Fragen zu Ihrer Versicherung können Sie sich jederzeit an Visana wenden. Telefonnummer und Adresse Ihrer Ansprechperson finden Sie auf Ihrer aktuellen Police.

Bei Fragen zu Formularen finden Sie Erklärungen im Internet unter [www.visana.ch](http://www.visana.ch)  
> Privatpersonen > Service > Häufige Fragen > Fachliche Fragen.

### Visana Assistance

Bei Notfällen im Ausland unterstützt Sie Visana Assistance während 24 Stunden

an 7 Tagen: Telefon +41 22 819 44 11.  
Sie finden diese Nummer auch auf Ihrer Versichertenkarte.

### Kontakt Gesundheitsrechtsschutz

Schadenersatzansprüche beim Gesundheitsrechtsschutz können Sie unter Telefon 062 836 00 70 geltend machen.

### Visana-Newsletter

Wenn Sie nie mehr einen Wettbewerb oder ein attraktives Club-Angebot verpassen möchten, können Sie auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch) den kostenlosen Newsletter abonnieren.



# Unbekümmert reisen mit Vacanza

**Reiseversicherung inklusive.** Wenn Sie eine der Zusatzversicherungen Ambulant, Basic oder Spital abgeschlossen haben, verfügen Sie über eine umfassende Reiseversicherung – für Reisen bis maximal acht Wochen.

Wenn Sie im Ausland unerwartet auf medizinische Hilfe angewiesen sind, kann dies schnell sehr teuer werden. In Ländern wie den USA, Kanada, Japan oder Australien sind die Gesundheitskosten sehr hoch und durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) nicht ausreichend gedeckt. Vacanza übernimmt ausserhalb der Schweiz weltweit und ohne Beschränkung alle Pflege-, Arzt- und Spitalkosten, die von der Grundversicherung nicht übernommen werden.

#### Hilfe rund um die Uhr

Vacanza deckt aber noch wesentlich mehr als nur die Gesundheitskosten im Ausland (siehe Kasten). Dank dem 24-Stunden-Soforthilfe-Service erhalten Sie beispielsweise rund um die Uhr kompetent Auskunft und Unterstützung. Bei

Rechtsstreitigkeiten unterstützt Sie die umfassende Ausland-Rechtsschutzversicherung bis maximal 100 000 Franken pro Fall.

#### Annullierungskostenversicherung überflüssig

Ihr Reisegepäck ist bis 2000 Franken pro Reise versichert und auch die Frage nach der Annullierungskostenversicherung können Sie bei der nächsten Ferienbuchung gestrost verneinen: Vacanza übernimmt die Kosten für die Annullierung, wenn Sie Ihre Ferien aus schwerwiegenden Gründen nicht antreten können – bis 20 000 Franken.

Die Vacanza-Reiseversicherung ist in den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic oder Spital inbegriffen. Wenn Sie eine dieser Versicherungen abgeschlossen haben, sind Sie automatisch während acht Wochen pro Reise versichert. Sollten Sie länger unterwegs sein, können Sie den Vacanza-Schutz auf maximal ein Jahr ausdehnen. Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen an Ihre Visana-Geschäftsstelle.

**Hannes Bichsel**  
Produktmanager Privatkunden

## Rechtsschutz auf Reisen – zwei Beispiele aus der Praxis

### Verkehrsunfall in Frankreich

Peter Z. fährt mit seinem Auto nach Frankreich in die Ferien. Schon am dritten Tag ereilt ihn das Pech und er wird in einen Verkehrsunfall verwickelt. Ein anderer Lenker hat ihm den Vortritt genommen. Zum Glück entsteht an beiden Fahrzeugen nur Blechschaden. Trotz sprachlicher Schwierigkeiten kann Peter Z. die Personalien des Lenkers und die Adresse seiner Versicherung notieren.

Zurück in der Schweiz will er mit der französischen Versicherungsgesellschaft Kontakt aufnehmen. Dies erweist sich allerdings als schwierig. Darum übergibt er den Fall Vacanza, welche den Schadenfall zu seiner Zufriedenheit direkt erledigt.

### Fahrzeugmiete

Das Ehepaar W. und F. K. erfüllt sich einen langjährigen Traum. Nur sie beide, die Harley und die Route 66. Als die beiden die gemieteten Maschinen nach zweiwöchiger Tour zurückgeben, entdeckt der Vermieter Schäden an einer der Harleys, die er dem Ehepaar anlasten will. Dieses ist sich keiner Schuld bewusst und weigert sich, die Reparaturkosten zu übernehmen.

Daraufhin behält der Vermieter das vorgängig hinterlegte Depot zurück. W. und F. K. übergeben den Fall Vacanza. Diese überprüft die Mietverträge und kontaktiert den Harley-Vermieter in Kalifornien. Das Paar erhält die Depotleistungen zurück.

## Vacanza: Umfangreicher Leistungsumfang

**Der 24-Stunden-Soforthilfeservice** hilft sofort bei Notfällen vor Ort und organisiert Ihre krankheitsbedingte Rückreise. Weltweit an 365 Tagen im Jahr telefonisch unter **0041 22 819 44 11** erreichbar.

**Rechtsschutzversicherung** bei Streitigkeiten im Ausland, z. B. als Lenker eines Mietfahrzeuges, pro Fall Kosten bis zu 100 000 Franken versichert.

**Reisegepäckversicherung** bei Diebstahl, Raub, Beschädigung und Verlust bis 2000 Franken pro Reise.

**Annullierungskosten bis zu 20 000 Franken pro Reise**, wenn Sie die Reise aus schwerwiegenden Gründen wie Unfall,

Krankheit oder Schwangerschaft absagen müssen. Gilt auch für Reisen innerhalb der Schweiz.

**Sperrservice\* für Ihre Bank-, Post-, Kredit- und Kundenkarten sowie Ihre persönlichen Ausweispapiere bei Diebstahl oder sonstigem Verlust.**

Die Gebühren für den Ersatz der Dokumente werden von Visana übernommen (bis 500 Franken pro Jahr).

\* Damit Sie vom Sperrservice profitieren können, müssen Ihre Kartendaten vorgängig erfasst werden. Melden Sie sich dazu bei Ihrer Geschäftsstelle oder registrieren Sie die Karten gleich online unter [www.visana.ch](http://www.visana.ch) (Angebot > Ausland > Reisen).

# «Bessere Gesundheitspolitik statt Geschäftemacherei»

**Konzeptlosigkeit, fehlender Reformwille, falsche Anreize und zu wenig Transparenz – das sind für den Gesundheitsexperten Gerhard Kocher die Hauptgründe für die Kostenexplosion im Schweizer Gesundheitswesen. Der Politologe und Ökonom fordert eine Abkehr von der Expansionspolitik der letzten Jahre.**

Für Gerhard Kocher ist klar, dass die Politik der letzten Jahre versagt hat. Sein Fazit: Das Gesundheitswesen wurde aufgebläht und immer teurer, aber nicht entsprechend besser. Um einen Kollaps zu verhindern, plädiert er für weniger «Kantönligkeit», einen schweizerischen Gesundheitsrat und Eigeninitiative der Verbände.

## «VisanaFORUM»: Warum erleben wir einen solchen Prämienanstieg fürs nächste Jahr?

Gerhard Kocher: Das Problem sind die Kosten, nicht die Prämien. Für unser Gesundheitswesen zahlen wir jedes Jahr zwei Milliarden Franken mehr als im Vorjahr, ohne dass wir einen entsprechend grossen Nutzenzuwachs haben. Das Ziel des Gesundheitswesens ist nicht die Ge-

sundheit, sondern der Ausbau des Gesundheitswesens. Das Gesundheitssystem ist noch immer ein Reich der Verschwendung.

## Aber warum steigen die Prämien gerade jetzt derart an?

Erstens rächt sich, dass die Krankenversicherer dazu gezwungen wurden, ihre Reserven abzubauen, und zweitens ist die Politik unfähig, notwendige Reformen einzuleiten. Stattdessen vergolden wir unser Gesundheitswesen. Die Kosten steigen stetig an – und damit als Folge auch die Prämien.

## Was sind die Gründe für diese Fehlentwicklung?

Das Gesundheitswesen ist ein gefrässiger, unkontrollierter 60-Milliarden-Franken-Koloss geworden. Wir haben unnötige Medikamente, unnötige Operationen und unnötige Behandlungen. Auf Kosten der Allgemeinheit verfolgen viele nur ihre Eigeninteressen. Fast alle finanziellen Anreize sind völlig falsch – wie man die Körner streut, so wandern die Hühner. Wer die Menge ausweitet, verdient heute am meisten. Mehr und teuer behandeln dient aber oft nicht dem Patienten.

## Was ist zu tun?

Wir müssen den Patientennutzen in den Vordergrund stellen. Die Krise ist auch eine Chance:



### «Bewusst leben»

Dr. rer. pol. Gerhard Kocher ist stolz, dass sein Gewicht seit über dreissig Jahren konstant ist. «Gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung» sind sein Erfolgsrezept – «und natürlich nicht zu rauchen». Kocher verbringt jeden Tag eine halbe Stunde auf dem Hometrainer. Das Wichtigste sei, sein Leben bewusst zu gestalten.



### Berater, Mahner und Autor

Seit 1974 ist Gerhard Kocher als selbstständiger wissenschaftlicher Experte im Gesundheitswesen tätig. Der 70-jährige Politologe und Ökonom hat anhand zahlreicher Untersuchungen den Handlungsbedarf im Gesundheitswesen aufgezeigt. Schon in den sechziger Jahren warnte er vor der Kostenexplosion und konstatierte, «dass ein Viertel der Gesundheitsausgaben überflüssig ist». Kocher ist Autor und Herausgeber verschiedener Publikationen, wie «Vorsicht, Medizin!» mit 1555 selbstverfassten Aphorismen oder «Gesundheitswesen Schweiz» von Kocher/Oggier, das in überarbeiteter vierter Auflage im kommenden Frühjahr erscheint.

Sie zwingt uns, endlich zu handeln. Wir müssen die Mengenausweitung bremsen und dafür die Qualität verbessern. Es braucht Transparenz, damit die Qualität von Spitälern, Ärzten und Zahnärzten beurteilt und verglichen werden kann. Aber auch der Einzelne ist gefordert.

### Inwiefern?

Die Heiligsprechung des Gesundheitswesens muss aufhören. Die Erwartungen sind heute unrealistisch hoch. Nur wenn wir umdenken, stoppen wir die Expansionspolitik und Verschwendung der letzten Jahre. Jeder Einzelne muss Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen.

### Was würden Sie als Gesundheitsminister tun?

Zuerst unseren Extremföderalismus à la Ballenberg abbauen: 26 Gesundheitswesen mit einer Durchschnittsfläche von gerade mal 40 x 40 km machen keinen Sinn. Das Gesundheitssystem ist in vier Regionen aufzuteilen. Und es braucht einen angesehenen schweizerischen Gesundheitsrat, der über die Tagespolitik hinaus langfristige Lösungen sucht. Jedes grössere Strassen- und Bauprojekt wird heute besser geplant und durchgeführt als die viel schwierigere und

wichtigere Revision des Krankenversicherungsgesetzes. Es braucht bessere Planung, bessere Steuerung und bessere Kontrolle.

### Wer soll die notwendigen Reformen durchsetzen?

Die Tagespolitik in Parlament und Verwaltung ist zeitlich und fachlich hoffnungslos überfordert. Die Interessenverbände der Ärzte, Krankenversicherer, Patienten, von Pharma und Spitälern sollten deshalb versuchen, gemeinsam Reformpakete auszuhandeln. Jeder macht gewisse Konzessionen, erhält dafür aber Gegenleistungen. Mit solchen konstruktiven Lösungsvorschlägen und dem schweizerischen Gesundheitsrat könnten wir das nachgerade peinliche Hickhack in Bern verringern.

### Interview:

**Christian Beusch**

**Leiter Unternehmenskommunikation**