



## 50 Taschen aus Bären-Plache zu gewinnen

Säcke und Taschen aus rezykliertem Material gibt es schon länger. Brandneu sind jedoch die handlichen Einkaufstaschen, die aus der riesigen Visana-Werbeplache mit dem Berner Bär darauf hergestellt wurden. Sie machte bis vor kurzem am Bahnhof Bern Wankdorf auf sich aufmerksam. Wir verlosen 50 dieser handlichen Unikate.

Text und Bilder: Stephan Fischer

Exakt 100 dieser Taschen gibt es. 50 davon verlosen wir unter den «VisanaFORUM»-Lesenden. Selbstverständlich wurde die Werbeplache sorgfältig gereinigt, ehe sie in Stücke geschnitten wurde. Mit etwas Glück erwischen Sie ein Exemplar mit dem Auge des Berner Mutzens oder zumindest mit einem Stück seines Fells. Die Plache wurde übrigens durch eine neue ersetzt. Blicken Sie das nächste Mal beim Bahnhof Wankdorf aus dem Fenster in Richtung Stadion, dann kennen Sie den Aufenthaltsort des Berner Bärs. Wenn auch Sie eine dieser robusten Einkaufstaschen (nummeriert von 1 bis 50) gewinnen möchten, können Sie online auf [www.visana.ch/wettbewerb](http://www.visana.ch/wettbewerb) an der Verlosung teilnehmen. Oder uns den untenstehenden Wettbewerbstalon auf einer Postkarte senden. Viel Glück!



### Wettbewerbstalon

Ich möchte eine Visana-Tasche gewinnen.

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

E-Mail \_\_\_\_\_

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 25. September 2017 einsenden an: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden bis 15. Oktober 2017 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden darf. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

# Visana **FORUM**

Das Gesundheitsmagazin 3/2017



**4 Unterwegs in den Bergen**  
Auf in den Klettersteig!

**16 Sicher in die Ferien**  
Vacanza – die Reiseversicherung für alle Fälle

**22 Sicherheit und Verzicht beim Bergsteigen**  
Im Gespräch mit Peter Schmid

## Inhalt

### Gesundheit

Wandern auf sicheren Wegen	3
Ein Klettersteig für jedes Niveau	4
Richtig trinken – fit bleiben	6

### Engagement

Jubeln mit dem SC Bern	7
------------------------	---

### Inside

Kantönligeist verhindert Reformen	8
Konkurrenzfähige Prämien 2018	9
Visana-Mitarbeiter im Fokus	10
Unsere Sachversicherungen	12
Die neue Visana-App ist da	13
Gegen Versicherungsmissbrauch	14

### Service

Vorsicht vor betrügerischen Anrufen	15
Ferienzeit: Sicher verreisen	16
Visana empfehlen lohnt sich	17
Herbstangebote im Visana Club	18
Gut zu wissen	20
Im Gespräch mit Peter Schmid	22
Wettbewerb	24

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Herbstzeit ist, wenn der Berg und das Wandern rufen. In unserem Schwerpunkt inspirieren wir Sie mit einigen der schönsten und spektakulärsten Klettersteigen der Schweiz für jedes Niveau. Und wir zeigen Ihnen, wer das rund 65 000 Kilometer umfassende Wanderwegnetz pflegt und dessen Sicherheit gewährleistet. Ausserdem geben wir Ihnen die wichtigsten Trinktipps für Jung und Alt, damit der Klettertrip oder die Bergwanderung zum puren Vergnügen werden.

Herbstzeit ist, wie jedes Jahr auch, wenn die Versicherungspolice für das kommende Jahr bei Ihnen eintreffen. Auf Seite 9 werfe ich einen ersten Blick auf die Prämienentwicklung 2018. Das Wichtigste und wenig Überraschende vorweg: Die Prämien werden auch dieses Jahr wieder steigen. Sie sind das Spiegelbild der Kostenentwicklung im Gesundheitswesen, und nichts deutet leider darauf hin, dass diese Entwicklung künftig in eine andere Richtung als nach oben gehen wird.

Jedoch habe ich auch eine gute Nachricht für Sie: Unsere Grundversicherungsprämien werden aller Voraussicht nach weniger stark ansteigen als im Vorjahr. Überdies haben wir für Sie in unser Dienstleistungsangebot investiert. Zum einen können Sie ab sofort via Visana-App von überall her und jederzeit auf Ihre Versicherungsdaten zugreifen oder Ihre Arztrechnungen einscannen und uns elektronisch zustellen. Zum anderen haben Sie mit unserer attraktiven Haushalts- und Haftpflichtversicherungspalette einen weiteren Grund, Visana weiterhin treu zu bleiben. Überzeugen Sie sich selbst auf den Seiten 12 und 13.

Nun wünsche ich Ihnen eine informative, unterhaltsame Lektüre und einen schönen, gesunden Herbst!



Urs Roth  
Vorsitzender der Direktion



## Für trittsichere Wanderwege

**Schweizer Wanderwege sind hervorragend ausgebaut, gut ausgeschildert und sehr beliebt bei Jung und Alt. 80 Prozent der Bevölkerung nutzen das 65 000 Kilometer lange Wanderwegnetz. In den Unterhalt und in die Sicherheit wird einiges an Arbeit, Geld und Ehrenamtlichkeit investiert. Aber von wem genau?**

Text: Stephan Fischer | Bild: Schweizer Wanderwege

Wege ausbessern, Signalisationen neu malen, Wegweiser ersetzen, Brücken und andere Bauten kontrollieren – der Aufwand für die Instandhaltung des Wanderwegnetzes, das in seiner Länge mehr als das Anderthalbfache des Erdumfangs beträgt, ist eine Daueraufgabe. Mehr als 50 Millionen Franken kostet es jährlich, damit wir sicheren Fusses durch Täler, über Berge und Weiden wandern können.

### Föderalismus beim Unterhalt

Zuständig für die Wanderwege sind die Kantone – also bezahlt der Steuerzahler den grössten Teil des Unterhalts. So will es das Bundesgesetz über Fuss- und Wanderwege. Die Kantone können Aufgaben jedoch an die Gemeinden oder an Fachorganisationen (Vereine) delegieren – und tun dies auch. Dies führe dazu, dass es beim Unterhalt verschiedene Lösungen gebe, was trotzdem gut funktioniere, sagt Bernard Hinderling, Projektleiter im Bereich Wanderwege beim Verband Schweizer Wanderwege, der die Kantone und Vereine berät.

Meist sind es ehrenamtliche Mitarbeitende der kantonalen Wanderweg-Organisationen, welche die 50 000 Wegweiser in der Regel einmal pro Jahr kontrollieren und parallel dazu das 65 000 Kilometer lange Wandernetz auf Schäden überprüfen. Dies geschieht im Frühling, wenn die Vegetation schon so weit ist, dass auch überwachsene Signalisationen entdeckt werden, und dauert bis Ende Saison.



Schweizer Wanderwege  
Suisse Rando  
Sentieri Svizzeri  
Sendas Svizras



### Wanderwege und Wandern in Zahlen

- 65 000 km misst das gesamte Wanderwegnetz (Strasse: 71 500 km; Bahn: 5200 km).
- 63 Prozent sind Wanderwege (gelb markiert), 36 Prozent Bergwanderwege (weiss-rot-weiss) und 1 Prozent Alpinwanderwege (weiss-blau-weiss).
- 50 000 Wegweiserstandorte gibt es schweizweit.
- 645 Tage würde es dauern, das ganze Wanderwegnetz abzulaufen (bei auf den Wegweisern vorgegebenem Tempo, ohne Pausen).
- 800 Franken pro Kilometer kostet der jährliche Unterhalt.
- 5 Millionen Franken werden dank ehrenamtlicher Arbeit eingespart.
- 3 Stunden dauert eine durchschnittliche Wanderung in der Schweiz.
- 45 Franken wird im Schnitt pro Wanderung ausgegeben (Reise, Verpflegung).

### Kaputter Weg – was tun?

Umgefallene Wegweiser, beschädigte Wanderwege – sollen Wanderer etwas unternehmen? «Ja. Wir sind sehr interessiert an solchen Meldungen. Via Feedbackformular auf unserer Website können diese Vorkommnisse gemeldet werden. Das kommt mehrmals wöchentlich vor», sagt Bernard Hinderling. Man könne dies auch via E-Mail den Gemeinden oder den kantonalen Wanderweg-Organisationen melden. Der Werkhof oder die Vereine kümmern sich dann um die Behebung der Schäden, damit die nächste Wanderung wieder sicheren Fusses genossen werden kann.

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

gedruckt in der  
schweiz



### Impressum

«VisanaFORUM» ist eine Publikation der Visana-Gruppe. Zur Visana-Gruppe gehören Visana, sana24 und vivacare. «VisanaFORUM» erscheint viermal jährlich. **Redaktion:** Stephan Fischer, David Müller, Melanie Schmid, Isabelle Bhend. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Fax: 031 357 96 22. E-Mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). **Gestaltung:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Layout:** Natalie Fomasi, Elgg. **Titelbild:** Brunni/Engelberg, perretfoto.ch. **Druck:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **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).



Flims

## Ein Klettersteig für jedes Niveau

**Klettern liegt voll im Trend – sowohl in der Halle als auch im Gelände. Die meisten grossen Feriendestinationen in den Bergen verfügen über einen Klettersteig in der Nähe, der Jung und Alt die Faszination des Kletterns in der schroffen Natur näherbringt. Möchten auch Sie in den Herbstferien Kletterluft schnuppern? Wir haben drei Vorschläge für Sie.**

Text: Stephan Fischer | Bilder: MySwitzerland.com, Aletsch Arena, Mürren Tourismus, Pontresina Tourismus

### Aletsch-Panorama winkt als Belohnung

Der Klettersteig am Eggishorn (2926 m) eignet sich auch für wenig geübte Kletterer (Niveau: leicht bis mittelschwer). Überhängende Stellen gibt es nicht, und die steilen Passagen wurden durch robuste Eisentritte entschärft. Wer sich im Steilen nicht ganz sicher fühlt, kann nach einer Stunde ohne

schlechtes Gewissen den Notausstieg nehmen und erreicht das Eggishorn via Bergwanderweg. Die Drei-Seil-Brücke und eine 30 Meter lange «Tyrolienne» (Seilrutsche, nur in Begleitung eines Bergführers) lassen das Adrenalin deutlich ansteigen. Beides lässt sich aber umgehen. Für den Klettersteig sind zwei bis drei Stunden einzuplanen. Nach 300 Meter Höhendifferenz wird man auf dem Gipfel mit dem eindrücklichen Blick auf den Aletschgletscher belohnt.



### Ab Fiesch oder via Bettmeralp

Für einen lockeren Zustieg zum Klettersteig fährt man mit der Gondel von Fiesch via Fiescheralp aufs Eggishorn. In 20 Minuten erreicht man den Ausgangspunkt. Etwas länger (zwei Stunden) dauert die Zustiegs-Wanderung entlang des Unesco-Höhenwegs vom Bettmerhorn, das man mit der Gondel ab der Bettmeralp «erklimmen» hat. Zurück ins Tal geht es zu Fuss oder per Gondel via Fiescheralp.  
[www.aletscharena.ch](http://www.aletscharena.ch)



Gesundheit



### Klettern mit Blick aufs Lauterbrunnental

Meistens geht es bei Klettersteigen aufwärts. Nicht so in Mürren, hier ist der Zustieg der höchstgelegene Punkt der als mittelschwer eingestuft Tour. Wer den Blick von der gut gesicherten Felswand weg über das Lauterbrunnental schweifen lässt, wird mit einem atemberaubenden Panorama auf die Berner Alpengipfel belohnt. Gut möglich, dass zwischendurch sogar einmal ein Basejumper durch die Lüfte saust. Eine gehörige Portion Action bietet hingegen auch der Klettersteig. Die 60 Meter lange Tyrolienne (nur in Begleitung eines Bergführers be-

### Einstieg in Mürren

Startpunkt ist die Aussichtsterrasse in Mürren, unterhalb des Postgebäudes. Das autofreie Mürren (1650 m) erreicht man entweder mit der Schilthornbahn von Stechelberg aus oder mit der Bergbahn mit Start in Lauterbrunnen. Für den 2,2 km langen Klettersteig sollten etwa drei Stunden eingerechnet werden. 300 Höhenmeter tiefer endet die Tour in Gimmelwald. Von dort geht es mit der Gondel zurück nach Mürren oder ins Tal hinab nach Stechelberg.

[www.klettersteig-muerren.ch](http://www.klettersteig-muerren.ch), [www.muerren.swiss](http://www.muerren.swiss)

nutzbar) oder die Nepalbrücke als krönender Abschluss lösen auch bei erfahrenen Kletterern einen (leichten) Adrenalinstoss aus.

### Piz Trovat: für Einsteiger und Köhner

Der älteste Klettersteig im Engadin eignet sich für Einsteiger und Familien mit Kindern ab etwa 10 Jahren, aber auch für Kletterprofis, die eine Herausforderung suchen. Nach einer gemeinsamen Strecke teilt sich die Route vor der Brücke in zwei Varianten: eine familienfreundliche, die zuerst vertikal nach oben und dann mit einem sanften Aufstieg zum Gipfel des Piz Trovat führt, und eine sehr schwierige, bei der teilweise überhängende Passagen (etwa 30 Meter lang) bewältigt werden müssen. Die Variante 2 ist über eine Tyrolienne erreichbar und eignet sich nur für trainierte Kletterer mit entsprechender Erfahrung. Auch diese Route endet auf dem Gipfel, wo man sich den Schluck aus der Wasserflasche mehr als verdient hat.



### Start auf der Diavolezza

Mit der Gondelbahn geht es bequem auf die Diavolezza («Teufelin») auf 2973 m. Die weiss-blau-weissen Markierungen führen in 20 Minuten hinunter zum Einstieg am Fuss des Piz Trovat. Nach 300 Höhenmetern und rund zwei Stunden im Klettersteig erreicht man den Gipfel auf 3146 m. Dort entschädigt das eindrückliche Panorama mit dem Blick auf den einzigen 4000er-Gipfel im Bündnerland (Piz Bernina) für die Anstrengungen. Via Bergstation Diavolezza geht es zurück ins Tal.  
[www.engadin.stmoritz.ch/pontresina](http://www.engadin.stmoritz.ch/pontresina)



[www.myswitzerland.com/klettersteige](http://www.myswitzerland.com/klettersteige)

## Richtig trinken – fit bleiben!

Dass wir täglich Flüssigkeit zu uns nehmen müssen, ist klar. Besonders im Sommer ist der Durst gross. Allerdings scheiden sich die Geister über die empfohlene Menge. Wie viel Sie trinken sollen, ist je nach Alter, Gewicht und aufgrund weiterer Faktoren höchst individuell. Der Flüssigkeitsbedarf steigt auch bei sportlichen Aktivitäten wie Wandern oder Klettern.

Text: Melanie Schmid | Bild: Alfonso Smith



### Trink-Erinnerung für unterwegs

In den App-Stores finden Sie zahlreiche Apps, mit denen sich die optimale Trinkmenge einfach berechnen lässt. Auch können Sie eine Erinnerung eingerichtet, wann Sie wieder etwas trinken sollten – bequem jederzeit und überall – auch während der Wanderung oder auf dem Klettersteig.

Ernährungsexperten haben für gesunde Erwachsene eine einfache Regel aufgestellt, wie viel sie trinken sollen. Sie lautet: 0,03 Liter (30 Milliliter) pro Kilo Körpergewicht am Tag.

#### Einige Beispiele zum Flüssigkeitsbedarf:

- Mit 50 kg Körpergewicht 1,5 Liter Flüssigkeit
- Mit 60 kg Körpergewicht 1,8 Liter Flüssigkeit
- Mit 70 kg Körpergewicht 2,1 Liter Flüssigkeit
- Mit 80 kg Körpergewicht 2,4 Liter Flüssigkeit
- Mit 90 kg Körpergewicht 2,7 Liter Flüssigkeit

Diese Formel dient als allgemeine Orientierung, denn ganz einig ist sich die Wissenschaft nicht. Die optimale Trinkmenge ist für jeden Menschen individuell. Wichtige Einflussgrössen sind das Alter oder die Aussentemperatur. Bei hohem Salzkonsum, im Krankheitsfall (Fieber, Durchfall, Erbrechen) oder wenn man sportlich unterwegs ist, steigt der Flüssigkeitsbedarf stark an.

Wer sich an die Schweizer Lebensmittelpyramide hält, «isst» mit Früchten und Gemüse übrigens ganz nebenbei rund einen Liter Flüssigkeit pro Tag.

#### Flüssigkeitsmangel ist tödlich

Bereits bei einem geringen Wasserverlust treten erste Symptome auf: Durst, Unwohlsein, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Unruhe, erhöhter Puls. Weitere Anzeichen eines Wassermangels sind Kopfschmerzen oder die Abnahme der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Ein massiver Flüssigkeitsmangel hat auf Dauer schwerwiegende Folgen und kann zum Tod führen.

Mehr Informationen dazu und zu weiteren relevanten Gesundheitsthemen finden Sie bei den Gesundheitstipps auf unserer Website.

[www.visana.ch/gesundheitstipps](http://www.visana.ch/gesundheitstipps)

## Jubeln mit dem SCB

Sie begeistern. Sie lösen Emotionen aus. Und sie gewinnen Titel! Die starken Leistungen der Eishockey-Profis vom Schlittschuhclub Bern (SCB) geben uns Ansporn. Als Berner Traditionsunternehmen unterstützt Visana den Berner Traditionsverein. Jetzt freuen wir uns auf die neue Eishockeysaison und viele spannende Spiele.

Text: Melanie Schmid | Bild: Thomas Hiller (SCB)



Der SCB konnte 2017 erneut über den Meistertitel jubeln.

«Wir freuen uns, unsere Verbundenheit mit einer der schweizweit populärsten, professionellsten und erfolgreichsten Sportorganisationen zum Ausdruck zu bringen», sagt Urs Roth, CEO der Visana-Gruppe. «Wie sich der SCB engagiert, ehrlich und mit Herzblut, wie er für die Sache kämpft, wie er den Puls der Leute fühlt, das fasziniert und ist zweifellos auch unsere Philosophie», meint Urs Roth.

Bereits im ersten Jahr konnte Visana zusammen mit dem SCB über den Meistertitel jubeln. Nun startet der Verein in die zweite Eishockeysaison mit Visana als Partner – spannende Spiele und Emotionen sind garantiert.

#### Gewinnen Sie Tickets!

Wir verlosen 10x2 Stehplatz-Tickets für das Heimspiel des SCB gegen die ZSC Lions vom 13. Oktober 2017, um 19.45 Uhr, in der Postfinance-Arena in Bern. Auch wenn Sie eine andere Eishockeymannschaft unterstützen, ist ein Besuch im grössten Hockeytempel der Schweiz ein Erlebnis. Möchten Sie die Emotionen live erleben und zwei Tickets gewinnen? Senden Sie ein E-Mail an [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch) mit dem Betreff «SCB» und Ihrer Adresse. Die Gewinner werden direkt kontaktiert. Weitere Verlosungen von Tickets und Trikots finden immer wieder auf unserer Facebook-Seite statt – ein Besuch lohnt sich. Viel Glück!

Visana engagiert sich in der Gesundheitsförderung und Prävention – und so auch für Ihr Wohlbefinden. Wir unterstützen als Partner verschiedene Sportvereine. Wer sich körperlich und geistig fit hält, verringert sein Unfall- und Krankheitsrisiko. Spitzensportler, wie die Spieler des SCB, sind Vorbilder für viele Jugendliche und animieren sie, ebenfalls Sport zu treiben und ehrgeizig ihre Ziele zu verfolgen.

#### Starke Berner Partnerschaft

Vielleicht haben Sie das Visana-Logo schon an prominenter Stelle auf dem Rücken der SCB-Spieler gesehen? Seit der Saison 2016/17 engagieren wir uns als Goldpartner für den Berner Traditionsverein. Die Partnerschaft ist vorerst auf drei Jahre ausgelegt.

[www.visana.ch/engagements](http://www.visana.ch/engagements)

[www.facebook.com/visana2](http://www.facebook.com/visana2)

## Kantönligeist verhindert Reformen

Zwischen «Garantieren» und «Bevormunden» bewegen sich die Kantone mit ihrer Interpretation des Verfassungsauftrags zur Gesundheitsversorgung. Stossend ist vor allem die ungleiche Finanzierung der ambulanten und der stationären Leistungen. Dabei haben es die Kantone in der Hand, die Schweiz zu einer deutlich effizienteren und qualitativ besseren Versorgung zu führen.

Text: Heinz Brand | Bilder: santésuisse



Heinz Brand ist Nationalrat und Präsident des Krankenkassen-Branchenverbands santésuisse, [www.santesuisse.ch](http://www.santesuisse.ch).

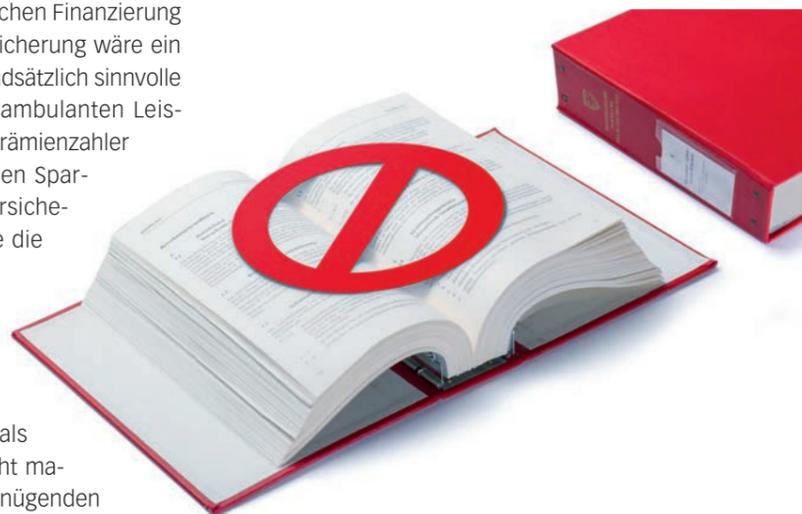
Mit einem Bekenntnis zur einheitlichen Finanzierung aller Leistungen in der Grundversicherung wäre ein erster Schritt getan, damit die grundsätzlich sinnvolle Verlagerung von stationären zu ambulanten Leistungen nicht mehr zu Lasten der Prämienzahler erfolgen würde. Zudem entstünden Sparanreize für die gesamte Grundversicherung. Für die Prämienzahler wäre die einheitliche Finanzierung auch die faire Finanzierung.

### Teurer Alleingang der Kantone

Aktuell macht es den Anschein, als ob die Kantone diesen Schritt nicht machen wollen. Die Folgen der ungenügenden interkantonalen Versorgungsplanung gehen zu Lasten der Prämien- und Steuerzahler. Sie müssen die Überkapazitäten berappen. Aber nicht nur das: Oft leidet die Prestigemedizin der Kantone unter zu tiefen Fallzahlen, womit die Patientinnen und Patienten auch noch den schwarzen Peter in puncto Qualität einziehen.

### Patientenströme halten sich nicht an Kantonsgrenzen

Bei der Beratung der neuen Spitalfinanzierung hatte sich das Parlament klar für eine schweizweite Sichtweise und gegen die kantonale Abschottung ausgesprochen. Es ist an der Zeit, dass der Gesetzgeber den Kantönligeist dort in die Schranken weist, wo er den schweizweiten Qualitätswettbewerb mit Planwirtschaft und Strukturhaltung behindert. Längerfristig stellt sich hier die Frage, wie lange die Prämien- und Steuerzahler die kantonale Über- und Fehlversorgung noch zu bezahlen bereit sind. Vor allem bei komplexeren medizinischen Eingriffen hält sich die Bevölkerung immer weniger an die Grenzen des eigenen Kantons.



### Licht in die «Blackbox» der Patientenströme

Der Bundesrat hat vor einigen Wochen seinen Vorschlag zur Steuerung der Zulassung von Ärztinnen und Ärzten präsentiert. Dieser bringt aber keinen wesentlichen Fortschritt im Vergleich mit der gegenwärtigen Regelung, zumal der Bund den Kantonen keine zahlenmässigen Vorgaben macht.

Wir sind der Ansicht, dass die medizinische Versorgungsplanung nach den real existierenden Versorgungsregionen erfolgen sollte. Auch die Schweizerische Akademie der medizinischen Wissenschaften (SAMW) hat in einem Positionspapier betont, dass zuerst eine entsprechende Datengrundlage geschaffen werden sollte, bevor die Steuerung der Versorgung überhaupt Sinn macht.

## Visana wird konkurrenzfähige Prämien präsentieren

Die Krankenversicherungsprämien steigen auch dieses Jahr wieder. Wir gehen aber davon aus, dass unsere Erhöhungen vergleichsweise moderat ausfallen werden. Insbesondere in der Grundversicherung dürften die Prämien bei Visana noch konkurrenzfähiger als im Vorjahr sein.

Text: Urs Roth | Bild: Phil Wenger

Bereits im Frühjahr kündigte ich im «VisanaFORUM» an, dass die Grundversicherungsprämien dieses Jahr erneut steigen werden. Diese Tatsache ist ausschliesslich den steigenden Gesundheitskosten zuzuschreiben. Kostentreiber ist der ungebremste Anstieg an bezogenen oder erbrachten medizinischen Leistungen, die zu einem Grossteil über die Krankenversicherungsprämien zu decken sind. Die Prämien sind das Spiegelbild der Kosten.

### Prognose mit vielen Unbekannten

Die Prämienberechnung ist im Grunde ein möglichst exakter Blick in die Zukunft. Wir Versicherer erstellen aufgrund der gesetzlich vorgegebenen Eingabefristen eine Prognose, die auf folgenden Faktoren beruht: den erbrachten Versicherungsleistungen im Vorjahr, einer Hochrechnung der zu erwartenden Leistungen im laufenden Jahr sowie den geschätzten Einnahmen und Ausgaben für das Folgejahr. Ergänzt werden diese Annahmen mit den erwarteten Risikoausgleichszahlungen und den prognostizierten Kapitalanlageerträgen. Beide dürften sich heuer positiv auf die Prämien auswirken.

### Prämien müssen kostendeckend sein

Die oben genannten Faktoren haben je nach Kasse, Alter und Prämienregion unterschiedliche Ausprägungen. Deshalb sind die Prämien trotz allem sehr individuell. Wichtig zu wissen ist, dass wir Versicherer bei der Prämienkalkulation von den Aufsichtsbehörden (Bundesamt für Gesundheit, Finanzmarktaufsicht) streng kontrolliert werden. Sie genehmigen die definitiven Prämien. Unsere Reserven und Rückstellungen dürfen wir nur bedingt berücksichtigen, da wir die gesetzliche Vorgabe haben, nur kostendeckende Prämien zu erheben.

### Moderate Prämienanpassungen für 2018

Wie hoch der Prämienanstieg für 2018 konkret sein wird, ist noch nicht klar. Wie im letzten Jahr dürfen wir



«Ich gehe in der Grundversicherung von einem unterdurchschnittlichen Anstieg aus», sagt Urs Roth, CEO der Visana-Gruppe.

Ihnen die Prämien erst Anfang Oktober, nach Genehmigung durch das Bundesamt für Gesundheit, bekanntgeben. Ich bin jedoch optimistisch, dass die Prämienanpassungen bei allen drei Visana-Kassen – Visana, sana24 und vivacare – im Marktvergleich moderat ausfallen und wir Ihnen insbesondere in der Grund-, aber auch bei den Zusatzversicherungen konkurrenzfähige Prämien anbieten können.

### Neue Dienstleistungen für Sie

Unser Versprechen an Sie ist es, Sie rundum gut zu betreuen. Dazu gehört, dass Sie uns orts- und zeitunabhängig kontaktieren können. Sei dies über unsere 24/7-Hotline für medizinische Auskünfte oder über unsere neue Visana-App, mit der Sie auf Ihrem Smartphone jederzeit Ihre Versicherungskarte abrufen, auf das elektronische Kundenportal MyVisana zugreifen oder Ihre Arztrechnungen bequem fotografieren und online einreichen können.

## «Vielleicht schaffen wir uns selber ab»

**In den 25 Jahren, die Daniel Bolliger als Informatiker für Visana und ihre Vorgängerkasse arbeitet, haben sich die Technologien rasant weiterentwickelt. Die Digitalisierung brachte eine enorme Effizienzsteigerung mit sich. Ein Ende ist nicht in Sicht. Gut möglich, dass dadurch in ein paar Jahrzehnten selbst die Programmierer überflüssig werden.**

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith

Etwa 100 Informatik-Fachleute arbeiten bei Visana. Sie entwerfen neue Programme, sorgen dafür, dass die IT-Systeme rundlaufen, gestalten die Arbeitsabläufe dank Digitalisierung effizienter und sparen so bei den Verwaltungskosten. Dies kommt letztlich allen Prämienzahlern zugute. Daniel Bolliger ist Programmierer am Visana-Hauptsitz in Bern und hat die extreme Entwicklung in der IT hautnah miterlebt und mitgeprägt.

### Vom Generalisten zum Spezialisten

In den letzten 25 Jahren sei die Bedeutung der Informatik förmlich explodiert. «Zu Beginn waren wir fünf oder sechs Informatiker. Jeder machte alles, vom Programmieren über Back-ups erstellen bis hin zum Versicherungspolice ausdrucken», erinnert sich Daniel Bolliger an seine Anfänge. Heute sei jeder ein Spezialist für ein bestimmtes Fachgebiet. Daniel Bolliger ist Java-Entwickler, ein sehr vielfältiges Gebiet, wie er betont.

Sein Team entwickelt Web-Applikationen, also Programme, die für den Internet- oder Intranetauftritt von Visana eingesetzt werden. Das kann beispielsweise eine neue Benutzeroberfläche sein oder ein Programm, das die Datenverwaltung oder -archivierung vereinfacht. «Dank unserer Software konnten wir an verschiedenen Orten Kosten einsparen», erklärt Daniel Bolliger. Dieser konkrete Nutzen und das sichtbare Ergebnis am Ende des Tages, wenn ein weiteres Teil eines Programms läuft, seien wichtige Gründe, wieso ihm Informatik Freude mache – auch noch nach 25 Jahren.

### Das Umfeld passt

Dass er Visana über die Jahre hinweg die Treue gehalten habe, liege am «Gesamtpaket»: das Team, die Herausforderungen, die Arbeitsbedingungen, der Arbeitsweg – das alles stimme bei Visana, meint Daniel Bolliger. Sich selbstständig machen sei nie ein Thema für ihn gewesen. «Wenn man eine Familie mit drei

Kindern hat, überlegt man sich dies zweimal», sagt er. Ausserdem entwickle er gerne, das Akquirieren von Aufträgen liege ihm hingegen weniger.

Eine gute und rasche Auffassungsgabe sei die zentrale Eigenschaft für einen Programmierer, meint Daniel Bolliger. Worum geht es? Was will der Auftraggeber? Wer das nicht auf Anhieb erkennt, programmiert womöglich in die falsche Richtung. Damit dies nicht passiert, treffen sich Daniel Bolliger und sein Team alle zwei Wochen mit dem Auftraggeber und besprechen den Stand der Arbeiten. Tauchen plötzlich neue Wünsche oder Anforderungen auf, werden diese umgehend in die Produktentwicklung integriert. «Agiles Arbeiten» heisst das in der Fachsprache.

### Spass an der Weiterbildung

Die IT-Welt dreht sich mit grosser Geschwindigkeit. «Wer sich nicht ständig weiterentwickeln will und Spass daran hat, ist in der Informatik falsch», sagt der Fachmann. Bis jetzt sei ihm das sehr gut gelungen und er sei gespannt, ob es mit 55 oder 60 Jahren immer noch so sein werde, sonst werde er halt Tauchlehrer, meint er lachend. Es sei heute schon so, dass man als Informatiker von den Jungen regelrecht überholt werde. «Die sind völlig anders und schneller unterwegs. Dafür können wir mit Wissen und Erfahrung punkten.»

Dass sein Beruf einige Tätigkeiten und Arbeitsplätze überflüssig gemacht hat, sei die Kehrseite der Digitalisierung. «Hier stehen wir in Zukunft vor grösseren Herausforderungen», ist er überzeugt. Möglicherweise brauche es in 50 bis 60 Jahren nicht einmal mehr Programmierer. Jeder Computerbenutzer könne dann vielleicht selbst neue Programme aus bestehenden Modulen zusammenstellen. «Damit hätten wir uns quasi selber abgeschafft.»

 [www.visana.ch/mitarbeiterportraits](http://www.visana.ch/mitarbeiterportraits)

### Zur Person

Daniel Bolliger (48) ist verheiratet, er hat drei Kinder (18, 20 und 24 Jahre) und wohnt in Liebefeld bei Bern. Mindestens einmal pro Woche ist er beim Tauchen im Thuner- oder Neuenburgersee anzutreffen – auch im Winter. Über Mittag geht er mehrmals wöchentlich Joggen und bereitet sich so auf diverse Läufe in der Region Bern vor. Weil er «durch und durch Informatiker» ist, programmiert er als Nebenverdienst Websites für Schulen, Gemeinden und Private. [www.powerdesign.ch](http://www.powerdesign.ch)



# Wie steht es um Ihre Sach- und Haftpflichtversicherungen?

Visana verfügt über mehr als 20 Jahre Erfahrung mit Hausrat-, Privathaftpflicht- und Gebäudeversicherungen. Anfang Jahr haben wir unsere sogenannten Directa-Produkte radikal überarbeitet. Leistungsmässig und finanziell sind sie jetzt noch attraktiver – dies bestätigt auch ein unabhängiger Prämienvergleich im Konsumentenmagazin «Bon à savoir».

Text: Hannes Bichsel | Bild: Alfonso Smith

Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung gehören in jeden Haushalt, auch wenn sie nicht obligatorisch sind. Bei Beschädigung Ihres Eigentums, zum Beispiel bei Feuer- und Wasserschäden oder bei Dieb-

stahl, schützt Sie die Hausratversicherung. Die Privathaftpflichtversicherung kommt dann zum Tragen, wenn Sie jemandem einen Schaden zufügen.

### Ausgezeichnete Privathaftpflichtversicherung

Unsere Privathaftpflichtversicherung beinhaltet eine Garantiesumme von mindestens 5 Millionen Franken. Dies zu einer Jahresprämie von nur rund 100 Franken für eine ganze Familie. In einem Vergleich des unabhängigen Konsumentenmagazins «Bon à savoir» belegte unsere Privathaftpflichtversicherung durchwegs Spitzenplätze. Sie finden den Vergleich auf [www.visana.ch/privathaftpflicht](http://www.visana.ch/privathaftpflicht).

### Prämien sind jetzt noch attraktiver

Dank des guten Schadenverlaufs der letzten Jahre konnten wir die Prämien der neuen Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung spürbar senken. Überzeugen Sie sich selbst davon, und erstellen Sie Ihre persönliche Offerte via Webrechner auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch). Sie profitieren zudem von zehn Prozent Rabatt, falls Sie die Grund- oder eine Krankenzusatzversicherung bei Visana haben.

### Der Wechsel ist einfach

Sie besitzen bereits eine Hausrat-, Privathaftpflicht- und/oder Gebäudeversicherung bei Visana? Dann können Sie die neuen Produkte jederzeit auf den Folgemonat beantragen. Bis jetzt haben bereits über 40 Prozent unserer Kunden davon Gebrauch gemacht. Rufen Sie einfach Ihre Geschäftsstelle an, oder schicken Sie uns den nebenstehenden Talon. Der Wechsel erfolgt erst auf Antrag hin. Detaillierte Informationen zu den Directa-Produkten finden Sie auf [www.visana.ch/hausrat](http://www.visana.ch/hausrat).



### Antworttalon

- Ich interessiere mich für die neuen Directa-Produkte. Kontaktieren Sie mich bitte für eine Beratung.
- Ich verfüge bereits über Directa-Produkte bei Visana. Kontaktieren Sie mich bitte für einen Wechsel in die neuen Produkte.

Frau    Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

Visana-Versicherten-Nr. \_\_\_\_\_

Erreichbar unter Telefon \_\_\_\_\_

Talon ausfüllen und einsenden an: Visana Services AG, Directa, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.

# Die Visana-App – Ihre Krankenversicherung für unterwegs

Mit der Visana-App haben Sie Informationen über Ihre Krankenversicherung immer griffbereit. Ob für den raschen Überblick über Ihre Versicherung oder um schnell und einfach Ihre Arztrechnungen einzureichen. Egal, wo Sie sind oder wann Sie uns brauchen: Greifen Sie auch unterwegs unkompliziert und direkt mit dem Smartphone auf unsere Dienstleistungen zu.

Text: Isabelle Bhend | Bild: Markus Mutti

Vor mehr als 15 Jahren führte Visana mit MyVisana als einer der ersten Krankenversicherer ein Online-Kundenportal ein. Doch die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden haben sich mit dem Smartphone verändert. Darum folgt nun die iOS- und Android-fähige Visana-App. Das Herzstück der App ist unser Online-Kundenportal MyVisana. Wir empfehlen Ihnen, sich bei MyVisana anzumelden, damit Sie alle Funktionen der App nutzen können. Zudem bietet die App gegenüber dem MyVisana-Portal weitere nützliche Funktionen:

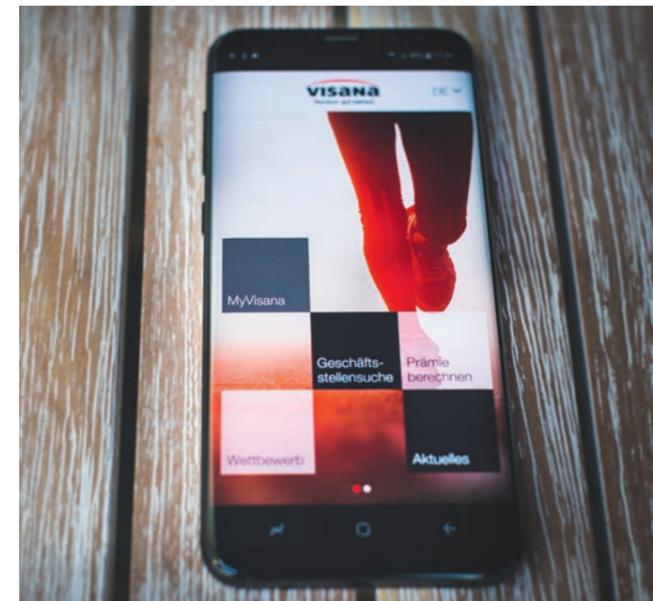
- Arztrechnungen einfach fotografieren und einsenden
- die Versichertenkarten der ganzen Familie unterwegs abrufen
- sich mit Touch ID oder PIN anmelden
- sich auf mehreren Geräten anmelden
- alle News und Angebote auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch) kompakt via Visana-App erhalten

Darüber hinaus verfügt die App über alle Funktionen, die MyVisana bereits bietet, beispielsweise eine Übersicht über die Policen und Leistungsabrechnungen.

### Nutzen Sie die Vorteile der Visana-App

Laden Sie die Visana-App im Apple Store oder im Google Play Store herunter. Verwenden Sie Ihr bestehendes Kundenportal-Login für die Nutzung der App. Sofern es Ihr Gerät erlaubt, können Sie sich künftig mit dem Fingerabdruck anmelden.

Sobald Sie angemeldet sind, können Sie alle Ihre Vertragsdetails einsehen, Rechnungen einsenden, Ihre Versichertenkarte abrufen und die Kontaktdaten Ihrer Geschäftsstelle aufrufen – einfach, schnell und überall.



### Benutzerkonto für das Online-Kundenportal von Visana einrichten

Um die App vollumfänglich nutzen zu können, müssen Sie für MyVisana registriert sein. Sie können sich auf [www.visana.ch/myvisana](http://www.visana.ch/myvisana) kostenlos für MyVisana anmelden. Klicken Sie dafür auf den Button «Registrieren». Füllen Sie die erforderlichen Eingabefelder aus, unterschreiben Sie das Formular und senden Sie es uns zu. Damit wir Sie eindeutig identifizieren können, erhalten Sie einige Tage später zwei Schreiben per Briefpost mit den Zugangsdaten zur erstmaligen Freischaltung von MyVisana. Der getrennte Versand der Zugangsdaten erfolgt aus Sicherheitsgründen.

[www.visana.ch/app](http://www.visana.ch/app)



## Den manipulierten Rechnungen auf der Spur

Visana verarbeitet täglich 28 000 Belege. Die meisten sind korrekt ausgestellt. Es tauchen aber auch regelmässig gefälschte Rechnungen mit unberechtigten Leistungen auf. Dies ruft die Gruppe «Bekämpfung Versicherungsmissbrauch» (BVM) bei Visana auf den Plan. Sie deckt solche Betrugsversuche erfolgreich auf.

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith

Schnell einen Betrag verändern, eine falsche Rechnung einschicken oder ein paar zusätzliche Therapien verrechnen, obwohl der Patient zu diesem Zeitpunkt in den Ferien war – die Kreativität der «schwarzen Schafe» unter den Versicherten und den Leistungserbringern (Ärzte, Therapeuten, Spitäler) kennt kaum Grenzen. Und die Zeche dieses Missbrauchs bezahlen wir: mit höheren Prämien.

### Profis erkennen Auffälligkeiten

Visana schaut diesem Treiben schon seit längerem nicht mehr tatenlos zu. Fällt der elektronischen Prüfung oder einer Mitarbeiterin im Leistungszentrum ein verdächtiger Beleg auf, geht er umgehend an die Spezialisten des BVM und wird von ihnen unter die Lupe genommen.

Manchmal geben bereits optische Unregelmässigkeiten auf Rechnungen Hinweise auf eine Fälschung. Häufig sind jedoch weitere Abklärungen nötig, von der Recherche bis zu Befragungen der Betroffenen, um den Verdacht eines Versicherungsmissbrauchs zu erhärten – oder zu entkräften.

### Visana intensiviert Bemühungen weiter

Letztes Jahr deckte das BVM-Team 130 Missbrauchsfälle auf und sparte den Visana-Prämienzahlern rund 800 000 Franken. Experten gehen davon aus, dass die Anzahl gefälschter Rechnungen über die ganze Versicherungsbranche hinweg erheblich ist. Visana fordert in den aufgedeckten Fällen konsequent sämtliche Versicherungsleistungen zurück, kündigt die Zusatzversicherungen und beendet soweit möglich die Zusammenarbeit mit Leistungserbringern im Zusatzversicherungsbereich. In vielen Fällen erhebt Visana zudem Strafanzeige gegen die Urheber.

Das BVM-Team, das Ermittlungserfahrung aus der polizeilichen Berufstätigkeit mit sich bringt, wird weiter personell verstärkt. Dadurch kann Visana allen Verdachtsmomenten nachgehen. Dies ist oft zeitintensiv, aber diese Investition lohnt sich – für Visana und für alle ehrlichen Prämienzahler und Leistungserbringer. Und das ist die grosse Mehrheit.

### 35 000 Franken zu viel verlangt

Ein Arzt aus dem Kanton Bern hatte Visana während zweier Jahre erfundene Leistungen verrechnet. Insgesamt verlangte er 35 000 Franken zu viel, ohne je eine Leistung dafür erbracht zu haben. Dank des BVM wurde der Arzt angezeigt und diesen Frühling durch ein Gericht schuldig gesprochen.



## Vorsicht vor betrügerischen Anrufen!

Dubiose Callcenter sind ein Ärgernis für die Angerufenen und für die Krankenversicherer. Sie rufen mit Schweizer Nummern häufig aus dem Ausland an und geben vor – auch im Namen von Visana – «besonders vorteilhafte» Angebote unterbreiten zu wollen. Seien Sie vorsichtig bei solchen Anrufen.

Text: Simon Achermann | Bild: Alfonso Smith

Es gibt nur ein Callcenter, das im Auftrag von Visana Anrufe tätigt. Dieses Schweizer Unternehmen ist zertifiziert und hält sich strikt an sämtliche gesetzlichen Auflagen, insbesondere die Beachtung des Stern-eintrages. Die Mitarbeitenden melden sich im Namen von Visana und wurden durch uns ausgebildet. Die Zusammenarbeit wird laufend überprüft, um die Qualität hoch zu halten.

Auch unabhängige Vermittler arbeiten für Visana. Diese Zusammenarbeit ist vertraglich klar geregelt und wird von den Behörden überprüft. Bei Verstössen werden entsprechende Sanktionen ausgesprochen. Leider gibt es vereinzelt schwarze Schafe, welche die Branche in Verruf bringen.

### Gesunde Portion Misstrauen angebracht

Seien Sie aufmerksam und fragen Sie nach, wenn ein Anrufer ausserordentlich attraktive Versprechungen macht oder Sie zu einer Umfrage drängt. Visana verschickt Änderungen der Police oder Prämienanpassungen weiterhin nur per Post oder über das elektronische Kundenportal MyVisana. Wenn dies jemand am Telefon oder per E-Mail vorgaukelt, ist es nicht ein Mitarbeitender von Visana. Zudem wird immer ein persönlicher Beratungstermin vorgeschlagen. Sie können davon ausgehen, dass Visana-Mitarbeitende über Informationen zu Ihrer Police verfügen und diese nicht am Telefon einholen. Deshalb ist es für uns auch nicht nötig, dass Sie private Informationen am Telefon preisgeben. Wenn Sie Zweifel haben, was die Seriosität des Anrufers betrifft, helfen Ihnen die Tipps im Kasten oder auf unserer Website weiter.

### Was tut Visana?

Wir setzen uns auf politischer Ebene seit langem dafür ein, dass den Praktiken ausländischer Callcenter, mit Schweizer Nummern zu operieren, ein Riegel vorgeschoben wird. Leider misst die Politik diesem Wunsch weiterhin zu wenig Gewicht bei.



### Was tun bei dubiosen Anrufen?\*

- Notieren Sie das Datum sowie Firma, Name und Telefonnummer des Anrufers.
- Machen Sie keine Angaben zu Ihrer Person oder Ihren Versicherungsdeckungen. Lassen Sie falsche Aussagen des Anrufers stehen, korrigieren Sie sie nicht.
- Rufen Sie nie auf unbekannte Nummern zurück. Callcenter provozieren solche Rückrufe, indem sie es nur wenige Male läuten lassen.
- Verlangen Sie die Registernummer des Anrufers und überprüfen Sie diese auf [www.vermittleraufsicht.ch](http://www.vermittleraufsicht.ch).
- Sie haben auch die Möglichkeit, dubiose Vermittler dem Branchenverband santésuisse zu melden: Tel. 032 625 41 41, per E-Mail an [mail@santesuisse.ch](mailto:mail@santesuisse.ch) oder über das Online-Meldeformular.

\*Gilt entsprechend auch für E-Mails.

 [www.visana.ch/werbeanrufe](http://www.visana.ch/werbeanrufe)

## Sicher verreisen

Reisen erweitert den Horizont. Viele gönnen sich im Herbst Ferien an der Wärme und tanken kräftig Sonne, ehe der Winter vor der Tür steht. Auch Städtereisen stehen hoch im Kurs. Geht trotz guter Vorbereitung etwas schief, hilft eine gute Reiseversicherung wie Vacanza weiter.

Text und Bild: Melanie Schmid



Die Ferienvorbereitung fängt vor dem Koffer packen an, nämlich mit der Auswahl der Destination. Damit alle wieder gesund nach Hause kommen, macht es Sinn, sein Ferienland vorgängig einem «Gesundheitscheck» zu unterziehen. Je nach Land ist eine spezielle Gesundheitsvorsorge – wie Malariaphylaxe oder Gelbfieberimpfung – nötig. Eine Impfvorsorge ist nicht nur in exotischen Ländern ratsam. Und auch in den Ferien können ungeahnte Probleme auftreten, weshalb der Abschluss einer Reiseversicherung zu den Reisevorbereitungen gehört.

### Zuerst Notrufzentrale kontaktieren

Wer in den Ferien ernsthaft erkrankt oder verunfallt, will möglichst rasch nach Hause. Mit Vacanza verfügen Sie über eine umfassende Ferien- und Reiseversicherung, welche die Mehrkosten für eine vorzeitige Rückreise und die anteilmässige Erstattung der Kosten des vorzeitig beendeten Aufenthaltes übernimmt. Bei Notfällen ist der im Ausland oft teure

Arztbesuch oder Spitalaufenthalt ebenfalls gedeckt. Kontaktieren Sie bei medizinischen Problemen unbedingt die Notrufzentrale unter +41 (0)848 848 855 (siehe Versicherungskarte).

### Reisegepäck und Kreditkarten

Wenn Sie Ihre Ferien wegen Unfall oder Krankheit gar nicht erst antreten können und diese ärztlich attestiert ist, übernimmt Visana die Annullierungskosten weltweit bis maximal 20000 Franken pro Reise. Zudem ist Ihr Reisegepäck im Ausland gegen Diebstahl, Raub und Beschädigung bis maximal 2000 Franken pro Reise versichert. Und wenn Ihnen unterwegs auch noch Ausweise und Kreditkarten gestohlen werden, unterstützt Sie unsere 24-Stunden-Assistance bei der Sperrung. Zusätzlich übernehmen wir bis zu 500 Franken für den Ersatz der Karten und Ausweise, und zwar im In- und Ausland.

Koffer gepackt? Jetzt kann es losgehen. Visana wünscht schöne Ferien!

[www.visana.ch/ferien](http://www.visana.ch/ferien)

[www.visana.ch/feriencheckliste](http://www.visana.ch/feriencheckliste)

### Vacanza inklusive?

Wenn Sie eine der Zusatzversicherungen Spital, Ambulant oder Basic abgeschlossen haben, verfügen Sie automatisch über unsere Reise- und Ferienversicherung Vacanza. Sie gilt für Reisen bis zu maximal acht Wochen. Nebst der Annullierungskosten vor und während der Reise sind auch die Heilungskosten versichert. Zudem beinhaltet Vacanza eine Reisegepäckversicherung und einen Kreditkartensperservice.

## Visana empfehlen lohnt sich

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

Text: Franziska Lehmann | Bild: Visana

### Empfehlungs-Talon

#### Meine Adresse

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

#### Meine Empfehlungen

Frau  Herr

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

Frau  Herr

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

Talon ausschneiden und einsenden an Visana Services AG, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Oder portofrei unter [www.visana.ch/taschengeld](http://www.visana.ch/taschengeld).

Sind Sie mit Visana zufrieden? Dann überzeugen Sie Ihre Freunde und Bekannten von unseren vielfältigen Produkten und dem prompten Service – und profitieren Sie. Visana belohnt jede erfolgreiche Empfehlung mit 100 Franken. Je mehr neue Kunden Sie Visana vermitteln, desto höher wird Ihre Belohnung. Und es lohnt sich nicht nur für Sie – auch die neu versicherte Person (ab 18 Jahren) erhält 100 Franken für den Abschluss der Grundversicherung inklusive Zusatzversicherung Spital in Kombination mit einer weiteren Zusatzversicherung (z. B. Komplementär oder Ambulant).

### Kein administrativer Aufwand

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

[www.visana.ch/taschengeld](http://www.visana.ch/taschengeld). Dort finden Sie auch die Bedingungen für eine Weiterempfehlung. Auch Ihre Visana-Geschäftsstelle berät Sie gerne.



# Visana Club

## Wir machen Sie rundum fit

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

### Delpark Vitalresort – Fitness und Entspannung am Thunersee



Entdecken Sie das Resort, die Spa-Welt und die grandiose Landschaft rund um den Thunersee. Das Vitalresort bietet Ihnen eine Auszeit – einen Aufenthalt, der guttut.

#### Das Fitness-Angebot – machen Sie den Test

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre tatsächliche Fitness zu testen: Eine spezielle Gesundheits- oder Fitnessanalyse geben Aufschluss darüber.

Machen Sie sich fit für den Alltag mit dem **Visana-Club-Angebot: drei Tage, zwei Nächte ab 430 statt 505 Franken pro Person.** Das Fitness-Package mit dem Buchungs-Code **VISANA FITNESS** enthält:

- zwei Übernachtungen im \*\*\*\*Superior Doppelzimmer
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Vitalsnack
- Vier-Gang-Abendessen
- eine klassische Massage à 50 Minuten
- eine Gesundheits- oder Fitnessanalyse

#### Das Wellness- und Entspannungsangebot

Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie sich so richtig verwöhnen. **Unser Club-Angebot: drei Tage, zwei Nächte ab 410 Franken inklusive Gutschein von 60 Franken pro Person.** Das Entspannungs-Package mit dem Buchungs-Code **VISANA WELLNESS** enthält:

- zwei Übernachtungen im \*\*\*\*Superior Doppelzimmer
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Vitalsnack
- Vier-Gang-Abendessen
- Gutschein von 60 Franken für Zusatzleistungen während des Aufenthalts (gültig für Konsumationen im Restaurant oder an der Bar sowie im Deltaspaspa auf sämtlichen Behandlungen). Der Gutschein kann nicht an die Übernachtung angerechnet werden.

Folgende Leistungen sind bei beiden Angeboten inbegriffen: freier Eintritt in den Deltaspaspa und in die Fitnesszone mit Fitnessgeräten und Gruppenkursen. Mit der Thunersee-Gästekarte fahren Sie zudem kostenlos mit den lokalen Buslinien und erhalten Rabatt auf ausgewählten Bergbahnen und andere Attraktionen rund um den Thunersee. Ausserdem profitieren Sie von vergünstigten Mietpreisen für SUP-Boards, Bikes, E-Bikes und Nordic-Walking-Ausrüstungen.

Die beiden Angebote gelten vom 31. August 2017 bis 31. August 2018 (nicht mit anderen Angeboten und Rabatten kumulierbar). **Reservieren Sie Ihr passendes Package telefonisch unter 033 334 30 30 oder per Mail [info@delpark.ch](mailto:info@delpark.ch). Bitte geben Sie den jeweiligen Buchungs-Code an.** Mehr Informationen unter [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club) oder [www.delpark.ch](http://www.delpark.ch).

## «Swisscom Academy» – die digitale Welt einfach erklärt

«Swisscom Academy» ist das Bildungsangebot rund um Themen der digitalen Welt. In Kursen und Workshops zeigen Fachleute, wie man Smartphones und Tablets gekonnt im Alltag einsetzt. SMS schreiben, Fotografieren, Apps installieren, Cloud oder WhatsApp – bei «Swisscom Academy» lernen Sie Ihr Gerät Schritt für Schritt besser kennen. Die modular aufgebauten Kurse dauern zwei Stunden und finden in der ganzen Schweiz statt. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Kunde von Swisscom sind oder nicht.

**Jetzt zum Club-Preis von 30 statt 50 Franken. Der Preis gilt für einen Kurs à zwei Stunden aus dem gesamten Angebot der «Swisscom Academy» bei Abgabe eines Talons. Bitte beachten Sie, dass der Kurs vor Ort in bar oder mit EC bezahlt werden muss.**

Buchen Sie Ihren Kurs online auf [www.swisscom.ch/academy](http://www.swisscom.ch/academy) oder telefonisch unter der Gratisnummer 0800 33 55 77. Das Angebot gilt bis 31. Mai 2018. Das Kursangebot sowie weitere Informationen finden Sie ebenfalls auf [www.swisscom.ch/academy](http://www.swisscom.ch/academy).



#### Rabatt-Talon für 1 Person

Gültig für einen Kurs à zwei Stunden bei Swisscom Academy.

Talon ausschneiden und im Kurs vor Ort abgeben. Gültig bis 31. Mai 2018.



#### Rabatt-Talon für 1 Person

Gültig für einen Kurs à zwei Stunden bei Swisscom Academy.

Talon ausschneiden und im Kurs vor Ort abgeben. Gültig bis 31. Mai 2018.



## «yardo.bio» – einfach alles bio

Hinter «yardo.bio» steht die Bio Partner Schweiz AG. Als führende Bio-Grosshändlerin der Schweiz beliefert sie Geschäftskunden im Biofachhandel, im Detailhandel, in der Gastronomie und Industrie. Im Webshop [www.yardo.bio](http://www.yardo.bio) können Sie direkt vom umfangreichen Bio-Sortiment profitieren. Dieses umfasst Tiefkühlkost, Trockenprodukte, Getränke, Früchte, Gemüse, Milch- und vegetarische sowie vegane Produkte bis hin zu Naturkosmetik, Tierbedarf und Haushaltartikel.

Die Bio Partner Schweiz AG verfügt über ein umfassendes Qualitätsmanagement und wird von unabhängigen Instanzen kontrolliert und zertifiziert.

**Profitieren Sie von hervorragender Bio-Qualität mit einem Club-Rabatt von 20 Prozent auf das gesamte Sortiment bei «yardo.bio»** (exklusive Bio-Boxen, Weine und Spirituosen sowie Geräte der Marke Vitamix). Das Angebot gilt bis am 31. Mai 2018 und ist auf fünf Bestellungen pro Person limitiert.

Bestellen Sie Ihre Produkte jetzt auf [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club). Weitere Informationen sowie das Produktsortiment finden Sie im Online-Shop auf [www.yardo.bio](http://www.yardo.bio). Bei Fragen hilft Ihnen die Hotline 062 769 00 10 gerne weiter.



[www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club)

## Wichtige Informationen

### Haben Sie Fragen?

Bei Fragen zu Ihrer Versicherung können Sie sich jederzeit an Visana wenden. Telefonnummer und Adresse Ihrer Ansprechperson finden Sie auf Ihrer aktuellen Police. Für viele Fragen finden Sie Erklärungen im Internet auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Privatkunden > Menü für Privatkunden > Services > Häufige Fragen

### Visana Assistance

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

### Medizinische Beratung

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

### Kontakt Gesundheitsrechtsschutz

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

### Visana-Newsletter

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



Folgen Sie uns auf Facebook  
[www.facebook.com/visana2](http://www.facebook.com/visana2)

### Spitäler – wer die Wahl hat...

Benötigen Sie Hilfe bei der Wahl eines passenden Spitals, weil Sie beispielsweise einen Eingriff planen? Der Spitalfinder, eine Zusammenarbeit des Krankenkassenbranchenverbands santésuisse und des Schweizerischen Konsumentenforums, hilft Ihnen schnell und einfach bei der Spitalwahl. Auf [www.spitalfinder.ch](http://www.spitalfinder.ch) können Sie Akutkliniken, Reha- und Psychiatrische Kliniken miteinander vergleichen und erhalten so Auskunft über die Behandlungsqualität und Patientenzufriedenheit von Schweizer Spitälern.

## Wer besser sieht, lebt besser

Viele Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich oder ungewöhnliche Müdigkeit können durch Sehfehler oder ungenügende Sehkraft verursacht werden. Dagegen kann eine Sehkorrektur helfen. Mit einer individuell auf Ihre Anforderungen und Bedürfnisse abgestimmten Sehlösung werden Sie sich körperlich besser fühlen und ganz allgemein wieder mehr Lebensqualität geniessen können.

### «DNEye»-Technologie für das beste Sehen aller Zeiten

Lebensqualität beginnt bei Kochoptik mit optimalem Sehen. Um diese zu erreichen, nutzt Kochoptik modernste Technologien wie etwa den «DNEye»-Scanner. Dieser tastet jedes Auge an über 1500 Messpunkten ab und liefert so 25 Mal bessere Messwerte als bei herkömmlichen Verfahren.

### Wie oft ein Sehtest?

Für Erwachsene ab 40 Jahren empfiehlt sich alle zwei bis drei Jahre ein Sehtest, denn mit steigendem Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit für Augenerkrankungen wie Grüner oder Grauer Star zu. Zudem nimmt das Sehvermögen im Nahsichtbereich ab. Anders ist es bei Kindern. Da sich ihr Körper im Wachstum befindet, verändert sich die Sehstärke mitunter sehr schnell. Kinder sollten daher einmal pro Jahr einen Sehtest machen.

Vereinbaren Sie gleich einen Sehtesttermin mit Kochoptik unter 0800 33 33 10 oder auch jederzeit online auf [www.kochoptik.ch](http://www.kochoptik.ch).

### Dabei profitieren Sie erst noch von den exklusiven Vorteilen für Visana-Kunden:

- Ein Prozent Rabatt pro Lebensjahr beim Kauf einer Brille (Gläser und Fassung) auf die Brillenfassung Ihrer Wahl.\* Beispiel: 65 Jahre alt = 65 Prozent Rabatt
- Gratis «DNEye»-Augenscan im Wert von 43 Franken
- Kontaktlinsen-Nachkontrolle für nur 26 statt 68 Franken

\*Ausgenommen sind Gold- und Hornbrillen sowie Modelle von Cartier und Chopard.

**KOCH**<sup>®</sup>  
**OPTIK**  
MEINE SEHLÖSUNG

### Bequem und günstig zum richtigen Medikament

Für viele Versicherte ist der Gang zur Apotheke mühsam oder nicht mehr möglich. Die Lösung: Versandapotheken liefern ärztlich verschriebene Medikamente direkt und kostenlos nach Hause. Als Visana-Versicherte profitieren Sie dank der Partnerschaft mit Zur Rose ([www.zurrose.ch](http://www.zurrose.ch)) von bis zu zwölf Prozent Rabatt auf rezeptpflichtige Medikamente.

### Bewährte Partnerschaft

Dass Visana bereits seit Jahren mit der Versandapotheke Zur Rose mit Sitz in Frauenfeld zusammenarbeitet, hat seine Gründe: Versandapotheken liefern Medikamente nicht bloss schnell, diskret und kostenlos nach Hause. Die Versicherten profitieren auch von Rabatten und – falls nötig – einer kostenlosen telefonischen Beratung durch Apotheker.

### Bestellung nur mit Originalrezept

Damit Sie sich rezeptpflichtige Medikamente nach Hause liefern lassen können, müssen Sie ein Medikamentenbestellformular ausfüllen und zusammen mit dem Originalrezept einsenden. Dies ist notwendig, da laut schweizerischem Recht ärztlich verschriebene Medikamente nur mittels Originalrezept bestellt werden können.

### Direktverkauf in Bern

In Bern (Welle 7 und in der Migros an der Marktgasse) sowie in Steckborn können Sie auch persönlich bei einer Zur-Rose-Apotheke einkaufen. Sie profitieren dabei von den gleichen Rabatten und dem gebührenfreien Bezug Ihrer Medikamente (keine Verrechnung der Medikamenten- und Bezugschecks). Weitere Informationen zu Sparmöglichkeiten beim Medikamentenbezug sowie das Medikamentenbestellformular finden Sie auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Menü für Privatkunden > Services > Sparen > Medikamente.

*zur Rose*

## Kleine Künstler bei Chindaktiv



Beim Malwettbewerb von Visana und Chindaktiv hat Florian Baumann (grünes Shirt) den ersten Preis gewonnen. Bei der Übergabe auf der Geschäftsstelle Jegenstorf freut er sich zusammen mit seinem Mami und seinem Bruder auf einen Tag im Alpamare für die ganze Familie. [www.visana.ch/engagements](http://www.visana.ch/engagements)

## Plattform zum Thema Krankenversicherung

Fragen wie «Was ist die Franchise?», «Wie werden die Krankenversicherungsprämien festgelegt?» oder «Bezahlen alle Versicherten die gleiche Prämie für die Grundversicherung?» können die meisten von uns nicht einfach so aus dem Stegreif beantworten. Auf [www.thema-krankenversicherung.ch](http://www.thema-krankenversicherung.ch), einer Plattform des Branchenverbands santésuisse, finden Sie Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um die Krankenversicherung. Interessiert Sie beispielsweise das Thema Zweitmeinung (das Aufsuchen eines zweiten Arztes, um seine Meinung über eine anstehende Operation oder Behandlung zu erfahren)? Dann sind Sie auf [www.thema-krankenversicherung.ch](http://www.thema-krankenversicherung.ch) ebenfalls an der richtigen Adresse.

### Wasserspass, aber sicher

Kennen Sie die sechs Baderegeln? Mit unserem Partner, der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG), setzt sich Visana für die Sicherheit am Wasser ein. Mitarbeitende unserer Geschäftsstellen (Bild: Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle St. Gallen) waren den ganzen Sommer an Seen, Flüssen und in Badis unterwegs und halfen aktiv dabei mit: Sie stellten zusammen mit lokalen SLRG-Gruppierungen grosse Tafeln auf und machten auf die lebensrettenden Baderegeln aufmerksam. So macht der Tag am Wasser auch «sicher» Spass.

### Die sechs Baderegeln

1. Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen.
2. Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser – nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.
3. Nie überhitzt ins Wasser springen – der Körper braucht Anpassungszeit.
4. Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen – Unbekanntes kann Gefahren bergen.
5. Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser – sie bieten keine Sicherheit.
6. Lange Strecken nie alleine schwimmen – auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

[www.visana.ch/engagements](http://www.visana.ch/engagements)



## «Man muss verzichten können»

**Peter Schmid ist einer der bekanntesten Bergführer der Schweiz. Der 61-jährige Berner Oberländer spricht über die richtige Tourenvorbereitung, die Sicherheitsaspekte und die Veränderungen in der Bergsteigerszene.**

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

### **Bergsteigen und Klettern erfreuen sich immer grösserer Beliebtheit. Wie sehr hat der Tod von Extremkletterer Ueli Steck im Frühling die Szene verändert?**

Peter Schmid: Ich kannte Ueli seit Jahren, sein Tod ist tragisch, zumal er kein Typ war, der sein Leben leichtsinnig aufs Spiel setzt. Aber Uelis Absturz hat leider wieder gezeigt, dass es gefährlich sein kann, wenn man in den Bergen die Grenzen ausreizt.

### **Wie unterscheiden sich die Aktivitäten Wandern, Bergsteigen und Klettern?**

Da gibt es erhebliche Differenzen, je nach Schwierigkeitsstufe einer Tour. Beim Wandern ist man normalerweise ohne technisches Material unterwegs. Beim Bergsteigen braucht es in der Regel Steigeisen und Anseilmaterial, um den Anforderungen bezüglich Gelände zu genügen. Und beim Klettern kommt noch einmal ein anderes Anforderungsprofil dazu.

### **Sie sind seit Jahrzehnten einer der profiliertesten Bergführer in der Schweiz.**

#### **Worauf legen Sie besonderen Wert bezüglich Sicherheit?**

In den letzten 40 Jahren haben sich vor allem das Material und der Wissensstand deutlich verbessert. Speziell in der Beurteilung der Lawinensituation haben wir enorme Fortschritte gemacht. Die Grundregeln aber sind für mich die gleichen geblieben.

#### **Was heisst das konkret?**

Ich darf für Visana den «Stop Risk Day Bergsport» durchführen, das ist ein Anlass, bei dem es um Unfallverhütung und seriöse Tourenplanung geht. Sehr wichtig ist die Organisation. Was will man genau? Wie sehen die Varianten im Gebiet aus, und wer ist dabei? Wichtige Aspekte sind auch die Fitness, das zweckmässige Material und die ständige Überprüfung aller Faktoren unterwegs. Nichts ist auf einer Tour wichtiger als die Sicherheit.

### **Können Sie ein Beispiel nennen?**

Man muss verzichten können. Das ist manchmal schwierig, weil ein gewisser Gruppendruck entstehen kann, wenn die Teilnehmer einen Gipfel unbedingt besteigen wollen. Wenn für mich aber genügend Faktoren negativ sind, dann lasse ich es sein. Ich verzichtete beispielsweise schon auf Bergtouren, weil mir das Wetter zu instabil war. Oder ich fuhr mit den Ski nicht durch einen Berghang, weil ich die Lawinengefahr als zu gross empfand. Andere Gruppen fuhren dann in den Hang rein, und ich sagte zu meinen Gästen: Mir ist heute das Risiko definitiv zu gross. Und morgen denkt ohnehin schon niemand mehr daran, dass wir diese Route nicht gefahren sind.

### **Haben Sie schon viele gefährliche Situationen erlebt?**

Das kommt immer wieder vor. Aber mit meiner Erfahrung versuche ich, diese Situationen zu umgehen. Manchmal überschätzt sich ein Teilnehmer, aber dann bin ich meistens gut darauf vorbereitet, weil ich bereits im Vorgespräch gespürt habe, dass das eine heikle Sache werden könnte. Man muss nach dem Waagschalen-Prinzip arbeiten mit Pro und Contra. Als Schweizer Bergführer bin ich übrigens auch in der Rettung aktiv, in dieser Funktion habe ich leider auch schon Tote bergen müssen.

### **Sie haben als Bergführer die ganze Welt gesehen. Von welchem Projekt träumen Sie noch?**

(Lacht) Es gibt noch viel zu sehen. Ich habe wirklich das riesige Glück gehabt, in Süd- und Nordamerika, im Himalaya-Gebirge, in Afrika und auch in Europa viele tolle Bergtouren gemacht zu haben. Ich war auch auf über 8000 Metern, aber was ich gerne noch machen würde, ist eine Tour in Australien oder Neuseeland. Und im Alpengebiet fehlen mir nur noch ganz wenige, namhafte Gipfel. Die möchte ich in den nächsten Jahren noch besteigen. Ich habe mir bezüglich Alter keine Deadline gesetzt. So lange ich gesund und motiviert bin, werde ich meine Arbeit als Bergführer fortsetzen.



#### **Zur Person**

Peter Schmid ist einer der profiliertesten Bergführer in der Schweiz. Sein Unternehmen «International Mountaineering» bietet Gästen aus aller Welt eine vielfältige Palette an Angeboten – von hochalpinen Touren, Expeditionen und Trekkings in fernen Ländern bis zu Skitouren und Wanderwochen. Der Berner Oberländer ist seit 1977 Bergführer und hat in dieser Zeit viele bedeutende Berge bestiegen. Mit 61 Jahren verfügt Schmid über grosse Erfahrung, er war auf allen Viertausendern in den Schweizer Alpen und leitete einmal sogar eine Expedition auf den 8027 m hohen Shishapangma in Tibet. Der dreifache Familienvater und mehrfache Grossvater lebt in Adelboden, ist aber als Bergführer und Skitourenleiter das ganze Jahr weltweit unterwegs.

[www.schmid-mountaineering.ch](http://www.schmid-mountaineering.ch)