

Visana Forum

Das Gesundheitsmagazin 1/2022



6 Rückenwind für den Sprintnachwuchs

Start frei zum «Visana Sprint»!

12 Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Visana ist ein «Friendly Work Space»

22 Pfeilschnell über die Hürden

Leichtathletin Ditaji Kambundji im Gespräch

visana
Wir verstehen uns.



Laktoseintoleranz ist weitverbreitet.

Was können Betroffene dagegen tun? Mehr dazu auf Seite 4.



Gesundheit

- 4 Wie munter macht Milch wirklich?
- 5 Rhabarber weckt die Sinne

Engagement

- 6 Visana fördert den Sprintnachwuchs

Inside

- 7 Reiseversicherung Vacanza ist top
- 8 Bewegt in den Frühling
- 10 Visana-Mitarbeiterin im Fokus
- 12 Zufriedene Mitarbeitende, weniger Absenzen
- 13 Folgen Sie uns auf Social Media
- 14 Medi24-Navigator: Chatten mit dem Arzt
- 15 Wir versichern auch Ihren Haushalt

Service

- 16 Frühlingssonne geniessen – Augen schützen
- 17 Well – die neue digitale Gesundheitsplattform
- 18 Frühlingsangebote im Visana Club
- 20 Gut zu wissen
- 22 Im Gespräch mit Ditaji Kambundji
- 24 Wettbewerb

 Folgen Sie uns auf Facebook
facebook.com/visana.krankenversicherung
 und Instagram
 instagram.com/visana.krankenversicherung



gedruckt in der
schweiz

Impressum: «VisanaForum» ist eine Publikation der Visana-Gruppe. Zur Visana-Gruppe gehören Visana, sana24, vivacare und Galenos. «VisanaForum» erscheint viermal jährlich. Redaktion: Stephan Fischer, David Müller, Sara Steinmann, Simone Hubacher, François Furer. Adresse: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 16. E-Mail: forum@visana.ch. Gestaltung: Stämpfli AG, Bern. Layout: Natalie Fomasi, Elgg. Titelbild: Mauro Mellone. Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: visana.ch. **Adressänderungen:** Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere «VisanaForum» erhalten, melden Sie sich bitte bei Ihrer Visana-Agentur (Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Ihrer Police).

Liebe Leserin, lieber Leser



Ich hoffe, Sie und Ihre Liebsten sind gesund und gut ins Jahr 2022 gestartet.

Es besteht die berechtigte Hoffnung, dass wir den Höhepunkt der Corona-Pandemie überstanden haben. Wir alle freuen uns auf unbeschwerte Zeiten und sorgenfreie Ferien im neuen Jahr. In diesem Magazin verlosen wir einen Kurztrip nach Sylt. Genau der richtige Ort, um die Seele baumeln und sich verwöhnen zu lassen. Machen Sie mit – es lohnt sich!

Ausserdem finden Sie in diesem Magazin spannende und noch dazu erfreuliche Nachrichten von Visana. Beispielsweise, dass Sie dank unserer Reiseversicherung Vacanza ab diesem Jahr noch besser versichert sind. Gleiches gilt für Ihre Haushaltversicherung, wo wir Ihnen neue Leistungen ohne Mehrkosten bieten. Und mit den neuen QR-Rechnungen wird auch das Bezahlen im neuen Jahr einfacher und angenehmer für Sie.

Ihr Leben bequemer macht auch die Well-App. Hinter der neuen Gesundheits-App stehen neben Visana weitere Akteure im Gesundheitswesen. Die Well-App hilft Ihnen bei Fragen rund um Ihre Gesundheit. Sie können mit ihr einfach und sicher Krankheitssymptome überprüfen, Arzttermine vereinbaren oder Medikamente bestellen. Neu können Sie sich mit der Well-App sogar Ihre medizinischen Unterlagen zustellen lassen. Einfach die App aufs Smartphone runterladen und sich registrieren. Die Well-App ist nicht nur einfach zu bedienen, Ihre medizinischen Daten sind bei Well auch garantiert sicher.

Und wenn Sie das Smartphone gerade in der Hand halten: Warum nicht gleich bei myPoints mitmachen und von bis zu 120 Franken Bonus profitieren? Für etwas körperliche Bewegung belohnen wir Sie mit barem Geld. Das tut dem Portemonnaie gut und erst recht dem eigenen Wohlbefinden. Womöglich motiviert es sogar, sich für die kommende Frühlings- und Badesaison in Form zu bringen.

Herzlich grüsst Sie
Ihr Angelo Egli, CEO

Wie munter macht Milch wirklich?

«Milch macht müde Männer munter» – verspricht ein in die Jahre gekommener Slogan aus der Milchwerbung. Doch was, wenn Milchzucker Bauchweh macht und nicht munter? Schweizweit leidet ein Fünftel der Bevölkerung an einer sogenannten Laktoseintoleranz. Was können Betroffene dagegen tun?

Text: Sara Steinmann | Bild: Alfonso Smith



Tipps für den Alltag

- 12 Gramm Laktose pro Tag (2,5 Deziliter Milch) sind meist gut verträglich.
- Kombinieren Sie Laktose mit fett- oder eiweissreichen Lebensmitteln.
- Auch Fertiggerichte, Backwaren und Süssigkeiten können Laktose enthalten.
- Weitere nützliche Informationen finden Sie bei der Stiftung **aha!** Allergiezentrum Schweiz auf aha.ch/laktoseintoleranz

Ein feiner Milchkaffee zum Frühstück, ein Müesli mit frischem Joghurt oder eine süsse Schoggi-glace? Bei jeder fünften Person in der Schweiz lösen diese Köstlichkeiten keine wohligen Gefühle aus. Sie leiden unter einem Mangel an Laktase und vertragen daher keinen Milchzucker.

Laktasemangel als Ursache

Laktase ist ein Verdauungsenzym und spaltet den Milchzucker (Laktose) in die Bestandteile Galaktose und Glukose (Traubenzucker). Via Darm gelangen sie in die Blutbahn und versorgen den Körper mit Energie. Bei einem Laktasemangel gerät die Laktose unverdaut in den Dickdarm, wo sie von Bakterien vergoren wird. Dies setzt Gase frei – mit unangenehmen, teils schmerzhaften Folgen wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall. Säuglinge und Kinder haben eine hohe Laktaseaktivität; wird Milch für die Ernährung weniger wichtig, sinkt die Laktaseproduktion. Daher der Mangel.

Nicht alle Milchprodukte sind gleich «böse»

Ganz auf Milchprodukte verzichten müssen Betroffene nicht. Wichtig sind die gezielte Auswahl und die Menge. Am meisten Laktose steckt in Milch und Milchprodukten. Doch Butter und gereifter Käse (Hart-, Halbhart- und Weichkäse) enthalten von Natur aus nur Spuren davon. Einem geselligen Fondue- oder Raclette-Abend steht also nichts im Weg. Frischkäse wie Quark, Mozzarella, Blanc battu oder Feta sind dagegen schlechter verträglich.

Ein breites Sortiment an Alternativen

Laktose in nur kleinen Mengen, über den Tag verteilt oder in bestimmten Kombinationen (vgl. Tipps im Kasten) kann durchaus keine Beschwerden auslösen. Im Handel gibt es sehr viele Ersatzprodukte wie laktosefreien Mozzarella, Sojajoghurts und mit Mandel-, Kokos-, Soja-, Reis- oder Hafermilch zahlreiche Alternativen. Betroffene müssen also nicht ganz auf Milchprodukte verzichten.



visana.ch/blog



Rhabarber weckt die Sinne

Der Rhabarber fasziniert. Er überrascht den Gaumen jeden Frühling mit fruchtig-frischem Aroma und rassiger Säure und er ist eine gute Vitamin-C-Quelle. Man sollte nur seine Schattenseite ein wenig im Auge behalten.

Text: Peter Rüegg | Bild: Mauro Mellone

Eine herrliche Erfahrung im Frühling: herzhaft in einen Rhabarberstängel beißen – es knackt so schön – und die fruchtige Säure durch den Mund peitschen lassen. Das weckt die Sinne.

Reich an Vitamin C und Mineralstoffen

Für ein harmonischeres Aroma wird Rhabarber meist mit anderen Gemüsen oder Früchten kombiniert. Frisch aus dem Garten wird er zu Säften, Kompott, Konfitüren oder Kuchen verarbeitet. Er gilt zwar als Gemüse, in Küche und Backstube spielt er aber die Rolle einer Frucht. Rhabarber enthält viele Ballaststoffe und macht daher satt, ohne viele Kalorien zu liefern, etwa 13 Kilokalorien pro 100 Gramm. Dies macht ihn gesund – würde er nicht meist zusammen mit Zucker genossen. Versuchen Sie es stattdessen mit Stevia oder Birkenzucker.

Rhabarber ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, vor allem an Vitamin C, Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und Phosphor. Er enthält Apfel- und Zitronensäure, aber auch Oxalsäure.

Oxalsäure bändigen

Die Oxalsäure bindet Kalzium und andere nützliche Mineralstoffe. Ausserdem greift sie den Zahnschmelz an. Man spürt dies als pelziges Gefühl auf den Zähnen. Oxalsäure wird über die Nieren ausgeschieden, wo sich zusammen mit Kalzium Kristalle bilden können (Vorsicht Nierensteine!). Unser Tipp: Nehmen Sie zum Rhabarber stets kalziumhaltige Milchprodukte zu sich. Sie ersetzen so das verlorene Kalzium. Essen Sie nur die geschälten Stängel, nicht aber die Blätter. Wählen Sie rötliche, glatte, leicht glänzende Stängel. Rhabarber kochen oder blanchieren senkt den Säuregehalt weiter, drei bis fünf Minuten reichen. Der Rhabarber sollte noch bissfest sein. Beim Blanchieren im Dampf bleiben die Vitamine weitgehend erhalten, im siedenden Wasser gehen sie hingegen verloren.

Ein «Hauch» zu Beginn

Warum schreibt sich die Pflanze mit einem «h» nach dem «R»? – Der Name geht auf das Griechische zurück, wo der Buchstabe ρ, «Rho», behaucht ausgesprochen wird. Diesen Hauchlaut bildet das Lateinische mit «rh» nach. Lateinisch heisst sie «Rheum barbarum», «die fremdländische Pflanze Rheum».

Visana fördert den Schweizer Sprintnachwuchs

Wer rennt am schnellsten über die Bahn im ganzen Land? Ab 2022 wird die Krone im Nachwuchssprint am Schweizer Final des Visana Sprint vergeben. Visana ist neu Namensgeberin des beliebten «Swiss Athletics Sprint» und Partnerin des Leichtathletikverbands. Botschafterin des Visana Sprint ist Mujinga Kambundji.

Text: Stephan Fischer | Bild: Swiss Athletics



Der Weg zur Sprintkrone

Der Visana Sprint weist als ältestes Nachwuchsprojekt von Swiss Athletics (Schweizerischer Leichtathletikverband) eine lange Tradition auf. Bereits seit 1955 eifern Kinder ihren Vorbildern nach und sprinten um den Sieg. Grosses Ziel für die 10- bis 15-jährigen Sprinterinnen und Sprinter ist die Qualifikation für den Schweizer Final im Herbst. Nur wer an der lokalen Ausscheidung und am Kantonalfinal die Nase vorn hat, darf am Schweizer Final starten und hat die Chance auf die Sprintkrone im eigenen Jahrgang. visanasprint.ch

visana SPRINT

Mit Ajla Del Ponte und Mujinga Kambundji standen am 31. Juli 2021 in Tokio zwei Schweizerinnen im Olympiefinal über 100 Meter. Was für ein riesiger Erfolg für die Athletinnen, ihre Trainer, unser Land, aber auch für die Nachwuchsförderung in der Leichtathletik! Im Sprintbereich machen viele junge Talente oft am Swiss Athletics Sprint – ab 2022 unter dem Namen Visana Sprint – erstmals auf sich aufmerksam und können danach gezielt durch die Vereine gefördert werden.

Mujinga Kambundji: die ideale Botschafterin

Für Visana passt dieses Engagement wie die Faust aufs Auge. Zusammen mit Swiss Athletics und unserer Visana-Botschafterin Mujinga Kambundji fördern wir mit dieser Partnerschaft den

regionalen Nachwuchs- und Breitensport. Für die WM-Medailengewinnerin Mujinga Kambundji schliesst sich damit ein Kreis, denn als Teenager nahm sie selbst an diesen Nachwuchswettkämpfen teil. Und wie weit sie es gebracht hat, das wissen wir.

Auf die Plätze – fertig – los!

Visana freut sich auf eine langfristige Zusammenarbeit mit dem Leichtathletikverband. Ausser am Visana Sprint sind wir ab 2022 zudem als Leading- und Nachwuchspartner von Swiss Athletics an nationalen und internationalen Events präsent. Unser Fokus liegt jedoch auf dem Sprintnachwuchs. Zusammen mit Mujinga Kambundji möchten wir Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung inspirieren und ihnen zu einem gesunden Lebensstil verhelfen. Und wenn es dem einen oder der anderen sogar einst zur Qualifikation für einen Olympia-Final verhelfen sollte, dann wäre dies natürlich das Tüpfelchen auf dem i. Wir freuen uns auf viele tolle Visana Sprints. visana.ch/sprint

Unsere Reiseversicherung Vacanza **übernimmt noch mehr**

Planen Sie bereits die nächste Reise? Dann haben wir gute Neuigkeiten für Visana-Kundinnen und -Kunden mit einer Zusatzversicherung: Seit Anfang 2022 sind Sie dank unserer Reiseversicherung Vacanza noch besser versichert.

Text: Peter Rüegg | Bild: Visana

«Ich war noch nicht überall, aber es steht auf meiner Liste», schrieb die Kritikerin und Schriftstellerin Susan Sonntag. Diese Lust aufs Verreisen steigt jetzt im Frühling. «Wegfahren, entspannen, entdecken» lautet die Devise. Wenn nur das Unvorhergesehene nicht wäre.

Noch sicherer in den Ferien

Im Ernstfall sichert Sie ein guter Reiseschutz ab. Wenn Sie bei Visana die Zusatzversicherung Ambulant, Spital oder Basic abgeschlossen haben, ist automatisch die Reiseversicherung Vacanza inbegriffen. Sie gilt für Reisen ins Ausland bis acht Wochen und versichert Sie gegen Krankheit, Unfall und weitere Unannehmlichkeiten. Vacanza beinhaltet zudem einen 24-Stunden-Soforthilfeservice, eine Ausland-Rechtsschutzversicherung sowie eine Annullierungskosten- und Reisegepäckversicherung.



Reisen und die Corona-Situation

Sie sind vor der Abreise am Coronavirus erkrankt – die Reise kann nicht stattfinden. Wie steht es um die Annullierungskosten der gebuchten Reise? Die Antwort darauf sowie auf die häufigsten Fragen im Zusammenhang mit dem Coronavirus finden Sie auf visana.ch/corona.



Mehr Informationen zu Vacanza:
visana.ch/ferien

Ausgebaute Leistungen seit 1. Januar 2022

Neu	Annullierungskosten , wenn Transportunternehmen insolvent werden, zum Beispiel beim Grounding einer Fluggesellschaft	Versichert sind bis 20 000 Franken pro versicherte Person und Reise.
Neu	Aufenthaltsverlängerung vor Ort, wenn Sie wegen eines versicherten Ereignisses erst verspätet zurückreisen können, etwa wenn eine Strasse wegen Lawinengefahr gesperrt ist	Versichert sind bis 1000 Franken pro versicherte Person und Reise.
Verbessert	Annullierungskosten , wenn Sie zum Beispiel wegen einer Auto- oder Taxi-Panne den gebuchten Flug verpassen	Versichert sind bis 20 000 Franken pro versicherte Person und Reise.
Neu	Annullierungskosten infolge psychischer Leiden	Versichert sind bis 20 000 Franken pro versicherte Person und Reise.
Neu	Heilungskosten im Ausland infolge psychischer Leiden	Sie sind ohne Leistungsmitte versichert.

Joggingschuhe schnüren – trotz Pollen

Endlich Frühling! Die steigenden Temperaturen locken zu bewegten Ausflügen an die frische Luft. Egal, ob Joggen, Wandern, Spazieren oder Flanieren – Hauptsache, raus und Sonne, Energie und Sauerstoff tanken. Leider schmälert die Pollenbelastung für viele das Outdoor-Vergnügen. Was jetzt?

Text: Stephan Fischer | Bilder: iStock, Visana

Es ist Zeit, die kurzen Trainingshosen und Shirts aus dem Winterschlaf zu erlösen. Joggerinnen und Jogger sind wieder scharenweise unterwegs. Leider sind sie dabei nicht allein, sondern werden von Abermillionen Pollen begleitet. Eine Allergie gegen Blütenstaub beeinträchtigt viele in ihrem Wohlbefinden und damit auch im Leistungsvermögen. Aufs Joggen müssen Pollengeplagte trotzdem nicht verzichten.

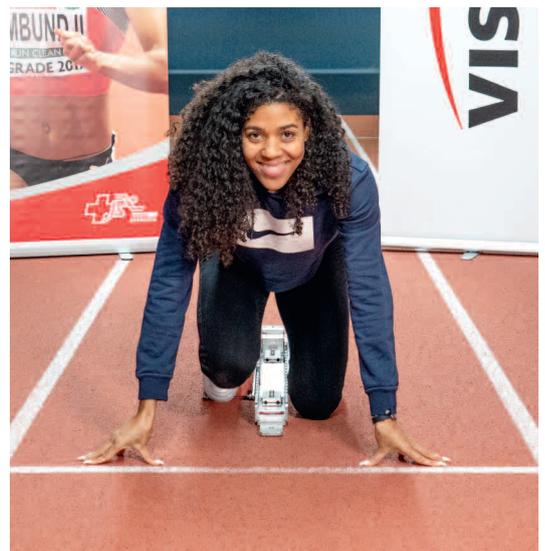
Tipps für den Alltag

Beachten Sie die tägliche Pollenprognose, zum Beispiel auf der Website pollenundallergie.ch. Nutzen Sie Zeitfenster für Ihr Lauftraining, wenn die Konzentration «Ihrer» Pollen tief ist, typischerweise nach einem Regenschauer. Voraussetzung dafür ist, dass Sie wissen, auf welche Pollenarten Sie allergisch reagieren. Ist dies nicht der Fall, lohnt sich ein Allergietest. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hilft Ihnen gerne weiter. Weitere Tipps für die nächste Joggingrunde trotz Heuschnupfen finden Sie im Blog-Artikel auf visana.ch/blog oder indem Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen:



Komplementär: Zusatzversicherung für alternative Behandlungen

Kommen für Sie alternative Heilmethoden für die Behandlung Ihres Heuschnupfens in Frage? Unsere Zusatzversicherung Komplementär gewährt Ihnen Zugang zu rund 50 Behandlungsformen und einer breiten Auswahl an Therapeutinnen und Therapeuten. Mehr Informationen zu Komplementär finden Sie auf visana.ch/komplementaer.



Mujingas Challenge in den Startlöchern

Manchmal braucht es einen kleinen Anreiz, ein Ziel, um sich im Alltag etwas mehr zu bewegen. Da kommt die Schritte-Challenge unserer Botschafterin Mujinga Kambundji bei myPoints, unserem digitalen Bonusprogramm in der Visana-App, gerade richtig. Am 1. Mai 2022 fällt der Startschuss zu Mujingas Schritte-Challenge. Mehr Schritte pro Tag, bedeuten mehr Punkte und auch mehr Geld. Interessiert? Dann melden Sie sich für myPoints an. Wie das geht, lesen Sie auf der nächsten Seite. Viel Spass!

myPoints – unser digitales Bonusprogramm für Sie

Im (Homeoffice-)Alltag tut etwas mehr Bewegung gut. Sei es ein Spaziergang, eine Runde mit dem Hund oder eine Wanderung. Wenn Sie bei Visana zusatzversichert sind, belohnen wir Ihren Bewegungsdrang mit bis zu 120 Franken pro Jahr. visana.ch/mypoints

Ihre Tages-übersicht

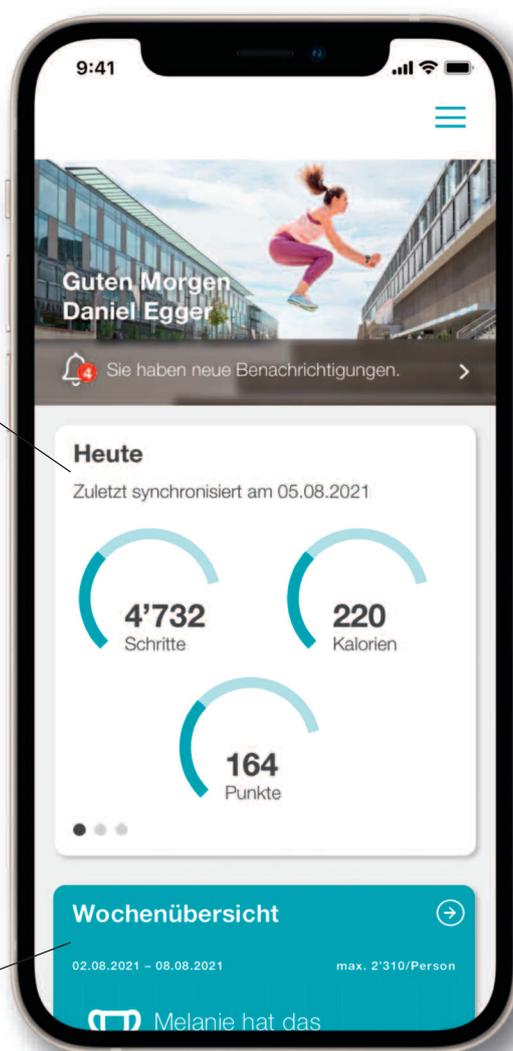
Anzahl Schritte, Kalorien und myPoints-Punkte, die Sie heute bereits auf Ihrem Konto haben.

Belohnung

Guthaben können Sie sich bereits ab 5 Franken auszahlen lassen (maximal 120 Franken pro Kalenderjahr).

Ihre Wochen-übersicht

So viele Punkte haben Sie und Ihre Familie in der laufenden Woche gesammelt (maximal 2310 Punkte pro Person).



Anmelden

Sobald Sie Ihr myVisana-Konto eingerichtet haben, können Sie sich in der Visana-App für myPoints anmelden und Punkte sammeln. Die Anmeldung für Mujingas Schritte-Challenge in der Visana-App ist ab April offen. Viel Spass! visana.ch/myvisana

Extrapunkte

Punkte sammeln können Sie auch, indem Sie beispielsweise Mehrjahresverträge oder Sachversicherungen bei uns abschliessen.

Visana-Blog

In unserem Blog finden Sie bekannte und kreative Tipps und Ideen, wie Sie auf Ihre tägliche Bewegungsdosis kommen. visana.ch/blog



Visana-App

Die Anmeldung für myPoints erfolgt in der Visana-App. Dort werden Sie automatisch zu den für myPoints kompatiblen Datenquellen (Fitbit, Garmin, Polar oder Google Fit und Apple Health) geführt.

«Guten Tag, Madame Visana!»

Jackie Rakotoarimalala arbeitet seit zehn Jahren in der Generalagentur Lausanne. Sie kennt die Klientel, und viele Versicherte kennen sie. Darum wird sie sogar beim Einkaufen angesprochen und um Rat gefragt. «Madame Visana», wie einige Kundinnen und Kunden sie nennen, hilft gerne weiter – stets mit einem Lächeln.

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone

Wer regelmässig am Schalter der Generalagentur Lausanne erscheint, kennt höchstwahrscheinlich Jackie Rakotoarimalala. Seit über einem Jahrzehnt nimmt sie die Anliegen der Kundinnen und Kunden entgegen, berät sie in Versicherungsfragen und versucht stets eine Antwort auf die vielfältigen Fragen zu finden. Nur zu gerne würde sie hin und wieder eine Ausnahme machen, wenn Visana zum Beispiel die Übernahme von Leistungen ablehnen muss, «aber leider lässt dies das Gesetz nicht zu», sagt sie beinahe entschuldigend.

«Leider lässt das Gesetz keine Ausnahmen zu.»

Präsenz am Schalter

Lanciert hat Jackie Rakotoarimalala ihre Visana-Karriere als Temporärangestellte. Ihre Arbeit, ihre positive Ausstrahlung, ihr ansteckendes Lächeln und die hilfsbereite Art am Schalter überzeugten die Vorgesetzten. Nach zwei Jahren wurde sie zur Verantwortlichen für die Temporären befördert und erhielt schliesslich eine Festanstellung. «Zu Beginn arbeitete ich für zwei oder drei Jahre fast nur am Schalter, darum kennen mich wohl so viele Kundinnen und Kunden», erklärt die gebürtige Madagassin. Für diese macht sie viel, sogar ihren Namen kürzt sie ab. «Am Telefon melde ich mich stets mit Jackie Rakoto, das ist einfacher für die Schweizer», sagt sie und lacht.

Zuhören und Lösungen finden

Jackie Rakotoarimalala mag ihren Job sehr. «Der persönliche Kontakt zu den Kundinnen und Kunden, ihnen aufzeigen, wie sie das Versicherungsmodell und die Franchise wechseln oder ihre Prämien optimieren und dadurch noch zufriedener mit Visana werden, das alles gefällt mir.» Auch wenn ihre Arbeitstage wie im Herbst lang, hektisch und stressig seien – der Dank der Kundinnen und Kunden entschädige sie dafür.

Natürlich erlebe auch sie hin und wieder weniger Schönes: Beleidigungen am Telefon morgens um 8 Uhr beispielsweise. «Es gehört zu diesem Job, dass man sich den Ärger und Frust anhören muss und auch mal beleidigt wird. Das darf man nicht persönlich nehmen», meint Jackie Rakotoarimalala. Zuhören und wenn immer möglich eine Lösung für das Problem finden, so lautet ihre Devise.

Erfahrene Teamstütze

In Lausanne ist Jackie Rakotoarimalala Teil eines knapp 20-köpfigen Teams. Das sei toll, denn so bringe oft jemand etwas Süsses fürs Team mit. «Wir verstehen uns sehr gut untereinander, unterstützen uns gegenseitig, wo nötig. Wir haben schon viel zusammen unternommen, waren in Kopenhagen, Madrid oder Rom. Eigentlich sind wir eher Freundinnen als Arbeitskolleginnen», sprudelt es aus ihr heraus.

Jackie Rakotoarimalala gehört zu den erfahreinsten Mitarbeiterinnen ihres Teams. Darum kämen die Jüngeren gerne mit ihren fachlichen Fragen zu ihr. Und «Madame Visana», wie sie freundschaftlich von einigen Kundinnen und Kunden genannt wird, teilt ihr Wissen gerne. Ebenso gerne arbeitet sie für Visana: «Ich schätze die Möglichkeit, auch im Homeoffice zu arbeiten, und bin sehr stolz, hier bei Visana zu sein.»



visana.ch/arbeiten-bei-visana



Zur Person

Jackie Rakotoarimalala (51) ist verheiratet, hat eine Tochter (14) und wohnt mit ihrer Familie in Prilly, einem Vorort von Lausanne. Die gebürtige Madagassin kam vor 28 Jahren in die Schweiz, um an der Uni zu studieren. Ihre Familie auf Madagaskar besucht Jackie Rakotoarimalala regelmässig, ebenso die vielfältigen kulturellen Anlässe der madagassischen Diaspora in der Romandie und im grenznahen Frankreich. Tanzen und Musik hören sind ihre liebsten Hobbys.

Zufriedene Mitarbeitende, weniger Absenzen

Gesundheitsförderung Schweiz hat Visana kürzlich erneut das Label «Friendly Work Space» verliehen. Als Trägerin des Labels unterstützt Visana auch andere Unternehmen auf dem Weg, selbst das Label zu erlangen.

Text: Simone Hubacher | Bild: Chris Krebs



Nicole Simon (BGM) und Macel Kutter (Leiter HR) freuen sich.

Arbeiten bei Visana

Unsere Mitarbeitenden stellen dem Unternehmen seit Jahren ein hervorragendes Zeugnis aus. Sie sind stolz, Teil von Visana zu sein. Führungskarriere oder Fachkarriere: Bei uns ist beides möglich. Engagiert fordern und fördern wir unsere Mitarbeitenden und unterstützen



ihre Entwicklung durch gezielte Ausbildungen. Getreu unserem Motto «Nach bi de Lüt» leben wir intern die Du-Kultur. Können wir Ihr Interesse wecken?

Freie Jobs finden Sie hier:

visana.ch/arbeiten-bei-visana

Das Qualitätslabel «Friendly Work Space» ist eine Auszeichnung für Organisationen, die Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) erfolgreich, systematisch und nachhaltig umsetzen. Visana hat das Label nach 2015 und 2018 bereits zum dritten Mal erhalten.

Für Visana hat das Label eine grosse Bedeutung. Es ist ein Zeichen dafür, dass sich das Unternehmen für die langfristige Erhaltung der Arbeits- und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden engagiert. Visana unterstützt eine achtsame Unternehmenskultur, fördert eine gesunde Führung, stärkt das Engagement der Mitarbeitenden und setzt auf gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen.

Welche Ziele im Fokus sind

Nebst der Reduktion von Absenzen sind für Visana primär Ziele im Fokus, die sich positiv auf die Arbeitszufriedenheit, die Arbeitsressourcen und die Sensibilisierung für die physische und psychische Gesunderhaltung der Mitarbeitenden auswirken. Um die Wirkung des BGM erkennen zu können, werden Zwischenschritte definiert und die mittel- und langfristigen Auswirkungen von Ressourcen und Belastungen beobachtet.

Rasch reagieren

Die besonderen Stärken von Visana liegen darin, dass die betriebseigene BGM-Fachstelle systematisch sowie nachhaltig funktioniert und in der Unternehmensstruktur gefestigt ist. Einen anderen wichtigen Beitrag leistet der Gesundheitszirkel – bestehend aus einem Dutzend Mitarbeitenden und Führungspersonen von Visana. «Diese Instanzen erlauben es uns, rasch und bedürfnisorientiert Massnahmen zu entwickeln, wenn wir beispielsweise etwas Neues einführen wollen», sagt Nicole Simon, Spezialistin Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Visana. Visana selbst begleitet Unternehmenskunden ausserdem auf dem Weg, das Label zu erlangen.



visana.ch/bgm

Visana auf Social Media

Nicht für alle gleich wichtig, doch für viele, gerade Jüngere, fast die einzige Informationsquelle: Social Media. Um diese Gruppe – potenzielle junge Kundinnen und Kunden und künftige Lernende und Mitarbeitende – zu erreichen, ist Visana neu auf TikTok.

Text: Simone Hubacherl | Bild: Joël Schaller

Warum ist TikTok bei der «Generation Z», also den unter 25-Jährigen, so beliebt? Eine einzige Antwort auf diese Frage wird es wohl nicht geben, denn die Vielfalt macht es aus. Wer einen Blick in die App wirft, sieht sofort: Hier geht es um Unterhaltung im Videoformat. Jeder kann Videos auf die Plattform hochladen, egal ob Prominente oder Privatpersonen. Videos von Stars können gelikt und kommentiert werden, denn die App ist sehr interaktiv. TikTok-Videos sind leicht konsumierbar, auf Englisch «snackable». Was mir nicht gefällt, wische ich einfach weg. Visana nutze TikTok als «Werbe- und Informationsplattform der Berufsbildung, um künftige Lernende anzusprechen», sagt Daniel Kummer, Leiter Berufsbildung bei Visana. Die Inhalte werden durch das Multimedia-Team der Unternehmenskommunikation produziert. Für Madeleine Kohler, Social-Media-Verantwortliche, ein grosser Vorteil: «Wir können so auch mal rasch etwas auf die Beine stellen – von der Idee über die Umsetzung bis zum Resultat online vergeht nicht viel Zeit», sagt sie.

Mitarbeitende sind aktiv

Die Business-Plattform LinkedIn nutzt Visana vielseitig, etwa, um freie Stellen zu posten, oder um auf spannende Events oder Sponsoring-Engagements mit den beiden Botschaftern Christian Stucki und Mujinga Kambundji aufmerksam zu machen. «Hier sind oft auch unsere Mitarbeitenden selbst aktiv», sagt Madeleine Kohler. Jemand,



Hier entsteht ein TikTok-Video mit Joël Oesch (Lernender) in der Hauptrolle.

der Unternehmensbotschaften regelmässig eine persönliche Note verleiht, indem er einen kreativen Beitrag mit dem Fokus Visana in seinem Netzwerk postet, ist Daniel Knuchel, Leiter Management Services: «Ich bin stolz, ein Teil, quasi ein «Mitunternehmer» von Visana zu sein – für unsere Produkte und die hohe Servicequalität stehe ich persönlich ein. Wenn ich gelegentlich einen Post absetze, soll dieser «bemerkenswert» und unterhaltsam sein», sagt er.

Facebook und Instagram

Was unsere Leserinnen und Leser bewegt, das bewegt auch uns. Auf Instagram und Facebook stellt Visana daher Wissenswertes und Interessantes rund um die Themen Gesundheit, Fitness und Lebensqualität vor.



facebook.com/visana.krankenversicherung
instagram.com/visana.krankenversicherung
linkedin.com/company/visana
tiktok.com/@visana_versicherung

Dank Medi24-Navigator mit dem Arzt chatten

Mit der Ärztin oder dem Arzt via Messenger-Dienste chatten: Das ist für Kundinnen und Kunden von Visana kostenlos möglich und vor einer allfälligen Konsultation oft auch sinnvoll – nicht bloss in Zeiten der Pandemie.

Text: Simone Hubacher | Bild: Visana

Eigentlich wissen wir es alle: In Internet-Suchmaschinen Symptome eingeben oder die Nebenwirkungen der Medikamente online nachlesen ist nicht der Hit. Oft fühlen wir uns danach viel kränker, als wir sind, und Pillen würden wir am liebsten unser ganzes Leben lang keine mehr schlucken. Auch der Freund oder die Nachbarin wollen uns ja nur unterstützen – ihre medizinischen Erfahrungen auf uns übertragen macht aber keinen Sinn.

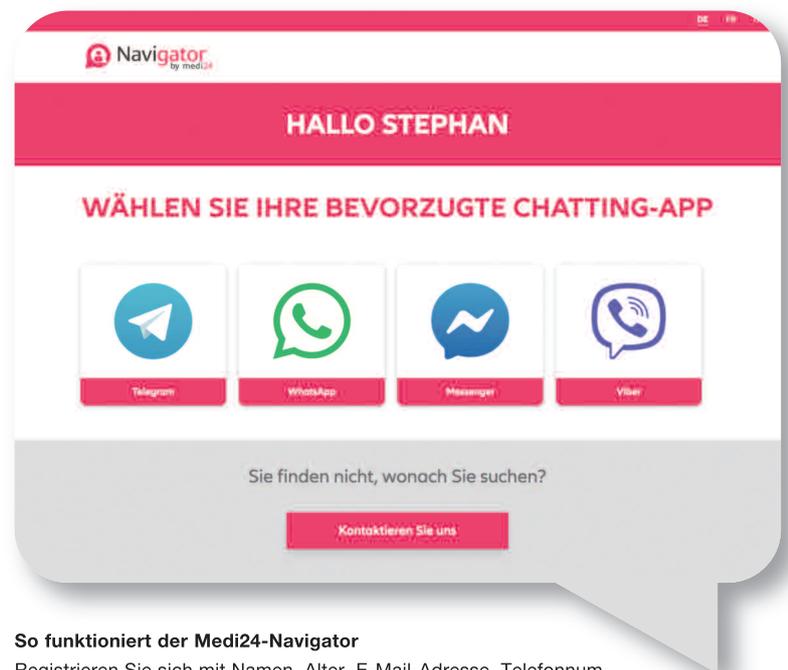
Arztbesuche sind nicht immer nötig

Mit der Chat-Funktion von Medi24 können Sie direkt einer Ärztin oder einem Arzt Fragen stellen. Geantwortet wird rasch und zuverlässig; oft ist nach einer solchen virtuellen «ärztlichen Mini-Konsultation» der Gang in die Praxis nicht mehr nötig. Sieben von zehn Patientenanfragen können per Chat geklärt werden und erfordern keinen Arztbesuch – Sie sparen damit Zeit und Nerven und setzen sich nicht ungewollt weiteren Viren und Bakterien im Wartezimmer einer Arztpraxis aus.

Kostenlos und kostensparend

Am Schluss des «Gesprächs» respektive des Chats erhalten Sie die Möglichkeit, sich zusätzlich telefonisch einen Rat zu holen (telemedizinisch). Combi-Care-Kundinnen und -Kunden können den Navigator auch verwenden, um eine Überweisung an einen Spezialisten an Medi24 zu melden. Und sparen sich so den Anruf.

Der Chat-Dienst ist für Grundversicherte mit einem telemedizinischen Modell und für Combi-Care-Versicherte von Visana kostenlos und steht rund um die Uhr zur Verfügung. Diese



So funktioniert der Medi24-Navigator

Registrieren Sie sich mit Namen, Alter, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Versicherungsnummer, und wählen Sie einen Kommunikationskanal. Schon können Sie Ihre Fragen stellen, die durch eine Ärztin oder einen Arzt beantwortet werden. Mehr Informationen sowie den Link zur einmaligen Registrierung finden Sie auf visana.ch/doctorchat

effiziente Form der Behandlung spart unnötige Behandlungskosten, was sich positiv auf die Prämien auswirkt. Es gibt keine Einschränkung; Sie können sich diesen Rat beliebig oft pro Jahr holen.

Anonymität und Sicherheit: auch im Ausland

Dank einer End-to-End-Verschlüsselung bei Messenger-Diensten bietet der Navigator einen guten Schutz Ihrer Privatsphäre. Visana hat keine Einsicht in die im Medi24-Navigator ausgetauschten medizinischen Daten. Falls Sie sich im Ausland aufhalten, hilft Ihnen der Medi24-Navigator ebenfalls weiter.

Neue Leistungen in unserer Haushaltversicherung

Visana verzeichnet in den letzten Jahren einen erfreulichen Kundenzuwachs bei ihrer Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung. Neben vorteilhaften Prämienrabatten bietet Visana ihren Kundinnen und Kunden ein modernes und umfassendes Versicherungsangebot, das laufend an die aktuellen Bedürfnisse angepasst wird.

Text: Patric Edelmann | Bild: Visana

Visana hat die Versicherungsbedingungen der Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung per 1. Januar 2022 angepasst und den Leistungsumfang mit neuen Deckungen erweitert. Wir bieten unseren Kundinnen und Kunden mit einem umfassenden Angebot einen noch besseren Schutz. Bestehende Kundinnen und Kunden kommen automatisch in den Genuss der Leistungsverbesserungen.

Hausratversicherung: neu auch für Brillenschäden

Neu beinhaltet die Hausratversicherung von Visana Schutz gegen Beschädigungen an Korrektur- und Sonnenbrillen, ferngesteuerten Modellfahr- und Flugzeugen sowie an Drohnen. Zudem sind E-Scooter und E-Trottinette in der Hausratversicherung eingeschlossen sowie Vandalismus an Mofas und E-Bikes mitversichert.

Privathaftpflichtversicherung mit Grobfahrlässigkeitsschutz

Der Grobfahrlässigkeitsschutz ist neu automatisch und ohne Prämienzuschlag mitversichert. Visana verzichtet damit ausdrücklich auf das Kürzungsrecht bei grobfahrlässigem Verhalten (beispielsweise wenn eine unbeaufsichtigte brennende Kerze einen Wohnungsbrand verursacht). Zudem bietet Visana auch Versicherungsschutz für Kitesurfer sowie Mieterinnen und Mieter von Hobby- und Partyräumen an.

10 Prozent Rabatt für Visana-Versicherte

Gut zu wissen: Wenn Sie bereits bei Visana grundversichert sind oder eine Krankenzusatzversicherung bei uns haben, profitieren Sie und Ihre Familienangehörigen von zehn Prozent Rabatt auf unsere Haushaltversicherung.



Unser Geschenk an Sie

Nach Vertragsabschluss einer Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung oder einer Gebäudeversicherung erhalten Sie eine Geschenkkarte von Coop oder Ikea im Wert von 50 Franken. Die Aktion ist gültig bis 31. Dezember 2022, das Angebot limitiert.



Zum Kontaktformular und mehr Informationen:
visana.ch/forum-sachversicherungen

Frühlingssonne geniessen – Augen schützen

Die Frühlingssonne schenkt uns nicht nur gute Laune, sie hat auch ihre Schattenseiten. Dazu gehört eine starke UV-Strahlung schon in den ersten Frühlingstagen. Umso wichtiger ist es, neben Ihrer Haut auch Ihre Augen zu schützen.

Text: Torsten Schallmaier | Bild: Kochoptik

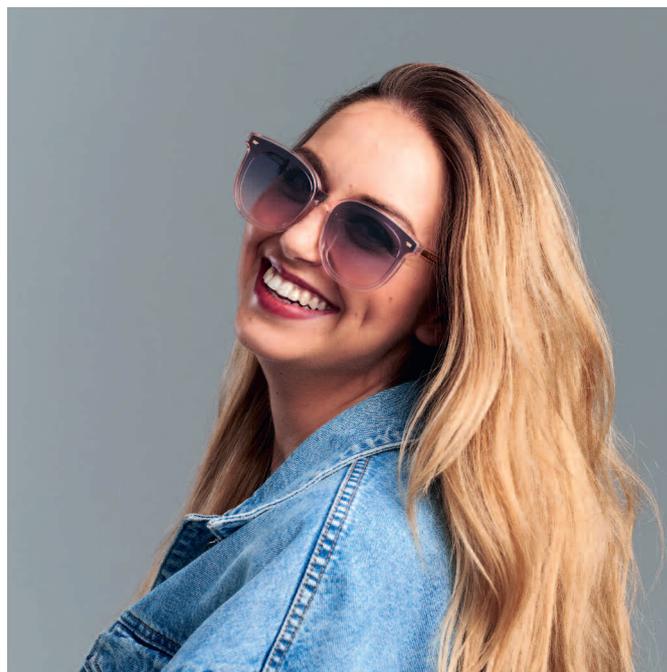
Obwohl sich das Wetter im April noch frisch anfühlt, steigt die Intensität der UV-Strahlung deutlich an. Wer jetzt seine Haut und Augen nicht schützt, riskiert schmerzhaftes Konsequenzen. Ebenso wie die Haut können auch die Augen eine Art Sonnenbrand bekommen. Die Folgen: Starke Schmerzen, Sehminderungen und eine geschwollene Bindehaut. Im schlimmsten Fall droht sogar eine dauerhafte Schädigung der Netzhaut. Tragen Sie deshalb bei Sonnenschein immer eine Sonnenbrille und schützen Sie vor allem empfindliche Kinderaugen vor zu viel UV-Strahlung.

Worauf es ankommt

Die perfekte Sonnenbrille verbindet UV-Schutz mit Tragekomfort und Stil. Achten Sie auf grosse Gläser, breite Bügel und eine gebogene Passform für einen besseren Rundumschutz. Wichtig: Dunkle Brillengläser schützen nicht automatisch vor UV-Strahlen! Klare Gläser von Brillenträgern sorgen hingegen für zuverlässigen Schutz, denn auch diese Gläser haben einen UV-Schutz.

Sogar Brillen und Kontaktlinsen schützen

Ob «normale» Brillengläser oder Kontaktlinsen – in der Regel garantieren beide Sehlösungen einen hohen UV-Schutz. Vor allem Kunststoffgläser bieten eine nahezu 100-prozentige Sicherheit gegen schädliche UV-Strahlen. Kontaktlinsen können das Auge jedoch nicht komplett abdecken. Für Kontaktlinsenträger empfiehlt es sich deshalb, zusätzlich eine Sonnenbrille zu tragen.



Hat gut lachen: die Filialeiterin Kochoptik Limmatquai.

Spezialangebot

Versichert bei Visana? Profitieren Sie von diesen Spezialangeboten bei Kochoptik:

- **25 Prozent Rabatt** auf Gläser beim Kauf einer korrigierten Sonnenbrille (Fassung und Gläser)*
- **25 Prozent Rabatt** beim Kauf einer nicht korrigierten Sonnenbrille*

Einfach Versichertenkarte bei Kochoptik vorweisen. Der Rabatt ist nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen. Die Angebote sind gültig bis 2. Juli 2022. Kochoptik bietet Versicherten bei Visana zudem weitere exklusive Vorteile auf [visana.ch/kochoptik](https://www.visana.ch/kochoptik). Die Spezialisten von Kochoptik freuen sich auf Ihren Besuch.

*Ausgenommen sind Gold- und Hornbrillen sowie Modelle von Cartier, Chanel, Chopard und Elie Saab.



Well – die neue digitale Gesundheitsplattform

Die Krankenversicherungen Visana und CSS, der Telemedizin-Anbieter Medi24 und die Online-Apotheke Zur Rose haben sich 2021 zusammengeschlossen, um Well, die erste digitale «Gesundheitsplattform für jeden», in der Schweiz zu lancieren. Monatlich kommen neue Partner dazu.

Text: Hedwig Gerards | Bild: Visana

Die Well-App hilft Ihnen umfassend bei Fragen rund um Ihre Gesundheit. Sie können einfach und sicher Symptome überprüfen, Arzttermine vereinbaren, Medikamente bestellen oder sich Ihre medizinischen Unterlagen zustellen lassen.

Gesundheit einfach digital

Fühlen Sie sich unwohl oder krank? Der Well-Symptom-Checker hilft Ihnen bei der richtigen Einschätzung der Anzeichen. Sie erhalten sofort eine Empfehlung, ob Sie zum Arzt, zur Apotheke oder gar ins Spital gehen sollten. Und mit einem E-Rezept, das Sie via telemedizinische Beratung erhalten, beziehen Sie komfortabel und einfach Ihre Medikamente. Im digitalen Gesundheitslexikon von Well finden Sie zudem fundierte und kompetente Ratschläge rund um Heilmittel und Krankheiten. Mit der neuen Well-App haben Sie rund um die Uhr einen einfachen Zugang zu medizinischer Beratung.

Sicher und unkompliziert

Mit wenigen Klicks können Sie sich zudem medizinische Dokumente wie Arztberichte oder Testergebnisse sicher über die Well-App zusenden lassen. Bis jetzt sind bereits rund 2000 Ärztinnen und Ärzte mit Well verbunden und nutzen die Software BlueConnect.

Ihr persönliches Dossier

Speichern Sie Ihre Krankengeschichte mit Well in einem persönlichen Dossier. So behalten Sie stets den Überblick über Ihre Behandlungen, Medikamente und Termine.

Datenschutz wird grossgeschrieben

Wichtig zu wissen: Wer die Well-App nutzt, entscheidet selbstständig, wer auf welche Daten Zugriff hat. Auch wir von Visana haben keinen Zugang zu Ihren Daten auf der Well-App. Es gelten höchste Anforderungen, um den vollen Datenschutz und die Datensicherheit zu gewährleisten.

Einfach QR-Code scannen ...

... und schon gelangen Sie zum Download der Well-App. Weitere Informationen finden Sie auf visana.ch/well.



VisanaClub

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

Es wird Frühling – die neuen Club-Angebote sind da!



CO₂-Messgerät – verbessern Sie die Luftqualität in Innenräumen

Ein erhöhter Kohlendioxidwert führt zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten. Zudem nimmt die Gefahr der Verbreitung von Viren zu. CO₂ entsteht bei Verbrennungsvorgängen und beim Ausatmen. Das CO₂-Messgerät von Mentrex zeigt mit einer Ampelanzeige und exaktem PPM-Wert die CO₂-Konzentration im Raum an. Die Sprachanweisung und ein Alarm machen Sie rechtzeitig auf einen erhöhten Wert aufmerksam – und mit einem kurzen Lüften ist die gute Raumluft wiederhergestellt.

Gönnen Sie sich gute Luft mit dem CO₂-Messgerät zum Spezialpreis von 99 statt 129 Franken (exklusiv Porto). Jetzt bestellen auf [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club) mit dem Aktionscode «VisanaClub» oder mit dem Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 31. Dezember 2022 oder solange Vorrat.

Mehr Informationen auf [mentrex.ch](https://www.mentrex.ch) oder [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club). Mentrex berät Sie gerne auch telefonisch: 061 795 95 90.

«Eine gute Luftqualität verbessert Ihre Leistungsfähigkeit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit!»

Bestelltalon

_____ Stück CO₂-Messgerät GS241,
99 Franken exkl. Porto und
Verpackung (8.50 Franken)

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Talon ausschneiden und einsenden an: Mentrex, Aktion
Visana Club, Grellingerstrasse 41, 4208 Nunningen

Coros Pace 2 – die leichteste GPS-Sportuhr der Welt

Finden Sie immer die beste Route – dank dem integrierten Kompass. Und der barometrische Höhenmesser zeigt Ihnen am Schluss, was Sie geleistet haben. Mit nur 29 Gramm ist die Coros Pace 2 ein Fliegengewicht – so sind Sie beim Laufen noch leichtfüssiger unterwegs. Trotz des geringen Gewichts hat es die Sportuhr in sich: Ein schneller Prozessor sorgt für viele Features, verpackt in einem ergonomischen, robusten Gehäuse aus stabilem Verbundwerkstoff. Weitere Highlights:

- Lange Akkuleistung
- GPS-Track-Aufzeichnung
- Barometrischer Höhenmesser
- Kompass
- Farben: Dark Navy und Weiss

Coros Pace 2 jetzt zum Spezialpreis von 187.40 statt 249.90 Franken (inklusive Versand). Jetzt bestellen auf visana.ch/club, per E-Mail electronic@bucher-walt.ch oder per Fax 032 755 95 79. Das Angebot ist gültig bis 30. Juni 2022 oder solange Vorrat.

Mehr Informationen auf bucher-walt.ch/de/Marken/Coros. Produktauskünfte telefonisch unter der Nummer 032 755 95 00.



«Die Uhr, mit der Sie länger laufen.»

«Vitalisierend, gesund, natürlich.»



Gesund und köstlich: Solis zaubert frische Obst- und Gemüsesäfte

Mit dem stilvollen und kompakten Entsafter «Juice Fountain Compact» von Solis aus Edelstahl sind vitamin- und mineralstoffreiche Getränke, Shakes und Desserts innert wenigen Sekunden zubereitet. Dank drei verschiedenen Geschwindigkeitsstufen lässt sich sowohl weiches wie auch hartes Obst und Gemüse verarbeiten und entsaften. Der leistungsstarke Entsafter ist einfach zu bedienen und leicht zu reinigen.

- Inklusive Saftkrug
- Extra-grosser Einfüllschacht (Ø 7,5 cm)
- Geschwindigkeitsregler mit integrierter Leuchtanzeige
- Herausnehmbares und leicht zu reinigendes Raffelmesser mit Mikroperforationssieb

Profitieren Sie vom Club-Spezialpreis: 229 statt 299 Franken (inklusive Versand und zweier Jahre Garantie). Jetzt bestellen auf visana.ch/club oder mit dem Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 30. Juni 2022 oder solange Vorrat.

Mehr Informationen auf solis.com. Produktauskünfte: 044 874 64 64 oder sales.ch@solis.com. **Finden Sie weitere Modelle wie den «Citrus Juicer» von Solis zum Spezialpreis auf visana.ch/club.**

Bestelltalon

_____ Stück Solis «Juice Fountain Compact» 8451 für 229 Franken

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Talon ausschneiden und einsenden an: Solis Switzerland AG, Visana-Angebot, Verkaufssendienst, Europastrasse 11, 8152 Glattbrugg

Gut zu wissen

Wichtige Informationen

Häufige Fragen

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

Visana-Agenturen

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

Hotline

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

Telemedizinische Beratung

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

Notfälle im Ausland

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

Gesundheitsrechtsschutz

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

myVisana und Visana-App

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

Visana-Blog

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



So einfach sind die neuen QR-Rechnungen

Der Zahlungsverkehr wird Schritt für Schritt digitalisiert. Das Ende der roten (ES) und orangen (ESR) Einzahlungsscheine wurde auf den 30. September 2022 festgelegt. Dafür stehen Ihnen neue Nachfolgeprodukte wie die QR-Rechnung und eBill zur Verfügung.

Wir freuen uns, Ihnen bald die QR-Rechnung und die QR-IBAN mit allen ihren Vorteilen anzubieten. Sie erhalten die erste QR-Rechnung von Visana mit der Monatsrechnung September 2022.

Daueraufträge im Herbst umstellen

Bezahlen Sie Ihre Zahlungen per Dauerauftrag? Dann sollten Sie den Dauerauftrag bei Erhalt Ihrer ersten QR-Rechnung von Visana oder per 1. Oktober 2022 mit der QR-IBAN erneuern. Einige Banken akzeptieren bereits jetzt nur noch Daueraufträge mit dem Enddatum 30. September 2022. Passen Sie Ihre Daueraufträge bis spätestens 1. Oktober 2022 an, um einen reibungslosen Zahlungsverkehr sicherzustellen.

Mit der QR-Rechnung bezahlen

QR-Code mit der App Ihrer Bank mit dem Smartphone einscannen, per Klick bestätigen und schon wird die Zahlung beim Empfänger verbucht. Der Zahlungsverkehr per QR-Rechnung ist einfach, schnell und effizient. Das mühsame Abtippen der Referenznummer entfällt, denn QR-Codes enthalten alle relevanten Zahlungsinformationen. Gleichzeitig können Sie die QR-Rechnung wie die bisherigen Einzahlungsscheine nutzen, also auch für Einzahlungen am Postschalter. Oder Sie erfassen Ihre Zahlungsaufträge weiterhin manuell via E-Banking und durch Abtippen der Referenznummer.

Liste der Spitalwahleinschränkung (Stand März 2022)

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

Beachten Sie die Spitalliste

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

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

Visana gleich dreifach ausgezeichnet

Jede Auszeichnung freut uns. Ganz besonders jene, die von unabhängiger Seite vergeben werden.

Zum Beispiel der Effizienzpreis 2021 von Comparis

für Visana, sana24 und viva-care, der uns einen haushälterischen Umgang mit den Prämiegeldern unserer Versicherten attestiert. Oder die Silbermedaille für die Visana-App beim SIQT-App-Award 2021. Diese Auszeichnung durften wir vom Schweizer Institut für Qualitätstests für unsere Krankenkassen-App entgegennehmen. Und dass unsere Innovationskraft ebenfalls prämiert wird, freut uns speziell: Rang 3 für unsere «Betreuungs- und Vorsorge-lösung» beim Innovationspreis der Schweizer Assekuranz 2021. Herzlichen Dank für die Topplatzierungen!

SIQT | Schweizer Institut für Qualitätstests GmbH 



 comparis.ch
qualitaetstest.ch
innovationspreis.hzinsurance.ch



Schutz für Ihr Neugeborenes

Bei Visana sind werdende Mütter und ihre Kinder bestens aufgehoben. Melden Sie Ihren Nachwuchs noch vor der Geburt bei uns an. So vermeiden Sie Deckungslücken, denn nicht alle medizinischen Leistungen sind durch die Grundversicherung gedeckt. Wir empfehlen Ihnen deshalb, Ihr Neugeborenes gegen ungedeckte Zusatzkosten abzuschliessen.

Von Beginn an optimal versichert

Bei Spitalbehandlungen deckt die Grundversicherung nur die Kosten im Wohnkanton ab. Mit der Spitaldeckung «Allgemeine Abteilung ganze Schweiz» übernimmt Visana auch die Kosten von Spitälern ausserhalb des Wohnkantons. Ausserdem versichern wir Ihr Kind in den Bereichen der ambulanten und der alternativen Medizin. Gut zu wissen: Vor der Geburt brauchen Sie für Zusatzversicherungen keine Gesundheitsfragen zu beantworten. Nach der Geburt melden Sie uns nur noch den Namen des Kindes und das Geburtsdatum. Gerne beraten wir Sie bei Ihnen zu Hause, per Video oder auf einer Visana-Agentur. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 0848 848 899. visana.ch/schwangerschaft

«Beim Hürdenlauf kannst du zehnmal etwas gutmachen»

Ditaji Kambundji holte sich 2021 an den U20-Europameisterschaften in Tallinn (Estland) souverän den Titel über die 100 Meter Hürden. Die bald 20-jährige Bernerin spricht über die Faszination Hürdensprint und verrät, warum sie lieber mit dem Lift fährt.

Interview: Sara Steinmann | Bild: Mauro Mellone

Ditaji Kambundji, wie sind Sie zum Hürdenlauf gekommen?

Ich war Mehrkämpferin, machte also 100-Meter-Hürdenlauf, Hochsprung, Kugelstossen, 200-Meter-Lauf, Weitsprung, Speerwurf und 800-Meter-Lauf bis ich etwa 18 war. Dabei hat sich herauskristallisiert, dass mir die Hürden einfach am meisten Spass machen. Bei jeder der zehn Hürden bietet sich eine neue Chance, etwas gutzumachen und etwas herauszuholen. Mich fasziniert die Mischung aus Technik und Tempo.

Wie erlebten Sie die Olympischen Sommerspiele in Tokio letztes Jahr?

Ich verbinde sie vor allem mit Glücksgefühlen. Obwohl ich 2019 am European Youth Olympic Festival in Baku gestartet bin, war diesmal alles anders und sehr eindrücklich. Ich durfte Tokio zusammen mit meiner Schwester Mujinga erleben, sie hat mir vieles gezeigt. Das war schön, vor allem, weil unsere Familie wegen des Publikumsverbots nicht dabei war.

Wie gehen Sie mit dem Druck um, in 13 Sekunden zu zeigen, was Sie können?

Wichtig ist zu lernen, dass Druck etwas Positives auslösen, ein Kick sein kann. Olympia ist das höchste der Gefühle, da musst du parat sein. Wenn ich enorm nervös bin, baut sich eine Spannung auf. Diese lerne ich, auf den Punkt rauszulassen. Zudem bin ich ein Wettkampftyp, der leistet, wenn es darauf ankommt – wie mein Trainer Adrian Rothenbühler sagt.

Wie sind Sie zur Leichtathletik gekommen?

Ich kam fast nicht drum herum: Meine älteste Schwester Kaluanda begann zu laufen und fing mit Wettkämpfen an, Mujinga folgte ihr. Leichtathletik war seitdem einfach immer da. Wir halten als Familie wahnsinnig stark zusammen, sehen uns nicht als Konkurrentinnen, sondern profitieren voneinander. Dank Mujinga bin ich jetzt ebenfalls Visana-Botschafterin.

Haben Sie gewisse Rituale?

Ich mache mich immer parat, frisiere die Haare und gehe nie ohne Make-up zum Start. Wenn ich gut aussehe und mich gut fühle, stärkt das mein Selbstvertrauen. Vielleicht ist das ein Sprinterinnen-Ding. Ausserdem sammle ich meine Startnummern und stehe total auf «Tierli-Söckli» – Geschenke von meinem Mami oder von Kolleginnen vor Grossanlässen.

Gehen Sie im Alltag an der Aare joggen, oder rennen Sie den Gurten hoch?

Nie, joggen ist gar nicht mein Ding. Einmal joggten wir mit unserem Trainer zweimal zehn Minuten, das war viel zu anstrengend. Ausserdem passt es nicht zu meinem Training, es ist verschwendete Energie. Im Alltag nehme ich gern den Lift und bin relativ gemächlich unterwegs. Das ist vielleicht auch so ein Sprint-Ding: auf den Punkt alles geben und daneben möglichst viel Energie sparen. Sprinterinnen und Sprinter haben viel mehr schnelle Muskelfasern, die es ihnen erlauben, sehr schnell zu sprinten, aber rasch ermüden.

Sie besuchen die Sportklasse am Gymnasium Neufeld. Welches sind Ihre Zukunftspläne?

Im Moment sind die 100 Meter Hürden mein Leben. Ich besuche aber gern die Sportklasse, wo wir die Matur in fünf Jahren machen. Hier treffen sich Gleichgesinnte, und ich habe viele Freunde gefunden. Danach stehen mir alle Türen offen. Mich interessiert der Gesundheitsbereich oder der Beruf der Hebamme. Doch ich möchte nicht einfach anfangen zu studieren, um etwas zu machen. Wenn ich mich irgendwo reinhänge, muss ich zu 100 Prozent davon überzeugt sein.



Zur Person

Ditaji «Didi» Kambundji (19) hat drei ältere Schwestern: Kaluanda (31), Mujinga (29) und Muswama (26). Wenn zwischen Trainings und Wettkämpfen etwas Zeit bleibt, verbringt sie diese am liebsten mit ihrer Familie und ihren Freunden. Für das Interview «opferte» Ditaji einen Teil ihres freien Tages im Trainingslager auf Lanzarote und setzte sich vor den Laptop anstatt an den Strand. Seit Februar 2022 ist sie neu Visana-Botschafterin.



Schöne Aussichten im Hotel Easy Living auf Sylt.

Sylt ist immer eine Reise wert

Auf Sylt erleben Sie die Landschaften eines ganzen Kontinents auf nur 99 Quadratkilometern: imposante Steilküsten, wandernde Dünen, amphibi-sches Wattenmeer, salzige Wiesen, blühende Heide, traumhafte Strände und eine brausende See. Wir verlosen einen Kurztrip für zwei Personen.

Text: Maike Belbe | Bilder: Lars Neugebauer

Auf der nördlichsten Insel Deutschlands auf Sylt befindet sich das Hotel Easy Living (hotel-easy-living.de), umgeben von Wanderdünen, Heide und Salzwiesen und trotzdem zentral im alten Ortskern gelegen. Der idyllische Hafen ist nur ein paar Gehminuten entfernt, der Strand liegt direkt vor der Haustür. Im «Easy Living» erwarten Sie 38 modern und individuell eingerichtete Zimmer, zum Teil mit Meerblick. Das angrenzende Szenere-restaurant Synder von Alexandro Pape lässt das Herz eines jeden Gourmets höherschlagen. Der Chef persönlich wird Ihnen aus seiner Genussmacherei einen leckeren Präsentkorb zusammenstellen – mit eigens aus Nordseewasser gewonnenem Salz, Bier aus salzfreiem Nordseewasser, Nudeln und vielem mehr.

Lust auf eine Reise nach Sylt? Dann schicken Sie uns den Wettbewerbston aufgeklebt auf einer Postkarte, oder nehmen Sie auf visana.ch/wettbewerb an der Verlosung teil.



Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 28. April 2022 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana und Railtour Suisse SA die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Man darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

Wettbewerbston

Ich möchte zwei Übernachtungen für zwei Personen im Hotel Easy Living auf Sylt inklusive Frühstück, Präsentkorb aus der Genussmacherei sowie An- und Rückreise mit Railtour Suisse gewinnen.

Frau Herr

Name

Vorname

Strasse

PLZ, Ort

E-Mail

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 21. April 2022 ein-senden an: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 16