

Visana Forum

Das Gesundheitsmagazin 2/2020

- 
- 6 Neue Online-Services**
Bestens beraten, auch in Zeiten von Corona
 - 14 Finanzielle Stabilität hilft in Krisenzeiten**
CEO Angelo Egli im Interview
 - 22 Herzlich willkommen Mujinga Kambundji!**
Die neue Visana-Botschafterin im Gespräch



Sprinterin Mujinga Kambundji ist neue Visana-Botschafterin.

Lesen Sie das Interview auf Seite 22



Kinder-Spass
für zu Hause:
motio.ch

Gesundheit

- 4 Volkskrankheit Migräne
- 6 Mit Online-Services gemeinsam durch die Krise
- 7 Wahre Superfrüchte: Brombeeren
- 8 Generika – die kostengünstige Alternative

Engagement

- 10 Im Einsatz für die Wasserunfallprävention

Inside

- 12 Visana-Mitarbeiter im Fokus
- 14 Der Visana-CEO im Interview
- 15 Medikamente innert dreier Stunden geliefert
- 16 Vorzeitiger Reiseabbruch: So geht's richtig

Service

- 17 Gemütlich unterwegs in der Schweiz
- 18 Sommerangebote im Visana Club
- 20 Gut zu wissen
- 22 Im Gespräch mit Mujinga Kambundji
- 24 Wettbewerb



Folgen Sie uns auf Facebook
facebook.com/visana.versicherung



und Instagram
instagram.com/visanaservices



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, Marco Hess, Josko Pekas. Adresse: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. 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-Geschäftsstelle (Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Ihrer Police).

Liebe Leserin, lieber Leser



PS: In der letzten Ausgabe habe ich Ihnen mit grossem Stolz unsere neue Visana-Botschafterin Mujinga Kambundji angekündigt. Lernen Sie die sympathische Schweizer Sprintkönigin nun im Interview auf Seite 22 kennen. Das ausführliche Gespräch finden Sie online auf visana.ch/kambundji_interview

Ich hoffe sehr, Sie sind wohlauf und es geht Ihnen und Ihren Liebsten gut.

Noch vor ein paar Monaten hätte ich Sie nicht als Erstes auf Ihr gesundheitliches Wohlbefinden angesprochen. Einem Freund oder einer Kollegin zum Abschied ein «Blib gsund!» mit auf den Weg zu geben, wäre nicht alltäglich gewesen. Doch das hat sich geändert. Das Coronavirus hat uns bewusstgemacht, was für ein Glück es ist, bei guter Gesundheit zu sein.

Die letzten Monate forderten uns alle heraus. Sie waren begleitet von Angst, Unsicherheit und Distanz. Das erging Ihnen so, aber auch mir und meinen 1300 Mitarbeitenden. Wie Sie haben wir versucht, das Beste aus der Situation zu machen: gesund zu bleiben und weiterhin für Sie da zu sein. Ersteres gelang uns dank der Disziplin und Solidarität der gesamten Belegschaft. Ausserdem stellten wir innert kürzester Zeit sicher, dass wir immer für Sie erreichbar geblieben sind, auch wenn wir unsere Agenturen schliessen und mehrheitlich von zuhause aus arbeiten mussten. Mehr noch: Wir haben für Sie unser digitales Serviceangebot erweitert, um Sie möglichst gut durch diese schwierigen Wochen und Monate zu begleiten.

Eine gute Nachricht ist, dass Visana finanziell sehr solid aufgestellt ist. Dank den Reserven können wir allfällige Mehrkosten, die durch die Corona-Pandemie entstehen, abfedern. Unsere nachhaltige Finanz- und Prämienspolitik bewährt sich nun im Krisenfall. Ich hoffe sehr, dass wir dadurch den Einfluss auf die Prämien der nächsten Jahre in Grenzen halten können. Mehr zur finanziellen Situation von Visana und zum Geschäftsjahr 2019 erfahren Sie auf Seite 14.

Ich wünsche mir sehr, dass wir nun alle zusammen mit Optimismus und Zuversicht in die Sommermonate steigen. Die Zeichen stehen gut, Schritt für Schritt in eine neue «Normalität» zurückzukehren. Visana bleibt auch in diesen «ausserordentlichen Zeiten» Ihr verlässlicher Partner – auf uns können Sie zählen!

Ich wünsche Ihnen deshalb von Herzen viel Kraft, Mut – und gute Gesundheit. «Blibed gsund!»

Herzlich grüsst Sie

Ihr Angelo Egli, Vorsitzender der Direktion



Migräne – wenn der Kopf zu explodieren droht

Mehr als eine Million Menschen in der Schweiz leiden an Migräne. Die Erkrankung ist nicht heilbar, jedoch lassen sich Häufigkeit und Heftigkeit der Attacken reduzieren.

Text: Marco Hess | Bilder: Alfonso Smith, zVg

Schon Kinder können Migräne haben, häufiger tritt die Erkrankung jedoch in der Pubertät und im jungen Erwachsenenalter auf. Am meisten geplagt von Migräne sind Menschen im Alter von 15 bis 55 Jahren, danach werden die Kopfschmerzen in der Regel seltener. Manche Leute haben nur einmal im Leben eine Attacke, ein Prozent der Bevölkerung leidet täglich darunter. Und auch vor der Coronakrise macht Migräne nicht Halt.

Migräne gehört zu den weltweit häufigsten Erkrankungen des Gehirns. Es handelt sich um eine Störung in der zentralen Schmerz- und Reizverarbeitung. Das Gehirn von Menschen mit Migräne reagiert sensibler auf Reize. Und es verbraucht mehr Energie zur Verarbeitung der Reize. Das führt manchmal dazu, dass das Gehirn «überhitzt» und es zu einer Attacke kommt.

Mehrere Phasen

Eine Migräne läuft in mehreren Phasen ab. Bei einer Attacke zeigen sich erste Vorboten wie erhöhte Reizbarkeit, Heisshunger, Konzentrationsprobleme, Erschöpfung, Licht- oder Geräuschempfindlichkeit. Diese sogenannte Prodromalphase kann mehrere Tage dauern. Es folgt die Auraphase, die jedoch bloss bei rund 15 Prozent überhaupt einsetzt und maximal 60 Minuten dauert. Dabei kann es zu visuellen Halluzinationen kommen oder temporärem Verlust des Sehvermögens.

Danach folgt der unschöne Höhepunkt: die Kopfwegphase, die bis zu drei Tage anhalten kann. Die Schmerzen nehmen langsam zu, bis sie schliesslich stark pochend, stechend, bohrend sind. Nicht immer, aber meistens sind die Schmerzen auf eine Kopfhälfte begrenzt. Die Seite kann während einer Attacke wechseln. In dieser Phase sind die Begleiterscheinungen wie Licht-, Geruchs- und Lärmempfindlichkeit oder Übelkeit sehr ausgeprägt, weshalb es für die Betroffenen am angenehmsten ist, sich in einen dunklen, ruhigen Raum zurückzuziehen.

In der finalen Rückbildungsphase fühlen sich die Betroffenen meist müde und ausgelaugt.

Hilfreiches Tagebuch

Es gibt nicht den einen «Trigger», der eine Attacke auslöst, sondern es sind viele Faktoren dafür verantwortlich, die in einem komplexen Zusammenspiel miteinander stehen. So können etwa hormonelle Einflüsse Auslöser eines Migräneanfalls sein, bestimmte Nahrungsmittel, ein unregelmässiger Schlafrhythmus, Unterzuckerung oder Stress. Zudem der Konsum von Alkohol, Koffein, veränderte Schlafgewohnheiten, Stress oder der Zyklus.

Hilfreich für Betroffene kann es sein, ein Migräne-Tagebuch zu führen. Darin sollten sie die Schmerzen, deren Heftigkeit, Dauer und Lokalisation sowie die Begleitsymptome notieren. Mithilfe des Tagebuchs können die Betroffenen ihre persönlichen Auslöser besser eruieren – und vermeiden.

Kombination von Massnahmen

Bei einer leichten Migräne, wenn die Attacken selten und von kurzer Dauer sind, können der Rückzug an einen dunklen, ruhigen Ort, kalte Kompressen und Schmerzmittel ausreichen. Bei schwerer Migräne ist jedoch eine Therapie angezeigt. Eine Heilung ist zwar nicht möglich, sehr wohl jedoch eine Reduktion der Attacken und Linderung der Symptome. Den grössten Erfolg verspricht eine auf drei Säulen basierende Behandlung, die medikamentöse und nichtmedikamentöse Massnahmen enthält (siehe Interview).

«Migräne ist oft ein Zeichen der Überforderung»



Dr. med. Reto Agosti,
Facharzt für Neurologie,
ist Gründer und Chefarzt
des Kopfwehzentrums
Hirslanden Zürich.

Es gibt viele Medikamente, die bei Migräne helfen. Wichtig sei jedoch auch, Stress zu reduzieren und Regelmässigkeit in sein Leben zu bringen, meint Neurologe Reto Agosti.

Wie merke ich, ob ich bloss Kopfschmerzen habe oder ob es Migräne ist?

Reto Agosti: Normale Kopfschmerzen – sogenanntes Spannungskopfweg – haben keine Begleitscheinungen. Bei einer Migräne kommt zu den heftigen Attacken die Überempfindlichkeit der Sinnesorgane hinzu. Man verträgt etwa Licht, Lärm oder Berührungen nicht, es ist einem übel, man muss erbrechen oder hat keinen Appetit.

Was sollte man tun, wenn man den Verdacht hat, an Migräne zu leiden?

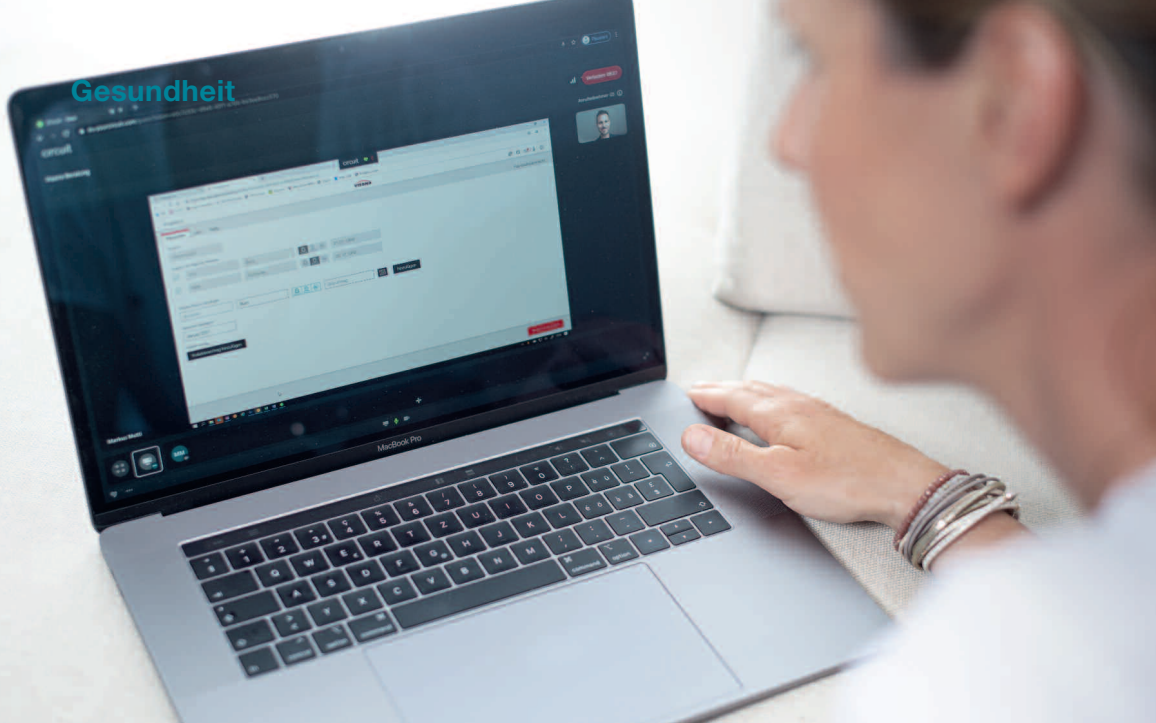
In vielen Fällen reicht es, zum Hausarzt zu gehen. Die Allgemeinmediziner sind bestens im Bild, was eine Migräne ist, welche Medikamente man akut oder prophylaktisch nehmen kann und worauf es sonst noch zu achten gilt. Bei schwerwiegenden Fällen lohnt es sich jedoch, zu Spezialisten zu gehen. Diese haben weitere Möglichkeiten, wie etwa den Verschrieb von sogenannten CGRP-Antikörpern, einer neuartigen Migräne-Prophylaxe.

Was sind die Eckpfeiler einer Migräne-Behandlung?

Sie basiert auf drei Säulen. Erstens der Einnahme der richtigen Medikamente während der Attacke. Als Zweites der Wahl der Prophylaxe, wozu nebst den Medikamenten auch Nahrungszusätze gehören. Und als Drittes komplementärmedizinischen Therapien. Diesbezüglich gibt es ganz viele tolle Sachen, aber auch viel Scharlatanerie.

Haben Sie ein paar Tipps?

Jeder muss selbst herausfinden, was zu ihm passt. Man kann zu einem Spezialisten für Biofeedback gehen oder eine Hypnosetherapie machen. Ich lege meinen Patienten Aktivitäten nahe, die sie auch alleine zu Hause machen können, wie progressive Muskelrelaxation, autogenes Training oder Sport, der entspannt. Wer Migräne hat, sollte Regelmässigkeit in sein Leben bringen, gut schlafen, gesund essen, den Stress reduzieren. Migräne ist oft ein Zeichen der Überforderung.



Mehr Informationen:
visana.ch/corona
und Seiten 15/21

Mit Online-Services gemeinsam durch die Krise

Das Coronavirus bestimmt weite Teile unseres Lebens. In dieser Zeit stellen sich für Versicherte viele neue Fragen rund um die Beratung, die Ansprechpartner oder digitale Dienstleistungen.

Interview: Josko Pekas | Bilder: Markus Mutti, Visana



Roland Lüthi ist Leiter Privatkunden. Er sagt, wie Visana die Versicherten in dieser herausfordernden Zeit unterstützt.

Was hat sich bei Visana durch das Coronavirus massgeblich verändert?

Roland Lüthi: Ein noch grösserer Teil unseres beruflichen und privaten Lebens findet online statt. Darum haben wir unsere Arbeit und den Kundenservice stärker in den Online-Bereich verlagert. Corona wird uns noch länger beschäftigen. Insbesondere für die Risikogruppen wird es ein langer Weg zurück in den gewohnten Alltag.

Der persönliche Kontakt ist gerade für die Versicherungsberater wichtig. Wie gehen sie damit um?

Für sie ist besonders wichtig, nahe bei ihren Kundinnen und Kunden zu sein. Sie haben die Betreuung deshalb der Situation angepasst und weiterentwickelt. Unsere Berater sind neu per Videoberatung, aber natürlich auch telefonisch und per E-Mail erreichbar. Unterdessen sind zudem unsere Geschäftsstellen wieder offen. Wir möchten, dass sich unsere Versicherten weiterhin rundum gut betreut fühlen und haben dazu unser Serviceangebot ausgebaut.

Mit welchen Dienstleistungen?

Gerade jetzt, wo vor allem Risikogruppen das Haus nicht verlassen sollten, ist die Online-Beratung besonders wichtig und gefragt. Zusätzlich zu unserer telemedizinischen 24-Stunden-Beratung können Visana-Versicherte unseren neuen Doctor-Chat konsultieren. Antworten auf ihre Fragen erhalten sie per WhatsApp oder SMS – auch zur aktuellen Pandemie.

Welche weiteren Online-Services bietet Visana?

Einen kostenlosen Corona-Check. Damit können Versicherte ihre Symptome testen. Sie erhalten dann Informationen und Ratschläge zur Selbst-Isolation, Selbst-Quarantäne und zu dem, was sie tun können, falls sie Symptome haben. Ausserdem haben wir den Medikamenten-Heimlieferservice «Same Day Delivery» lanciert. Versicherte können nach einer telefonischen Beratung rezeptpflichtige Medikamente innerhalb von drei Stunden nach Hause bestellen (siehe Seite 15).

Wer profitiert von diesen Angeboten?

Alle Visana-Versicherten. Das ist besonders wertvoll für unsere älteren Versicherten, die das Haus nicht verlassen sollten. Aber auch solche, die beruflich viel unterwegs oder aus anderen Gründen zeitlich sehr eingespannt sind. Wir möchten so auch mithelfen, unser Gesundheitssystem zu entlasten.

Brombeere – eine Superfrucht für alle Fälle

In den Verkaufsregalen steht sie meist etwas im Schatten ihrer beliebteren roten «Kolleginnen» Erdbeere und Himbeere. Dabei ist die Brombeere ausgesprochen gesund – und ein unterschätztes Allzweckmittel in vielen Bereichen.

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Sogenannte Superfrüchte wie Acai-, Goji- oder Acerolabeeren werden als extrem gesund vermarktet. Sie sind allerdings exotisch, oft in Südamerika angebaut und in der Schweiz meistens nur verarbeitet erhältlich: getrocknet beispielsweise oder als Extrakt.

Das Gute liegt so nahe

Ganz anders als die Brombeere, die gerne in heimischen Gärten zuhause ist. Sie wird ab Mitte Juli bis im Oktober geerntet, schmeckt säuerlich und süß zugleich, was vom Reifegrad abhängig ist. Dunkelrote Pflanzenstoffe sind für die charakteristische Farbe der Brombeere verantwortlich und machen diese ausgesprochen gesund. So wirken Brombeeren entzündungshemmend. Sie verhindern, dass Gefäße verstopfen, und sorgen dafür, dass das Blut besser fließen kann.

Auch für Sportler ideal

Das ist noch längst nicht alles. Von allen Beerenarten enthalten die oft unterschätzten Brombeeren mit Abstand am meisten Kalzium und Vitamin A. Zudem viel Magnesium, Kupfer, Eisen und jede Menge weitere wertvolle Vitamine. Sportbegeisterte müssen die Brombeere regelrecht lieben: Bereits 125 Gramm decken den Tagesbedarf an Magnesium, das die Muskel- und Nervenfunktionen ankurbelt. Sie sind zudem sehr hilfreich bei Herz- und Kreislaufproblemen und für die Augen. Sie sind magenschonend und unterstützen die Verdauung.

Rezepttipp

Brombeeren lassen sich vorzüglich in viele Gerichte integrieren. Am Morgen zu Joghurts oder im Porridge, am Mittag als süsse Note in einem Salat, den ganzen Tag über als Snack zwischendurch. Aus wilden Brombeeren lassen sich zudem tolle Rezepte kreieren – beispielsweise Konfitüre.



**Kilokalorien beträgt der
Energiewert von 100 Gramm
Brombeeren. En Guete!**

Blätter für Tee

Falls das noch nicht genügt: Brombeeren kräftigen Knochen, Bindegewebe und Gefässwände und schützen vor Arteriosklerose. Brombeersaft ist ein bekanntes Mittel gegen Halsschmerzen und Heiserkeit. Als Tee helfen Brombeerblätter gegen Fieber, Durchfall und bei Rachenschmerzen. Bereits die alten Griechen kauten bei Zahnfleischentzündungen Blätter der Brombeere, die auch heute noch in medizinischen Teemischungen enthalten sind. Sie sind also ein Allzweckmittel in vielen Bereichen.

Generika: Die kostengünstige Alternative zu Originalpräparaten

Generika wirken gleich wie Originalmedikamente, sind jedoch deutlich günstiger. Ärzte und Apotheker sind aber nicht verpflichtet, Kunden auf die kostengünstigere Alternative hinzuweisen. Es lohnt sich daher, wenn Sie danach fragen. So leisten Sie einen Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten und sparen dazu noch Geld.

Text: Marco Hess | Bild: Alfonso Smith



Dank Partnerschaften vergünstigter Generika-Bezug

Seit Jahren pflegt Visana mit der Versandapotheke MediService und der Online-Apotheke Zur Rose eine partnerschaftliche Zusammenarbeit. Gerade in Coronazeiten bietet die Zustellung per Post grosse Vorteile für Angehörige einer Risikogruppe. Der Gang zu Apotheke erübrigt sich in vielen Fällen. Dank der vertraglich vereinbarten Konditionen profitieren Sie, vor allem bei regelmässiger Medikamenteneinnahme, sowohl von attraktiven Rabatten beim Bezug von Generika als auch von weiteren Vorteilen wie der Lieferung der Medikamente zu Ihnen nach Hause oder der kostenlosen telefonischen Beratung durch die Apothekerinnen und Apotheker der beiden Unternehmen.

MEDI SERVICE
Ihre Spezialapotheke

zur Rose

Ein Generikum ist ein Nachahmermedikament, das Pharmaunternehmen nach Ablauf des Patentschutzes des Originalpräparats auf den Markt bringen dürfen. In der Schweiz in der Regel nach 20 Jahren. Da die Entwicklungskosten sowie Qualitäts-, Sicherheits- und Wirksamkeitstests entfallen, sind Generika 20 bis 70 Prozent günstiger als die Originale.

Allenfalls eine Weiterentwicklung

Die Zusammensetzung des Generikums, die Menge des Wirkstoffs, die Dosierung sowie die Arzneiform dürfen sich vom Originalpräparat nicht unterscheiden. Hingegen dürfen Farb- und Geschmacksstoffe abweichen. Generika dürfen auch in kundenfreundlicheren Darreichungsformen angeboten werden. Ein Generikum kann also eine Weiterentwicklung eines Medikamentes sein, indem es zum Beispiel besser schmeckt oder besser geschluckt werden kann als das Original. Ob die Hersteller die strengen gesetzlichen Vorgaben einhalten, prüft das Schweizerische Heilmittelinstitut Swissmedic. Generika, die auf der Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit aufgeführt sind, entsprechen den gesetzlichen Vorgaben und werden grundsätzlich von der Grundversicherung übernommen.

Das Potential ist gross

Im Jahr 2018 wurden von den Grundversicherern rund sieben Milliarden Franken Leistungskosten für Medikamente bezahlt. Diese enorme Zahl könnte deutlich gesenkt werden, indem die Generikaquote gesteigert würde. Gemäss dem schweizerischen Apothekerverband Pharmasuisse könnten hierzulande rund ein Fünftel der Originalpräparate durch Generika ersetzt werden.

Helfen Sie mit!

Indem Sie auf Generika zurückgreifen, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten. Gleichzeitig sparen Sie Geld. Nicht nur, da das Nachfolgeprodukt an sich günstiger ist, sondern auch, weil der Selbstbehalt bloss bei 10 Prozent liegt. Bei einem Originalmedikament beträgt er 20 Prozent. Sprechen Sie Ihren Arzt oder Apotheker direkt auf eine mögliche Generikasubstitution an. Sie prüfen, ob es in Ihrem Fall möglich ist, auf Generika zu wechseln. Auch ein Besuch der

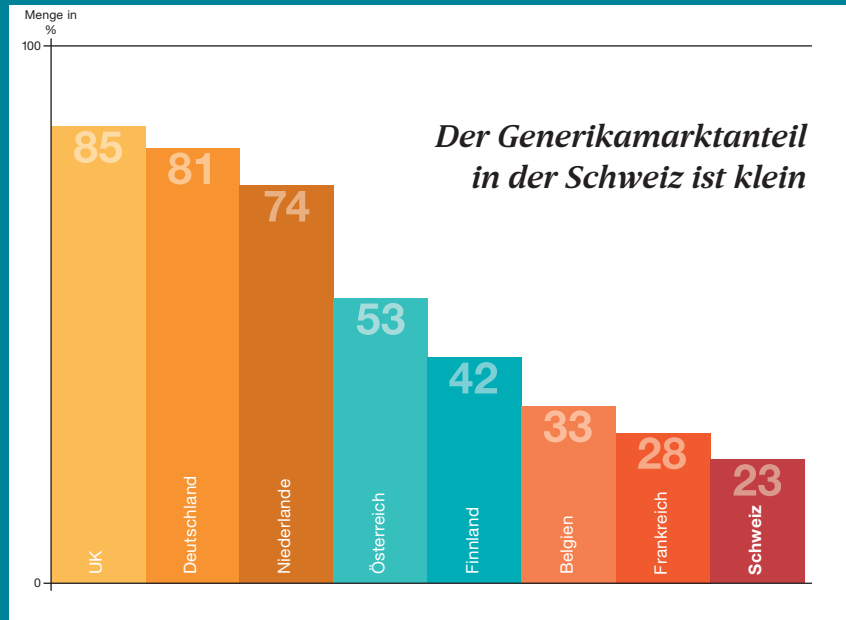
Zahlen und Fakten zu Generika

1/5

der Originalpräparate in der Schweiz könnte durch Generika ersetzt werden

20–70%

günstiger sind Generika als die Originale



300

Wirkstoffe respektive Wirkstoffkombinationen sind in der Schweiz als Generika verfügbar

Website **mymedi.ch** lohnt sich. Dort können Sie selber die Medikamentenpreise vergleichen. Zudem erhalten Sie die Information, ob es für ein Originalpräparat überhaupt ein Generikum gibt. Ebenso werden mögliche Beeinträchtigungen durch die Einnahme des Medikamentes thematisiert, wie zum Beispiel, ob es Auswirkungen auf die Fahrtüchtigkeit oder Reaktionsfähigkeit hat.

Markante Preisunterschiede – drei Beispiele

	Original	Generika
Magenschoner	Pantozol 20/40	Pantoprazol Spirig HC 20/40
	Dosierung 20 mg 30 Stk.	Dosierung 20 mg 30 Stk.
	Fr. 25.10	Fr. 16.40
Cholesterinsenker	Crestor	Crestastatin
	Dosierung 10 mg 30 Stk.	Dosierung 10 mg 30 Stk.
	Fr. 47.50	Fr. 18.85
Blutdrucksenker	Diovan	Valsartan Helvepharm
	Dosierung 80 mg 28 Stk.	Dosierung 80 mg 28 Stk.
	Fr. 28.30	Fr. 15.90



Mehr Informationen:
visana.ch/medikamente

Im Einsatz für die Wasserunfallprävention

Die Partnerschaft zwischen Visana und der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft geht ins fünfte Jahr. Mit dem Minijubiläum blicken wir auf eine produktive und erfolgreiche Zusammenarbeit zurück.

Text: Philipp Binaghi | Bild: Visana

Visana und die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) feiern ihr Fünf-Jahre-Jubiläum. 2015 startete die Partnerschaft mit dem Ziel, die SLRG bei ihrer Mission «Ertrinken verhindern» nachhaltig und substantiell zu unterstützen. Dies geschieht aktuell durch zwei Präventionsprogramme. Zum einen mit der Baderegelkampagne, bei der Visana-Mitarbeitende und SLRG-Freiwillige schweizweit gemeinsam Baderegeltafeln austauschen oder neu platzieren. Zum anderen durch die breit angelegte Präventionskampagne «Save your friends».

Prävention dort, wo sie notwendig ist

Männer im Alter von 15 bis 30 Jahren sterben – verglichen mit anderen Bevölkerungsgruppen – überdurchschnittlich häufig bei Ertrinkungsunfällen. Der Grossteil der Unfälle passiert in offenen Gewässern. Darum haben wir im Jahr 2019 die Präventionskampagne «Save your friends» lanciert, um Gefährdete und insbesondere deren Freunde direkt anzusprechen.

«Save your friends» – ein Erfolg

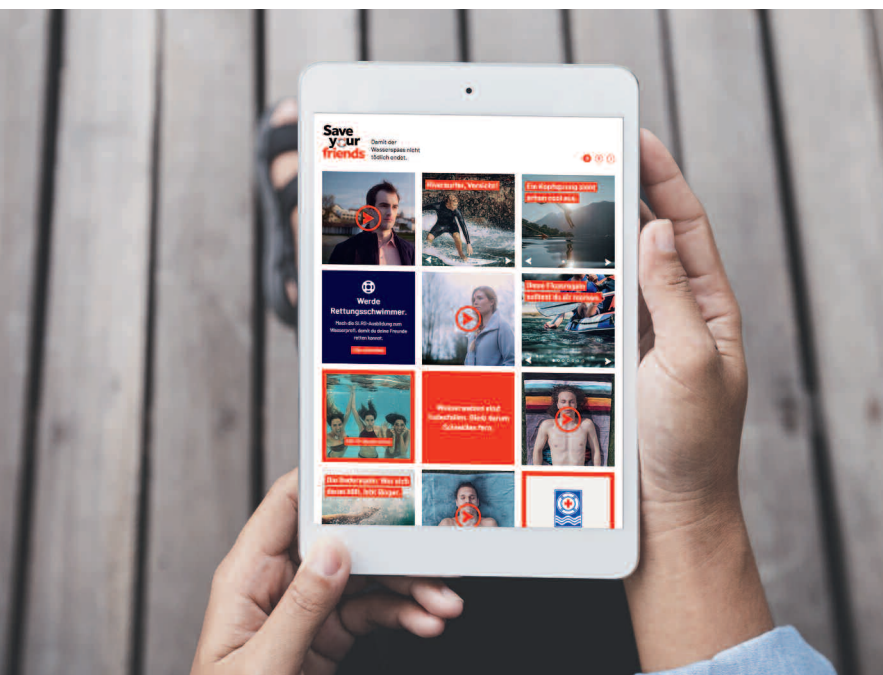
Das Resultat war eine erfolgreiche Online-Präventionskampagne, die sich an der gefährdeten Zielgruppe orientiert. Dabei haben wir die lebenswichtigen Botschaften der Bade- und Flussregeln bei der Zielgruppe in Erinnerung gerufen – als ideale Ergänzung zur Baderegelkampagne und zu weiteren Präventionsmassnahmen der

2 955 000

Menschen wurden online mit der Kampagne «Save your friends» erreicht.

«Der Grossteil der Unfälle passiert in offenen Gewässern.»

SLRG. Im Zentrum standen die drei Kernbotschaften «Boote nicht zusammenbinden», «Kein Alkohol im Wasser» und «Vorsicht beim Sprung ins Wasser». Sie haben auch dieses Jahr Gültigkeit, denn trotz Corona dürfte im See gebadet und auf dem Fluss «geböötelt» werden. Wir wünschen allen einen unfallfreien Sommer!

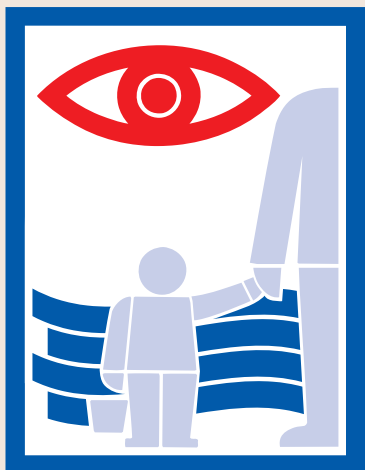


[saveyourfriends.ch](https://www.saveyourfriends.ch)

BADEREGELN

MAXIMES DE LA BAIGNADE

REGOLE PER IL BAGNANTE



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – Kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!

Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!

Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.

Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.

Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.

Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.

Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.

Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.

Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.

Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

Zur Person

Mateo Fiechter (17) kam in Cali (Kolumbien) zur Welt. Als Eineinhalbjähriger zog er mit seiner Mutter nach Burgdorf. Dort wohnt er noch immer, hat längst den Schweizer Pass und ist U-19-Unihockeynationaltorhüter. Im Haushalt leben nebst der Mutter und ihrem Mann die siebenjährige Malena und der einjährige Gabriel. «Es ist immer was los», sagt der Visana-Lernende, «es macht Spass. Und ich mag es, Vorbild für meine Geschwister zu sein.»



Ein Ziel vor Augen: die Unihockey-Nati

Mateo Fiechter gehört zu den grossen Torhütertalenten im Schweizer Unihockey. Der 17-jährige Burgdorfer spielt in der Juniorennationalmannschaft. Nebst den Matches trainiert er bis zu sechsmal wöchentlich. Möglich ist dies dank Sportler-KV, das er bei Visana macht. «Klar, ist es manchmal stressig», erzählt der Lernende im zweiten Jahr. «Aber dass ich meine Arbeitszeit sehr flexibel einteilen kann, macht vieles einfacher.»

Text: Marco Hess | Bild: Alfonso Smith

Wenn Mateo Fiechter als kleiner Bub Hockey im Fernsehen geschaut hat, faszinierten ihn vor allem die Goalies. Wegen der Ausrüstung, insbesondere der Masken. «Die haben mich beeindruckt», erzählt der 17-Jährige. Und so erstaunt es nicht, dass er sich genau an jenen Moment vor rund zehn Jahren erinnern kann, als ein grosser Wunsch von ihm in Erfüllung ging. «Ich kam von der Schule nach Hause und unter meiner Bettdecke lagen ein Päckli mit einem Goal drin und eine Maske. Was für eine Überraschung!»

Es erstaunt auch nicht, dass er kurz darauf seine Fussballschuhe an den Nagel hängte und sich voll auf Unihockey fokussierte. «Das Spiel ist megaschnell, das gefällt mir.»

«Mein Trainer sagte mir, dass ich es als Goalie weit bringen könne, wenn ich dranbleibe.»

Aussage, die er sich zu Herzen nahm

Seine Karriere hat Fiechter beim UHC Burgdorf als Feldspieler lanciert. In einem Match musste er ins Tor. Das Spiel ging zwar verloren, die Unihockeyschweiz hat dabei jedoch ein grosses Talent gewonnen. «Der Trainer sagte mir, dass ich es als Goalie weit bringen könne, wenn ich dranbleibe. Das habe ich mir zu Herzen genommen.» Und das hat ihn 2016 zu einer Top-Adresse im Schweizer Unihockey

gebracht, zum SV Wiler-Ersigen. «Mein nächstes Ziel ist es, in die erste Mannschaft zu kommen», erzählt Fiechter. Er beschreibt sich als disziplinierten und ruhigen Menschen, der es liebt, Verantwortung zu übernehmen, und der es gerne lustig hat. Auf dem Spielfeld sei er jedoch auch mal aggressiv, wenn nötig.

Seinen schönsten Sportmoment erlebte er bei einem U-19-Länderspiel in Altdorf gegen Tschechien. «Die 500 Zuschauer in der Halle haben uns extrem unterstützt, jede gelungene Aktion wurde bejubelt. Das war fantastisch.» Selbstredend möchte Mateo Fiechter dereinst das Tor der Schweizer A-Nationalmannschaft hüten. Und ausserdem als Profi in Schweden spielen.

Frei nehmen, um zu lernen

Noch ist es aber nicht so weit. Ohnehin lässt sich seine Spitzensportlerkarriere ja nicht so genau planen. Darum absolviert der Burgdorfer derzeit am Hauptsitz von Visana in Bern die Ausbildung zum Kaufmann, danach will er die Berufsmatura machen. «Die Mutter eines Teamkollegen, die bei Visana arbeitet, hatte mir erzählt, dass ihr Unternehmen das Sportler-KV ermögliche. Ich habe mich beworben – und konnte bald darauf beginnen.»

Das Sportler-KV mache vieles einfacher, da er seine Zeit sehr flexibel einteilen könne. 20 Stunden arbeitet er, einen Tag hat er Schule pro Woche. Zudem trainiere er bis zu sechsmal wöchentlich, hinzu kämen die Spiele. «Das ist manchmal stressig. Aber zum Glück sind meine Vorgesetzten cool, sie haben Verständnis für meine Situation. Insbesondere die Schule ist eine grosse Herausforderung. Wenn ich etwa das ganze Wochenende unterwegs bin, kann ich auch mal später kommen, damit ich für die Prüfungen lernen kann.» Visana mache das gut, er schätze das sehr.

Wegen des Coronavirus wurde der Trainingsbetrieb im März eingestellt. Der Teamplayer freut sich jedoch wahnsinnig darauf, wieder mit den Kollegen zu trainieren und zu spielen. Und dabei die Maske zu tragen.

«Finanzielle Stabilität hilft in Krisenzeiten»

Die Visana-Gruppe blickt auf ein positives Geschäftsjahr 2019 zurück. Angesichts der Coronakrise rückt dieses erfreuliche Ergebnis jedoch in den Hintergrund. Prämien-erhöhungen infolge der Pandemie sind keine zu erwarten.

Interview: David Müller | Bild: Mauro Mellone



Angelo Egli, CEO der Visana-Gruppe

«VisanaForum» unterhielt sich mit Angelo Egli, CEO der Visana-Gruppe, über das Geschäftsergebnis 2019 und die Auswirkungen der Coronakrise auf die Prämien 2021.

Angelo Egli, sind Sie zufrieden mit dem Jahresergebnis 2019?

Ja. Visana hatte erneut ein sehr gutes Jahr. Wir konnten uns bestens im Markt behaupten und verzeichnen sowohl in der Grund- als auch in den Zusatzversicherungen ein positives Ergebnis. Zudem sind wir im Firmenkundengeschäft, trotz schwieriger Marktbedingungen, sehr stark unterwegs.

Was heisst das konkret?

Dass wir in unserer Kernkompetenz, dem Kranken- und Unfallversicherungsgeschäft, gut gewirtschaftet haben. Wir waren weder zu defensiv noch zu offensiv, sondern haben unseren Grundsatz gelebt, bedarfsgerecht zu kalkulieren und mit den Prämien unserer Versicherten sorgsam und verantwortungsbewusst umzugehen.

Wie hat sich die Zahl der Versicherten entwickelt?

Über alles gesehen, sehr positiv. Es ist uns gelungen, den Bestand unserer Privatkunden von 846 000 Personen auf hohem Niveau stabil zu halten. Darüber hinaus versichern wir im Jahr 2020 rund 16 000 Unternehmen, Organisationen und Behörden gegen die Folgen von Krankheit und Unfall. Damit gehört Visana weiterhin zu den grössten Kranken- und Unfallversicherern der Schweiz – und, wenn man die finanzielle Stabilität berücksichtigt, auch zu den sichersten.

«Ich erwarte keine Prämien-erhöhung als Folge der Corona-Pandemie.»

Hat diese finanzielle Stabilität in Zeiten von Corona geholfen?

Ja, definitiv. Unsere seit Jahren nachhaltige Finanz- und Prämienpolitik bewährt sich nun im Krisenfall. Die Visana-Gruppe verfügt im Marktvergleich über ein grosses Reservepolster und eine hohe Solvenz. Damit sind wir für unvorhersehbare Ereignisse wie Pandemien bestens gerüstet und können Zusatzkosten, die durch das Corona-Virus entstehen und das Gesundheitswesen belasten, nun zugunsten unserer Versicherten gut abfedern. Ich erwarte deshalb keine Prämien-erhöhungen als Folge der Corona-Pandemie.

Wie sind generell die Prognosen für die Prämien 2021?

Unsere Ausgangslage ist sehr gut. Wir werden auch im kommenden Jahr mit konkurrenzfähigen Prämien aufwarten. Wie diese im Einzelnen aussehen werden, kann und darf ich aufgrund gesetzlicher Vorgaben zum jetzigen Zeitpunkt nicht sagen.



Exklusiv für Visana-Grundversicherte

Visana bietet den neuen, exklusiven Gratis-Service in den städtischen Ballungszentren von Bern, Basel, Zürich und Lausanne an. Falls Sie dieses Angebot kostenlos nutzen möchten, aber nicht bei Visana grundversichert sind, können Sie sich auf visana.ch/grundversicherung über unsere verschiedenen Hausarzt- und telemedizinischen Grundversicherungsmodelle informieren – es lohnt sich.

Medikamente gratis und schnell **nach Hause**

Ein rascher und unkomplizierter Zugang zu Medikamenten ist gerade in Zeiten von Corona gefragt. Dank «Same Day Delivery» erhalten Sie im Raum Bern, Basel, Zürich und Lausanne rezeptpflichtige Medikamente innert dreier Stunden gratis nach Hause geliefert.

Text: Josko Pekas | Bild: Visana

Seit einigen Monaten hat uns das Coronavirus fest im Griff. Mit Hygiene- und Sicherheitsregeln wie dem «Social Distancing» vermeiden wir unnötige Kontakte und halten uns gegenseitig gesund. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen möchten, können Sie Ihre rezeptpflichtigen Medikamente einfach über unseren digitalen Service «Same Day Delivery» nach Hause bestellen.

Schnellster Medikamenten-Heimlieferungsservice der Schweiz

Falls Sie bei Visana grundversichert sind und im Raum Bern, Basel, Zürich oder Lausanne wohnen, können Sie vom kostenlosen Visana-Service profitieren. Seit Anfang Jahr haben Sie mit «Same Day Delivery» die Möglichkeit, rezeptpflichtige Medikamente kostenlos und innert dreier Stunden nach Hause zu bestellen (Montag bis Freitag, 8 bis 17 Uhr).

So funktioniert es: Rufen Sie unseren Partner Medi24 (Telefonnummer 0800 633 225) an, und lassen Sie sich durch das medizinische Fachpersonal beraten. Visana kümmert sich anschliessend um die Zustellung Ihres Medikaments durch einen Velokurier. So ersparen Sie sich Besuche beim Arzt oder in der Apotheke. Sie vermeiden auch unnötige Arztkosten, was sich positiv auf die Prämien auswirkt.

Auch in Krisenzeiten für Sie da

In gesundheitlich und wirtschaftlich anspruchsvollen Zeiten ist ein umfassender Kundenservice besonders wichtig. Mit «Same Day Delivery» bauen wir unseren Service weiter für Sie aus. Uns ist wichtig, zeit- und bedürfnisgerecht auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website.



visana.ch/de/same-day-delivery



Gut versichert mit Vacanza

Wenn Sie bei Visana eine der Zusatzversicherungen Ambulant, Spital oder Basic abgeschlossen haben, verfügen Sie kostenlos über die Reiseversicherung Vacanza. Sie gilt für Reisen ins Ausland bis maximal acht Wochen und übernimmt die Spalkosten. Vacanza beinhaltet auch eine Ausland-Rechtsschutzversicherung und einen 24-Stunden-Soforthilfe-Service. Mehr Infos auf visana.ch/ferien und visana.ch/corona.

Richtiges Verhalten bei einem **Reiseabbruch**

Die Coronakrise hat viele Ferienpläne vereitelt. Wann wir wieder ins Ausland reisen können, ob noch in diesem Jahr oder erst 2021, wird sich weisen. Für den Fall, dass Ferien im Ausland bald wieder ein Thema sind, zeigen wir Ihnen, wie Sie sich unterwegs bei Krankheit oder Unfall richtig verhalten.

Text: Lorenz Dettwiler | Bild: Alfonso Smith

Wer in den Ferien ernsthaft erkrankt oder verunfallt, will möglichst rasch nach Hause. Das hat die Coronakrise bestätigt. Dabei hilft eine umfassende Reiseversicherung wie Vacanza. Sie übernimmt die Mehrkosten für eine vorzeitige Rückreise und die anteilmässige Erstattung der Kosten des nicht benutzten Aufenthaltes.

Tipp unabhängig von der Reiseversicherung:

Prüfen Sie vor den Ferien stets die Stornierungsbedingungen der Hotels, Ferienhäuser, Reiseanbieter usw. und vermeiden Sie unliebsame Überraschungen.

Notrufzentrale vor Reiseabbruch anrufen

Wichtig: Kontaktieren Sie bei medizinischen Problemen und vor Antritt der Rückreise unbedingt unsere Notrufzentrale unter +41 (0)848 848 855 (siehe Versicherungskarte). Die Notrufzentrale koordiniert den Reiseabbruch. Damit gewährleisten Sie, dass Ihre Mehrkosten übernommen werden, falls Sie Ihre Reise wegen eines schwerwiegenden medizinischen Grundes vorzeitig abbrechen oder in die Schweiz überführt werden müssen.

Zum Schutz Ihrer Gesundheit

Bei einem Reiseabbruch ohne Rücksprache müssen Sie nachträglich nachweisen, dass Ihre vorzeitige Rückreise medizinisch notwendig war. Der Anruf bei der Notrufzentrale erleichtert die Abwicklung der zusätzlich anfallenden Kosten und erschützt Ihre Gesundheit:

- Die Notrufzentrale ist spezialisiert auf Reisemedizin. Sie überblickt die medizinische Versorgung vor Ort und nimmt die flugmedizinische Beurteilung vor.
- Sie kennt die internationalen Richtlinien und minimiert das Risiko einer «Boarding-Verweigerung» durch den Piloten.
- Ihr Gesundheitszustand bestimmt die Art der Rückreise – vom Linienflug bis zum Ambulanzjet ist alles möglich. Die Notrufzentrale beurteilt, welche Transportart angebracht ist, und organisiert alles Notwendige.

Krank vor Reiseantritt?

Falls Sie noch vor Reiseantritt erkranken oder verunfallen, genügt ein Arzzeugnis, das Ihre Reiseunfähigkeit bescheinigt. Die Kontaktaufnahme mit unserer Notrufzentrale ist nicht erforderlich. Wir wünschen Ihnen schöne Ferien. Kommen Sie gesund zurück!

Gemütlich unterwegs in der Schweiz

«Warum in die Ferne schweifen, das Gute liegt so nah», schrieb Goethe sinngemäss 1827. Rund 200 Jahre später verleiht Corona seinem Zitat neues Gewicht: Ferien und Ausflüge in der Schweiz stehen diesen Sommer hoch im Kurs. Nutzen wir diese Chance und entdecken die Schweiz neu, es lohnt sich!

Text: Stephan Fischer | Bild: Schweiz Tourismus

Spaziergänge, Wanderungen oder Velotouren abseits der Menschenströme – alle 26 Kantone bieten viele tolle Ausflugsziele. Wir haben drei familientaugliche Vorschläge für Sie herausgepickt. Bewegung tut sowieso gut, ist gesund, und wenn Sie zudem myPoints (siehe Seite 20 oder auf [myPoints.ch](https://www.mypoints.ch)) nutzen, sammeln Sie so auch gleich noch ein paar Punkte.

Gletschergarten Cavaglia

In bündnerischen Cavaglia, am Fuss des Bernina-Massivs und des Piz Palü, befindet sich ein besonderes Schmuckstück des Val Poschiavo. Hier haben Gletscherwasser und rotierende Steine im Lauf der Jahrtausende Gletschermühlen in den Felsen gegraben. Der Gletschergarten ist von der Bahnstation Cavaglia aus auf einem gut gekennzeichneten Pfad in wenigen Minuten erreichbar. [mySwitzerland.com](https://www.myswitzerland.com) > «Cavaglia» in Suchfeld eingeben.

Wochenende im Puschlav

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen für zwei Personen im historischen Hotel Albrici ([hotelalbrici.ch](https://www.hotelalbrici.ch)) im Puschlav, inklusive An- und Rückreise ab Chur im Bernina-Express, zweier Drei-Gang-Abendessen, eines geführten Spaziergangs durch die Borgo von Poschiavo sowie einer Führung durch den Gletschergarten Cavaglia. Für die Teilnahme schicken Sie ein E-Mail an forum@visana.ch mit dem Betreff «Puschlav». Einsendeschluss: 17. Juli 2020.

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 31. Juli 2020 benachrichtigt. Der Gutschein ist zwei Jahre gültig und kann risikofrei nach der Coronakrise eingelöst werden. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana und Schweiz Tourismus die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.



Habsburgerweg

Die Habsburger sind eines der bekanntesten Adelsgeschlechter des Mittelalters. Ihre Stammburg, die Habsburg, thront im Aargau nahe bei Brugg. Wandern Sie auf den drei Etappen Baden-Brugg, Brugg-Wildegg und Bremgarten-Muri, entdecken Sie Schlösser, Kirchen und Klöster, und erfahren Sie unterwegs mehr über die Geschichte der Habsburger.

[mySwitzerland.com](https://www.myswitzerland.com) > «Habsburgerweg» in Suchfeld eingeben.

Vitroparcours Romont

Möchten Sie mehr über Glas wissen? Der Vitroparcours ist ein Lehrpfad im freiburgischen Romont und nimmt Sie mit auf einen Familienausflug in die Welt des Glases. An acht Informationsposten entlang den Stadtmauern von Romont lernen Sie und Ihre Kinder auf spielerische Art und Weise viel Interessantes über die Herstellung und das Recycling von Glas. [mySwitzerland.com](https://www.myswitzerland.com) > «Vitroparcours» in Suchfeld eingeben.

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)



Alles für Ihr Wohlbefinden

Sind Sie verspannt? Verspüren Sie Rückenschmerzen? Suchen Sie Ihre Balance?



Die Motio AG unterstützt und begleitet Visana seit vielen Jahren in der Gesundheitsförderung und damit auch Sie und Ihre Familie. Ob in der Wohnung, auf dem Balkon oder im Garten: Die Trainingsgeräte von Motio steigern Ihr Wohlbefinden, halten Sie fit und gesund und machen erst noch Spass. Bestellen Sie jetzt Ihren passenden Artikel online oder per Telefon sicher und bequem nach Hause. **Dabei profitieren Sie von 20 Prozent Rabatt** auf sämtliche Artikel im Onlineshop (ausgenommen davon sind Kybun-Schuhe.) Bitte geben Sie bei der Bestellung den Gutscheincode «visana2020» ein.

Bestellungen auf [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club). Beratung: Motio Gesundheitsförderung, Telefon 032 387 00 60 oder per E-Mail: info@motio.ch. Das Angebot ist gültig bis 30. September oder solange Vorrat.



Mehr Informationen:
[motio.ch](https://www.motio.ch)

«Das Flexband mit dem Balance-Sensor stärkt perfekt Ihren Rücken.»

«Bauen Sie mit der revolutionären Kybun-Matte Bewegung effektiv in Ihren Alltag ein.»



«Kinder-Spass für zu Hause: Das Board kombiniert Spiel, Spass und Bewegung.»

Frischer Wind für heisse Tage

Der Turmventilator «Easy Breezy» von Solis sieht schick aus, und die drei Gebläsestufen sorgen mit geringem Stromverbrauch für Ihr Wohlbefinden. Seine Stärken:

- Herausnehmbarer und leicht zu reinigender Staubfilter
- Niedriger Energiverbrauch (nur 50 Watt)
- Zuschalbare Oszillation (ca. 70 Grad) sorgt für eine optimale Verteilung der Luft im Raum
- Ultradünne Infrarot-Fernbedienung (Batterie ist im Lieferumfang inbegriffen)

Profitieren Sie vom Spezialpreis von 129.90 statt 179.90 Franken (inkl. Versand). Jetzt bestellen auf visana.ch/club oder mit dem Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 30. September 2020 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf solis.com. Produktauskünfte: sales.ch@solis.com.

Bestelltalon (Bestellungen mit Talon gegen Vorkasse)

_____ Stück Solis «Easy Breezy» weiss/schwarz,
Typ: 970.49 für 129.90 Franken

_____ Stück Solis «Easy Breezy» schwarz,
Typ: 970.50 für 129.90 Franken

_____ Stück Solis «Easy Breezy» Holz-Effekt,
Typ: 970.51 für 129.90 Franken

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

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

*Programmierbare
Ausschaltautomatik –
bis zu acht Stunden
im Voraus.*



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-Geschäftsstellen

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

Hotline

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

Liste der Spitalwahleinschränkung (Stand Juni 2020)

Wenn Sie eine Spitalzusatzversicherung abgeschlossen haben, geniessen Sie bei stationären Spitalaufenthalten einen höheren Komfort und mehr Privatsphäre. Die Tarife, die ein Spital dafür anwenden kann, handelt Visana direkt mit den einzelnen Spitälern aus. Damit die Prämien für die Spitalzusatzversicherungen nicht unnötig durch zu hohe Tarife belastet werden, kann Visana einzelne Spitäler von der Spitalzusatzversicherung ausschliessen. Dies geschieht dann, wenn sich Visana und betroffene Spitäler bei den Tarifen nicht einig werden.

Spitalliste konsultieren

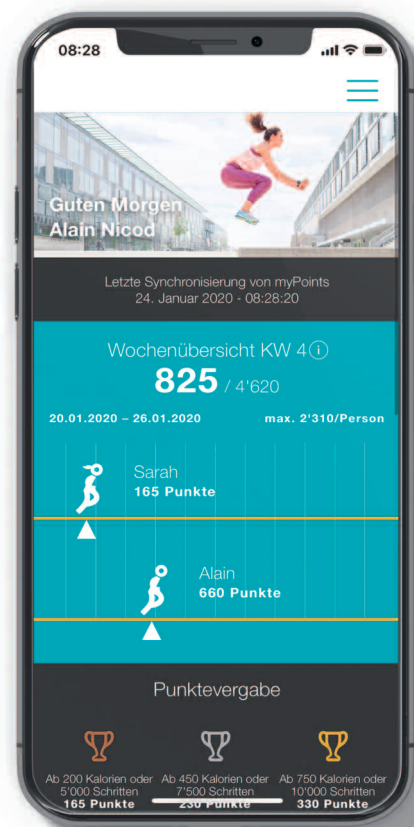
Für Versicherte mit einer Spitalzusatzversicherung heisst dies, dass Mehrkosten anfallen bei stationären Aufenthalten in ausgeschlossenen Spitälern. Diese Kosten übernimmt die Spitalzusatzversicherung von Visana nicht. Einzig Notfallweisungen sind von dieser Einschränkung ausgenommen. Die ausgeschlossenen Spitäler sind auf der «Liste der Spitalwahleinschränkung» aufgeführt. Diese finden Sie auf unserer Website visana.ch/spital («Downloads, «Nützliche Listen»). Zurzeit handelt es sich um die folgenden Spitäler (rechts):

Unser digitales Bonusprogramm myPoints

Genug vom Homeoffice? Mit myPoints unterstützen wir Sie, mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Sei es mit einem Spaziergang, einer Jogging-Runde oder einem Workout vor dem TV. Wenn Sie bei uns zusätzlich versichert sind, belohnen wir Sie mit bis zu 120 Franken pro Jahr für Ihre Aktivitäten. Registrieren Sie sich für myPoints auf unserem Online-Kundenportal myVisana, und sammeln Sie sofort Punkte.



Mehr Informationen:
visana.ch/mypoints



Kanton	Ort	Spital/Klinik	Keine Anerkennung der Spitalabteilung		
			Allgemein	Halbprivat	Privat
AG	Barmelweid	Klinik Barmelweid (nur Bereiche Rehabilitation)		▪	▪
AR	Walzenhausen	Rheinburg-Klinik		▪	▪
BE	Biel	Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie	▪	▪	▪
GR	Fläsch St. Moritz	Klinik Gut		▪	▪
SG	Bad Ragaz	Clinic Bad Ragaz		▪	▪
SG	Rapperswil	Rosenklinik		▪	▪
SG	Valens	Rehazentrum Valens		▪	▪
SG	Walenstadtberg	Rehazentrum Walenstadtberg		▪	▪
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		▪	▪
ZH	Zürich	Universitätsklinik Balgrist (nur Bereich Akut-Paraplegie)		▪	▪

Digitale Helfer: myVisana und Visana-App

Die letzten Monate mit Corona haben gezeigt, wie praktisch digitale Helfer sind. Vieles kann bequem von zuhause aus organisiert werden. Versicherungsangelegenheiten können Sie zum Beispiel auf unserem Online-Kundenportal myVisana am heimischen Bürotisch oder von jedem anderen Ort aus erledigen. Mit der Visana-App auf Ihrem Smartphone sind Sie dabei so flexibel wie noch nie.

Alles online

Mit myVisana sind Sie rundum gut betreut und erledigen Ihre Versicherungsangelegenheiten online. Ob Arztrechnungen hochladen, Ihre Franchise anpassen oder Leistungsabrechnungen einsehen – Sie behalten immer den Überblick, sparen Zeit und Papier und brauchen keinen Fuss vor die Türe zu setzen. Dank der Visana-App haben Sie sämtliche Dokumente Ihrer Krankenversicherung überall und jederzeit bei sich. Die App bietet weitere nützliche Funktionen, wie beispielsweise das Fotografieren von Arztrechnungen. Ihren Zugang aktivieren Sie in wenigen Schritten direkt über die Visana-App oder auf visana.ch/myvisana.

Wir sind für Sie da

Unsere Mitarbeitenden auf den Agenturen helfen Ihnen bei Fragen gerne telefonisch weiter. Bei technischen Anliegen steht Ihnen der Support zur Verfügung: Montag bis Donnerstag von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 17 Uhr, am Freitag von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 16 Uhr, Telefon 031 357 90 12 (Lokaltarif Festnetz Schweiz, Mobiltarife gemäss Anbieter), E-Mail: mysupport@visana.ch.



Mehr Informationen:
visana.ch/myvisana

«Ich möchte andere dazu inspirieren, sich zu bewegen»

Mujinga Kambundji, die Schweizer Sportlerin des Jahres 2019, spricht über ihr Leben als Leichtathletin, über die Corona-Krise und ihr Engagement als Botschafterin von Visana.

Interview: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Mujinga Kambundji, Sie sind Schweizer Sportlerin des Jahres. Hat sich damit ein Mädchentraum erfüllt?

Nein, überhaupt nicht. Als Kind trieb ich Sport, weil es mir Spass machte. An Medaillen bei Weltmeisterschaften oder an Olympischen Spielen dachte ich nie. Aber natürlich ist es wunderschön, zur Schweizer Sportlerin des Jahres gewählt worden zu sein. Es ist eine grosse Wertschätzung und Lohn für die harte Arbeit.

Wann realisierten Sie, ein aussergewöhnliches Talent zu sein?

Ich war immer sehr aktiv, schon mit 5, 6 Jahren. Ich hatte aber nie das Gefühl, speziell begabt zu sein. Ins Training ging ich immer sehr gerne. Irgendwann begann ich, Rennen zu gewinnen, doch ich galt lange Zeit nicht als besonderes Talent. Das hat sich alles sehr langsam entwickelt. Deshalb denke ich, dass ich mein Potenzial noch nicht ausgereizt habe.

Sie trainierten stets äusserst hart. Dachten Sie in der Jugend, Sie müssten auf sehr viel verzichten?

Es war so eine Art Mischform aus Gefühlen. Ehrgeiz war nie mein erster Antrieb, weil ich es liebte, Leichtathletik zu betreiben. Aber logischerweise war es vor Wettkämpfen manchmal schwierig, wenn ich mich als Teenager an einer Party vernünftig verhielt und früh nach Hause ging. Das Gefühl, etwas zu verpassen, hatte ich jedoch nie, weil ich auf den vielen Reisen zu Wettkämpfen die halbe Welt sah.

Nun hat das Coronavirus auch Ihren Alltag auf den Kopf gestellt. Wie schwierig war es, damit umzugehen?

Wie für alle: enorm schwierig. Auf einmal konnte ich nicht mehr geregelt trainieren. Doch so ging es Athleten auf der ganzen Welt. Und sowieso: Wichtig ist immer die Gesundheit, das hat uns dieses Virus wieder eindrücklich gezeigt. Aber man darf auch in solchen Zeiten den Optimismus nie verlieren. Und die Verschiebung der Olympischen Sommerspiele in Tokio war absolut verständlich, weil die Gesundheit immer an erster Stelle stehen muss.

Ihre Mutter ist aus der Schweiz, Ihr Vater stammt aus dem Kongo. Sind Sie mehr Schweizerin oder Kongolesin?

Das ist eine spannende Frage, aber die Antwort ist einfach: Ich bin ganz klar Schweizerin. Hier bin ich aufgewachsen, hier leben meine Freunde, hier bin ich bei meiner Familie, die mir sehr wichtig ist. Aber es gibt afrikanische Verhaltensweisen in mir. Ich bin unbeschwert, locker und kann es auch einmal nicht ganz so eng sehen, wenn es darum geht, Dinge sofort zu erledigen (lacht).

Seit 2020 gehört Visana zu Ihren Sponsoren. Was verbindet Sie mit dem Krankenversicherer?

Als Sportlerin bin ich sicher eine authentische Werbepartnerin. Und mit meiner Bekanntheit kann ich hoffentlich eine gute Botschafterin für Visana sein. Ich möchte andere Menschen dazu inspirieren, sich zu bewegen, und ihnen zeigen, dass man mit Leidenschaft für eine Sache viel erreichen kann.

Warum haben Sie sich für eine Zusammenarbeit mit Visana entschieden?

Das hat einfach sofort gepasst. Visana ist ein Berner Unternehmen, ich bin Bernerin, und auch mir sind Gesundheit und Fürsorge sehr wichtig. Zudem hat mich die Begeisterungsfähigkeit der Verantwortlichen bei Visana überzeugt.



Komplettes Interview:
visana.ch/kambundji_interview

Zur Person

Mujinga Kambundji ist Schweizer Sportlerin des Jahres 2019. Im letzten Jahr feierte sie mit der Bronzemedaille über 200 Meter an der Leichtathletik-WM in Doha den bisher grössten Erfolg ihrer Karriere. Kambundji ist im Liebefeld vor den Toren Berns zusammen mit drei Schwestern aufgewachsen und lebt immer noch dort. Sie wurde am 17. Juni 28 Jahre alt, kümmert sich in der Freizeit um ihre Pflanzen oder unternimmt lange Spaziergänge.





Gewinnen Sie eine Auszeit am Thunersee

Wir verlosen zwei Übernachtungen für zwei Personen im Deltapark Vitalresort in Gwatt bei Thun im Wert von 960 Franken. Der Gewinn beinhaltet den Aufenthalt im Doppelzimmer Comfort mit Bergsicht inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet, Vier-Gang-Abendessen und Eintritt in den grossen Spa-Bereich.

Text: Mary Stefanizzi | Bild: Friederike Hegner

«Ankommen, ausatmen, abschalten – ein Aufenthalt, der gut tut» gerade in Coronazeiten – dies die Philosophie im Deltapark Vitalresort (deltapark.ch). Das direkt am Thunersee gelegene Resort besticht durch sein naturnahes Design. Bringen Sie Entspannung, Bewegung und Genuss im Deltapark in Einklang. Zur Hotelanlage gehören vier Restaurants sowie ein grosser Wellbeing-, Spa- und Medical-Bereich. Im Preis inbegriffen sind nebst zwei Übernachtungen mit Halbpension ein Willkommensdrink, der freie Eintritt in Deltaspa und Fitnesszone, die Teilnahme am Gruppenkurs-Programm sowie die Gästekarte mit attraktiven Vergünstigungen auf Ausflüge in der Region. Haben Sie Lust auf eine Auszeit? Dann schicken Sie den Wettbewerbstalon auf einer Postkarte ein, oder nehmen Sie auf visana.ch/wettbewerb an der Verlosung teil.



Die Gewinnerin oder der Gewinner werden bis 31. Juli 2020 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 Deltapark Vitalresort die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

Wettbewerbstalon

Ich möchte zwei Übernachtungen für zwei Personen im Deltapark Vitalresort in Gwatt bei Thun gewinnen. Der Gutschein ist zwei Jahre gültig.

Frau Herr

Name

Vorname

Strasse

PLZ, Ort

E-Mail

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 17. Juli 2020 einsenden an:
VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15