

Visana Forum

Das Gesundheitsmagazin 4/2020



4 Zeckenimpfung

Jetzt ist der passende Zeitpunkt

7 Neu: Spitalkapitalversicherung

Finanziell abgesichert bei Spitalaufenthalten

22 Curling – Faszination auf Eis

Im Gespräch mit Alina Pätz


visana
Wir verstehen uns.



Tipps für sicheres Schlitteln:
visana.ch/sicheres-schlitteln



Unsportlichkeit wird nicht geduldet.

Lesen Sie das Interview mit der vierfachen Curling-Weltmeisterin Alina Pätz auf Seite 22.

Gesundheit

- 4 Zecken: Jetzt gegen FSME impfen
- 5 Es ist wieder Ingwer-Zeit
- 6 Farbsehstörungen haben viele Nuancen

Inside

- 7 Unsere neue Spitalkapitalversicherung
- 8 Visana-Mitarbeiterin im Fokus
- 10 Rechnungskontrolle spart Millionen

Service

- 11 Haben Sie Anrecht auf Prämienverbilligung?
- 14 Die Wellness-Schecks 2021
- 17 Wintersportmaterial bequem mieten
- 18 Winterangebote im Visana Club
- 20 Gut zu wissen
- 22 Im Gespräch mit Alina Pätz
- 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 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



PS: Haben Sie bereits von unserer neuen Spitalkapitalversicherung gehört? Wenn nicht, empfehle ich Ihnen den Beitrag auf Seite 7.

Ich hoffe sehr, dass Sie wohl- auf sind und es Ihnen und Ihren Liebsten gut geht.

Ein aussergewöhnliches Jahr neigt sich langsam seinem Ende zu. Ein Jahr, das uns alle geprägt und vielleicht als Gesellschaft auch näher zusammengebracht hat. Unser Ziel als Ihr Kranken-, Unfall-, Reise- oder Sachversicherer war es jedenfalls, Ihnen in diesen unsicheren Zeiten ein sicherer und verlässlicher Partner zu sein. Ein Partner, der Ihnen nahe ist und der Sie und Ihre Anliegen versteht. Ich hoffe, es ist uns gelungen, und wir dürfen Sie auch nächstes Jahr zu unseren zufriedenen Kundinnen und Kunden zählen.

In dieser letzten Ausgabe des «VisanaForum» 2020 wird es so richtig winterlich. Profitieren Sie gerade in der kalten Jahreszeit von unseren Wellness-Schecks, von den Winterangeboten unseres Kundenclubs oder von den attraktiven Wintersport-Offerten unseres Partners Intersport. Ausserdem erhalten Sie von uns wie immer nützliche Tipps und Tricks in den Bereichen Ernährung (Superfood Ingwer) und Gesundheit (Zeckenimpfung, Volksleiden Farbenblindheit). Und als Partner von Swiss Curling freut es uns sehr, Ihnen die Weltklasse-Curlerin Alina Pätz näher vorzustellen.

Für die bevorstehende Weihnachtszeit wünsche ich Ihnen viel Musse, Besinnlichkeit und Freude. Ich danke Ihnen herzlich für Ihre Treue und wünsche Ihnen für das Jahr 2021 nur das Allerbeste – und vor allem: gute Gesundheit.

Herzlich grüsst Sie

Ihr Angelo Egli, Vorsitzender der Direktion

Jetzt die Zeckenimpfung für nächstes Jahr machen

Die Zeckenimpfung schützt vor einer Infektion mit der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Überträger des Virus sind Zecken. Die Impfung wird allen Personen ab sechs Jahren, die in einem Risikogebiet wohnen, angeraten.

Text: Fabian Ruch | Bild: iStock



Wer bezahlt die Zeckenimpfung?

Die Visana-Grundversicherung übernimmt die Kosten für die Impfung beim Arzt abzüglich Franchise und Selbstbehalt, sofern Sie in einem Gebiet mit Impfpflicht (alle Kantone ausser Genf und Tessin) wohnen oder sich zeitweise dort aufhalten. Sie können sich auch ohne ärztliche Verordnung in einer Apotheke impfen lassen, ohne vorgängige Terminvereinbarung. Auf impfapotheke.ch finden Sie die Apotheken, die eine FSME-Impfung anbieten. Wenn Sie die Zusatzversicherung Ambulant oder Basic haben, senden Sie die Quittung der durchgeführten Impfung an Visana. Wir vergüten 90 Prozent der Impfkosten bis zur entsprechenden Leistungslimite. Wird die Impfung aus beruflichen Gründen empfohlen (z. B. für Förster), geht sie zu Lasten des Arbeitgebers.

Es ist ein Thema, das die Emotionen in vielen Gesprächsrunden hochgehen lässt. Impfen: ja oder nein? Es gibt aber Impfungen, die von Fachleuten dringend und ohne Einwände empfohlen werden. Zum Beispiel jene gegen Zecken, die verschiedene Erreger auf den Menschen übertragen und Krankheiten auslösen können.

Winterzeit ist Zeckenimpfzeit

Die zwei bekanntesten durch Zecken übertragenen Krankheiten sind die Borreliose, die mit Antibiotika behandelt wird, und die Frühsommer-Meningoenzephalitis. Gegen Letztere gibt es eine Impfung, die absolut sinnvoll ist, weil das Virus eine Hirnhaut- oder Gehirnentzündung auslösen kann.

Aus diesem Grund wird die FSME-Impfung allen Menschen ab sechs Jahren, die in einem Risikogebiet (ganze Schweiz ohne Genf und Tessin) wohnen oder sich dort aufhalten, angeraten. Und weil Zecken von Frühling bis Herbst aktiv sind, sollte diese gut verträgliche Impfung im Winter stattfinden. Sie benötigen drei Impfdosen, danach ist man für rund zehn Jahre geschützt.

Zeckenstich – nicht Zeckenbiss

Benutzen Sie bei einem Waldbesuch unbedingt einen Zeckenspray, tragen Sie geschlossene Kleider und Schuhe und untersuchen Sie den Körper nach der Heimkehr auf Zecken. Diese entfernen Sie am besten mit einer Pinzette oder einer Zeckenzange. Es sind unangenehme Zeitgenossen, die im Wald, in Büschen oder im Gestrüpp sowie im Unterholz lauern und sich dann an den Menschen festhalten. Sie ritzen die Haut auf, betäuben die Nerven und sind dadurch für uns meistens vorerst unbemerkte Gäste auf dem Körper. Zecken beißen übrigens nicht, wie man regelmässig liest und hört, sondern sie stechen. Sie sind an unserem Blut interessiert und geben im Gegenzug Speichel in unsere Blutbahnen ab. Mehr zum Thema Zecken finden Sie auf unserem Blog: visana.ch/blog

Ein Hauch Exotik und frische Schärfe

Ingwer hat sich in der Schweizer Küche etabliert. Jeden Herbst hält er mit seiner fruchtigen Schärfe Einzug. Seit mehr als 2000 Jahren als Heilpflanze verwendet, verleiht er als Gewürz vielen Gerichten das gewisse Etwas.

Text: Peter Rüegg | Bild: Mauro Mellone

Im Herbst werden die Tage immer kürzer. Aus dem Boden steigt die feuchte Kälte und fährt in die Glieder. Das Verlangen nach einem wärmenden Getränk wird grösser. Jetzt ist die Zeit gekommen für seine wohltuende Wirkung: Es ist wieder Ingwer-Zeit.

Passt zu allem

Ingwer ist sowohl ein Gewürz als auch eine Heilpflanze. Bei uns wird er von Jahr zu Jahr beliebter. Sein Aroma birgt einen Hauch von Exotik, gepaart mit einer frischen Schärfe. Ein bisschen erinnert der Geschmack an Zitrone: intensiv, warm, leicht süsslich.

Er passt zu fast allem, Kuchen und Guetzli, Konfitüren und Cremes, Zitrusfrüchten, Currys, Eintöpfen, pikanten Suppen oder Saucen, Fleisch, Fisch oder Gemüse, und er ist die be-

Schärfe oder Aroma betonen

Je feiner Sie Ingwer hacken oder zerreiben, desto mehr Aroma gibt er ab. Je früher Sie Ingwer beim Kochen einem Gericht zugeben, desto würziger und schärfer wird der Geschmack. Wenn Sie eher das Zitronige hervorheben möchten, geben Sie Ingwer erst zum Ende des Kochens bei.



Rhizom

Was wir vom Ingwer essen, ist nicht die Wurzel, sondern der unterirdische Teil des Sprosses.

lebende Note in Bieren und Erfrischungsgetränken. Ingwer gibt einem bekannten Gericht einen überraschenden Charakter: Die gute alte Kartoffelsuppe schmeckt plötzlich fruchtig scharf – ohne wirklich scharf zu sein.

Ingwer als Heilpflanze

Es gibt Ingwer als Pulver, Granulat, Öl und in getrockneter Form. Seit einigen Jahren ist auch Schweizer Bio-Ingwer auf dem Markt. Er schmeckt intensiver und spritziger, aber weniger scharf. Ingwer enthält über 100 verschiedene Inhaltsstoffe, darunter ätherische Öle und Scharfstoffe wie das Gingerol. Die Wirkstoffe lindern Übelkeit und Brechreiz. Sie steigern die Speichel- und Magensaftproduktion, fördern den Gallenfluss und die Beweglichkeit des Darms.

Ingwer wird daher bei Schmerzen im Oberbauch, bei Völlegefühl und Blähungen angewendet. Er nützt bei Schwindel, bei Symptomen der Reisekrankheit, bei Übelkeit und Brechreiz, etwa gegen die Morgenübelkeit von Schwangeren. Äusserlich angewendetes Ingwer-Öl wärmt und entspannt verhärtete Muskeln, was Schmerzen lindern hilft. Und diese wohlige Wärme ist es doch, die wir in der kalten Jahreszeit suchen.

5%

Fast fünf Prozent der
Bevölkerung haben
eine Farbsehstörung

Farbsehstörungen haben viele Nuancen

Von einer Farbsehstörung ist rund jeder zwanzigste Mensch betroffen. Je nach Ausprägung können die Betroffenen gewisse Berufe nicht ausüben, doch im Alltag kommen sie meist gut zurecht. Angeborene Farbsehstörungen sind harmlos und bedürfen keiner Therapie.

Text: Marco Hess | Bild: Alfonso Smith

Sprechen Menschen über Farbenblindheit, tun sie das in den allerseltensten Fällen korrekt: Nur eine von 100 000 Personen kann überhaupt keine Farben erkennen. Diese Erkrankung wird Achromatopsie genannt. Meist können die Betroffenen einen Teil des Farbspektrums nicht oder nur abgeschwächt erkennen – Farbsehstörungen haben viele Nuancen.

Wir nehmen Farben über Lichtwellen wahr. Mit Sinneszellen auf der Netzhaut im Auge, sogenannten Zapfen. L-Zapfen nehmen Rottöne wahr, M-Zapfen Gelbtöne und S-Zapfen Blau-töne. Das Gehirn verarbeitet diese Signale. Bei einer angeborenen Farbsehstörung führt ein Gendefekt dazu, dass manche Zapfenart nicht oder eben nur zum Teil vorhanden ist.

Eine Krankheit kann Ursache sein

Angeborene Farbsehstörungen (genetisch bedingt) sind harmlos, es braucht keine Therapie. Anders verhält es sich bei der cerebralen, der erworbenen Farbsehstörung: Dieser liegt eine Krankheit zugrunde, wodurch die Signale der Augen im Hirn nicht mehr richtig verarbeitet werden können. Wer plötzlich eine Veränderung der Farbwahrnehmung feststellt, sollte zur Ärztin respektive zum Arzt gehen.

Grünblindheit kommt am meisten vor

Wem zwei Zapfenarten fehlen, nimmt bloss eine Farbe wahr (Monochromasie). Bei Dichromasie, der teilweisen Farbenblindheit, erkennt eine Person nur zwei Primärfarben: Bei der Rotblindheit (Protanopie) fehlen etwa die L-Zapfen, die Betroffenen nehmen Rot nicht wahr und verwechseln die Farbe mit Grün. Bei der Grünblindheit, der Deutanopie – mit rund 50 Prozent Anteil die häufigste aller Farbsehstörungen – fehlen die M-Zapfen. Die Betroffenen nehmen Grün nicht wahr und verwechseln die Farbe mit Rot. Bei der Blaublindheit schliesslich fehlen die S-Zapfen: Betroffene können Blau nicht wahrnehmen und verwechseln die Farbe mit Gelb.

Verantwortliches Gen liegt auf X-Chromosom

Fast fünf Prozent der Bevölkerung haben eine Farbsehstörung. Da das verantwortliche Gen auf dem X-Chromosom liegt, sind Männer viel häufiger betroffen als Frauen (rund 8 Prozent gegenüber 0,4 Prozent). Eine berühmte Persönlichkeit mit Farbsehstörung ist Albert Uderzo, der kürzlich verstorbene Schöpfer von Asterix.

Betroffene kommen im Alltag mit der Farbsehstörung meist gut zurecht, jedoch können sie je nach Ausprägung nicht jeder Arbeit nachgehen: Manche Berufe setzen einwandfreies Farbsehen voraus. Dazu zählen etwa Polizist, Maler oder Elektriker. In der Schweizer Armee können Frauen und Männer mit einer Farbsehschwäche mit wenigen Ausnahmen praktisch alle Funktionen ausüben.

Finanziell abgesichert bei Spitalaufenthalt

Bei einem Spitalaufenthalt können unerwartete Folgekosten anfallen, die Sie selber übernehmen müssen. Mit unserer neuen Spitalkapitalversicherung erhalten Sie nach einem stationären Eingriff den versicherten Betrag direkt ausbezahlt und können frei darüber verfügen.

Text: Hannes Bichsel | Bild: Visana

Die obligatorische Grundversicherung bietet einen sehr soliden Schutz und übernimmt einen Grossteil der Gesundheitskosten. Aber sie weist einige Lücken auf, die Sie punktuell mit Zusatzversicherungen schliessen können. Beispielsweise, wenn Sie grösseren Komfort und mehr Ruhe im Spital möchten.

Einfach und individuell

Neu bieten wir die unkomplizierte Spitalkapitalversicherung an, bei der Sie die Versicherungssumme selber festlegen. Der Abschluss ist einfach:

- Entscheiden Sie sich für ein Spitalkapital, das Ihrem Bedürfnis entspricht und wählen Sie eine Summe zwischen 500 und 15 000 Franken.
- Im Anschluss an einen stationären Spitalaufenthalt erhalten Sie von uns das versicherte Spitalkapital ausbezahlt. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie sich in der allgemeinen, halbprivaten oder privaten Abteilung behandeln liessen.
- Das Geld können Sie nach eigenem Ermessen einsetzen.

Sie entscheiden über Verwendungszweck

Mit dem Spitalkapital begleichen Sie kleinere Auslagen wie Parkgebühren im Spital oder finanzieren eine Haushaltshilfe. Wenn Sie einen höheren Betrag versichert haben, können Sie diesen beispielsweise für Upgrade-Leistungen (z. B. ein Ein- oder Zweibettzimmer) beim Spitalaufenthalt einsetzen.

Da sich die angebotenen Zusatzleistungen von Spital zu Spital unterscheiden, ist es ratsam, allfällige Mehrleistungen vor dem Eingriff direkt mit dem Spital zu vereinbaren. Eine gute Übersicht über die Mehrleistungen verschiedener Spitäler finden Sie im neuen Klinikcatalog auf visana.ch/klinikcatalog.



Mehr Informationen:
visana.ch/spitalkapitalversicherung

Clevere Kombination

Die Spitalkapitalversicherung lässt sich in vielen Fällen bestens mit unserer Spitalzusatzversicherung Spital Flex kombinieren. Sie können das versicherte Spitalkapital beispielsweise zur Finanzierung der zu bezahlenden Kostenbeteiligung verwenden. Damit haben Sie jederzeit Zugang zur halbprivaten oder privaten Spitalabteilung, ohne sich selber an den zusätzlichen Kosten beteiligen zu müssen. Gerne beraten wir Sie persönlich.





Zur Person

Natascha Bartlomé (46) ist gebürtige Baselbieterin, wohnt aber seit längerem in Zürich. Ihre Reiselust («Ich habe mich in New York verliebt, die Atmosphäre der Stadt fasziniert mich jedes Mal aufs Neue») wurde durch das Coronavirus etwas gebremst. Auf ihrem Reise-Wunschzettel stehen Neuseeland, Australien, die Karibik und Hamburg bei den Städtereisen zuoberst. In ihrer Freizeit geht sie regelmässig shoppen und schwimmen, sie grilliert gerne mit Freunden und kümmert sich um ihre Katze, die an Epilepsie erkrankt ist.

Die korrekte und schnelle Vergütung **im Fokus**

Natascha Bartlomé arbeitet im Leistungszentrum Zürich im Bereich ambulante Leistungen. Zusammen mit ihren Teamkolleginnen prüft sie die eingereichten Rechnungen und sorgt für die Vergütung der berechtigten Leistungen. Dabei landen hin und wieder auch eher unerwartete Belege auf ihrem Tisch.

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith

Wenn Ostschweizer Versicherte ihre Rechnungen von Ärzten, Therapeuten, Apotheken oder ambulanten Spitalaufenthalten (ohne Übernachtung, im Gegensatz zu stationären Aufenthalten) an Visana schicken oder per App hochladen, gelangen sie zu Natascha Bartlomé und ihren Kolleginnen in Zürich Altstetten. Sie prüfen, ob die Rechnungen vollständig und korrekt sind, holen bei Bedarf Auskünfte ein,

lomé überraschen. «Einmal haben wir eine Rechnung eines Sexshops für Sexspielzeug erhalten. Da diese nicht gedeckt sind, mussten wir die Rechnung ablehnen», sagt sie und lacht. Vielleicht sei es einfach ein Versuch gewesen, denn schliesslich werde Viagra ja auch in bestimmten Fällen bezahlt.

Schneller zum Geld

Damit Versicherte ihr Geld möglichst rasch ausbezahlt erhalten, hat Natascha Bartlomé folgenden Tipp: «Es hilft uns, wenn die Belege gut leserlich eingereicht werden, am liebsten nicht voller Kaffeeflecken oder zerrissen und vor allem komplett. Das erspart uns Rückfragen und das Anfordern weiterer Unterlagen», erklärt sie. Wenn sie einen Fall gleich beim ersten Mal ganz bearbeiten könne, gehe es natürlich schneller, bis Visana das Geld auf das Konto der Versicherten überweist. «Ich mag meine Arbeit, weil sie ein breites medizinisches Feld abdeckt und man in vielen Bereichen Bescheid wissen muss.» Natürlich gebe es auch schwierige Situationen, wenn sie Leistungen kürzen oder ablehnen müsse. «Wir wären gerne kulanter, aber wir müssen uns an die gesetzlichen Vorgaben halten und alle Versicherten gleich behandeln.»

«Ich schätze die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten.»

heissen sie gut und lösen die Rückerstattung aus. Manchmal müssen sie Rechnungen ablehnen, weil keine ausreichende Versicherungsdeckung besteht oder die Leistungen nach Krankenversicherungsgesetz (Grundversicherung) oder den Allgemeinen Versicherungsbedingungen (Zusatzversicherungen) nicht übernommen werden dürfen.

Nichtalltägliche Exemplare

Natascha Bartlomé ist seit Sommer 2016 bei Visana. Davor hat die gelernte Zahnarzthelferin und Prophylaxe-Assistentin einige Jahre bei einem anderen Krankenversicherer gearbeitet, sie kennt das Geschäft. Es komme immer wieder vor, dass Versicherte Einkaufslisten, Rechnungen für das Handy, den TV-Anschluss oder Ähnliches einreichen, sagt sie. Und dann gibt es noch Episoden, die selbst Natascha Bart-

Homeoffice hat Zukunft

Ihren Arbeitsplatz und ihr Team hat Natascha Bartlomé seit dem Beginn der Corona-Pandemie nur sporadisch gesehen – ausser in den Videokonferenzen. «Wir haben lange im Homeoffice gearbeitet, und das funktionierte hervorragend, obwohl ich zu Beginn gar nicht begeistert von der Vorstellung war, zuhause zu arbeiten», erinnert sie sich. Das ist nun Schnee von gestern. Homeoffice hat sich bei Visana rasch etabliert, und auch Natascha Bartlomé hat sich damit angefreundet. «Ich würde künftig gerne drei Tage pro Woche im Homeoffice arbeiten. Dass Visana uns auch in Zukunft diese Möglichkeit gibt, schätze ich sehr.»

Durch Rechnungskontrolle Millionen sparen

Visana versteht sich als Treuhänder ihrer Versicherten. Wir kümmern uns um Ihre Anliegen und Fragen rund um Ihre Gesundheit. Doch es gibt viele zusätzliche Aufgaben, die wir im Hintergrund wahrnehmen: die Rechnungskontrolle beispielsweise. Damit haben wir letztes Jahr 516 Millionen Franken zugunsten unserer Versicherten gespart.

Text: Josko Pekas | Bild: Scott Graham



Helfen Sie mit!

Wir verbessern unsere Rechnungskontrolle stetig. Doch auch bei modernster Technik ist es nicht immer möglich, alle Fälle aufzudecken. Oftmals weiss der Patient am besten, welche Leistung erbracht wurde. Helfen Sie deshalb bei der Kontrolle mit, indem Sie Ihre Rechnungen auf Unstimmigkeiten prüfen. Informationen und Tipps zur Rechnungskontrolle finden Sie auf visana.ch/rechnungskontrolle.

Die Prämien für das Jahr 2021 steigen im schweizweiten Durchschnitt nur moderat. Das sind gute Neuigkeiten, doch für manche ist es nur ein schwacher Trost, denn die Prämien steigen seit Jahren – manchmal mehr, manchmal weniger. Doch auch wir sind Kundinnen und Kunden – genau wie Sie. Deshalb ist für uns als Versicherer wichtig, dass die Prämien bezahlbar bleiben. Und dafür geben wir tagtäglich unser Bestes. Die Rechnungskontrolle ist ein wichtiges Instrument, mit dem wir jährlich viel Geld sparen und so einen Beitrag zu tieferen Prämien leisten.

35 200 Belege pro Tag

Die Rechnungskontrolle ist ein Kerngeschäft der Krankenversicherer, das sich mit der Richtigkeit von Rechnungen befasst. So werden auf Abrechnungen von Leistungserbringern (Spitäler, Ärzte, Therapeuten) falsch in Rechnung gestellte Leistungen erkannt. Die Leistungskontrolle erfolgt heute grossmehrheitlich automatisch. Aber auch die modernste Technik kann nicht alles bewältigen. Hier kommen unsere Mitarbeitenden ins Spiel, die sich mit viel Fachwissen tagtäglich um

Ihre Rechnungen kümmern. 8,8 Millionen Belege – das sind rund 35 200 Belege pro Arbeitstag – haben unsere Leistungszentren letztes Jahr verarbeitet.

So funktioniert die Rechnungskontrolle

Die automatisierte Prüfung einer Rechnung stellt in einem ersten Schritt fest, ob die notwendige Versicherungsdeckung vorhanden ist. Gleichzeitig wird die Positionsanwendung auf ihre Korrektheit hin geprüft. Falls die verrechneten Positionen nicht stimmig sind und der aufgeführte Betrag nicht den gültigen Tarifen entspricht, klären Mitarbeitende die Möglichkeit eines Betrugs ab. Bei Bedarf ziehen sie den Vertrauensärztlichen Dienst hinzu, um eine Rechnung oder eine medizinische Behandlung zu begutachten.

Dank der Leistungskontrolle hat Visana letztes Jahr 516 Millionen Franken als «nicht auszahlungsberechtigte Forderungen» erkannt und somit zugunsten unserer Versicherten eingespart.

Anrecht auf Prämienverbilligung?

Falls Sie in der Schweiz in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen leben, haben Sie Anspruch auf einen finanziellen Beitrag an die Prämien der Grundversicherung. Die Höhe dieses Beitrages ist kantonal geregelt.

Text: Philippe Candolfi

Leben Sie in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen? Falls ja, haben Sie vermutlich Anrecht auf eine Prämienverbilligung in der Grundversicherung. Diese wird von allen Kantonen an Visana überwiesen. Dasselbe gilt für den Pauschalbeitrag für die Grundversicherung, welcher der Kanton den Bezüger von AHV-Ergänzungsleistungen gewährt.

Auf der Rechnung ausgewiesen

Visana bringt die Beiträge auf der Prämienrechnung in Abzug, sobald die entsprechende Meldung des Kantons vorliegt, und zwar rückwirkend auf den Beginn der Berechtigung gemäss Kantonsmeldung. Auf der Prämienrechnung sind die Beiträge

stets aufgeführt, auf der Versicherungspolice erscheint die Prämie hingegen ohne Abzug. Die Bedingungen für den Erhalt einer Prämienverbilligung sind kantonal geregelt, ebenso deren Höhe. In der folgenden Übersicht sehen Sie, an welche Stelle Sie sich in Ihrem Kanton wenden können, um eine Prämienverbilligung geltend zu machen. Auf unserer Website gelangen Sie mit einem Klick direkt auf die in der Übersicht aufgeführten Websites der Kantone. [visana.ch/praeemienverbilligung](https://www.visana.ch/praeemienverbilligung)

| Anlaufstelle | Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend? | Antragsfrist für die PV 2021 |
|--|---|---|
| AG Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt in der Wohn-gemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle) | Personen mit einer definitiven Steuerveranlagung des Kantons Aargau aus dem Jahr 2018 und einem möglichen Anspruch auf Prämienverbilligung erhalten einen Code. Der Hauptversand der Codes erfolgte bis 30. September 2020. Falls Sie keinen Code erhalten haben, können Sie ihn auf der Website sva-ag.ch/pv bestellen. | 31. Dezember 2020 |
| AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 92 50 | Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. | Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt. |
| AR Ausgleichskasse Appenzell A. Rh. Neue Steig 15 Postfach 9102 Herisau 2 071 354 51 51 | Das Gesuchsformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt, oder es kann bei der AHV-Zweigstelle der Gemeinde verlangt werden. | 31. März 2021 bei der AHV-Zweigstelle jener Gemeinde, in der Sie am 1. Januar 2021 Ihren Wohnsitz hatten. |
| BE Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung und Obligatorium Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 031 636 45 00 | Das Anrecht auf Prämienverbilligung wird in der Regel automatisch überprüft. Ein allfälliges Anrecht besteht vom 1. Januar bis 31. Dezember des laufenden Jahres. Grundlagen dafür bilden die definitiven Steuerdaten des Vorjahres. Berechtigte werden vom Amt für Sozialversicherungen des Kantons Bern (ASV) schriftlich informiert. | Der Antrag kann jederzeit gestellt werden, jedoch nur für das laufende Kalenderjahr. |
| BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 25 25 | Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Das Antragsformular muss nur noch ergänzt, unterschrieben und zurückgesandt werden. | 31. Dezember 2021 |
| BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4005 Basel 061 267 87 11 | Die Versicherten müssen beim Amt für Sozialbeiträge einen Antrag auf Prämienverbilligung stellen. Einzig die Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen werden von Amtes wegen ermittelt. | Der Antrag kann jederzeit gestellt werden. Die Prämienverbilligung wird ab dem Folgemonat nach Antragstellung ausgerichtet. |

| Anlaufstelle | Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend? | Antragsfrist für die PV 2021 |
|--|--|--|
| FR Kantonale AHV-Ausgleichskasse Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 45 01 (Hotline d) 026 305 45 00 (Hotline f) | Die Berechtigung für 2021 von Versicherten, die bereits 2020 Prämienverbilligungen erhalten haben, wird von Amtes wegen durch die kantonale AHV-Ausgleichskasse überprüft. Ihnen wird bis spätestens Ende Januar 2021 eine neue Verfügung zugestellt. Alle anderen müssen bis spätestens 31. August 2021 ein Antragsformular bei der AHV-Ausgleichskasse einreichen. | 31. August 2021 |
| GE Service de l'assurance-maladie Route de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00 | Das Gesuchsformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt. Wer kein Formular erhalten hat und davon ausgeht, Anspruch auf eine Prämienverbilligung zu haben, kann ein Anmeldeformular bei der Anlaufstelle beziehen oder es online ausdrucken und einreichen (spezielle Formulare für Quellenbesteuerte sowie für Personen zwischen 18 und 25 Jahren). | Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt. |
| GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 65 | Das Gesuchsformular wird an alle Haushalte im Kanton versandt. Der Antrag ist fristgerecht auszufüllen und samt Kopien der aktuellen Versicherungspolice(n) der Grundversicherung bei der Fachstelle Prämienverbilligung der Kantonalen Steuerverwaltung einzureichen. | 31. Januar 2021 |
| GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 7000 Chur 081 257 41 11 | Anmeldeformulare können bei der Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden oder bei den einzelnen Gemeinden online bezogen werden. | 31. Dezember 2021 |
| JU Caisse de compensation du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11 | Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft. Die Berechtigten werden schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchsformular bei der Anlaufstelle erhältlich. | Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt. |
| LU WAS Wirtschaft Arbeit Soziales Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05 | Der Anspruch auf Prämienverbilligung ist jedes Jahr neu mit einem Anmeldeformular bei der Ausgleichskasse Luzern geltend zu machen. Das Formular ist bei der Ausgleichskasse oder bei der AHV-Zweigstelle des Wohnorts erhältlich. | 31. Oktober 2020 Bei verspätetem Einreichen im Anspruchsjahr besteht erst ab dem Folgemonat ein Anspruch auf Prämienverbilligung. |
| NE Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30 | Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft. Die Berechtigten werden schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchsformular bei der Anlaufstelle erhältlich. | Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt. |
| NW Ausgleichskasse der Wohngemeinde | Die Ausgleichskasse informiert die Bevölkerung über die Prämienverbilligung und benachrichtigt Personen, die aufgrund der Vorjahreszahlen mutmasslich Anspruch auf eine Prämienverbilligung haben. Eine automatische Prüfung erfolgt nicht (ausser bei EL-Bezügern). Wer die Prämienverbilligung geltend machen will, muss bis spätestens 30. April 2021 ein Gesuch einreichen. Die durch die Ausgleichskasse zugestellte Meldung muss rechtzeitig, vollständig ausgefüllt und unterzeichnet an die Ausgleichskasse retourniert werden. Ansonsten verfällt der Anspruch auf Prämienverbilligung. Aus der Zustellung oder der Unterlassung der Meldung entstehen keine Rechtsansprüche. | 30. April 2021 |
| OW Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05 | Die Versicherten müssen beim Gesundheitsamt Obwalden einen Antrag auf Prämienverbilligung stellen. Einzig die Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen werden von Amtes wegen ermittelt. | 31. Mai 2021 |
| SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 Für individuelle Fragen ist die AHV-Zweigstelle der Wohngemeinde zuständig. | Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten automatisch einen Berechtigungsschein als Anmeldeformular und senden diesen ausgefüllt an die Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen. Wer bis Mitte Dezember kein Formular erhält und davon ausgeht, Anspruch auf eine Prämienverbilligung zu haben, kann ein Anmeldeformular online ausdrucken und der AHV-Zweigstelle seiner Wohngemeinde einreichen. | 31. März 2021 |

| Anlaufstelle | Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend? | Antragsfrist für die PV 2021 |
|---|--|--|
| SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11 | Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten ein Antragsformular, das sie ergänzen und dem Sozialversicherungsamt innert 20 Tagen zurücksenden müssen. | 30. April 2021 |
| SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09 | Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten ein Antragsformular, das sie ergänzen und der Ausgleichskasse innert 30 Tagen zurücksenden müssen. | 31. Juli 2021 |
| SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 Für Fragen wenden Sie sich bitte an die AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde. | Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Wer kein Antragsformular erhalten hat, kann ein solches bei der AHV-Zweigstelle seiner Wohngemeinde beziehen und ausgefüllt einreichen. Neu sind auch Online-Anmeldungen möglich. | 30. September 2020 (die Frist ist bereits abgelaufen). Die Frist für das Jahr 2022 ist der 30. September 2021. |
| TG Wohngemeinde | Die Berechtigten werden grundsätzlich von Amtes wegen ermittelt. Sie erhalten ein Antragsformular, das sie ergänzen und innert 30 Tagen an die Wohngemeinde zurücksenden müssen. Wer kein Formular erhalten hat, kann bei seiner Wohngemeinde einen Antrag stellen. | 31. Dezember 2021 |
| TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11 | Versicherten, die bereits 2020 Prämienverbilligungen erhalten haben, wird automatisch ein Gesuchsformular zugesandt, das sie unterschrieben zurücksenden müssen. Alle anderen Personen können seit 1. Juli 2020 ein Formular beim Servizio sussidi assicurazione malattia anfordern. | 31. Dezember 2020 Bei verspäteter Rücksendung des Formulars kann ein individueller Antrag gestellt werden. In diesem Fall wird die Prämienverbilligung erst ab dem Folgemonat nach Antragsstellung ausgerichtet, sofern eine Berechtigung besteht. |
| UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42 | Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel automatisch aufgrund der Steuerdaten überprüft. Berechtigte Personen werden vom Amt schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchsformular bei der Anlaufstelle erhältlich. | 30. April 2021 |
| VD Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47 | Wer noch nie eine Prämienverbilligung bezogen hat, muss bei seiner Wohngemeinde ein Antragsformular ausfüllen. Bereits Berechtigte erhalten automatisch eine Verfügung. Die Prämienverbilligung wird ab Einreichdatum des Antragformulars angerechnet. | Der Antrag kann jederzeit gestellt werden, jedoch nur für das laufende Jahr. Die Prämienverbilligung wird ab dem Zeitpunkt der Geltendmachung gewährt. |
| VS Ausgleichskasse des Kantons Wallis Av. Pratifori 22 1950 Sitten 027 324 91 11 | Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Wenn Sie noch keine Mitteilung erhalten haben, erkundigen Sie sich bitte bei der Ausgleichskasse. | 31. Dezember 2021 |
| ZG Wohngemeinde | Versicherte mit niedrigem Einkommen werden von Amtes wegen angeschrieben. Das erhaltene Antragsformular ist bei der Wohngemeinde einzureichen. Wer davon ausgeht, ebenfalls Anrecht auf Prämienverbilligung zu haben, kann bei der Wohngemeinde ein Antragsformular einreichen. | 30. April 2021 |
| ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75 | Die SVA Zürich ermittelt die Anspruchsberechtigten aufgrund der aktuellen Steuerfaktoren. Diese haben den Antrag automatisch bis Ende August 2020 erhalten. Wenn Sie bis dann keinen erhalten haben, obwohl Sie Ihrer Meinung nach die Voraussetzungen dafür erfüllen, finden Sie seit September 2020 die Online-Nachmeldung auf der Website der SVA des Kantons Zürich unter «Anmeldung». | Wer einen Antrag gestellt hat, erhält ab Dezember 2020 den Vorbescheid für die Prämienverbilligung 2021. Die SVA Zürich informiert die Anspruchsberechtigten über die Höhe der provisorischen Prämienverbilligung. Diese wird aufgrund der letzten definitiven Steuerzahlen berechnet. |

Profitieren Sie mit den Wellness-Schecks

Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Darum unterstützt Sie Visana mit den drei Wellness-Schecks 2021 im Wert von insgesamt 350 Franken. Setzen Sie die Schecks für Ihr persönliches Wohlbefinden ein, und beugen Sie so Krankheiten und Verletzungen vor.

Text: Michael von Arx

Sorgen Sie für mehr Vitalität, und profitieren Sie von den Wellness-Schecks 2021. Die Bons im Gesamtwert von 350 Franken können Sie für verschiedenste gesundheitliche Aktivitäten und Kurse einsetzen.

So funktionieren die Schecks:

- 1 Besuchen Sie einen Gesundheitskurs oder ein Fitnessprogramm. Auf jedem Wellness-Scheck steht, für welche Kurse Sie ihn einsetzen können.
- 2 Verlangen Sie eine Leistungsabrechnung oder eine Quittung mit Ihrem Namen darauf.
- 3 Senden Sie die Belege, die benötigten Angaben (siehe Kasten) und den Wellness-Scheck mit den Ihnen zugestellten Adressetiketten an Ihr Leistungszentrum, oder scannen Sie die Belege mit der Visana-App.
- 4 Nachdem wir Ihre Unterlagen geprüft haben, erstatten wir Ihnen die entsprechende Schecksumme zurück.

Ihre Wellness-Schecks

Alle Versicherten mit den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic, Basic Flex oder Managed Care Ambulant können die Wellness-Schecks 2021 beanspruchen. Familien erhalten die Schecks in Einzelaufgabe mit dem «VisanaForum» 4/20 zugestellt. Weitere Familienmitglieder, die bei Visana mit den genannten Deckungen versichert sind, können zusätzliche Wellness-Schecks bei ihrer Agentur anfordern oder sie im Internet herunterladen: visana.ch/wellness-schecks.

Wichtige Informationen

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

Die wichtigsten Punkte

- Die Wellness-Schecks gelten für Aktivitäten und Kurse mit Beginn im Jahr 2021.
- Bei Neueintritten sind die Schecks ab Eintritt bei Visana gültig (Beginn der Aktivität beziehungsweise des Kurses nach Visana-Eintrittsdatum).
- Leistungen an Wellness-Schecks richten wir frühestens ab Abonnements- oder Kursbeginn aus.
- Pro Rechnung können Sie in der Regel nur einen Scheck einsetzen. Wenn Sie mehrere Wellness-Kurse/-Aktivitäten besuchen, die unterschiedliche Beiträge zur Folge haben, können Sie diese auf einer Rechnung aufführen. Sie müssen aber eindeutig als eigenständige Kurse erkennbar sein. Führen Sie die Kosten pro Kurs einzeln auf.
- Für Rechnungen mit Kombi-Angeboten vergüten wir maximal 250 Franken (Schecks Nr. 1 und 3), unabhängig davon, welche Aktivitäten/Kurse Sie besuchen. Scheck Nr. 2 können Sie nur mit einer separaten Rechnung einlösen.
- Rechnungen müssen folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Versichertennummer, Kurzbeschreibung der Aktivität, Kursdaten (Beginn und Dauer), Durchführungsort, Kosten, Stempel und Unterschrift des Rechnungsstellers oder Quittung. Fehlende Angaben können Sie handschriftlich ergänzen.
- Die Schecks können Sie einlösen, falls Sie zum Zeitpunkt der Einsendung in einem ungekündigten Versicherungsverhältnis mit Visana stehen.
- Sie können die Schecks nicht zur Begleichung der Franchise oder des Selbstbehalts verwenden.
- Für das Einreichen der Rechnungen mit Wellness-Schecks gilt eine Frist von zwei Jahren ab Rechnungsdatum.

200.-

Fitness

Wellness-Scheck 2021

Unterschrift



100.-

Wellness

Wellness-Scheck 2021

Unterschrift



50.-

Fit & Fun

Wellness-Scheck 2021

Unterschrift



Fitness Wellness-Scheck

Hier bitte Leistungsetikette
(mit Ihrem Namen) aufkleben.

Leistungen

- Maximal 200 Franken für ein Jahresabonnement (respektive mindestens vier 10er-Abonnemente)
- Maximal 100 Franken für ein Halbjahresabonnement (respektive mindestens zwei 10er-Abonnemente)

Was wird akzeptiert?

- Abonnemente von Fitnesscentern und Fitnessstudios. Mit dem Abonnement können Krafttrainings und/oder Fitnesskurse unbeschränkt und nach freiem Ermessen in Anspruch genommen werden (keine Heimgeräte)
- Abonnemente öffentlich zugänglicher Saunas, Thermal-, Dampf- und Solbäder (keine Heimsaunas)

Scheck Nr. 1 einlösbar bis 30.6.2022

Wellness Wellness-Scheck

Hier bitte Leistungsetikette
(mit Ihrem Namen) aufkleben.

Leistungen

- Maximal 100 Franken für Kurse von mehr als zehn Lektionen
- Maximal 50 Franken für Kurse bis zu zehn Lektionen oder zwei Tagesseminare

Was wird akzeptiert?

- Kurse zur aktiven Entspannung, z. B. autogenes Training, Qigong, Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik, Tai-Chi, Yoga

Scheck Nr. 2 einlösbar bis 30.6.2022

Fit & Fun Wellness-Scheck

Hier bitte Leistungsetikette
(mit Ihrem Namen) aufkleben.

Leistungen

- Maximal 50 Franken für Kurse (keine Leistungen für Eintritte in Hallen- und Schwimmbäder sowie Mitgliederbeiträge von Sportvereinen)

Was wird akzeptiert?

- Kurse für aktive Fitness mit mindestens acht Lektionen, z. B. Aerobic, Aquagym, «Bauch-Beine-Po», Bodyforming, Cardio-Fitness, Gymnastik, Jazzercise, Nordic Walking, Pilates und Turnen

Scheck Nr. 3 einlösbar bis 30.6.2022



Der weisse Zauber lockt – am besten bequem

Träumen Sie? Gerade in einem ruhigen Moment ist Träumen erlaubt. Zum Beispiel von tollen Wintersporttagen mit Pulverschnee, rasanten Abfahrten und sonnengeküssten Berggipfeln.

Text: Janine Geigele | Bild: Intersport

Bei der Anreise ins Skigebiet wird man jedoch oft schnell vom Träumen in die Realität versetzt. Es stellt sich die Frage: Wie komme ich bequem und entspannt in die Skiferien oder zum langersehnten Skitag? Die eigenen Ski muss man entweder im Auto, Bus oder Zug mühsam ins Skigebiet transportieren. Dies bringt einige Herausforderungen mit sperrigem Gepäck mit sich. Gerade als Familie wird die Anreise ins Skigebiet so zur logistischen Meisterleistung.

Mieten hat Vorteile

Anders sieht die Lage bei der Skimiete aus. Abgesehen davon, dass man sich den Transport ins Skigebiet und die Lagerung erspart, können Sie mit einer Online-Skimiete im Vorfeld Ihres Skitages oder der Skiferien längere Wartezeiten bei der Abholung des Mietmaterials vermeiden. Grosse Mietparks lassen es sogar zu, dass Sie die Ski wechseln. Für Familien mit Kindern ist dies ein grosser Vorteil. Entspannt das Material mieten und weiterhin von Pulverschneeabfahrten träumen, ist also durchaus erlaubt.

15 Prozent Rabatt bei Intersport Rent

Bei unserem Partner Intersport Rent mieten Sie Ihr Wintersportmaterial auch diesen Winter 15 Prozent günstiger. Gut ausgerüstet carven Sie die Hänge hinunter, gleiten mit gut gewachsenen Ski über die Loipen oder flitzen mit dem Schlitten sicher ins Tal hinab. Gegen Vorweisen Ihrer Visana-Versichertenkarte direkt vor Ort im Intersport-Rent-Geschäft Ihrer Wahl oder durch die Eingabe des Promocodes «VISANA_W_20» auf intersportrent.ch erhalten Sie 15 Prozent Rabatt auf die Miete von Wintersportmaterial. Das Angebot ist gültig bis 30. April 2021 in allen Intersport-Rent-Geschäften in den Schweizer Wintersportorten (Standorte: siehe intersportrent.ch). Das Angebot kann nicht mit anderen Rabatten kumuliert werden. Bei Fragen hilft der Kundendienst von Intersport gerne weiter: Telefon 031 930 71 11 oder E-Mail: rent@intersport.ch.

Visana Club

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



Der Winter kann kommen!

Lächerli-Huus-Angebot – für ein köstliches Fest

Exklusiv für alle Visana-Club-Mitglieder bietet das Lächerli Huus eine Auswahl an köstlichen Spezialitäten: **Die edle Geschenkbox mit Goldprägung enthält 710 Gramm Gaumenfreuden (Basler Lächerli Original, Rahmtäfelchen, Flûtes de Bâle, Basler Lächerli au chocolat lait) zum Spezialpreis von 39.90 statt 49 Franken, inklusive Versandkosten.**

Bitte benutzen Sie ausschliesslich den Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 13. Dezember 2020 oder solange Vorrat.

«Mit dem Lächerli Huus haben Sie ein echtes Stück Schweiz unter dem Weihnachtsbaum.»

Bestelltalon

Ich bestelle _____ Stk. des Lächerli-Huus-Exklusivangebots. Art.-Nr. 21835



Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Versicherten-Nr. _____

Telefon _____

Talon ausfüllen und einsenden, faxen oder mailen an Lächerli Huus AG, Visana-Spezialangebot, Flachsackerstrasse 50, 4402 Frenkendorf, Fax 061 264 23 24, E-Mail: info@laeckerli-huus.ch. Online-Bestellungen oder Direktbezug im Laden sind nicht möglich. Versand nur in CH und nach FL.

Personalisieren Sie Ihren Holzschlitten mit einer Lasergravur.



Schlittelspass für die ganze Familie

Schlitteln macht Spass, und die Bewegung an der frischen Luft ist erst noch gesund. Und mit dem praktischen Schlittensitz sind auch schon die Kleinsten mit dabei. Vom traditionellen Davoser Schlitten über den Familienrodel bis hin zum Bob, das Sortiment von «3R Original Davoser» bietet für jeden Anspruch das passende Modell. Das Gute dabei: Die hochwertigen Holzschlitten werden Sie ein Leben lang begleiten.

Profitieren Sie von 20 bis 30 Prozent Club-Rabatt (je nach Modell) **auf das Schlitten-Sortiment von «3R Original Davoser», inklusive zwei Jahren Garantie** (Versandkostenfrei ab 50 Franken).



Jetzt bestellen auf **visana.ch/club**. Das Angebot ist gültig bis 31. Dezember 2020 oder solange Vorrat. Produkteskünfte: per Mail an info@3-r.ch oder telefonisch via 071 642 20 80.



Tipps für sicheres Schlitteln:
visana.ch/sicheres-schlitteln

Der Feuerlöscher für alle Fälle

Eine Kerze umgestossen, die Pfanne mit Öl auf der heissen Herdplatte vergessen, das trockene Adventsgesteck nicht im Auge behalten – und schon ist es passiert. Gut, dass Sie den FlameStop-Löschspray von Mentrex zur Hand haben. Der handliche Löschspray ist darauf spezialisiert, Brände der Klassen A (Papier, Textilien, Adventskranz), B (Benzin Alkohol, Wachs) und F (Speiseöle und -fette), Toaster, Computer und so weiter zu löschen.

Bestellen Sie die kleine Dose mit grosser Wirkung zum Spezialpreis von 19 statt 29 Franken (exkl. Versandkosten).

Jetzt bestellen auf **visana.ch/club** mit dem Aktionscode «VisanaClub» oder mit dem Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 31. Januar 2021 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf **mentrex.ch** oder **visana.ch/club**. Die Firma Mentrex berät Sie gerne: Tel. 061 795 95 90.



Bestelltalon

_____ Stück FlameStop-Löschspray,
19 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 37, 4208 Nunningen

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.

eBill – Rechnungen digital bezahlen

Kennen Sie eBill? Damit erhalten Sie Ihre Rechnungen nicht mehr über den Postweg, sondern empfangen diese elektronisch in Ihrem E-Banking. Dort können Sie sie bequem mit wenigen Mausclicks bezahlen. Das mühsame und zeitraubende Abgleichen und Abtippen von Konto- und Rechnungsnummern gehört so endgültig der Vergangenheit an. Sie sparen dadurch Zeit und Papier und tun so auch noch etwas Gutes für die Umwelt. Registrieren für eBill von Visana können Sie sich jederzeit direkt in Ihrem Online-Banking. ebill.ch



Änderungen bei den Versicherungsbedingungen

Wir haben bei den Allgemeinen Vertragsbedingungen (AVB) und Zusatzbedingungen (ZB) vereinzelte Textanpassungen vorgenommen. Die Versicherungsleistungen bleiben dabei unverändert. Folgende Bedingungen wurden angepasst:

- AVB Obligatorische Krankenpflegeversicherung (KVG)
- AVB Krankenpflegeversicherung Med Direct (KVG)
- AVB Krankenpflegeversicherung Managed Care (KVG)
- AVB Krankenpflegeversicherung Tel Doc (KVG)
- AVB Krankenpflegeversicherung Tel Care (KVG)
- AVB TUP (VVG)
- AVB Gesundheitsrechtsschutzversicherung (VVG)
- ZB Spital Flex (VVG)
- ZB Managed Care Spital Flex (VVG)
- ZB Basic Flex (VVG)

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

Liste der Spitalwahleinschränkung (Stand November 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 Spitalern 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

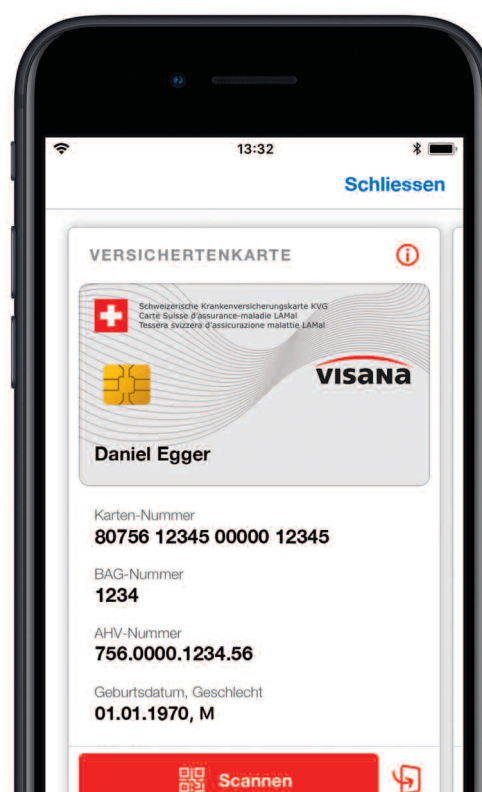
Für Versicherte mit einer Spitalzusatzversicherung heisst dies, dass bei stationären Aufenthalten in ausgeschlossenen Spitälern Mehrkosten anfallen. Diese Kosten übernimmt die Spitalzusatzversicherung von Visana nicht. Einzig Notfallweisungen sind von dieser Einschränkung ausgenommen. Die ausgeschlossenen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

| 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 | Valens | Rehazentrum Valens | | ■ | ■ |
| SG | Walenstadtberg | Rehazentrum Walenstadtberg | | ■ | ■ |
| ZG | Oberwil b. Zug | Psychiatrische Klinik Zugersee | | ■ | ■ |
| ZH | Zürich | Limmatklinik | | ■ | ■ |
| ZH | Zürich | Universitätsklinik Balgrist (nur Bereich Akut-Paraplegie) | | ■ | ■ |

Virtuelle Versichertenkarte – immer und überall dabei

Mit der Visana-App können Sie jederzeit auf Ihre Daten auf der virtuellen Visana-Versichertenkarte zugreifen und diese unkompliziert und kontaktlos an Ihren Arzt, ans Spital oder an die Apotheke übermitteln, auch für Ihre Familienmitglieder. Wie funktioniert es? Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer App, und schon erscheinen die Daten Ihrer Krankenversicherung auf dem Bildschirm des Leistungserbringers (Arzt, Spital, Therapeut, Apotheke).

Sie können die Visana-App im App Store (iOS) oder im Google Play Store (Android) herunterladen.





Zur Person

Alina Pätz ist eine der besten Schweizer Curlerinnen der Geschichte. Die Zürcherin wurde in verschiedenen Rollen viermal Weltmeisterin – nun träumt sie vom Coup an den Olympischen Winterspielen. Die 30-Jährige lebt zusammen mit ihrem Freund Sven Michel, ebenfalls ein erfolgreicher Curler, in Interlaken, arbeitet im 40-Prozent-Pensum in Jahresarbeitszeit und wandert in ihrer spärlichen Freizeit gerne.

«Unsportlichkeit wird überhaupt nicht geduldet»

Sie ist eine der erfolgreichsten Sportlerinnen der Schweiz. Im Gespräch verrät Curlerin Alina Pätz, wie intensiv ihr Training ist, welche Ziele sie verfolgt und warum Curling ein äusserst vielfältiger Sport ist.

Interview: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Alina Pätz, warum ist Curling gesund?

Weil es den Körper gesamtheitlich fordert. Man ist immer in Bewegung, es geht um Koordination und Präzision, man muss mental stark sein. Ich kenne keine andere Sportart, in der so viele Fähigkeiten gefragt sind: Strategie und Ausdauer, Beweglichkeit und Balance, Kraft und Stehvermögen. Und das an grossen Turnieren manchmal über eine Woche lang bis zu sieben Stunden täglich.

Wie trainieren Sie all diese Aspekte sinnvoll?

Ich bin im Sommer öfter im Fitnessraum, trainiere verstärkt Koordination und Gleichgewicht, während es auf dem Eis dann um den Feinschliff geht, um Technik und Taktik. Daneben muss ich in der Lage sein, Spielzüge zu visualisieren, weshalb der mentale Aspekt rund 20 Prozent des Trainings einnimmt. Pro Woche trainiere ich 25 bis 30 Stunden.

Wann haben Sie Ihre Faszination für Curling erstmals gespürt?

Ich bin in einer curlingbegeisterten Familie aufgewachsen, bereits mit sieben Jahren stand ich regelmässig auf dem Eis.

Man hört oft, Curling sei äusserst fair und wie Schach auf Eis.

Strategie und mentale Stärke sind elementar. Im Curling lernt man sehr früh den Spirit der Sportart kennen. Unsportlichkeit wird überhaupt nicht geduldet, da gibt es selbst auf allerhöchstem Niveau keine Mätzchen. Das gefällt mir.

Sie haben in Ihrer Karriere in unterschiedlichen Rollen schon vier WM-Titel gewonnen. Was treibt sie weiter an?

Ich gewann WM-Gold im Mixed, siegte als Ersatzspielerin ohne viel Einsatzzeit, später als Skip und damit als Leaderin, schliesslich vor einem Jahr als Nummer 4, was auch eine sehr wichtige Aufgabe ist. Unser Team Aargau hat sehr hohe Ziele, vor allem an den Olympischen Spielen, die ich bisher immer verpasst ha-

be. Die Belastung ist hoch, wir verdienen kaum Geld, reisen um die Welt, werden teilweise medial kaum beachtet, aber die vielen kleinen und grossen Aufsteller im Alltag entschädigen mich immer wieder.

Ist es nicht frustrierend, im Vergleich zu anderen Spitzensportlern derart schwach entschädigt zu werden?

Es ist einfach so. Wir sind es gewohnt, nebenbei zu arbeiten. Reich wird im Curling niemand, aber eine stärkere finanzielle Unterstützung wäre natürlich wünschenswert. In Schweden, Schottland oder Kanada gibt es Profis mit weitaus besseren Voraussetzungen bezüglich Training oder Regeneration. Aber wir haben oft bewiesen, dass wir mithalten und an Weltmeisterschaften sogar triumphieren können. Nun hat Corona auch unseren Sport durcheinandergewirbelt, wir können nicht richtig planen. Es ist schon ein Erfolg, wenn wir diesen Winter noch ein paar Turniere bestreiten dürfen.

Visana unterstützt den Curlingverband als Partner. Wie sehen Sie generell die Akzeptanz Ihres Sports in der Schweiz?

Sie ist leider eher klein, kaum jemand kennt die Regeln. Solange wir in den Medien nicht mehr Präsenz erhalten, wird sich das nicht ändern. Das Dasein in der Nische hat aber auch Vorteile, weil es familiärer und angenehmer ist als in Sportarten, in denen sehr viel Geld im Spiel ist.



Gewinnen Sie **zwei** **Wintertage in Engelberg**

Wir verlosen zwei sportliche Wintertage in Engelberg für zwei Personen im Wert von 750 Franken. Im Preis inbegriffen sind zwei Übernachtungen mit Frühstück und Spa im Sporthotel Eienwäldli und je zwei Tages-Skipässe für das Skigebiet Engelberg-Titlis.

Text: Corinne Ehrle | Bilder: Engelberg-Titlis Tourismus

Der Wintersportort Engelberg-Titlis gilt als einer der führenden Freeride-Spots der Alpen. Skifahrerinnen und Skifahrer kommen auf über 82 Pistenkilometern in den Genuss der weissen Pracht. Der Titlis mit seinen 3238 Metern und das Benediktiner-Kloster machen Engelberg zum beliebten Ausflugsziel. Das Sporthotel Eienwäldli (eienwaeldli.ch) ist ein liebevoll eingerichtetes Drei-Sterne-Superior-Gästehaus. Seine Spa-Anlage mit Felsen-Erlebnisbad und Sauna-Landschaft bietet eine willkommene Erholung. Hotelgäste geniessen den direkten Einstieg in das Langlaufloipennetz, und mit dem Gratis-Ski-Bus sind sie in wenigen Minuten bei der Titlis-Talstation. Möchten Sie eine Auszeit in Engelberg gewinnen? 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 wird bis 21. Dezember 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 Engelberg-Titlis Tourismus 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 Sporthotel Eienwäldli in Engelberg gewinnen (einlösbar bis 30. April 2021).

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 14. Dezember 2020 einsenden an: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 16