



Zu gewinnen: 70 Gratisteilnahmen

Bewegt in den Sommer – entweder im Juni nach Lausanne an die Women Sport Evasion oder im Juli respektive September ins YB Kids Camp nach Bern oder Herzogenbuchsee. Visana verlost für die drei Events insgesamt 70 Gratisteilnahmen.

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone

Für die Women Sport Evasion in Lausanne am 23. und 24. Juni 2018 (für Frauen ab Jahrgang 2002) verlosen wir 50 Gratistagespässe. Zudem gibt es je zehn Gratisteilnahmen für die YB Kids Camps (Mädchen und Knaben, Jahrgänge 2004 bis 2011) in Bern (16.–20. Juli 2018) und Herzogenbuchsee (24.–28. September 2018) zu gewinnen. Nehmen Sie online auf unserer Website www.visana.ch/wettbewerb an der Verlosung teil, oder senden Sie den untenstehenden Wettbewerbstalon auf einer Postkarte ein.



Wettbewerbstalon

Ich möchte Folgendes gewinnen (bitte ankreuzen):

- 2 Gratistagespässe für die Women Sport Evasion am
 23. Juni 2018 in Lausanne / 24. Juni 2018 in Lausanne **oder**
- 1 Gratisteilnahme für das YB Kids Camp
vom 16. bis 20. Juli 2018 in Bern **oder**
- 1 Gratisteilnahme am YB Kids Camp
vom 24. bis 28. September 2018 in Herzogenbuchsee

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 20. April 2018 einsenden an:
VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden bis 30. April 2018 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden darf. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

Visana **FORUM**

Das Gesundheitsmagazin 1/2018



4 Lautlos über das Wasser gleiten
Stand-up-Paddling auf Schweizer Seen

8 Musikgenuss am Genfersee
Cully Jazz besticht durch seine einmalige Atmosphäre

22 Die Wichtigkeit der Nachwuchsförderung
Im Gespräch mit YB-Sportchef Christoph Spycher

Inhalt

Gesundheit

Ananas – eine wahre Wunderfrucht	3
SUP-Paradies Schweiz	4
Volkskrankheit Gicht	6
Kinder in den Dreck!	7

Engagement

Musikgenuss am Cully Jazzfestival	8
Gratis ins YB Kids Camp	9
Auf der Herzschleife um den Napf	10
Erfolgreiche Women Sport Evasion	11

Inside

Visana-Mitarbeiterin im Fokus	12
Geschäftsabschluss 2017	14
Digitalisierung bei den Rechnungen	15
Sachversicherungen und mehr	16

Service

Frühlingsangebote im Visana Club	18
Gut zu wissen	20
Im Gespräch mit Christoph Spycher	22
Wettbewerb	24

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Visana ist ein Versicherer. «Das weiss ich doch», werden Sie sich jetzt sagen. Wahrscheinlich denken Sie dabei vor allem an Kranken- und eventuell noch an Unfallversicherungen. Aber wussten Sie, dass Visana auch Hausrat-, Privathaftpflicht- und Gebäudeversicherungen anbietet? Und dass Sie von einer Rechtsschutz- oder einer Reiseversicherung profitieren können? Zudem finden Sie auf unserem Blog (www.visana.ch/de/blog) seit Anfang Jahr regelmässig nützliche Tipps rund um Ihre Gesundheit und die Visana-Welt. «Rundum gut betreut» ist unser Versprechen an Sie. Ich meine, wir lösen es ein. Vielleicht stimmen Sie mir nach der Lektüre dieses «VisanaFORUM» zu.

Ein Unternehmen wie Visana kann seine Vision jedoch nur dann umsetzen, wenn es auf starken Beinen steht und über den Zuspruch seiner Kundinnen und Kunden verfügt. Beides trifft zu. Die Visana-Gruppe ist finanziell weiterhin sehr solide unterwegs und durfte Anfang Jahr rund 30000 neue Versicherte begrüßen. Für diesen Vertrauensbeweis danke ich herzlich. Ich werte ihn als Zeichen dafür, dass wir als Qualitätsversicherer auf dem richtigen Weg sind. Gleichzeitig ist er Ansporn, noch besser zu werden und Sie, liebe Kundinnen und Kunden, Tag für Tag aufs Neue von uns zu überzeugen.

Mit einem bunten Strauss an spannenden Themen, sei es das Stand-up-Paddling-Paradies Schweiz, unser neues musikalisches Engagement am Genfersee oder ein Einblick in die Nachwuchsarbeit des BSC Young Boys, die Visana seit drei Jahren tatkräftig unterstützt, wünsche ich Ihnen einen farbenfrohen und gesunden Frühling.



Urs Roth
CEO Visana-Gruppe



Impressum

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

Adressänderungen

Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere «VisanaFORUM» erhalten, melden Sie sich bitte bei Ihrer Visana-Geschäftsstelle (Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Ihrer Police).

Die Ananas – eine wahre Wunderfrucht

Goji-Beeren, Chia-Samen oder Spirulina-Algen werden gern als «Superfood», also als Nahrungsmittel mit einem spitzenmässigen Effekt auf die Gesundheit, angepriesen – und zu entsprechenden Preisen verkauft. Es geht aber auch einfacher, günstiger und mindestens ebenso gesund. Beispielsweise mit einer Ananas. Sie ist eine wahrhaftige Superfrucht.

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone



Wir sollten nicht alles, was wir über angebliche Wundernahrungsmittel lesen, für bare Münze nehmen. Manchmal steckt da einfach nur ein sehr gutes Marketingkonzept dahinter. Die Ananas hat solch ein Extra-Marketing nicht nötig. Diverse gesundheitsfördernde Effekte sind wissenschaftlich belegt. Und wenn nur schon die Hälfte von alledem stimmt, was der Ananas nachgesagt wird, dann sollten Sie regelmässig ein Exemplar als Ergänzung zu den hiesigen Früchten auf-tischen.

Bromelain – die «Wunderwaffe» der Ananas
Naturvölker – und die haben meist ein sehr gutes Gespür dafür – setzen die Ananas bei Blasenbeschwerden, Nierensteinen, Scharlach, Halsschmer-

zen oder Venenerkrankungen ein. Fleisch und Saft sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen wie dem Bromelain, welche verdauungsfördernd, entzündungshemmend und sogar krebsvorbeugend wirken. Es heisst, dass sich besonders viele im faserigen Mittelteil befinden. Darum wird gelegentlich empfohlen, auch den Fruchtkern zu verspeisen.

Ananas essen soll zudem stimmungsaufhellend sowie muskelentspannend wirken und gegen Übersäuerung, Darmparasiten und Arterienverkalkung helfen. Die Liste positiver Gesundheitseffekte liesse sich noch verlängern. Wie gesagt: Wenn nur schon die Hälfte davon stimmt ...

Reif und frisch am besten

Wie erkennt man eine reife Ananas? Zupfen Sie an einem der kleinen Blätter der Krone. Lässt es sich leicht rausziehen, ist die Ananas reif. Solche Früchte enthalten weniger Säure und sind darum bei Magenproblemen verträglicher. Ananas können im kühlen Keller (10 Grad) eine Woche gelagert werden, bei Zimmertemperatur nur wenige Tage. Bewahren Sie angeschnittene Früchte luftdicht verpackt im Kühlschrank auf und konsumieren Sie diese innert zwei Tagen. Tipp: Geniessen Sie Ananas frisch – besser geht es nicht!

Steckbrief

Wissenschaftlicher Name: Ananas comosus
Pflanzenfamilie: Bromelien
Herkunft: Südamerika (angeblich 1493 von Christoph Kolumbus nach Europa gebracht)
Nährwert: 55 kcal (pro 100 Gramm)
Reich an: Provitamin A, Vitamin C und E, Magnesium, Kalium, Kupfer usw.
Grösste Produzenten: Costa Rica, Brasilien, Philippinen
Jahresproduktion weltweit: 28 Millionen Tonnen
Verbrauch Schweiz: 22 000 Tonnen plus 5500 Tonnen Konserven

gedruckt in der
schweiz





Stand-up-Paddling-Paradies Schweiz

Immer mehr Menschen wagen sich mit dem Paddel in den Händen auf die zum Teil recht wackligen Bretter. Stand-up-Paddling (SUP) liegt voll im Trend. Schon nach wenigen Minuten können die meisten lautlos über das Wasser gleiten und die Natur aus einer völlig neuen Perspektive geniessen.

Text: Siri Schubert | Bilder: Stefan Munsch

Der Sport fasziniert, und das zu Recht. Schliesslich bietet er ein Ganzkörpertraining, das jeden Muskel von den Zehen bis zum Kopf fordert. Er schult das Gleichgewicht, die Kraft und die Ausdauer. Besonders für Bauch und Rücken ist SUP geeignet. Da das Stehen auf dem Brett ein ständiges Balancieren erfordert, werden die Rumpfmuskeln gut aktiviert. Das kann nicht nur Rückenschmerzen vorbeugen, sondern sorgt auch für eine schlanke Mitte.



Zur Autorin

Siri Schubert ist begeisterte Stand-up-Paddlerin, SUP-Instruktorin und Fitnesstrainerin. Zu ihren Lieblingsrennen zählen die «Paddleboard World Championships Molokai 2 Oahu» auf Hawaii mit einer Distanz von mehr als 50 Kilometern und die 11-City-Tour in den Niederlanden mit 220 Kilometern in fünf Tagen. www.sirisports.ch

Für Körper und Geist

SUP ist leicht zu lernen: Am besten in einem Einführungskurs mit zertifizierten Instruktor*innen, die nicht nur Hinweise zur Sicherheit, sondern auch zur richtigen Technik geben, so dass keine muskulären Überbelastungen auftreten. Dabei bleibt es jedem selbst überlassen, wie intensiv er den Sport betreiben möchte. Von gemütlichem Paddeln auf dem See mit Picknick-Pause bis zum anspruchsvollen Langstreckenrennen ist alles möglich.

Für alle Schweizer Seen gilt: Wer sich weiter als 300 Meter vom Ufer entfernt, muss eine Schwimmweste mitführen. Eine Leash, also eine Leine, mit der das Board wie beim Wellenreiten am Bein befestigt wird, sorgt für zusätzliche Sicherheit. Auch für das seelische Wohlbefinden ist Paddeln perfekt. Das Wasser beruhigt, und eine Tour auf dem See ist ideal, um abzuschalten und neue Energie zu tanken. Die Schweiz mit ihren über 1500 Seen ist ein Paradies für Paddler. Drei davon stellen wir Ihnen vor.

Perle im Bündnerland

Wer magische Märchenwald-Atmosphäre vom Wasser aus geniessen will, ist am Caumasee im Bündnerland genau richtig. Das türkisfarbene Wasser und der tiefgrüne Wald, der den See umgibt, sind einzigartig. Der See auf rund 1000 Metern Höhe wird unterirdisch gespeist, und sein Wasserstand variiert je nach Regenfall. Im Sommer herrscht oft viel Trubel, im Frühjahr oder Herbst hat man mehr Platz und Ruhe. Da der See nicht sehr tief und weniger als einen Kilometer lang ist, erwärmt er sich schnell. Für längere Paddeltouren ist er wegen seiner geringen Grösse nicht geeignet. Der Caumasee ist nicht mit dem Auto erreichbar: Zwischen Parkplatz und See liegt ein rund 15- bis 20-minütiger Fussmarsch. Deshalb empfiehlt es sich, ein aufblasbares Board im Rucksack mitzunehmen. www.flims.com



Viele gut erreichbare Einstiegstellen

Wanderer kennen den Hallwilersee wegen des schönen Weges am Ufer entlang. Doch vom Wasser aus lässt er sich noch einmal ganz anders erleben. Bei klarem Wetter eröffnet sich eine tolle Aussicht auf Pilatus, Titlis und die Berner Alpen. Mit rund acht Kilometern Länge und einer Breite von mehr als einem Kilometer bietet er genug Spielraum für Touren fast jeder Länge. Das Ufer ist flach und verfügt über einige gut erreichbare Einstiegsstellen, etwa an der Badi in Aesch oder in Mosen und Seengen. Da im Sommer Kursschiffe, Segler und Schwimmer unterwegs sind, heisst es Augen auf und Abstand halten. Die vorgeschriebene Distanz zu den Naturschutzzonen muss eingehalten werden. Doch bei der Grösse des Sees ist das kein Problem, es hat ausreichend Platz für alle. www.hallwilersee.ch



Mit Blick auf die Alpen

Der Sarnersee ist perfekt für einen SUP-Ausflug: Eingebettet in die voralpine Landschaft, bietet er nicht nur Paddelvergnügen auf meist ruhigem Wasser, sondern auch ein spektakuläres Landschaftserlebnis mit Alpenpanorama. Wegen seiner überwiegend flachen Ufer gibt es genug Möglichkeiten zum einfachen Ein- und Auswassern. Mit 6,5 Kilometern Länge und 1,3 Kilometern Breite ist er für Touren gut geeignet. Wer sich zwischendurch stärken möchte, kann eines der Badi-Restaurants in Sarnen, Sachseln oder Giswil besuchen. www.obwalden-tourismus.ch



Wenn die Finger plötzlich schmerzen

Gerötete, entzündete Finger- oder Zehengelenke, die bei jeder Bewegung schmerzen. Es könnten die ersten Anzeichen von Gicht sein. Fast drei Prozent aller Männer im AHV-Alter – Frauen sind deutlich seltener betroffen – erkranken an dieser meist durch angeborene Faktoren begünstigten Stoffwechselstörung. Dabei spielt unsere Ernährung eine grosse Rolle.

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith



Fleisch, Meeres- und Hülsenfrüchte, aber auch andere Nahrungsmittel enthalten viele sogenannte Purine (eine chemische Stoffgruppe). Diese werden im Körper zu Harnsäure umgewandelt und über die Niere ausgeschieden. Ist der Harnsäurespiegel im Blut zu hoch, können sich Harnsäurekristalle in den Gelenken ablagern und diese entzünden. Ein schmerzhafter Gichtschub ist die Folge davon.

Vornehmlich ein Männerleiden

«Grundsätzlich kann jeder an Gicht erkranken, Männer häufiger als Frauen, und es gibt eine familiäre Häufung», sagt Burkhard Möller, Leitender Arzt für Rheumatologie am Inselspital Bern. Wenn also Gicht bereits ein Thema in der Familie ist, mache es Sinn, ab und zu die Harnsäure im Blut oder im Urin bestimmen zu lassen, um rechtzeitig mit geeigneten Gegenmassnahmen zu beginnen. Dies kann eine geringfügige bis einschneidende Anpassung der Ernährungsgewohnheiten sein, aber auch eine medikamentöse Behandlung.

Gicht ist nicht akut lebensbedrohend, sie könne aber durchaus gefährlich werden, sagt Möller. «Gicht kann Nierensteinleiden verursachen und so die Nieren stark schädigen.» Deshalb rät er, bei starken, akut auftretenden Gelenkschmerzen, insbesondere bei geröteten Gelenken mit damit einhergehendem Fieber, zügig einen Arzt aufzusuchen.

Du bist, was du isst

Eine Heilung ist grundsätzlich möglich. Wer sich stets purinarm ernährt, wird nicht an Gicht erkranken. Das habe man etwa zu Kriegs-Hungerzeiten in Deutschland beobachten können, als es keine Gicht gegeben habe, erklärt Burkhard Möller. Nicht umsonst wurde Gicht im 18. Jahrhundert als die «Krankheit der Reichen» bezeichnet – nur wer sich Fleisch leisten konnte, erkrankte. Darum ist eine vernünftige Ernährung (Tipps: siehe Kasten) als Gichtprävention zentral.

Was tun und was lassen?

- Essen Sie purinarm: Nudeln (aus Hartweizengriess), Reis, Kartoffeln, Blumenkohl, Karotten, Tomaten, Äpfel, Bananen, Milchprodukte, Eier.
- Konsumieren Sie wenig Fleisch, nur gewisse Fischarten und keine Innereien.
- Verzichten Sie auf Alkohol (Bier, Schnaps). Ein Glas Wein am Tag ist vertretbar.
- Trinken Sie zwei Liter Wasser oder ungesüssten Früchtetee täglich. Auf Kaffee, Schwarztee oder Kakao brauchen Sie nicht zu verzichten.
- Sparen Sie bei Süsswaren, Fruchtsäften und Softdrinks. Fruchtzucker erhöht den Harnsäurespiegel.
- Reduzieren Sie Übergewicht, dies senkt den Harnsäurespiegel.

www.rheumaliga.ch/gicht

«Meh Dräck!» – Kinder spielen draussen

Hygiene und Sauberkeit haben in unserer Gesellschaft einen grossen Stellenwert. Dass diese für unsere Kinder schädlich sein können, und der «böse» Dreck mit all seinen Bakterien gesunde Seiten hat, geht oft vergessen. Draussen spielen hilft nämlich dem Immunsystem.

Text: Melanie Schmid | Bild: istock



Viele Kinder halten sich heute vorwiegend im Haus auf. Modernes Spielzeug und elektronische Geräte warten im Spielzimmer. Dank antibakteriellen Putzmitteln, der täglichen Dusche, unzähligen Händewaschen und frei verfügbarem Wasser weist unser Leben einen hohen Sauberkeitsstandard auf. Doch ist dies das Beste für unseren Nachwuchs? Mitnichten. Allergien und Krankheiten wie Asthma sind auf dem Vormarsch. Im nahezu sterilen Umfeld kann das Kind seine Abwehrkräfte nicht aufbauen.

Dreck gegen Allergien

Wie schmeckt der Sand aus meinem Sandkasten? Ist er vielleicht eine Delikatesse? Kinder möchten solche Dinge ausprobieren. Alles in den Mund zu nehmen, gehört zur kindlichen Entwicklung. Das Gute daran: Draussen sein und mit Dreck (und den darin vorhandenen Bakterien) in Berührung kommen, stärkt das Immunsystem. Dreck beugt bestenfalls sogar Allergien vor – wenn das Kind regelmässig damit in Berührung kommt. Diverse wissenschaftliche Studien beweisen das.

Draussen sein hält gesund

Kinder, die oft draussen spielen, haben ein gestärktes Immunsystem – nicht nur wegen des Drecks. Und auch den Eltern tut frische Luft (bei jedem Wetter) gut.

- Bewegung an der frischen Luft kurbelt das Immunsystem an: Möglichkeiten bieten ein Park, der Wald oder der nächstgelegene Spielplatz.
- Natürliches Tageslicht stärkt das Immunsystem und begünstigt die Bildung von Vitamin D.
- Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung: Kinder benötigen feste Schuhe, warme Socken, eine atmungsaktive Jacke, einen Schal und allenfalls eine Mütze sowie Handschuhe.
- Trinken nicht vergessen: Wer draussen spielt, sollte genügend Wasser trinken. Andernfalls hat das Kind trockene Schleimhäute, was es anfälliger für Krankheitserreger macht.

Zusammen draussen sein macht der ganzen Familie Spass. Wenn wir uns gut fühlen, sind wir automatisch weniger anfällig für Krankheiten. Und ganz klar gilt: Trotz der gesunden Seiten des Drecks darf die eigene Körperhygiene nicht vernachlässigt werden – das freut weder die eigene Gesundheit noch das engere Umfeld.

Musikgenuss bei Cully Jazz

Seit diesem Jahr engagiert sich Visana als Hauptpartner des Musikfestivals Cully Jazz. Das kleine, aber feine Festival bietet Musikgenuss auf höchstem Niveau. Die schöne Atmosphäre im Lavaux entspannt Körper und Geist. Das neue Format «openjazz» bietet kostenlose Konzerte unter freiem Himmel.

Text: Melanie Schmid | Bild: Cully Jazz



Jazzfreunde dürften sich den Termin längst notiert haben: Das nächste Cully Jazz-Festival findet vom 13. bis 21. April 2018 statt. Es handelt sich bereits um die 36. Austragung des renommierten Musikfestivals. Rund 65 000 begeisterte Musikfreunde locken die Jazzklänge jeweils in das malerische Städtchen Cully am Genfersee. Das Festival lebt von seiner einmaligen Atmosphäre mitten im Weinanbaugebiet des Lavaux, aber auch von namhaften Künstlern. Dieses Jahr treten die Grammy-Gewinner Blind Boys of Alabama oder Rohey auf.

Gratis-Konzerte mit «openjazz»

Neben 39 kostenpflichtigen Konzerten gibt es ein Gratisangebot für Besucher. Die rund 100 Gratis-Konzerte finden auf mehreren Bühnen statt, die über die ganze Gemeinde verteilt sind. Viele davon befinden sich in für das Weinstädtchen typischen Cavaux (Gewölbekeller). Bewohner aus Cully öffnen ihre Türen

für Musiker und Besucher und geben so einen privaten Einblick in das Weinanbaugebiet. Visana ist 2018 erstmals Hauptpartner von Cully Jazz.

Das neue Format «openjazz» steht unter dem Patronat von Visana. Darunter fallen elf Openair-Konzerte, die einzigen Konzerte des Festivals unter freiem Himmel. Visana ermöglicht mit «openjazz» den Zugang zu Jazz für jedermann. Das Format dient bewusst als Sprungbrett für Schweizer Jazztalente.

Cully Jazz, das ist Gesundheitsförderung der anderen Art: Tauchen Sie ein in die Welt der Jazzmusik und tun Sie etwas Gutes für Körper und Geist. Und damit die Musik für die Besucher wirklich ein gesunder Hörerlebnis ist, verteilt Visana an allen Konzerten gratis Ohrenschutz.

www.cullyjazz.ch

Bühne frei für die jungen Fussballfans

In den Kids Camps der Berner Young Boys können Buben und Mädchen fünf Tage lang zeigen, was sie mit dem Ball draufhaben. Dabei werden sie von ausgebildeten Trainern betreut. Visana als Hauptpartner des YB-Nachwuchses verlost je zehn Gratisteilnahmen an den Camps auf der Berner Allmend und in Herzogenbuchsee.

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone

Der stimmungsvolle Einmarsch ins Stade de Suisse ist traditionell der Höhepunkt des Kids Camps auf der Berner Allmend, während Eltern und Verwandte auf der Tribüne eifrig Erinnerungsfotos schießen. Danach starten die Kinder in eine spannende Woche, in der sie auch von den YB-Stars besucht werden. Statt dem Ball jagen sie dann den Autogrammen ihrer Vorbilder nach.

Frisch ausgerüstet

Zweimal täglich fördern und fordern ausgebildete Fussballtrainer die Nachwuchskicker im Alter zwischen 6 und 14 Jahren. Das Mittagessen ist inbegriffen, ebenso ein Gratisticket für ein YB-Heimspiel sowie eine komplette Fussballausrüstung. Diese besteht aus zwei Fussballshirts, zwei Fussballshorts, zwei Paar Stulpen, einer Regenjacke, einem Rucksack und einem Fussball. Als Abschluss der Woche steht traditionsgemäss ein Turnier auf dem Programm.

Für die YB Kids Camps in Bern (16. bis 20. Juli 2018) und Herzogenbuchsee (24. bis 28. September 2018) gibt es praktisch keine freien Plätze mehr. Jedoch verfügt Visana als Partner des YB-Nachwuchses über je zehn der gefragten Plätze im Wert von 320 Franken. Diese verlosen wir unter allen Wettbewerbsteilnehmern (siehe Kasten). Teilnahmeberechtigt sind Mädchen und Knaben mit den Jahrgängen 2004 bis 2011. Weitere Informationen zu den YB Kids Camps gibt es auf www.bscyb.ch/kids-camps.

20 Gratisteilnahmen zu gewinnen

Visana verlost je zehn Gratisteilnahmen an den YB Kids Camps in Bern vom 16. bis 20. Juli 2018 und Herzogenbuchsee vom 24. bis 28. September 2018. Nehmen Sie an unserem Wettbewerb auf Seite 24 teil und beglücken Sie Ihre fussballbegeisterten Töchter, Söhne oder Patenkinder (Jahrgänge 2004 bis 2011).



www.visana.ch/yb

Auf der Herzschaufe um den Napf

Die «Herzschaufe Napf» ist eine neue Rundtour der Herzroute. Sie führt in drei Tagesetappen oder 150 Kilometer durch die malerische Landschaft um den Napf herum. Am 21. April 2018 wird die Strecke in Willisau offiziell eröffnet. Profitieren Sie als Visana-Kunden von einem Rabatt bei der Miete von E-Bikes.

Text: Melanie Schmid | Bild: Herzroute



Nach der Herzschaufe Seetal initiiert die Herzroute diesen Frühling einen neuen Rundkurs. Die neue Herzschaufe umrundet den Napf auf schmalen Strassen, oft in Höhenlagen, aber auch durch düstere Gräben und Schluchten. Die urige Landschaft, kombiniert mit den wenig befahrenen Strassen, machen eine perfekte Radwanderroute aus. Vorausgesetzt man fährt ein E-Bike, das bei diesen Höhendifferenzen vorteilhaft ist.

Die drei Etappen:

- Willisau–Langnau: 57 km
- Langnau–Entlebuch: 44 km
- Entlebuch–Willisau: 53 km

Wie für die gesamte Herzroute typisch befinden sich entlang der Strecke stimmungsvolle Gasthöfe sowie ruhigegelegene Herbergen und Hotels für Mehrtagesgäste. So wird die E-Bike-Tour garantiert zum Genuss. Die landschaftlichen Eindrücke verblüffen Auswärtige und Ortskundige gleichermaßen.

Einladung zur Eröffnung

Sie als Visana-Kunde sind zusammen mit einer Begleitperson herzlich zur Eröffnung der neuen Herzschaufe eingeladen. Der Eröffnungsanlass findet am 21. April im Rathaus in Willisau statt. Vor Ort können Sie ein E-Bike testfahren. Melden Sie sich via E-Mail mail@herzroute.ch direkt bei der Herzroute für den Anlass an (bitte Name/Vorname, Adresse und Körpergrösse für die Testfahrt angeben).

Rabatt bei der E-Bike-Miete

Visana ist seit 2006 Hauptpartner der Herzroute. Als Kundin oder Kunde profitieren Sie während der Saison 2018 einmalig von einer Vergünstigung von 20 Franken bei allen E-Bike-Vermietstationen von «Rent a Bike» auf der Herzschaufe Napf. Geben Sie bei der Vermietstation dazu nebenstehenden Coupon ab.

Eröffnungsangebot «Herzschaufe Napf»

20 Franken Ermässigung auf eine E-Bike-Tages- oder Mehrtagesmiete an den Etappenorten Willisau, Entlebuch und Langnau

Railbon-Nr. 0218 0000 0206

Das Angebot ist gültig vom 21. April bis 31. Juli 2018 an den Etappenorten Willisau, Entlebuch und Langnau. Der RailBon gilt für den Normaltarif und ist nicht mit anderen Vergünstigungen (GA, Halbtax, Juniorkarte, Gruppen- und Schulrabatt) kumulierbar. Keine Barauszahlung/keine Erstattung. Mietstationen und Reservierung: www.rentabike.ch/herzroute

www.herzroute.ch



Erfolgsgeschichte Women Sport Evasion

Seit einem Jahrzehnt ist das Stade Pierre de Coubertin in Lausanne jeden Sommer ein Wochenende lang fest in Frauenhand. In diesen Jahren hat sich die Women Sport Evasion zu einem imposanten Event mit über 2500 Teilnehmerinnen entwickelt. Der richtige Zeitpunkt ist nun da, um sich für die nächste Austragung am 23. und 24. Juni 2018 anzumelden.

Text: Stephan Fischer | Bild: Josette Bruchez

An der Premiere der Women Sport Evasion im Jahr 2008 konnten die knapp 800 Teilnehmerinnen aus einer Reihe von Angeboten wie Discofit, Capoeira, Pilates, Chiball, Walking, Beachvolleyball oder Selbstverteidigung wählen. Einige dieser damaligen Trends sind zu Klassikern geworden und tauchen auch 2018 wieder im Angebot auf. Andere sind verschwunden und wurden durch neue ersetzt.

Keine Grenzen bei der Programmwahl

Dieses Jahr werden in Lausanne über 2500 Frauen aus der ganzen Schweiz erwartet. Mehr als 30 Angebote aus den Bereichen Fitness, Dance und Wellness stellen die Teilnehmerinnen vor die Qual der Wahl. Da alle Workshops mehrmals täglich durchgeführt werden, sind der individuellen Tagesgestaltung praktisch keine Grenzen gesetzt.

Die Tagespauschale von 65 Franken berechtigt nicht nur zur Teilnahme an allen Workshops, sondern beinhaltet auch ein Mittagessen, eine Zwischenverpflegung sowie ein Erinnerungsgeschenk. Wer sogar Energie für beide Tage mitbringt, sichert sich am besten einen Wochenendpass (ohne Übernachtung) für 100 Franken. Gut zu wissen: Die Workshops werden auf Französisch und teilweise auf Deutsch abgehalten.

Schnellbucherinnen sind auf der sicheren Seite

Als Folge der ständig wachsenden Popularität der Women Sport Evasion haben die Sportanlagen am Ufer des Genfersees ihre Kapazitätsgrenzen erreicht. Die Anzahl Teilnehmerinnen ist deshalb auf 1400 pro Tag limitiert. Ein frühzeitiges Einschreiben empfiehlt sich demnach, da nach Erreichen dieser Marke keine Anmeldungen mehr entgegengenommen werden. Weitere Informationen gibt es auf www.womensportevasion.ch.



Verlosung von 50 Gratistagespässen

Als langjähriger Presenting Partner der Women Sport Evasion verlost Visana 25 x 2 Gratistagespässe für die diesjährige Austragung am 23. und 24. Juni 2018. Nehmen Sie an unserem Wettbewerb auf Seite 24 teil, wenn auch Sie in Lausanne mit dabei sein möchten. Mit etwas Glück gewinnen Sie zwei Gratisteilnahmen für den Tag Ihrer Wahl.

www.visana.ch/womensportevasion

«Es gibt keine dummen Fragen»

Seit über sechs Jahren arbeitet Sarah Boulehna Pagel im Kundendienst der Geschäftsstelle Lausanne. Die gebürtige Marokkanerin hat stets ein offenes Ohr für die Anliegen der Versicherten. Sie liebt den persönlichen Kontakt und zeigt den Kundinnen und Kunden, welche Produkte am besten zu ihnen passen und wie sie Prämien sparen können.

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone

Viele Kundinnen und Kunden wüssten nicht, wie sie im Detail versichert seien, stellt Sarah Boulehna Pagel fest. «Unsere Aufgabe ist es, ihnen die Produkte und Leistungen zu erklären. Wir beraten sie bestmöglich, damit sie die richtige Versicherungsdeckung haben.» Gleichzeitig könne sie den Versicherten ihre Sparpotentiale aufzeigen oder auch die Vorteile eines anderen Grundversicherungsmodells, das unter Umständen noch besser auf die persönliche Situation zugeschnitten sei.

Keine halben Sachen

Sarah Boulehna Pagel mag den direkten Kontakt mit den Kunden, sei es am Schalter oder am Telefon. «Ich möchte exzellente Beratungsqualität bieten, damit die Versicherten zufrieden sind.» Sie erledige Dinge gerne professionell und bis zum Schluss, halbe Sachen mache sie keine. Dass Visana bewusst auf hohe Qualität statt nur auf Zahlen setze, schätze sie sehr.

Visana ist Sarah Boulehna Pagels erster Arbeitgeber in der Schweiz. Die Marokkanerin kam 2011 in die Westschweiz. Zuvor hatte sie in Rabat studiert und dann in der Telekommunikationsbranche gearbeitet. Auf der Geschäftsstelle Lausanne begann sie als temporäre Mitarbeiterin. Kurz darauf erhielt sie eine Festanstellung beim Kundendienst. Parallel zur Arbeit bildete sie sich weiter und eignete sich ein breites Fachwissen an. Der Zusammenhalt im zwölfköpfigen Team sei sehr gut, ihr mache der Job Spass.

Die Sprache der Versicherten

Der Wechsel in die Schweiz sei kein Problem gewesen, da Französisch ihre Muttersprache sei. Zudem habe sie die Schweiz bereits früher mehrmals besucht. Nebst Französisch spricht sie auch Arabisch, was in einer kulturell stark durchmischten Stadt wie Lausanne ein Vorteil ist. Dieser kulturelle Reichtum sei ein Aspekt, den sie an Lausanne besonders möge. Sie fühlt sich hier gut integriert und pflegt einen grossen Freundeskreis. Einmal jährlich macht sie Ferien in ihrem Heimatland.

Eine gute Kommunikation mit den Versicherten sei das A und O für ihre Arbeit, erklärt Sarah Boulehna Pagel. «Man muss ein offenes Ohr für jedes Anliegen haben, es gibt keine dummen Fragen», meint sie lachend. Sie müsse sich sowohl in die Jungen als auch in die Älteren hineinversetzen können und gleichzeitig deren Sprache sprechen. «Aber auch wir können nicht alle Probleme vor Ort lösen. Dann holen wir uns Hilfe am Hauptsitz in Bern.»

Sympathische Geste

Fragen zur Prämienrechnung, zu Mahnungen oder Franchisewechseln sind besonders häufig. Oder zur Reiseversicherung Vacanza, mit der Sarah Boulehna Pagel ein besonders positives Kundenerlebnis verbindet. «Ich hatte während längerer Zeit viele Telefongespräche und etwa zwei Mails täglich mit einem Versicherten. Er wollte wirklich alles über die Reiseversicherung wissen, aber auf nette Art.» Nach der Reise habe er sich mit einem originellen Geschenk für die kompetente Betreuung bedankt. Sympathisch!

Eine spezielle Abwechslung im Arbeitsalltag bietet der zweitägige Sportevent Women Sports Evasion (www.womensportevasion.ch), der jeweils Ende Juni in Lausanne stattfindet und mehr als 2500 Teilnehmerinnen anzieht. Die Geschäftsstelle Lausanne ist mit einem grossen Stand vor Ort und repräsentiert Visana als Hauptsponsor des Events. «Es ist ein toller Sportanlass, der sehr geschätzt wird», sagt Sarah Boulehna Pagel. Sie arbeitet jeweils einen Tag, am anderen probiert sie mit Freundinnen die neusten Fitnesstrends aus.

 www.visana.ch/mitarbeiterportraits

Zur Person

Sarah Boulehna Pagel (31) lebt und arbeitet seit 2011 in der Schweiz. An Lausanne mag sie besonders die Boutiquen, die Lage am See. In ihrer Freizeit ist sie gerne mit Freundinnen unterwegs und singt in Karaokebars französische Chansons oder andere Lieder. Energie tankt sie bei ihrer Familie oder bei einer Schneeschuhwanderung mit einem feinen Fondue in einer Berghütte als krönendem Abschluss.

«Verantwortungsbewusstsein zahlt sich aus»

Die Visana-Gruppe hat ein erfolgreiches Geschäftsjahr 2017 hinter sich. Sie verfügt weiterhin über ein sehr starkes finanzielles Fundament. Zudem hat die Zahl der Privatkunden nochmals substantiell zugenommen.

Text: David Müller | Bild: Phil Wenger



Urs Roth, CEO der Visana-Gruppe.

«VisanaFORUM» unterhielt sich mit Urs Roth, CEO der Visana-Gruppe, über das Geschäftsergebnis.

«VisanaFORUM»: Sind Sie zufrieden mit dem Jahr 2017?

Urs Roth: Wir hatten ein wirklich gutes Jahr. Wir konnten uns bestens im Markt behaupten und verzeichnen sowohl in der Grundals auch in den Zusatzversicherungen ein positives Ergebnis.

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 im letzten Jahr entwickelt?

Überaus positiv. Es ist uns gelungen, den Bestand unserer Privatkunden um über drei Prozent auf 827 000 Personen zu erhöhen. Darüber hinaus versichern wir im Jahr 2018 über 13 000 Unternehmen, Organisationen und Behörden gegen die Folgen von Krankheit und Unfall. Damit gehört Visana weiterhin zu den grössten Kranken- und Unfallversicherern der Schweiz.

Wie sieht die Versichertenentwicklung bei den einzelnen Kassen aus?

Die drei Kassen Visana, sana24 und vivacare haben im Grundversicherungsgeschäft eine beachtliche Performance hingelegt. Besonders Visana und sana24 haben die gesteckten Ziele übertroffen. Die Kündi-

gungen blieben unterdurchschnittlich. Das freut mich persönlich besonders, da sie für mich ein handfestes Indiz dafür sind, dass unsere Angebote und Serviceleistungen gefragt und geschätzt werden. Das gilt auch für den Zusatzversicherungsbereich, bei dem wir ebenfalls einen Versichertenzuwachs verzeichnen dürfen.

Was bedeuten das gute finanzielle Ergebnis und die gestiegene Versichertenzahl für die Prämien 2019?

Was die Entwicklung der Gesundheitskosten angeht, ist leider keine Trendwende in Sicht. Damit werden die Grundversicherungsprämien als Abbild der Kosten weiter ansteigen. Daran kann auch unser gutes finanzielles Ergebnis kaum etwas ändern.

Halten Sie für unsere Versicherten auch positive Botschaften bereit?

Ja, definitiv. Visana ist sehr gut aufgestellt. Wir bewegen uns am Puls der Zeit und bieten unseren Versicherten dort Anknüpfungspunkte und Dienstleistungen, wo sie heute gefragt sind: Sei es online via App oder Kundenportal, sei es telefonisch oder persönlich vor Ort. Wir nutzen die digitalen Möglichkeiten, um unsere Prozesse zu optimieren und unseren Kundinnen und Kunden einen noch gezielteren, professionelleren und individuelleren Service zu bieten. Und schliesslich haben wir unsere Hausrat- und Privathaftpflichtversicherungen rundum erneuert und bieten diese zu attraktiven Prämien an.

Visana digital: mehr Service für Sie

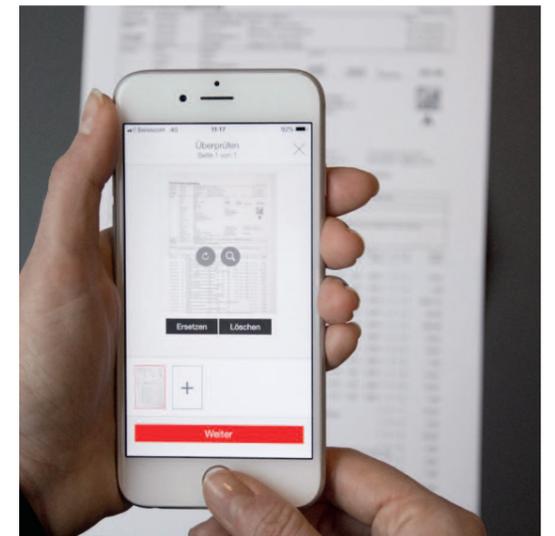
Visana steckt mitten in der Digitalisierung. Egal, ob via App oder per Post – dank neuen internen Prozessen verarbeiten wir Ihre eingereichte Rechnungen noch effizienter. Wir tun alles dafür, dass Sie Ihre Leistungsabrechnung zeitnah und fehlerfrei erhalten. Und Sie können uns dabei helfen.

Text: Melanie Schmid | Bilder: Jan Riedel

Was passiert, wenn Sie eine Rechnung bei Visana einreichen? Der Prozess vom Rechnungseingang bis zur Leistungsauszahlung hat sich in den vergangenen Monaten grundlegend verändert. Visana arbeitet mit Hochdruck daran, die internen Prozesse zu digitalisieren und sie somit noch effizienter, fehlerfreier und kostengünstiger zu machen. Das heisst für Sie als Kundinnen und Kunden: schnellere Auszahlung der versicherten Leistungen und tiefere Verwaltungskosten. Zudem haben unsere Mitarbeitenden mehr Zeit für Ihr persönliches Anliegen.

Digitale Verarbeitung von A bis Z

Heute gibt es zwei Wege, wie Sie bei Visana eine Rechnung einreichen können: entweder konventionell per Brief oder digital mittels Visana-App/MyVisana. Wie geht das vor sich?



Klebetikette auf Papierrechnung

Senden Sie Ihre Rechnungen per Post an Visana? Mit einer kleinen Hilfestellung können Sie uns den Verarbeitungsprozess erleichtern. Kleben Sie Ihre persönliche Klebetikette, die Sie von Visana erhalten haben, auf jede Rechnung. Das System ordnet Ihnen die Rechnung damit automatisch zu. Der ganze Verarbeitungsprozess läuft digital ab, und Sie erhalten die versicherten Leistungen schnell ausbezahlt. Neue Klebetiketten können Sie jederzeit bei Ihrer zuständigen Geschäftsstelle oder direkt im MyVisana-Kundenportal bestellen. www.visana.ch/myvisana



Visana-App – Krankenversicherung für unterwegs

Seit letztem Jahr können Sie Ihre Rechnung papierlos mittels Visana-App einreichen. Und so einfach geht es: Visana-App im App Store oder bei Google Play herunterladen, Rechnung fotografieren und senden. So müssen Sie keine Etikette mehr auf die Rechnung kleben, da das Dokument mit Ihrem My-Visana-Profil verknüpft ist. Sie sind als Absender für Visana klar ersichtlich, und die weitere Verarbeitung läuft automatisch ab. Das Senden der Rechnung verläuft direkt und sicher. Die Originalpapierrechnung bleibt jederzeit in Ihrem Besitz. www.visana.ch/app

Rechnung per Post:

1. Kleben Sie Ihre individuelle Klebeetikette auf die Rechnung.
2. Wir öffnen die Sendung und Scannen den Brief.
3. Die weitere Verarbeitung bis zur Leistungsauszahlung erfolgt digital.

Rechnung per App oder MyVisana:

1. Übermitteln Sie die Rechnung sicher über die Visana-App oder unser Online-Kundenportal MyVisana. Die Rechnung ist in unserem System direkt mit Ihren Kundendaten verknüpft, was die Verarbeitung weniger anfällig für Fehler macht.
2. Die weitere Verarbeitung bis zur Leistungsauszahlung erfolgt digital.

Visana rechnet mit durchschnittlich zehn Tagen ab Rechnungseingang, bis Sie Ihre Leistungen erhalten – sofern die Belege vollständig und keine Abklärungen nötig sind.



Wie halten Sie es mit den Hausrat-, Privathaftpflicht- und Rechtsschutzversicherungen?

Wir Schweizer neigen angeblich dazu, uns überzuversichern. In der Tat ist nicht jede Versicherung auch wirklich notwendig. Ganz sicher keine Kompromisse sollten Sie bei der Hausrat- und der Privathaftpflichtversicherung machen. Diese gehören in jeden Haushalt. Wir bieten Ihnen die passende Produktpalette dazu.

Text: Hannes Bichsel | Bilder: Alfonso Smith, zVg

Visana ist nicht «nur» ein Krankenversicherer, wir verfügen auch über mehr als 20 Jahre Erfahrung mit Hausrat-, Privathaftpflicht- und Gebäudeversicherungen. Vergangenes Jahr haben wir diese sogenannten Directa-Produkte komplett überarbeitet, die Leistungen weiter ausgebaut und noch attraktiver gestaltet. Dies bestätigt ein unabhängiger Prämienvergleich des Westschweizer Konsumentenmagazins «Bon à savoir».

Kleiner Brand, grosser Schaden

Beim Thema Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung sind sich alle Experten für einmal einig: Obwohl sie nicht obligatorisch sind, gehören beide Versicherungen unbedingt in jeden Haushalt. Bereits ein kleiner Brand oder Rohrbruch kann einen Schaden von mehreren zehntausend Franken anrichten. Hier schützt die Hausratversicherung Ihr Eigentum. Auch bei anderen Beschädigungen oder bei einem Diebstahl ist dies der Fall. Mehr zum Thema finden Sie auf www.visana.ch/hausrat.

Jahresprämie für Familien: rund 100 Franken

Ebenfalls zu den unverzichtbaren Versicherungen gehört die Privathaftpflichtversicherung. Sie kommt jeweils zum Tragen, wenn Sie jemandem einen Schaden zufügen. Zum Beispiel bei einem Zusammenstoss beim Velofahren oder auf den Ski. Unsere Privathaftpflichtversicherung beinhaltet eine Garantiesumme von mindestens fünf Millionen Franken. Bei Visana versichern Sie Ihre ganze Familie für eine Jahresprämie von nur rund 100 Franken. Unsere Privathaftpflichtversicherung besticht durch ihr starkes Preis-Leistungs-Verhältnis, was die Spitzenplätze im Vergleich des unabhängigen Konsumentenmagazins «Bon à savoir» unterstreichen. Sie finden den Vergleich auf www.visana.ch/privathaftpflicht.

Rabatte für Visana-Versicherte

Dank des moderaten Schadenverlaufs der letzten Jahre konnten wir die Prämien der neuen Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung weiter senken.

Überzeugen Sie sich selbst davon. Erstellen Sie Ihre persönliche Offerte via Webrechner auf unserer Website www.visana.ch. Sie profitieren zudem von zehn Prozent Rabatt, falls Sie die Grund- oder eine Krankenzusatzversicherung bei Visana haben.

Zu den neuen Produkten wechseln

Wenn Sie bereits eine Hausrat-, Privathaftpflicht- und/oder Gebäudeversicherung bei Visana besitzen, können Sie die neuen Produkte jederzeit auf den Folgemonat beantragen. Über 60 Prozent unserer Kunden haben bereits davon Gebrauch gemacht. Rufen Sie Ihre Geschäftsstelle an, oder schicken Sie uns den nebenstehenden Talon. Der Wechsel erfolgt nämlich erst auf Ihren Antrag hin. Alle Informationen zu den Directa-Produkten finden Sie auf www.visana.ch/hausrat.

Recht haben und auch Recht bekommen?

Die Rechtsschutzversicherung (Privat-, Verkehrs- und/oder Gesundheitsrechtsschutz) gehört ebenfalls zu den freiwilligen und von Experten empfohlenen Versicherungen. Rechtliche Auseinandersetzungen am Arbeitsplatz, mit der Vermieterin oder bei einem Verkehrsunfall können rasch sehr teuer werden. Da hilft eine professionelle Beratung und Unterstützung. Gut zu wissen: Eine Verkehrsrechtsschutzversicherung ist nicht nur für Automobilistinnen oder Automobilisten empfehlenswert. Auch wenn Sie einen Roller, ein E-Bike oder ein Rennvelo lenken, profitieren Sie vom Verkehrsrechtsschutz. Ebenso als Buspassagier oder Fussgänger. Wenn Sie zudem bei Visana grundversichert sind, erhalten Sie die leistungsstarke Rechtsschutzversicherung zu einer vergünstigten Prämie. Machen Sie den Vergleich auf dem Prämienrechner von Comparis.ch.

Vorteile der Visana-Rechtsschutzversicherung

- Übernimmt Leistungen bis zu 250'000 Franken im versicherten Schadenfall
- Deckt Kosten für Expertisen, Gutachten oder Prozessentschädigungen
- Übernimmt Anwalts- und Prozesskosten
- Bietet juristischen Beistand durch Spezialisten sowie
- Kostenlose telefonische Rechtsauskunft
- Ausserdem: kein Selbstbehalt, keine Mindeststreitwertsumme

Visana bietet Ihnen umfassende Beratung und eine schnelle, unkomplizierte Leistungsabwicklung. Mehr zur Rechtsschutzversicherung erfahren Sie auf www.visana.ch/rechtsschutz.



Inside

Ein Brand zerstörte die Wohnung fast vollständig.

«Beeindruckt von Visana»

«Im August 2017 wurde meine Wohnung durch einen Brand, der in der Scheune nebenan ausgebrochen war, und die Folgen des Feuerwehreinsatzes fast vollständig zerstört. Praktisch mein ganzes Hab und Gut sowie viele Erinnerungen waren weg. Visana hat mich von Beginn an hervorragend unterstützt. Nach gut zwei Wochen waren rund drei Viertel bereits ersetzt. Die für mich zuständige Sachbearbeiterin kümmerte sich um finanzielle Soforthilfe, organisierte den Gutachter und die Räumung. Sie setzte sich zudem stark dafür ein, dass der Polizeirapport rasch abgeschlossen und das Geld gesprochen werden konnte. Alles hat tadellos geklappt, ich bin absolut begeistert. Visana hat mir sogar die Kosten für eine Software erstattet, mit der ich die Bilder auf meinem Laptop retten konnte. Dank Visana fühlte ich mich während dieser schwierigen Zeit bestens aufgehoben. Leistungen und Betreuung waren top, ich bin beeindruckt.»
Kay-Michael Süssmilch (Winterthur)

Antworttalon

- Ich interessiere mich für die neuen Directa-Produkte. Bitte kontaktieren Sie mich für eine Beratung.
- Ich verfüge bereits über Directa-Produkte von Visana. Bitte kontaktieren Sie mich für einen Wechsel in die neuen Produkte.
- Ich interessiere mich für die Rechtsschutzversicherung. Bitte kontaktieren Sie mich für eine Beratung.

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Visana-Versicherten-Nr. _____

Erreichbar unter Telefon _____

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

Die Frühlingsangebote sind da

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

«Garmin Vivoactive 3 GPS»-Smartwatch – viel mehr als nur eine Uhr

Ob beim Training oder Einkaufen – die «Vivoactive 3»-Smartwatch hält mit Ihrem aktiven Lebensstil Schritt. Sie können mit der Multisport-Uhr mobil bezahlen. Und bei vielen vorinstallierten Sportapps liegt die Wahl bei Ihnen, wie Sie Ihre Fitness verbessern. Bei Outdoor-Aktivitäten

zeichnet das integrierte GPS die Distanz, die Geschwindigkeit, die Position und mehr auf.

Weitere Funktionen:

- Erstes Garmin-Wearable, das Garmin Pay unterstützt, damit Sie mobil bezahlen können
- Personalisieren der Uhr mit einer grossen Auswahl kostenloser Displaydesigns, Apps und Widgets aus dem «Connect IQ-Shop»
- Mehr als 15 vorinstallierte GPS- und Indoor-Sportapps wie Yoga, Laufen oder Schwimmen
- Informationen zum Fitnesslevel dank «VO₂max»-Berechnung und Sport-Alter-Bestimmung; ausserdem Möglichkeit das Stress-Level im Auge zu behalten
- Online-Funktionen wie Smart Notifications, automatische Uploads auf Garmin Connect, LiveTrack
- Akku-Laufzeit: Bis zu sieben Tage im Smartwatch-Modus, 13 Stunden im GPS-Modus

Kaufen Sie sich jetzt die «Garmin Vivoactive 3 GPS» und profitieren Sie vom Club-Spezialpreis (inklusive Porto und zwei Jahre Garantie):

- Schwarz (Silikon, Stainless Steel) für 279.90 statt 369.90 Franken
- Weiss (Silikon, Stainless Steel) für 279.90 statt 369.90 Franken
- Schwarz (Silikon, Slate) für 309.90 statt 399.90 Franken

Jetzt bestellen über www.visana.ch/club, per Mail order@garmingps.ch, mit dem Bestelltalon oder per Fax 032 755 95 79. Das Angebot ist gültig bis 30. Juni 2018 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf www.garmingps.ch. Produkt-Auskünfte: support@garmingps.ch.



Bestelltalon (Bestellungen mit Talon gegen Vorauskasse)

Ich bestelle folgende «Garmin Vivoactive 3 GPS»-Smartwatch(es):

- ___ Stk. Schwarz (Silikon, Stainless Steel) 279.90 Franken
 ___ Stk. Weiss (Silikon, Stainless Steel) 279.90 Franken
 ___ Stk. Schwarz (Silikon, Slate) CHF 309.90 Franken

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Einsenden an: Bucher + Walt, Rte de Soleure 8, 2072 St-Blaise
 Oder bestellen Sie Ihre Uhr online: www.visana.ch/club

«Slipstop Shoes» – Sicherheit und Schutz für Kinderfüsse

Die kleine Lia hat sich schon lange auf das Plantschen im Pool gefreut und springt jauchzend zum Wasser. Und dann, zack, landet sie unsanft auf dem rutschigen Boden. Das Jauchzen wird jäh von Geschrei abgelöst und Tränen müssen getrocknet werden.

Mit dem Slipstop-Schuh kann dies dank der Antirutsch-Sohle verhindert werden. Auch schützen die leichten Schuhe die empfindlichen Füsse der Kleinen vor heissem Sand oder spitzen Gegenständen. Die Schuhe sind dehnbar, lassen sich gut an- und ausziehen, sind atmungsaktiv und dank dem schnelltrocknenden Stoff können sie im Pool oder Meer getragen werden. Die Slipstop-Schuhe eignen sich auch bestens zum Tragen in der Kita, im Kindergarten, in der Turnhalle, und Mami fühlt sich damit wohl beim Yoga oder Pilates.

Erhältlich in folgenden Grössen

Kinder: 18–35

Erwachsene: 35–43



Profitieren Sie jetzt von 25 Prozent Club-Rabatt auf sämtlichen Modellen. Das Angebot ist gültig vom 22. März 2018 bis 31. Mai 2018 oder solange Vorrat.

Danach profitieren Sie von 15 Prozent Dauerrabatt auf allen Modellen.

Jetzt informieren und bestellen auf www.visana.ch/club.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Slipstop Shoes, Telefon 079 192 02 22 oder E-Mail: info@slipstopshoes.ch.

Schilthorn – das 360-Grad-Panorama-Erlebnis für die ganze Familie

Nirgends präsentiert sich die grandiose Bergwelt des Berner Oberlandes so imposant wie auf dem 2970 Meter hohen Schilthorn. Bereits die Fahrt in den Panorama-Kabinen der Luftseilbahn verspricht ein ganz besonderes Erlebnis. Die Reise führt vorbei an tosenden Wasserfällen und schroffen Felswänden. Oben auf dem Gipfel erwartet Sie ein atemberaubendes

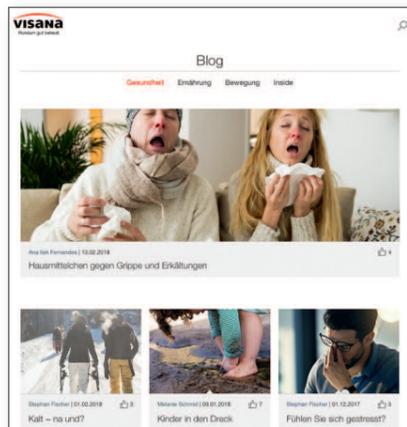
360-Grad-Panorama-Erlebnis vom Titlis über die Swiss Skyline mit Eiger, Mönch und Jungfrau, vom Montblanc über das Mittelland bis zum Schwarzwald. Kreisen Sie im 360°-Restaurant Piz Gloria um die eigene Achse oder tauchen Sie ein in die «Bond World», eine interaktive Erlebnisausstellung zum Bond-Film «Im Geheimdienst Ihrer Majestät», der 1968/69 vor Ort gedreht wurde.



Exklusives Spezialangebot für Visana-Club-Mitglieder: 25 Prozent Rabatt auf die Tickets Stechelberg–Schilthorn retour und Mürren–Schilthorn retour.

Das Angebot ist gültig vom 28. April bis 11. November 2018 und kumulierbar mit dem Halbtax-Abo sowie dem GA, jedoch nicht mit anderen Aktionen. So profitieren Sie: Weisen Sie pro Familie (Eltern und sämtliche eigenen Kinder) an der Talstation eine Visana-Versichertenkarte vor. Mit der Juniorkarte reisen Kinder bis 16 Jahre in Begleitung der Eltern gratis.

Weitere Informationen sowie den aktuellen Fahrplan und die Preise finden Sie auf www.schilthorn.ch.



Kennen Sie den Visana-Blog?

Falls Sie unlängst einmal auf der Visana-Website gesurft sind, ist Ihnen vielleicht ganz oben in der Hauptnavigation ein neuer Menüpunkt ins Auge gestochen: «Blog». Seit Anfang des Jahres ist der Visana-Blog online und bietet Ihnen viel Wissenswertes für einen gesunden Lebensstil.

Sie finden den neuen Service unter www.visana.ch/de/blog. Ein Blog ist eine Art Web-Tagebuch, in dem verschiedene Autorinnen und Autoren, sogenannte Blogger, regelmässig Beiträge publizieren. Im Visana-Blog dreht sich alles um die Themen Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Inside. Letzteres vermittelt Einblicke in Visana als Unternehmen und das Gesundheitswesen.

Gerne laden wir Sie dazu ein, bei nächster Gelegenheit einen Streifzug durch den neuen Visana-Blog zu unternehmen. Wagen Sie einen Blick hinter die Kulissen von Visana und erfahren Sie nützliche Tipps und Tricks für Ihre Gesundheit. Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie gesünder und bewegter durch Ihren Alltag kommen, und tanken Sie neue Ideen. Wenn Ihnen gefällt, was Sie lesen, dürfen Sie unseren Beiträgen gerne ein Like schenken und die Beiträge weiterempfehlen.

Wichtige Informationen

Haben Sie Fragen?

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

Visana Assistance

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

Medizinische Beratung

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

Kontakt Gesundheitsrechtsschutz

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

Visana-Newsletter

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

Schutz für Ihr Baby

Visana kümmert sich um das Wohlbefinden werdender Mütter und den Schutz ihrer Kinder. Wir empfehlen Ihnen, Ihr Baby bereits vor der Geburt bei Visana anzumelden, um Deckungslücken zu vermeiden, denn nicht alle medizinischen Leistungen werden von der Grundversicherung vollständig gedeckt. Treten bei der Geburt unerwartete Komplikationen auf, sind die Leistungen der Grundversicherung begrenzt. Deshalb ist es ratsam, Ihr Baby gegen ungedeckte Zusatzkosten abzuschliessen.

Zusatzversicherungen nutzen: Für Spitalbehandlungen deckt die Grundversicherung nur die Kosten im Wohnkanton ab. Mit der Spitaldeckung «allgemeine Abteilung ganze Schweiz» übernehmen wir auch die Kosten von ausserhalb des Wohnkantons. Nach Wunsch können Sie Ihr Kind zudem in den Bereichen der ambulanten und alternativen Medizin versichern. Vor der Geburt brauchen Sie für wichtige Zusatzversicherungen keine Gesundheitsfragen zu beantworten. Nach der Geburt melden Sie nur noch den Namen des Kindes und das Geburtsdatum.



Ist es bei Ihnen bald soweit? Gerne beraten wir Sie bei Ihnen zu Hause oder auf einer Visana-Geschäftsstelle. Sie erreichen uns unter Telefon 0848 848 899. Weitere Informationen: www.visana.ch/schwangerschaft.



Vacanza – die praktische Reiseversicherung

Wenn Sie bei Visana die Zusatzversicherung Spital, Ambulant oder Basic abgeschlossen haben, verfügen Sie automatisch und kostenlos über die Reise- und Ferienversicherung Vacanza. Diese gilt für Reisen bis maximal acht Wochen. Versichert sind die Heilungskosten bei Krankheit und Unfall im Ausland. Ausserdem dabei:

- **24-Stunden-Soforthilfe:** Die Vacanza-Assistance hilft Ihnen an Ort und Stelle, rund um die Uhr, erbringt Depotleistungen und veranlasst den Rücktransport respektive die Heimtschaffung, falls Sie auf ärztliche Verordnung in die Schweiz zurückkehren müssen.
- **Gepäckversicherung:** Ihr Reisegepäck ist gegen Diebstahl, Raub und Beschädigung bis maximal 2000 Franken pro Reise versichert. Dies gilt in allen Ländern ausser der Schweiz.
- **Annullierungskostenversicherung:** Wenn Sie Ihre Reise infolge Unfall oder Krankheit nicht antreten können oder diese vorzeitig abbrechen müssen, übernimmt Visana die Annullierungskosten weltweit bis maximal 20 000 Franken pro Reise.
- **Kreditkartenersatz:** Wird Ihnen unterwegs das Portemonnaie mit Ausweisen und Kreditkarten gestohlen, unterstützen wir Sie bei der Sperrung der Bankkarten. Zusätzlich übernehmen wir bis zu 500 Franken für den Ersatz der Karten und Ausweise. Dies gilt im In- und Ausland.

Um von den Leistungen von Vacanza umfassend zu profitieren, müssen diese durch Visana Assistance koordiniert werden. Wenden Sie sich im Leistungsfall an die Nummer +41 (0)848 848 855 (steht auch auf der Rückseite Ihrer Versichertenkarte). Mehr Informationen zu Vacanza finden Sie auf www.visana.ch/ferien.

Entspanntes Sehen trotz gereizten Augen

Besonders im Frühling und Frühsommer sind Allergien und gereizte Augen ein Thema. Die Betroffenen fühlen sich nicht wohl. Gerade Heuschnupfenpatienten spüren ihre Symptome oftmals am Auge. Ist die das Auge schützende Bindehaut gereizt, kann es zu einer allergischen Reaktion kommen (heftiges Brennen, Schwellung, Rötung, Tränenfluss). Der Optiker macht eine erste Einschätzung Ihrer Symptome.

Nur wer 100 Prozent des Sehpotenzials nutzt, sieht entspannt und damit optimal – trotz gereizten Augen. Die Spezialisten von Kochoptik sorgen mit einer umfassenden Analyse dafür, dass Sie mit Ihrer Brille oder Kontaktlinsen die Welt bestmöglich sehen.

Lassen Sie sich unverbindlich beraten. Kochoptik freut sich auf Ihren Besuch. Einen Termin vereinbaren Sie telefonisch unter der Gratisnummer 0800 33 33 10 oder online unter www.kochoptik.ch.

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

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

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

MyVisana und Visana-App – die digitale Kombination

Mit dem Online-Kundenportal MyVisana und der Visana-App sind Sie digital bestens ausgerüstet und haben von überall her Zugriff auf Ihre Versicherungsdokumente. Über 30 000 Mal wurde die Visana-App (www.visana.ch/app) bereits im Google Play Store oder im Apple Store heruntergeladen. Sie können damit beispielsweise Arztrechnungen fotografieren und einreichen oder die Versichertenkarten der ganzen Familie von unterwegs abrufen. Sie erhalten zudem kompakt alle News und Angebote auf www.visana.ch via Visana-App.

Ihr persönliches Benutzerkonto für MyVisana



Den grössten Nutzen bietet Ihnen die Kombination aus Visana-App und Online-Kundenportal. Auf MyVisana wie auch in der App haben Sie alle Versicherungsdokumente (Policen, Rechnungen, Leistungsabrechnungen)

im Überblick. Sie können auch Franchise und Selbstbehalt überprüfen oder bequem Ihre Anliegen an Visana übermitteln. Auf MyVisana können Sie zudem Arztrechnungen im PDF-Format hochladen. Registrieren Sie sich für MyVisana auf www.visana.ch/myvisana, damit Sie die Kombination nutzen können. Es ist kostenlos und spart Papier, Zeit und Porto.

«Nachwuchsförderung ist enorm wichtig»

Visana ist seit gut drei Jahren Hauptsponsor des Nachwuchses der Berner Young Boys. Sportchef Christoph Spycher spricht über die Nachwuchsarbeit seines Klubs, über die teilweise zu frühen Auslandstransfers junger Schweizer und den Stellenwert der YB-Kids-Camps.

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Wie beurteilen Sie die Nachwuchsarbeit von YB?

Christoph Spycher: Wir sind sehr zufrieden. Es geht bei den Junioren nicht um Titelgewinne, die sind zweitrangig. Wir legen dafür grossen Wert auf die individuelle Förderung der Fussballer. Man muss berücksichtigen, dass wir ein nationaler Spitzenklub sind, der stark auf den eigenen Nachwuchs setzt. Logischerweise ist es bei YB sehr schwierig, sich in der ersten Mannschaft zu etablieren. In den letzten Jahren gelang das aber mehreren Spielern. Und das spricht für unsere Arbeit.

Welche Bedeutung genießt die Förderung junger Fussballer?

Eine enorm hohe. Wir investieren viel Geld in den Nachwuchs, weil es unsere Philosophie ist, eigene Junioren in die Super-League-Mannschaft zu führen. Hier wollen wir die Nummer 1 des Landes sein. Zuletzt waren wir das. Klar ist aber auch, dass es ein Grossteil unserer Nachwuchsakteure nicht schafft, später für YB zu spielen. So gesehen sind wir auch ein sehr guter Ausbildungsclub für die umliegenden Vereine in Thun, Münsingen, Breitenrain, Köniz und Biel.

Bereits werden 15-jährige Talente von grossen europäischen Vereinen umworben. Mit welchen Schwierigkeiten sind Sie diesbezüglich konfrontiert?

Diese Entwicklung lässt sich leider nicht aufhalten, der Fussball ist ein globalisiertes Spiel geworden. An einem U15-Länderspiel stehen Talentspäher und Berater bereits Schlange, um die besten Akteure anzusprechen. Das ist natürlich auch für uns ein Problem, weil die Angebote den jungen Fussballern beziehungsweise vor allem deren Eltern den Kopf verdrehen können.

Sind 15- bis 17-Jährige nicht zu jung für einen Wechsel ins Ausland?

Das hängt stets von den Umständen ab. Wie reif ist ein Spieler bereits? Wie gefestigt ist er charakterlich? Wie ist das familiäre Umfeld? Gehen die Eltern sogar

mit ins Ausland? Ich persönlich finde, dass diese Fussballer zu früh weggehen, auch wenn bei diesen Klubs die Ausbildung in topmodernen Trainingscentern natürlich ausgezeichnet ist. Doch die Chance, dort den Sprung in die erste Mannschaft zu schaffen, ist verschwindend klein. Man darf nicht vergessen, dass etwa 90 Prozent der aktuellen Schweizer Nationalspieler ihre ersten Profispiele in der Super League bestritten haben.

Was raten Sie diesen Talenten und ihren Eltern?

Es sind oft die Eltern, die einen frühen Transfer forcieren, weil sie vom grossen Geld und von einer tollen Karriere ihrer Söhne träumen. Ich finde es sinnvoller, in der Schweiz bei einem Spitzenklub zu bleiben, weil auch hier sehr gut gearbeitet wird. Zudem schadet es niemandem, parallel eine schulische Ausbildung zu absolvieren. So steht man nicht mit leeren Händen da, wenn es dann mit einer Profikarriere doch nicht klappt. Zudem kann jederzeit eine schwere Verletzung passieren.

Ab wann benötigt ein junger Fussballer einen eigenen Berater?

Meiner Meinung nach erst, wenn er Profi geworden ist. Aber heute haben bereits sehr junge Spieler einen Berater. Auch diese hoffen auf ein Millionengeschäft mit einem Toptalent.

Visana unterstützt die beliebten YB-Kids-Camps seit Jahren. Welchen Stellenwert haben sie?

Wir sind sehr froh um diese Camps. Einerseits sind das wunderschöne Erfahrungen für die Mädchen und Buben, und andererseits lernen wir talentierte und ambitionierte Spieler kennen, die sich vielleicht sogar für einen Wechsel zu uns aufdrängen können.

Zur Person

Christoph Spycher (40) ist seit Herbst 2016 Sportchef der Young Boys. Der Berner hat die sportliche Leitung in unruhigen Zeiten übernommen und YB wieder als Spitzenklub etabliert. Spycher wuchs in Köniz bei Bern auf und wechselte mit 20 Jahren zu Luzern. Sein Aufstieg führte ihn via die Grasshoppers (ein Meistertitel) in die deutsche Bundesliga zu Eintracht Frankfurt. Dort fungierte er am Ende als Captain. Der Linksverteidiger bestritt 47 Länderspiele und nahm an mehreren grossen Turnieren teil. 2010 kehrte er in die Schweiz zurück und spielte noch vier Jahre für die Young Boys. Nach seiner Aktivkarriere arbeitete Spycher bei YB erst als Talentmanager. Er lebt mit seiner Frau und zwei Söhnen in Muri bei Bern.

www.bscy.ch