

Wettbewerb

Ein zuverlässiger Begleiter bei Regen

Gewinnen Sie einen Visana-Knirps. «VisanaFORUM» verlost zehn **Taschenschirme.** So haben Sie stets einen zuverlässigen Begleiter griffbereit, wenn Petrus die Schleusen öffnet.

Im November ohne Schirm aus dem Haus zu gehen ist ein wenig gewagt. Denn statistisch betrachtet regnet es jeden zweiten oder dritten Tag in der Schweiz (je nach Landesteil). Und weil Regenschirme bekanntlich zu den Gegenständen gehören, die am häufigsten im Zug, Bus oder Tram liegen bleiben oder anderswo vergessen werden, kann ein zusätzliches Exemplar sicher nicht schaden.



Machen Sie deshalb bei unserem Wettbewerb mit und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von zehn handlichen Visana-Mini-Taschenschirmen (schwarz, Automatik, Kunststoffgriff mattsilber). Schicken Sie uns den Wettbewerbstalon oder nehmen Sie auf www.visana.ch an der Verlosung teil. Viel Erfolg und bleiben Sie trocken!

Wettbewerbstalon

Ich möchte einen Visana-Taschenschirm gewinnen.

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

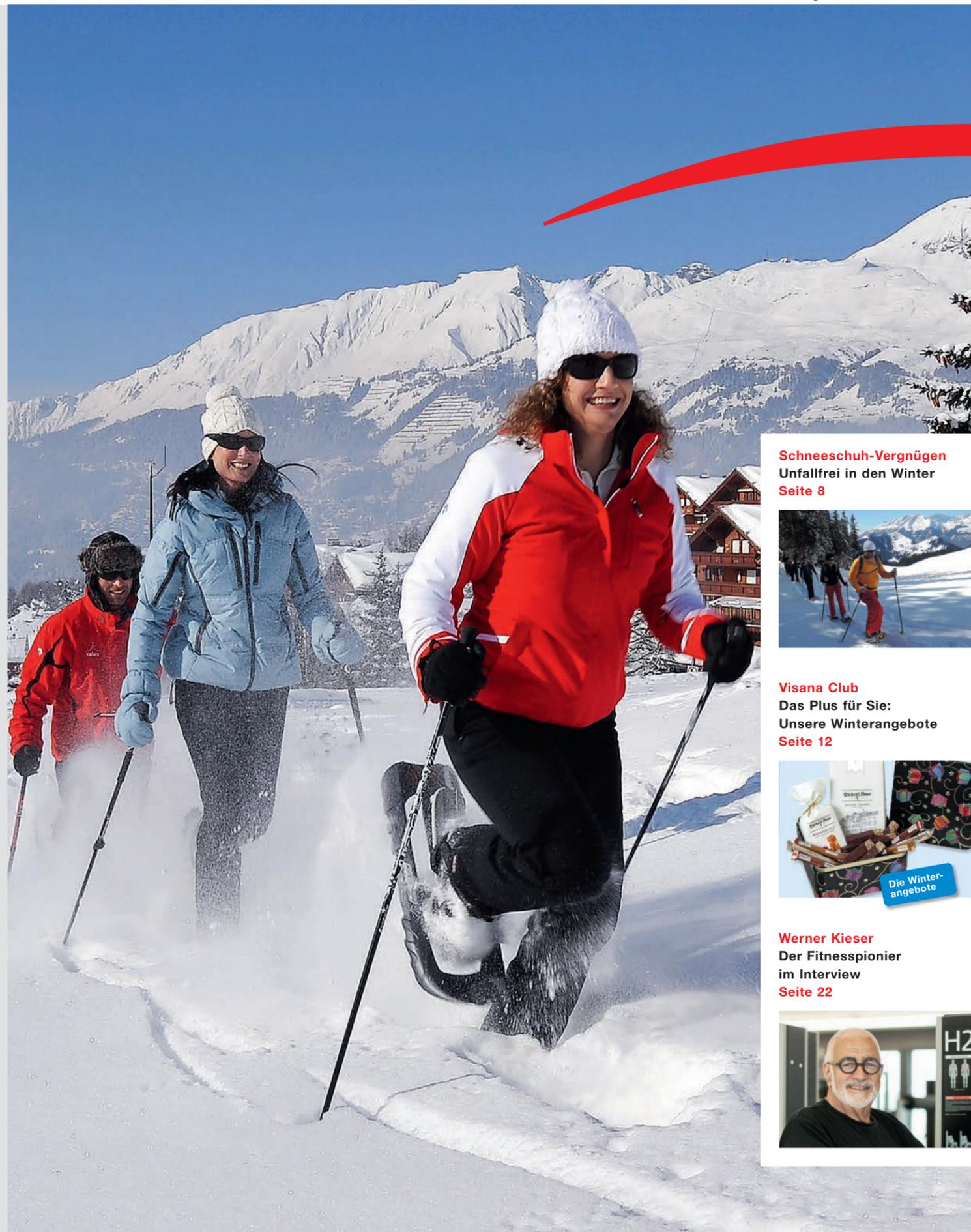
Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Talon ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und bis 1. Dezember 2014 einsenden an: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.

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 kann. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf am Wettbewerb nur einmal teilnehmen.



Schneeschuh-Vergnügen
Unfallfrei in den Winter
Seite 8



Visana Club
Das Plus für Sie:
Unsere Winterangebote
Seite 12



Werner Kieser
Der Fitnesspionier
im Interview
Seite 22



Inhalt

- 3 Einheitskasse erneut abgelehnt
- 4 Lehrlingsausbildung – die Fachkräfte der Zukunft
- 6 Callcenter-Agent – ein anspruchsvoller Job
- 8 Sicher unterwegs auf Schneeschuhen
- 10 Kohl und Co. stärken die Abwehrkraft
- 12 Der Visana Club mit exklusiven Winterangeboten
- 14 Visana weiterempfehlen lohnt sich
- 15 Neue Visana-Geschäftsstellen
- 16 Prämienverbilligungen und Ergänzungsleistungen
- 19 Vermischte Meldungen
- 22 Im Gespräch mit Werner Kieser
- 24 Wettbewerb

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Noch deuten einzig die verfärbten Blätter und die frostigen Morgentemperaturen auf den baldigen Winter hin. Und doch befassen sich sicherlich viele von Ihnen bereits jetzt mit den Wintermonaten und den Aktivitäten, die damit verbunden sind: von den Adventsvorbereitungen, den Weihnachtsgeschenken bis hin zum Auto-Winterservice oder zum Bereitstellen der Skiausrüstung. Auch das «VisanaFORUM» steht diesem vorwinterlichen Treiben in nichts nach. In der aktuellen Ausgabe erfahren Sie viel Wissenswertes zum unfallfreien Schneeschuhlaufen in unserer herrlichen Bergwelt. Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie mit gesunder und doch schmackhafter Ernährung fit und hoffentlich grippefrei durch den Winter kommen.

Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen unsere beiden Portraits. Zum einen stellen wir Ihnen ein Herzstück unseres Unternehmens, die hauseigene Lehrlingsausbildung, näher vor. Und zum anderen nehmen wir Sie mit in die Welt der Callcenter-Agenten, die oft um ihren Ruf kämpfen müssen, für Visana jedoch einen sehr anspruchsvollen und äusserst kundenorientierten Job von hoher Qualität machen. Zum Abschluss der letzten Ausgabe 2014 berichtet der Schweizer Fitnesspionier par excellence, Werner Kieser, über gezieltes Muskeltraining, Stärke und Beweglichkeit – bis ins hohe Alter.

Uns beiden bleibt, Ihnen für Ihre Treue zu Visana im zu Ende gehenden Jahr zu danken. Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen eine frohe, besinnliche Weihnachtszeit und für das neue Jahr 2015 Zufriedenheit, Glück und beste Gesundheit.



Albrecht Rychen
Präsident des Verwaltungsrates



Urs Roth
Vorsitzender der Direktion



«Vertrauensbeweis des Stimmvolks als Auftrag»

Einheitskasse erneut abgelehnt. Visana-Verwaltungsratspräsident Albrecht Rychen nimmt Stellung zum Ausgang der Volksabstimmung über die Einheitskasse und zu neuen Herausforderungen am gesundheitspolitischen Horizont.

Am 28. September sprach sich die Schweizer Stimmbevölkerung deutlich gegen die Einführung einer Einheitskasse und damit gegen die Ablösung des heutigen Krankenversicherungssystems aus. Albrecht Rychen, Verwaltungsratspräsident der Visana-Gruppe, freut sich: «Das ist eine gute Nachricht für die Menschen in unserem Land. Ihr Recht auf die freie Wahl ihres Krankenversicherers bleibt bestehen.»

Rychen sieht das Nein auch als Vertrauensbeweis dafür, «dass wir Versicherer unsere Arbeit im Grossen und Ganzen gut machen». Es sei aber zugleich ein klarer Auftrag an die Branche: «Das Volk will keinen Status quo, sondern sanfte Reformen, wie sie etwa in Zusammenhang mit der Krankenkassenaufsicht oder dem Risikoausgleich realisiert werden. Für Visana ist der Volksentscheid ein Auftrag, unsere Aufgaben weiterhin nach bestem Wissen und Gewissen zu erfüllen und uns im Interesse unserer Kundinnen und Kunden stetig zu verbessern.»

Getrübe Perspektiven

Verwaltungsratspräsident Rychen blickt trotz des erfreulichen Abstimmungsergebnisses nicht sorgenfrei in die Zukunft. Denn was das Schweizer Stimmvolk gerade implizit verworfen hat, verfolgt der Bundesrat über eine andere Schiene weiter: die komplette Trennung von Grund- und Zusatzversicherung. Albrecht Rychen erklärt: «Es ist bei Visana bereits heute so, dass für die beiden Geschäftsbereiche separate Rechtsträger bestehen, die in der Jahresrechnung

auch separat ausgewiesen werden. Es fließen somit keine finanziellen Mittel vom Grund- in das Zusatzversicherungsgeschäft.»

Dem Bundesrat ist das aber nicht genug. Er fordert komplett getrennte Verwaltungseinheiten. Die Konsequenz wären ein enormer Verwaltungskostenschub – Experten rechnen mit jährlich rund 400 Millionen Franken – sowie ein grosser Know-how-Verlust bei den Versicherern. Rychen: «Die Leidtragenden wären unsere Versicherten, die nicht nur die Mehrkosten berappen müssten, sondern auch von zusätzlicher Bürokratie sowie von einem Qualitäts- und Serviceverlust betroffen wären. Rund 80 Prozent der Zusatzversicherten verlören den von ihnen gewählten Service aus einer Hand. Das heisst, sie wären mit unterschiedlichen Ansprechpartnern in der Grund- und in der Zusatzversicherung konfrontiert, also genau mit dem, was sie mit der Ablehnung der Einheitskasseninitiative zu verhindern suchten.»

Mehr zum Thema Trennung von Grund- und Zusatzversicherung auf www.santesuisse.ch > Presse > Communiqués «400 Mio. höhere Kosten und keine Wahlfreiheit mehr» oder auf www.bag.admin.ch .

David Müller
Leiter Unternehmenskommunikation



Albrecht Rychen, Visana-Verwaltungsratspräsident

 Folgen Sie uns auf Facebook!
www.facebook.com/visana2



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, Peter Rüegg, Isabelle Bhend. Adresse: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Fax: 031 357 96 22. E-Mail: forum@visana.ch. Gestaltung: Natalie Fomasi, Elgg. Titelbild (Crans-Montana): perretfoto.ch/Valais Promotion. 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 Fachkräfte der Zukunft

Attraktive Lehrstellen bei Visana. Zwei Drittel der Jugendlichen in der Schweiz absolvieren ihre berufliche Grundbildung im dualen Berufsbildungssystem. Sie werden nicht nur in der Schule, sondern auch in Betrieben ausgebildet. Visana engagiert sich stark in der Ausbildung von Fachkräften.



17 von 24 Lernenden an einem Anlass zum Thema «Hollywood». Im Lehrjahr von August 2014 bis Juli 2015 bildet Visana 22 Kaufleute und 2 Informatiker aus. Je drei Lehrstellen befinden sich in Zürich und Lausanne.

Visana nimmt ihre gesellschaftliche Verantwortung als grosse Arbeitgeberin im Kanton Bern wahr und bildet qualifizierte Fachkräfte für die Versicherungsbranche aus. Gleichzeitig fördert sie den eigenen Nachwuchs. Sie bietet umfassende und zielgerichtete Grundbildungen in zwei verschiedenen Berufskategorien an:

a) Kaufleute mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis

Hier durchlaufen Jugendliche eine dreijährige kaufmännische Grundbildung in den Branchen «Krankenversicherung», «Privatversicherung» sowie «Dienstleistung und Administration». Seit 2011 engagiert sich Visana zudem in der Berufsbildung von Spitzensportlern und bietet für sie die kaufmännische Grundbildung «KV + Sport» an. Diese dauert vier Jahre.

b) Informatikerinnen und Informatiker mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis

Visana bietet Ausbildungsplätze für eine vierjährige Grundbildung zum Informatiker «Applikationsentwicklung» oder «Systemtechnik».

Rundum gute Betreuung

Dass Visana Lernende ausbilden kann, ist dem freiwilligen Engagement von mehr als 50 Mitarbeitenden zu verdanken. Sie alle kümmern sich in verschiedenen Abteilungen tagtäglich um die zukünftigen Fachkräfte, sei es als Berufsbilder, Praxisausbilder, Koordinatoren, Ansprechpersonen oder als Fachreferenten. Einige von ihnen betreuen Lernende das ganze Jahr über, andere haben zeitlich begrenzte Pensen.

Die Schule und Visana als Lehrbetrieb teilen sich die Verantwortung für die Ausbildung. Diese ist anspruchsvoll – für Lernende wie für Praxisausbildende. Die Lernenden müssen neben den nötigen Fachkompetenzen auch vorgeschriebene Methoden- und Sozialkompetenzen erlangen. Zum Beispiel sollen sie verhandeln, präsentieren, verkaufen oder Probleme lösen können, daneben aber auch teamfähig, selbstbewusst, kommunikationsfähig, leistungsbereit und flexibel sein.

Rotation und Einführungswoche

Der Vorteil eines grossen Unternehmens ist, dass Lernende durch verschiedene Organisationseinheiten rotieren können. Bei Visana stehen über 25 Ausbildungsplätze zur Verfügung, und die Lernenden wechseln im Normalfall jedes halbe Jahr den Arbeitsplatz und die Abteilung. So lernen sie neue Abläufe kennen und erlangen ein breites Wissen.

Wie bei jeder Begegnung zählt der erste Eindruck. Bei Visana steigen neue Lernende mit einer besonderen Einführungswoche ins Berufsleben ein. Anfang August verbringen sie ihre ersten Arbeitstage ausserhalb des Büros in einem Seminarzentrum. Dort setzen sie sich mit fachlichen, persönlichen und branchenspezifischen Themen auseinander und lernen ihre ersten Ansprechpartner kennen.

Peter Rüegg
Unternehmenskommunikation

Selbständigkeit und Wissenshunger

«Die Lernenden erhalten bei Visana viel Selbständigkeit und übernehmen rasch Verantwortung. Da sie viele unterschiedliche Arbeitsplätze kennenlernen, ist ihre Ausbildung breit und zukunftsgerichtet. Als frühere Pharma-Assistentin arbeite ich heute für Kunden, die Taggelder beanspruchen. Bei mir vertiefen sich Lernende in medizinische und pharmazeutische Themen. Mir gefällt es, Erfahrungen an wissenshungrige Menschen weiterzugeben.»

Stefanie Iseli, Praxisausbilderin

Berufsbildung mit hohem Stellenwert

«Für uns geniesst die Berufsbildung einen sehr hohen Stellenwert. Wir stellen dadurch sicher, auch zukünftig auf kompetente Fachpersonen unserer Branche zählen zu können. Wir wollen den Lernenden nach dem Abschluss eine Anstellung bei uns anbieten. Zudem unterstützen wir ihre sprachliche Weiterbildung bei Auslandsaufenthalten, beim Erwerb eines Sprachdiploms oder bei einem Arbeitsplatztausch in die Romandie. Umgekehrt profitiert Visana von ihrer unverbrauchten Perspektive auf Arbeitsabläufe und fühlt so den Puls der Jungen.»

Angélique Hulliger, Leiterin Personalentwicklung und Ausbildung

Dank Vorbildung eine verkürzte Lehre

«Dank meiner Matura absolviere ich eine verkürzte, zweijährige Lehre. Dies öffnet mir für später sehr viele berufliche Möglichkeiten. – Ich erlebe ein hohes Engagement bei den Ausbildern. Wir Lernende erhalten jede Unterstützung und Hilfe, die wir brauchen. Wir fühlen uns gut aufgehoben. Dem Unternehmen liegt viel an einer guten Grundbildung der Lernenden, das spürt man. Freilich hat Visana auch hohe Erwartungen an uns.»

Cécile Schenkel, Lernende Privatversicherung, 3. Lehrjahr



Fotos: Saskia Widmer

«Guten Tag, haben Sie Zeit für...»

Im Gespräch mit Anita Corica. Über Callcenter und ihre Mitarbeitenden wird nur selten Gutes berichtet. Von einem «Ärgernis» ist vielerorts die Rede. Dabei wird oft vergessen, dass am anderen Ende der Telefonleitung Menschen sitzen, die einen guten Job machen möchten.

PointCompany mit Hauptsitz in Baden ist ein Unternehmen, das sich auf Callcenter-Dienstleistungen, CRM-Projekte oder Social-Media-Marketing spezialisiert hat. Seit zweieinhalb Jahren arbeitet Anita Corica dort. Sie ist Teamcoach und betreut und schult – je nach Auftrag – 10 bis 30 Agentinnen und Agenten, die im Namen von Visana tätig sind.

Die Arbeit macht Spass

Anita Corica kennt sowohl das Krankenversicherungssystem als auch das Callcenter-Business. Zehn Jahre lang war sie Geschäftsstellenleiterin

bei einer Krankenkasse, ehe sie nach einem Abstecher zu einer Modeagentur beruflich zurücktreten und sich der Einzelbetreuung zuwenden wollte. Aber der berufliche Ehrgeiz packte sie rasch wieder – dieses Mal als Callcenter-Agentin.

«Die Arbeit hat mir immer mega Spass gemacht», sagt Anita Corica begeistert. Als Teamcoach sitzt sie zwar nur noch sporadisch selber am Telefon, zum Beispiel bei personellen Engpässen in der Ferienzeit, aber dann tut sie es mit umso mehr Enthusiasmus. «Man muss Freude daran haben und sich in die Bedürfnisse der Kunden hineinversetzen können», sagt sie. Sie rufe schliesslich an,

um den Kunden einen Nutzen zu bieten. Aber man müsse damit umgehen können, dass das Gegenüber zunächst meist nicht erfreut sei über den Anruf.

Verzerrtes Image

Sie sei sich natürlich bewusst, dass das Image der Callcenter negativ behaftet sei. Das merke sie in ihrem persönlichen Umfeld, wenn das Thema zur Sprache komme und sie mit Bekannten darüber diskutiere. Ausserdem erhalte auch sie viele Werbeanrufe. Sie vergesse aber nie, dass Callcenter-Agenten auch Menschen seien, die ihre Arbeit gerne machen – gleich wie in jedem anderen Beruf auch.

Noch intensiver mit dem angekratzten Ruf der Branche ist sie natürlich im direkten Kundenkontakt konfrontiert. «Es ist ein Knochenjob, das darf ich sagen. Man muss angesichts gewisser Reaktionen einen sehr breiten Rücken haben und darf die Anfeindungen keinesfalls persönlich nehmen», findet Anita Corica.

Das Bild, das in den Medien gezeichnet wird, ist aber verzerrt. «Für mich überwiegen ganz klar die positiven Erlebnisse», lange nicht jeder Kunde nerve sich über den Anruf der Callcenter-Mitarbeitenden. «Mit Freundlichkeit und Empathie kann man fast jeden Kunden abholen», ist Anita Corica überzeugt. Die eigene Stimme und Persönlichkeit seien entscheidende Faktoren, aber auch der Wille und der Ehrgeiz, erfolgreich zu sein.

Ein intensiver Job

Erfolgreiche Callcenter-Agenten schaffen es, rund zehn Beratungstermine zu fixieren – pro Tag. «Man weiss am Abend, was man geleistet hat», meint Anita Corica lachend. Jeder einzelne Abschluss bereite aber auch Freude und motiviere zusätzlich. Nicht des Geldes wegen, denn die Mitarbeitenden von PointCompany sind nach Stunden, nicht nach Abschlüssen entlohnt.

Für Visana – wie für jeden anderen Auftraggeber auch – wollen Anita Corica und ihr Team möglichst viele Beratungsgespräche vereinbaren, aber niemandem etwas aufschwätzen, das er oder sie nicht braucht. Dafür schult sie ihr Team fachlich und methodisch, hört bei den Gesprächen mit und gibt ihren Agenten entsprechende Rückmeldungen.

Positive Abgrenzung

Qualitätskontrolle wird grossgeschrieben bei PointCompany, denn natürlich weiss man hier um die schwarzen Schafe in der Branche. Mit Zertifizierung und Ehrenkodex grenzt man sich bewusst von diesen ab. «Für jeden Terminabschluss müssen die Agenten meine Zu-



Langjährige Zusammenarbeit

PointCompany ist ein langjähriger Callcenter-Partner von Visana. Die hohe Beratungsqualität und das Commitment, stets den Nutzen für die Kunden ins Zentrum zu stellen, sind für Visana zentrale Faktoren für eine gute und nachhaltige Zusammenarbeit.

stimmung abholen. Erst wenn alles korrekt ausgefüllt ist, folgt die letzte Qualitätskontrolle», erklärt Anita Corica.

Die Krankenversicherung sei ein sehr spezielles Produkt, denn jeder müsse sie haben. «Es geht dabei um etwas ganz Persönliches: die eigene Gesundheit», erklärt sie. Da lohne es sich besonders, seine eigene Versicherungsdeckung regelmässig anzuschauen. Für viele würde sich ein Check finanziell lohnen, aber oft liessen sie es aus Bequemlichkeit sein, sagt Anita Corica. «Dabei könnte man mit dem gesparten Geld – bei gleichen oder sogar noch besseren Leistungen – tolle Ferien machen oder sich etwas Schönes kaufen!»

Stephan Fischer
Unternehmenskommunikation



Foto: Valérie Chételat/Archiv Mammut

Sicher unterwegs auf Schneeschuh-Routen

Abseits von Pisten und Bahnen. Für die einen ist das Wandern auf unberührten, tief verschneiten Hängen zum neuen Inbegriff des gemächlichen Schneesports geworden. Für andere ist Schneeschuhwandern eine willkommene Ergänzung zu den klassischen Winteraktivitäten. Es erfreut sich weiterhin wachsender Beliebtheit.

Die steigenden Verkaufszahlen bei den Schneeschuhen sind ein sicheres Indiz dafür, dass die Anhänger des Schneeschuhwanderns zahlreicher werden. Immer mehr Gruppen bahnen sich während der Wintermonate eine Spur die verschneiten Hänge der Hügel und Berge hinauf – sofern genügend Schnee liegt. Ein grosser Vorteil dieser Sportart ist, dass sie bereits bei bescheidenen Schneehöhen ausgeübt werden kann.

Ohne kostspielige Infrastruktur

Nebst dem von den Wintersportorten herbeigesehten Weiss benötigen Schneeschuhsportler eine entsprechende Ausrüstung: Schneeschuhe, ein Paar Stöcke, wasserdichte Schuhe, wasserabweisende Hosen und normale Winterkleider. Auf Transportbahnen, Abonnemente und präparierte Pisten sind sie hingegen nicht angewiesen – im Gegensatz zu Skifahrern, Snowboarderinnen und Schlittlern. Diese Unabhängigkeit abseits des Pistentrubels ist für viele das grosse Plus des Schneeschuhlaufens.

Es braucht nicht einmal ein bekannter Wintersportort zu sein, um dem Schneeschuhwandern zu frönen. Die Vor-alpen, ja selbst die Hügel im Mittelland bieten genügend Gelegenheiten, um seine Schneeschuhe «warmzulaufen», ehe später eine alpine Tour ins Auge gefasst wird. Nur war dies in den letzten Jahren leider nicht allzu oft möglich, da sich Frau Holle in tieferen Lagen doch eher geizig zeigte.

Markierte Routen benützen

Trotz des Schneeschuh-Booms sind die Unfallzahlen in den letzten zehn Jahren stabil auf tiefem Niveau geblieben. Die Anzahl tödlich Verletzter schwankte zwischen 0 und 6 pro Winter. Die Hauptgefahr für Schneeschuhwanderer sind naturgemäss Schnee Bretter und Lawinen. Zwar benützt ein Grossteil der Sportler die markierten Routen (Übersicht auf www.globaltrail.ch), die vor alpinen Gefahren gesichert sind. Aber auch das freie Gelände in potentiell lawinengefährdeten Gebieten lädt zu atemberaubenden Touren ein.

Tipps für mehr Lawinensicherheit

1. Ausrüstung: Die richtige Lawinen- oder Notfallausrüstung besteht aus einem Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS, Barryvox), einer Sonde und einer Schaufel. Mittlerweile gehört auch ein Lawinenairbag-Rucksack zur erweiterten Ausrüstung. Gerät jemand in eine Lawine, kann mittels Griff der Airbag ausgelöst werden, der sich wie ein Ballon um den Nacken aufbläst und dafür sorgt, dass man nicht von der Lawine eingegraben wird.

2. Vorbereitung/Training: Nur wer die Notfallausrüstung richtig einsetzen kann, findet Lawinenopfer im Ernstfall schnell und effektiv. Deshalb ist ein regelmässiges Training mit der Ausrüstung unerlässlich. Nur so kann man seine Spuren sicher in die Hänge ziehen und die Natur entspannt geniessen.

3. Planung: Zur Planung eines Winterausflugs abseits der markierten Pisten und Wege gehört unbedingt, sich über die aktuelle Lawinensituation zu informieren. Das Schweizerische Institut für Schnee- und Lawinenforschung (www.slfr.ch) erstellt im Winter täglich Lawinenbulletins, welche über die aktuelle Schneesituation Auskunft geben und auf Gefahren hinweisen.

Lawinentraining für Visana-Kunden

Visana bietet diesen Winter zusammen mit der Mammut-Alpine-School Schneeschuhwanderungen in Kombination mit Lawinentraining an. Diese eintägigen Kurse ermöglichen einen sinnvollen Einstieg in die Lawinenthematik sowie das Kennenlernen und die praktische Handhabung der Notfallausrüstung. Mehr Informationen finden Sie auf www.visana-club.ch und www.alpineschool.mammut.ch.

Dabei gibt es gute Gründe, die signalisierten Routen zu benützen. Diese sind nicht nur möglichst lawinensicher und in attraktivem Gelände, sondern auch mit Rücksicht auf Wild- und Naturschutz angelegt. Wildtiere sind anfällig auf «Störenfriede» und verbrauchen bei der Flucht vor Eindringlingen in ihr Territorium viel Energie, die ihnen in harten Wintern fürs Überleben fehlen kann. Deshalb sollten Schneeschuhwanderer die geschützten Zonen unbedingt meiden.

Blau, rot, schwarz

Die Schneeschuh Routen sind markiert und grundsätzlich ungespurt. Besonders exponierte und gefährliche Passagen sind gesichert. Lawinengefährdete Routen werden am Ausgangspunkt gesperrt. Wie die Skipisten sind sie in drei Schwierigkeitsgrade eingeteilt – blau (leicht), rot (mittelschwer) und schwarz (schwierig).

Rabatt auf Winterausrüstung

Die richtige Winterausrüstung finden Sie bei unserem Partner Ochsner Sport. Wenn Sie bei Visana versichert sind, erhalten Sie 20 Prozent Rabatt auf das komplette Onlineshop-Sortiment. Loggen Sie sich online unter www.ochsnersport.ch ein und wählen Sie Ihre Ausrüstung. Geben Sie im Warenkorb den unten aufgeführten Gutscheincode ein. Per Klick auf «Zur Kasse» schliessen Sie Ihre Bestellung ab. Bei Fragen oder technischen Problemen steht Ihnen die Service-Hotline von Ochsner Sport gerne kostenlos unter der Nummer 0800 022 022 zur Verfügung.

OH1-V1SANA

**20%
ONLINE-SHOPPING
17.11. – 14.12.2014**

**OCHSNER
SPORT**
Dein Ziel ist unser Ziel.

www.ochsnersport.ch

Nur einlösbar im Onlineshop.
Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen.
Gutscheincode für einen einmaligen Einkauf gültig.

Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und eine gute Fitness sind insbesondere auf den schwarzen Routen unerlässlich. Wer sich seinen Weg lieber selbst durch die Berge bahnen möchte, der sollte nicht nur über genügend Erfahrung verfügen, sondern sich auch mit den Gefahren von Lawinen auskennen (siehe Tipps). Dann bleibt die Schneeschuhwanderung, was sie sein soll: ein unvergessliches Naturerlebnis.

Stephan Fischer
Unternehmenskommunikation



Fotos: Saaskia Widmer

Saisongemüse: Kohl und Co. stärken die Abwehrkraft

Einheimisches Herbst- und Wintergemüse. Das saisonale Gemüse überrascht mit einer Fülle an Farben, Formen und Geschmäckern. Es ist vitamin- und mineralstoffreich, bereichert den Speiseplan und trägt zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Diese macht uns resistenter gegen tiefende Nasen und schmerzende Glieder.

Obwohl der Körper das ganze Jahr über dieselben Bedürfnisse hat, spielt die gesunde Kost eine wichtige Rolle im Winter. Klirrende Kälte, kurze Tage, spärlicher Sonnenschein und mangelnde Bewegung an der frischen Luft verlangen der Gesundheit einiges ab. Manchmal ist das Immunsystem bereits bei der ersten Grippewelle überfordert. Wer dieses mit saisongerechten Nahrungsmitteln stählen will, findet neben inländischem Gemüse unter anderem auch mexikanische Spargeln im Lebensmittelgeschäft. Eine intakte

Abwehr benötigt die Letzteren nicht. Die langen Transportwege belasten die Ökobilanz, zudem leidet die Frische darunter. Importprodukte gelten als pestizidhaltig, und ausserhalb der Saison kultiviertes Gemüse kann mehr Giftstoffe einlagern.

Vitalstoffe gepaart mit ein paar Kalorien

Hiesiges Gemüse punktet mit wertvollem Inhalt: 100 Gramm gedämpfter Rosenkohl oder die gleiche Menge Broccoli

decken rund 80 Prozent des täglichen Vitamin-C-Bedarfs. Hingegen enthalten 100 Gramm Zitrone nur rund die Hälfte davon. Vitamin C reagiert empfindlich auf Metall, Sauerstoff und Hitze. Deswegen soll das Gemüse vor dem Rüsten gewaschen und in wenig Flüssigkeit schonend gegart werden.

Um in den Genuss der fettlöslichen Vitamine zu kommen, verwenden Sie zum Kochen oder Verfeinern etwas Fett. Da jeder Lagertag die Anzahl der Vitalstoffe reduziert, bereiten Sie Gemüse am besten frisch zu. Roh genossen ist es reicher an Vitaminen und Mineralien. Kommt hinzu: Es hat kaum Kalorien, pro 100 Gramm nur 15 bis 40 Kilokalorien.

Kohl als Spitzenreiter bei den Vitaminen

In der Schweiz werden 15 bis 20 Kohlsorten angebaut. Ihr Vitamin- und Mineralstoffgehalt belegt den Spitzenplatz. Am besten erhalten bleibt dieser, wenn man das Gemüse ungekocht isst, kurz dämpft oder anbrät. Senfölglykoside erzeugen den kohllartigen Geruch.

Neben den gängigen Sorten wie Blumenkohl, Broccoli, Romanesco, Weiss-, Rot- und Rosenkohl existiert auch der Federkohl. Dieser birgt ungefähr doppelt so viel Vitamin C in sich wie Orangen. Er passt prima in einen grünen Smoothie, zusammen mit Beeren, Früchten und ein bisschen Ingwer. Sauerkraut schmeckt fein als Salat mit Äpfeln, Rosinen und Nüssen an einer Joghurtsauce, in einer Strudelfüllung oder angerichtet mit Fisch. Sauerkraut liefert ein ähnliches Quantum an Vitamin C wie Mandarinsaft.

Vielfältige Aromen

Unter der Erde wachsen Wurzel- und Knollengemüse. Schwarzwurzeln, auch als Winterspargel bezeichnet, eignen sich für Spargelrezepte. Sie bestehen aus Proteinen, Kohlenhydraten und Nahrungsfasern. In der leicht süsslich, nach Artischockenböden schmeckenden Nutzpflanze Topinambur stecken Vitamine, Mineralien und Spurenelemente drin.

Wird die Knolle mit Birne, Zitrone, Baumnuss und Sauerrahm kombiniert, entsteht ein köstlicher Herbstsalat. Im Ofen geschmort und anschliessend in Olivenöl, Meersalz, Zitrone und Majoran mariniert, bringt die folsäurehaltige Rande Farbe auf den Teller. Ob geraffelt, püriert, gebacken, als Saft, Suppe oder Cake – mit dem hohen Anteil an Vitamin A steht das Rübli ganz oben auf der Beliebtheitsskala.

Claudia Cavadini
Journalistin



Küchentipps

Kohl kann Blähungen verursachen. Abhilfe schaffen Wachholder, Kümmel, Anis, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Kardamom und Koriander. Wird Rotkohl mit geraffeltem Apfel oder Wein gekocht, behält er die Farbe. Eine Prise Speisnatron, ein Stück Brot oder ein Petersiliensträusschen im Kochwasser mildern den Kohlgeruch. Manche Wurzel- und Knollengemüse verfärben sich nach dem Zerteilen. Deshalb Sellerie, Schwarzwurzeln und Topinambur während des Verarbeitens in Essig- oder Zitronenwasser legen. Braune Hände vermeiden Sie, indem Sie Schwarzwurzeln vor dem Kochen mit Gummihandschuhen oder erst danach schälen.

Besuchen Sie den
Visana Club regelmässig
auf www.visana-club.ch

Wintervergnügen

Visana Club – das Plus für Sie. Auf in den Winter und die Weihnachtszeit mit den vielseitigen Visana-Club-Angeboten.

Fit im Schnee mit der Mammut Alpine School

Sie wollen den Alltag vergessen, die winterliche Bergwelt geniessen und den Pulverschnee spüren: Dann ist eine Schneeschuhwanderung mit der Mammut Alpine School genau das Richtige. Sie erhalten von einem erfahrenen Bergführer oder Wanderleiter Tipps zur Gehtechnik und eine Einführung in die Lawinkunde. Zudem üben Sie den Umgang mit der Notfallausrüstung und dem Lawinenairbag.

Veranstaltungsorte und Daten

Andermatt: 13. Dezember 2014, 14. Dezember 2014, 10. Januar 2015

Adelboden/Engstligenalp: 11. Januar 2015, 21. Februar 2015, 22. Februar 2015

St. Antonien: 7. Februar 2015, 8. Februar 2015

St-Imier/Mont Crosin: 17. Januar 2015

St-Cergué/La Dôle: 18. Januar 2015

Programm (Details auf www.visana-club.ch)

- Treffpunkt und Begrüssung in einem Restaurant vor Ort ab 9 Uhr
- Erläuterung des Programmes durch Bergführer/Wanderleiter bei einem Kaffee
- Abgabe Leihmaterial und Snack für unterwegs
- Tour inklusive Suche mit Notfallausrüstung und gemütlicher Rast in der Wintersonne
- Gegen 15.30 Uhr Rückkehr ins Restaurant zu einer heissen Suppe und Tee



Foto: Robert Bösch / Aecht Mammut

Sie bewegen sich in Gruppen von acht bis zehn Personen pro Bergführer/Wanderleiter, um grösstmögliche Sicherheit und Flexibilität zu garantieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Wanderung dauert zwei bis drei Stunden mit etwa 300 Höhenmetern im Auf- und Abstieg.

Profitieren Sie vom exklusiven Club-Angebot: Schneeschuh-Tageswanderung für 105 anstatt 150 Franken pro Person. Im Preis inbegriffen:

- Führung durch Bergführer oder Wanderleiter der Mammut Alpine School
- Leihmaterial: Schneeschuhe, Stöcke, Notfallausrüstung
- Begrüssungskaffee, Snack für unterwegs sowie Suppe und Tee nach der Tour
- Voucher für den Kauf eines Tubbs-Schneeschuh-paares zu einem Spezialpreis

Zusatzkosten: persönliche Ausgaben
Seilbahn Engstligenalp: 19 Franken.

Jetzt anmelden auf alpineschool.mammut.ch/visana oder per Telefon 062 769 81 83 (limitierte Anzahl Plätze). Mehr Informationen auf www.visana-club.ch, bei Mammut Alpine School 062 769 8183 oder per E-Mail alpineschool@mammut.ch.

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

Nespresso Inissia – die Kleine für grossen Kaffeegenuss

Kompakt, leicht und energiesparend bietet die Nespresso Inissia maximale Bedieneffizienz. Gönnen Sie sich den einzigartigen Kaffeegenuss von Nespresso. Auch perfekt als Weihnachtsgeschenk.

Produkt-Highlights

- Qualitätsprodukt von König und Turmix
 - In kürzester Zeit betriebsbereit: aufgeheizt in 25 Sekunden
 - Zwei programmierbare Tassengrössen
 - Abnehmbarer Wassertank, Fassungsvermögen: 0,7 Liter
- Weitere Informationen und Farben zum Produkt auf www.visana-club.ch oder via E-Mail an info@diafora.ch.

Profitieren Sie vom exklusiven Club-Spezialpreis von 119.90 statt 178.60 Franken, inklusive Capstore



Finesse und Gutscheine für Nespresso-Kapseln.

Der Set-Preis versteht sich inklusive Versandkosten, Recyclinggebühr, MwSt. und zweier Jahre Garantie.

Bestellen Sie jetzt unter www.visana-club.ch oder schriftlich: Diafora AG, Grubenstrasse 40, 8045 Zürich. Achtung: Vermerk «Visana Club» nicht vergessen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne per E-Mail unter info@diafora.ch zur Verfügung (Stichwort «Visana Club»). Das Angebot ist gültig bis 31. Dezember 2014 oder solange Vorrat.

Weihnachts-Sélection vom Lächerli Huus zum Vorzugspreis

Erneut bietet das Traditionshaus Lächerli Huus eine Exklusivität für Visana-Club-Mitglieder: eine hübsche Geschenkdose mit geprägten bunten Päckchen und goldenen Sternchen, gefüllt mit verführerischem Inhalt. **Die hochwertige Dose enthält 710 Gramm Gaumenfreuden zum exklusiven Spezialpreis von 38.50 (inkl. Versandkosten) statt 48 Franken.** Bitte benutzen Sie ausschliesslich den Bestelltalon. Gültig bis 15. Dezember 2014 oder solange Vorrat (das Angebot ist limitiert).



Bestell-Talon

Ich bestelle Stk. des Lächerli Huus Exklusivangebots. Art.-Nr. 18166

Frau Herr

Name

Vorname

Strasse, Nr.

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 nicht möglich. Versand nur in CH und nach FL.

Visana empfehlen lohnt sich

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

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

sive Zusatzversicherung Basic respektive Spital in Kombination mit einer weiteren Zusatzversicherung (z. B. Komplementär oder Ambulant).

Kein administrativer Aufwand

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

Noch einfacher läuft die Weiterempfehlung online: www.visana.ch/taschengeld. Dort finden Sie auch die Bedingungen für eine Weiterempfehlung. Auch Ihre Visana-Geschäftsstelle berät Sie gerne.

Franziska Lehmann
Marketing Privatkunden

Empfehlungs-Talon

Meine Adresse

Name _____
 Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Versicherten-Nr. _____

Meine Empfehlungen

Frau Herr
 Name _____
 Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Tel. Geschäft _____ privat _____
 Geburtsdatum _____

Frau Herr
 Name _____
 Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Tel. Geschäft _____ privat _____
 Geburtsdatum _____

Talon ausschneiden und einsenden an Visana Services AG, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Oder portofrei unter www.visana.ch/taschengeld.



Fragen zu Ihrer Krankenkasse? Wir sind für Sie da

Neue Geschäftsstellen. Haben Sie Fragen zu Ihrer Krankenversicherung? Wenden Sie sich an die Versicherungsfachperson in Ihrer Nähe. Lassen Sie sich persönlich beraten. Visana baut das Netz von Geschäftsstellen in der Nähe der Kundinnen und Kunden weiter aus.

Beim Thema Krankenkasse tauchen immer wieder Fragen auf. Dabei suchen die meisten Menschen für sich und die Angehörigen die beste Lösung – schliesslich geht es um ihre Gesundheit.

Visana sucht den persönlichen Kontakt zu den Versicherten. Um diesen noch angenehmer zu gestalten, passen wir das Geschäftsstellennetz an die Kundenbedürfnisse an und bauen es Schritt für Schritt aus. Neueste Beispiele: die beiden Geschäftsstellen in Moutier (BE) und in Baar (ZG).

Peter Rüegg
Unternehmenskommunikation



Kundinnen und Kunden von Moutier (BE) können sich in Versicherungsfragen an Elodie Bruat (rechts) und Dominique Bruat wenden. Sie eröffneten im Juni 2014 ihre Geschäftsstelle an einer neuen Adresse: Rue du Viaduc 26, Telefon 032 321 47 00/E-Mail: moutier@visana.ch

Visana hat dieses Jahr acht Geschäftsstellen renoviert oder neu eröffnet: Aarberg, Baar, Herzogenbuchsee, Ittigen, Luzern, Moutier, Schwarzenburg, Genf.



Das Team der Mitte Juni eröffneten Geschäftsstelle Baar heisst Kundinnen und Kunden willkommen: (v. l.) Peter Lichtsteiner (Leiter der Geschäftsstelle Luzern), Reto Stocker, Niels Hug und Reto Wüthrich. Geschäftsstelle Baar, Bahnhofstrasse 1, Telefon 041 417 44 94/E-Mail: baar@visana.ch

Prämienverbilligungen können helfen

Unterstützung bei bescheidenen Verhältnissen. Wenn Sie über beschränkte finanzielle Mittel verfügen, haben Sie Anspruch auf eine Prämienverbilligung für die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP). Dazu müssen die Bedingungen Ihres Wohnkantons erfüllt sein.

Versicherte in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen haben Anrecht auf Prämienverbilligungen. Seit 2014 überweisen alle Kantone die Prämienverbilligung und den vom Kanton an die Bezüger von AHV-Ergänzungsleistungen gewährten Pauschalbeitrag für die obligatorische Krankenpflegeversicherung grundsätzlich den Krankenkassen. Visana bringt nach Vorliegen der entsprechenden Kantonsmeldung die Beiträge auf der Prämienrechnung in Abzug (rückwirkend auf den Beginn der Kantonsmeldung). Die

Reduktion ist auf der Prämienrechnung aufgeführt, während auf der Police die Prämie ohne Abzug erscheint. Die Bedingungen für den Erhalt einer OKP-Prämienverbilligung sind kantonal geregelt, ebenso deren Höhe und der Auszahlungsmodus. Die Prämienverbilligung kann einen wichtigen Beitrag zur Entlastung des Haushaltsbudgets darstellen. Sie sehen in der Übersicht, wohin Sie sich in Ihrem Kanton wenden können, um die Prämienverbilligung geltend zu machen.

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2015
AG Gemeindegemeinschaft der Sozialversicherungsanstalt in der Wohngemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle) Für Informationen: www.sva-ag.ch	Die Versicherten können die Prämienverbilligung 2015 geltend machen, indem sie bei der Wohngemeinde ein Formular einreichen.	31. Mai 2014 für das Jahr 2015 (die Frist ist bereits abgelaufen).
AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 94 52 www.akai.ch	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen.	Keine
AR Ausgleichskasse Appenzell A.Rh. Kasernenstrasse 4 9102 Herisau 2 071 354 51 51 www.ahv-iv-ar.ch	Das Gesuchformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt, oder es kann bei der AHV-Zweigstelle der Gemeinde verlangt werden.	31. März 2015 bei der AHV-Zweigstelle jener Gemeinde, in welcher Sie am 1. Januar 2015 Ihren Wohnsitz hatten.
BE Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 0844 800 884 (Hotline) www.jgk.be.ch	Normalerweise wird der Anspruch auf Prämienverbilligung aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft. Berechtigte Personen werden vom Amt für Sozialversicherungen des Kantons Bern (ASV) schriftlich informiert.	Der Antrag kann jederzeit, jedoch nur für das laufende Kalenderjahr gestellt werden.
BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 24 00 www.sva-bl.ch	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Das Antragsformular muss nur noch ergänzt, unterschrieben und zurückgesandt werden.	31. Dezember 2015

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2015
BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4058 Basel 061 267 87 11 www.asb.bs.ch	Die Versicherten müssen dem Amt für Sozialbeiträge einen Antrag um Prämienverbilligung stellen. Von Amtes wegen werden nur Ergänzungsleistungsbezüger/-innen ermittelt.	Der Antrag kann jederzeit gestellt werden. Die Prämienverbilligung wird ab dem Folgemonat nach Antragstellung ausgerichtet.
FR Kantonale AHV-Ausgleichskasse Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 52 52 www.caisseavsfr.ch	Versicherte, welche bereits 2014 Prämienverbilligungen erhalten haben, werden von Amtes wegen ermittelt und erhalten die Beiträge weiterhin. Alle anderen müssen bis spätestens 31. August 2015 ein Gesuchformular bei der AHV-Ausgleichskasse einreichen.	31. August 2015
GE Service de l'assurance maladie Rte de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00 www.ge.ch	Das Gesuchformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt. Quellenbesteuerte und Personen, die zwischen 18 und 25 Jahre alt sind, müssen das Formular schriftlich beantragen. Andere Interessenten können dieses bei der Anlaufstelle beziehen.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 50 www.gl.ch	Das Gesuchformular wird an alle Haushalte im Kanton versandt. Der Antrag ist fristgerecht auszufüllen und mitsamt aktuellen Versicherungspolice der Obligatorischen Krankenpflegeversicherung bei der Fachstelle Prämienverbilligung der Kantonalen Steuerverwaltung einzureichen.	31. Januar 2015
GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 Postfach 7001 Chur 081 257 42 10 www.sva.gr.ch	Nach einer Verfahrensänderung werden keine Anmeldefomulare mehr automatisch versendet. Formulare können bei der Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden oder bei den einzelnen Gemeinden online bezogen werden.	31. Dezember 2015
JU Caisse de compensation du Canton du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11 www.caisseavsjura.ch	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft, und die Berechtigten werden schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
LU Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05 www.ahvluzern.ch	Versicherte, welche bereits 2014 Anrecht auf Prämienverbilligung hatten, erhalten automatisch ein Gesuchformular zugesandt, welches an die Ausgleichskasse weiterzuleiten ist. Andere Personen müssen bei der Ausgleichskasse einen Antrag stellen.	31. Oktober 2014 (die Frist ist bereits abgelaufen). Bei verspäteter Einreichung im Anspruchsjahr besteht ein Anspruch auf Prämienverbilligung erst ab dem Folgemonat.
NE Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30 www.ne.ch	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft, und die Berechtigten werden schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
NW Steuerverwaltung der Wohngemeinde Für Informationen: www.nw.ch www.aknw.ch	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft, und die Berechtigten werden schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	30. April 2015
OW Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05 www.ow.ch	Die Versicherten müssen beim Gesundheitsamt Obwalden einen Antrag auf Prämienverbilligung stellen. Nur Ergänzungsleistungsbezüger/-innen werden von Amtes wegen ermittelt.	31. Mai 2015

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2015
SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 www.sg.ch Oder die AHV-Zweigstelle der Wohngemeinde, welche auch für Fragen zuständig ist.	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten im Verlauf des Monats Januar automatisch einen Berechtigungsschein als Anmeldeformular zugestellt und senden diesen ausgefüllt an die Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen. Wer bis Ende Januar kein Formular erhalten hat und davon ausgeht, Anspruch auf die Prämienverbilligung zu haben, kann ein Anmeldeformular online ausdrucken und der AHV-Zweigstelle seiner Wohngemeinde einreichen.	31. März 2015
SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen (SVA) Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11 www.svash.ch	Um Anmeldeformulare zu beziehen oder bei Fragen wenden Sie sich bitte an das für die Prämienverbilligung zuständige Sozialversicherungsamt Schaffhausen (SVA).	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09 www.akso.ch	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten ein Antragsformular, welches sie ergänzen und der Ausgleichskasse innert 30 Tagen zurücksenden sollen.	31. Juli 2015
SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 www.aksz.ch 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.	30. September 2014 (die Frist ist bereits abgelaufen).
TG Wohngemeinde Für Informationen: www.gesundheitsamt.tg.ch	Grundsätzlich werden die Berechtigten von Amtes wegen ermittelt. Diese erhalten ein Antragsformular, welches sie ergänzen und innert 30 Tagen an die Wohngemeinde zurücksenden sollen. Wer kein Formular erhalten hat, kann bei seiner Wohngemeinde einen Antrag stellen.	31. Dezember 2015
TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11 www3.ti.ch	Den Versicherten, welche bereits 2014 Prämienverbilligungen erhalten haben, wird automatisch ein Gesuchformular zugesandt, das sie unterschrieben zurücksenden müssen. Alle anderen Personen können ab 1. Juli 2014 beim Servizio sussidi assicurazione malattia (Tel. 091 821 93 11) ein Formular anfordern.	31. Dezember 2014 Bei verspäteter Rücksendung des Formulars kann ein individueller Antrag gestellt werden. In diesem Fall wird die Prämienverbilligung ab dem Zeitpunkt der Geltendmachung gewährt, sofern eine Berechtigung besteht.
UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42 www.ur.ch	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft. Berechtigte Personen werden vom Amt schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	30. April 2015
VD Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47 www.caisseavsvaud.ch	Wer noch nie Prämienverbilligungen bezogen hat, muss bei seiner Gemeinde ein Antragsformular ausfüllen. Bereits Berechtigte erhalten automatisch eine Verfügung. Die Prämienverbilligung wird ab Einreichdatum des Antragformulars angerechnet.	Der Antrag kann jederzeit, jedoch nur für das laufende Jahr gestellt werden. Die Prämienverbilligung wird ab dem Zeitpunkt der Geltendmachung gewährt.
VS Ausgleichskasse des Kantons Wallis Av. Pratifori 22 1950 Sion 027 324 92 92 www.av.sv.ch	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Wenn Sie noch keine Mitteilung erhalten haben, erkundigen Sie sich bitte bei der Ausgleichskasse.	31. Dezember 2015

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2015
ZG Wohngemeinde Für Informationen: www.zg.ch	Versicherte mit niedrigem Einkommen werden von Amtes wegen angeschrieben. Das erhaltene Antragsformular ist bei der Wohngemeinde einzureichen. Wer glaubt, ebenfalls Anrecht auf Prämienverbilligung zu haben, kann bei der Wohngemeinde ein Antragsformular ausfüllen.	30. April 2015
ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75 (Hotline) www.svazurich.ch	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Alle Versicherten erhalten ein persönliches Antragsformular, mit dem sie die Überweisung der Prämienverbilligung an den Krankenversicherer geltend gemacht werden muss. Wenn Sie noch kein Formular erhalten haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Wohngemeinde.	Im Kanton Zürich wohnende Personen mit Anspruch auf Prämienverbilligung für das Jahr 2015 haben spätestens Ende Juli 2014 von der Sozialversicherungsanstalt Zürich (SVA) ein Antragsformular erhalten. Der Beitrag wird gewährt, wenn das Formular spätestens zwei Monate nach Erhalt unterschrieben an die SVA zurückgesandt wurde, andernfalls ist der Anspruch auf die Prämienverbilligung verfallen.

Ergänzungsleistungen zu AHV und IV

Falls AHV oder IV und das übrige Einkommen Ihre minimalen Lebenskosten nicht decken, können Sie unter gewissen Voraussetzungen Ergänzungsleistungen (EL) beantragen.

Ergänzungsleistungen zu AHV und IV helfen Ihnen, wenn die Renten zusammen mit Ihrem sonstigen Einkommen und Vermögen die minimalen Lebenskosten nicht decken.

Leistungen und Kostenrückerstattung

Ergänzungsleistungen werden durch die Kantone ausgerichtet. Sie bestehen aus monatlichen Geldleistungen und Vergütungen von Krankheits- und Behinderungskosten.

Krankheits- und Behinderungskosten werden separat zurückerstattet, wenn sie nicht durch eine Versicherung gedeckt sind. Vergütet werden unter bestimmten Auflagen beispielsweise Selbstbehalt und Franchise der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (bis zum Betrag von 1000 Franken), zahnärztliche Behandlungen, Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause, Transportkosten oder ärztlich angeordnete Kuren.

Antrag stellen

Wenn Sie einen Anspruch geltend machen wollen, melden Sie sich bei der zuständigen EL-Stelle, wo Sie auch Anmeldeformulare erhalten. Diese können durch eine anspruchsberechtigte Person, aber auch deren Stellvertretende oder nahe Verwandte eingereicht werden. Die Gesuche um EL zu AHV und IV sind in der Regel bei der AHV-Zweigstelle der Wohngemeinde einzureichen. Auskünfte erteilen die EL-Stellen der Kantone und Gemeinden. Sie befinden sich in der Regel bei der kantonalen Ausgleichskasse des Wohnkantons: www.av.sv.info > EL > Ihr Recht auf Ergänzungsleistungen.

Peter Rüegg
Unternehmenskommunikation

Spot

Prämien 2015: Rückerstattung und Belastung

Im Jahr 2015 werden Ihnen 62.40 Franken an Umweltabgaben zurückgezahlt, wie Sie Ihrer Police entnehmen können. Das Geld stammt aus der CO₂-Abgabe und jener auf VOC (flüchtige organische Verbindungen). Das Bundesamt für Umwelt (BAFU) sorgt via Krankenversi-

cherer für die Verteilung der Umweltabgaben an die Versicherten: www.bafu.admin.ch/co2-abgabe, www.bafu.admin.ch/voc.

Gemäss Krankenversicherungsgesetz (KVG) müssen Krankenversicherer bei ihren Grundversicherten einen jährlichen Beitrag von 2.40 Franken zur Förderung der Gesundheit einziehen. Dies ist auf Ihrer Prämienrechnung ausgewiesen. Die Mittel werden von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz für gesundheitsfördernde Massnahmen eingesetzt. www.gesundheitsfoerderung.ch.

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 > Service > Häufige Fragen > Fachliche 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 Telefon 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 den kostenlosen Newsletter abonnieren.

Mit MyVisana ein iPhone 5s gewinnen

Benutzen Sie das papierlose Online-Kundenportal MyVisana. Damit haben Sie Ihre Versicherung mit wenigen Klicks im Griff und brauchen künftig nicht mehr nach Versicherungspolice und Leistungsabrechnungen zu suchen. Auf MyVisana steht Ihnen alles online zur Verfügung, und es lässt sich damit erst noch Papier sparen. Sie haben jederzeit Zugriff auf Ihre persönlichen Versicherungsdokumente und Policen. Sie können Ihre Kundendaten und die Franchise via Kundenportal jederzeit und einfach anpassen.



Melden Sie sich noch heute auf www.myvisana.ch an. Sie erhalten anschliessend alle nötigen Unterlagen für den Zugriff auf MyVisana. Unter allen Neuanmeldungen bis 30. November 2014 verlosen wir ein iPhone 5s von Apple im Wert von 689 Franken.

Liste der Spitalwahleinschränkung

Für die Zusatzversicherungen «Spital Halbprivat» und «Spital Flex» führt Visana eine «Liste der Spitalwahleinschränkung». Aus dieser ist ersichtlich, welche Spitäler nicht für die stationäre Behandlung in der halbprivaten Spitalabteilung ausgewählt werden können.

Was bedeutet das für Sie? Wenn Sie die Spitalzusatzversicherung «Spital halbprivat» respektive «Spital Flex» abgeschlossen haben und sich trotzdem auf der halbprivaten Abteilung eines der rechts aufgeführten Spitäler behandeln lassen möchten, beteiligen Sie sich mit 50 respektive 100 Prozent an den Kosten. Davon ausgeschlossen sind Notfallbehandlungen.

Kanton	Ort	Spital/Klinik
AI/AR	Teufen	Augenklinik/Laserzentrum, Dr. Scarpatetti Aldo
BL	Muttenz	Praxisklinik Rennbahn
BS	Basel	Schmerzklinik Basel
BE	Biel	Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie
TG	Tägerwilen	Bindersgarten Klinik (Rehaklinik)

Stand 1. Juli 2014. Die aktuelle Fassung der Spitalwahleinschränkungsliste finden Sie auf unserer Webseite www.visana.ch > Service > Downloads > Listen > Spitalwahleinschränkung.

Häufig gestellte Fragen: Rettungs- und Transportkosten

Stimmt es, dass nicht die gesamten Rettungs- und Transportkosten von der Grundversicherung übernommen werden?

Das ist korrekt. Personen, die nur die Grundversicherung haben, müssen unter Umständen selber für den Grossteil der Rettungs- und Transportkosten aufkommen. Die Grundversicherung übernimmt gemäss Krankenversicherungsgesetz nur 50 Prozent der Rettungskosten (maximal 5000 Franken pro Jahr). Auch von den Transportkosten übernimmt sie nur die Hälfte (maximal 500 Franken pro Jahr).

Ambulant II eine sinnvolle Ergänzung zur obligatorischen Grundversicherung. Diese übernimmt 90 Prozent der Rettungs-, Such- und Bergungskosten, und zwar bis 25000 Franken pro Jahr. An den Transportkosten beteiligt sie sich ebenfalls mit 90 Prozent der Kosten (maximal 20000 Franken pro Jahr). Folgendes Rechnungsbeispiel verdeutlicht den Nutzen der Zusatzversicherung:

Kostenart	Anteil versicherte Person nur mit Grundversicherung	Anteil versicherte Person mit Ambulant II
Rettungskosten: 6000.–	3000.–	600.–
Transportkosten: 1500.–	1000.–	150.–
Gesamtkosten: 7500.–	4000.–	750.–

Finanzielle Sicherheit dank Zusatzversicherung

Wer die Gewissheit haben möchte, dass er oder sie nicht plötzlich auf Rechnungen von mehreren tausend Franken sitzen bleibt, findet beispielweise mit der Zusatzversicherung



«Wir schonen uns zu Tode»

Fit bis ins hohe Alter. Wer regelmässig seine Muskeln trainiert, bleibt stark und beweglich. Würde dem mehr Beachtung geschenkt, könnten etliche Krankheiten und Kosten vermieden werden. Dieser Meinung ist Fitnesspionier Werner Kieser.

In unserem Gespräch zeigt sich Werner Kieser überzeugt davon, dass gezieltes Training hilft, die Agilität im Alter zu erhalten. Denn «es ist die Kraft der Muskeln, die uns aufrecht hält und durchs Leben trägt».

«VisanaFORUM»: Warum ist regelmässiges Training wichtig?

Werner Kieser: Zur langfristigen Erhaltung der Lebensqualität ist es wichtig, die Kraft auf ein relativ hohes individuelles Niveau zu entwickeln und dort zu halten – ein Leben lang. Steigen die Anforderungen an die Muskulatur, steigt die Kraft. Bleiben die Anforderungen unverändert, bleibt die Kraft ebenfalls unverändert. Gehen die Anforderungen aber zurück, zum Beispiel durch Bettlägerigkeit oder einen passiven Lebensstil, schwindet die Kraft rasch.

Das tönt nach viel Schweiß und Aufwand.

Nein, es erfordert erstaunlich wenig Aufwand. Ein- bis zweimal 15 bis 30 Minuten intensives Training pro Woche – das reicht und bringt denselben Effekt wie tägliches Joggen oder mehrstündiges Krafttraining.

Was bekomme ich dafür?

Man trägt sich leichter, da sich das Verhältnis zwischen Körpergewicht und Kraft verbessert. Muskuläre Probleme auf Grund von Fehlbelastungen werden korrigiert, chronische Schmerzen beseitigt. Im Alter bleibe ich beweglich und unabhängig. Das Sturzrisiko wird vermindert. Es ist auch nachgewiesen, dass regelmässiges Krafttraining vorbeugend wirkt gegen Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte oder Diabetes.

Bekomme ich das nicht auch mit normaler Bewegung?

Bewegung als solche hat keine Qualität. Diese erhält sie erst durch den Widerstand, den sie zu überwinden oder dem sie zu widerstehen hat.

Also etwas Sport und körperliche Betätigung?

Sport und körperliche Arbeit bieten den Muskeln zwar Widerstände, jedoch nicht dosiert und gezielt, sondern zufällig und einseitig. Das führt früher oder später zu Problemen mit dem Bewegungsapparat. Zweifellos wird intensives Krafttraining von vielen als weniger attraktiv empfunden wie Radfahren, Schwimmen oder Laufen. Aber es ist effizienter und führt zu weniger Abnützungserscheinungen.

Sie meinen beispielsweise Rückenschmerzen?

Für viele sind Rückenschmerzen der Auslöser für gezieltes Krafttraining. Der Rücken ist aber oft nur die Spitze des Eisbergs. Auch die Muskeln der übrigen Gelenke bedürfen des Trainings. Deshalb ist es wichtig, dass schmerzfreie Patienten weiter trainieren und eine Kraftreserve aufbauen.

Wie motivieren Sie einen «Trainingsmuffel»?

Das Aussehen ist für viele ein starkes Motiv. Training beeinflusst den Muskeltonus. Dadurch verändern sich Körperhaltung und Aussehen positiv. Darum sage ich dem «Muffel»: Durch Training wird man nicht nur schmerzfrei, sondern auch stark und schön.

Was sagen Sie Menschen im AHV-Alter?

Die Muskelkraft kann und soll auch im hohen Alter trainiert werden. Eine Studie mit einer Gruppe 86- bis 96-Jähriger zeigte bereits 1990 spektakuläre Trainingsgewinne bei einem Training der Oberschenkelmuskulatur. Die Kraftgewinne waren derart gross, dass man sich fragte, weshalb. Die Antwort war: Weil die Alten so schwach waren. Denn je schwächer der Muskel, umso höher der Trainingsgewinn. In der Tat schonen wir die Alten zu Tode.

Was meinen Sie zu unseren Gesundheitskosten?

Der Kostenanstieg basiert auch auf dem Irrglauben, ein Recht auf Gesundheit zu haben. Das führt dazu, dass die Gesundheitsfürsorge an Arzt und Krankenkassensicherer delegiert wird. Stattdessen sollten wir wieder mehr selber entscheiden, was richtig und was falsch ist. Hier eine Bewusstseinsänderung herbeizuführen, wäre auch Aufgabe der Politik.

Wie sieht Ihr Rezept aus?

Eine flächendeckende Verbreitung des gesundheitsorientierten Krafttrainings würde zu Kostensenkungen führen. Schon die Einsparungen durch Rückgewinnung der Autonomie älterer Menschen würde Milliarden an Pflegekosten einsparen. Statt Rollatoren zu finanzieren, sollten die Menschen besser zum Training motiviert



Fotos: Saskia Widmer

Fitnesspionier und Philosoph

Der Name Werner Kieser wird gleichgesetzt mit dem Beginn der Fitnessbewegung in der Schweiz. Der Unternehmer, Diplomentainer und studierte Philosoph ist Gründer und Eigentümer von Kieser-Training mit weltweit 270 000 Kunden und 140 Studios. Werner Kieser gilt als engagierter Kritiker des Zeitgeists und pflegt die Harmonie von Körper und Geist.

«Erholung ist wie Einatmen»

Ein- bis zweimal pro Woche trifft man Werner Kieser beim Krafttraining. Ausgleich findet er «beim Wandern mit meiner Frau und unseren Hunden, bei Musik, im Theater und bei guter Lektüre». Erholung sei immer abhängig von der vorangegangenen Anstrengung und folge dieser automatisch wie das Einatmen dem Ausatmen – sofern die Anstrengung intensiv genug war. «Nicht der Trainingsumfang, sondern die Trainingsintensität ist entscheidend.»

werden. Und in der Schule würde gesundheitsorientiertes Krafttraining den meisten Krankheiten des Bewegungsapparates im erwachsenen Alter vorbeugen.

David Müller
Leiter Unternehmenskommunikation