



## Gratis ins Theater auf dem Gurten

Gewinnen Sie zwei Gratiseintritte für die Theateraufführung von Eugène Ionescos «Die Nashörner» auf dem Berner Hausberg Gurten. Visana verlost 50 Tickets für die Vorstellung am Samstag, 13. August 2016.

Text: Stephan Fischer | Bild: Theater Gurten

Auf ins Theater! Visana als Partner des Theater Gurten verlost 25×2 Tickets für die Vorstellung am 13. August 2016. Die Vorführung beginnt um 20.30 Uhr und dauert bis etwa 22.15 Uhr. Weitere Informationen finden Sie auf [www.theatergurten.ch](http://www.theatergurten.ch). Schicken Sie uns den Wettbewerbston, oder nehmen Sie online auf [www.visana.ch/wettbewerb](http://www.visana.ch/wettbewerb) an der Verlosung teil. Viel Glück!



### Wettbewerbston

Ich möchte zwei Tickets für das Theater auf dem Gurten (Vorstellung am Samstag, 13. August 2016) gewinnen.

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 30. Juni 2016 einsenden an:  
VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden bis 15. Juli 2016 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 2/2016



**4 Aquafitness: der ideale Gesundheitssport**  
Nutzen Sie die Vorteile des Wassers

**6 Badeplätze abseits der Massen**  
Drei «Geheimtipps» in den Bergen

**10 Baderegeln beachten, Unfälle vermeiden**  
Visana und SLRG arbeiten Hand in Hand

## Inhalt

### Gesundheit

Ohne Wasser geht nichts	3
Gesundheit stärken mit Aquafitness	4
Reizvolle Badeplätze	6

### Engagement

«Die Nashörner» auf dem Gurten	8
Auf der Herzroute ins Toggenburg	9
Gemeinsam Badeunfälle vermeiden	10

### Inside

Visana-Mitarbeiter im Fokus	12
Für faire Medikamentenpreise	14
Aktion «Bike to work»	16

### Service

Schwimmen mit Kontaktlinsen	17
Sommerangebote im Visana Club	18
Gut zu wissen	20
Im Gespräch mit	22
Heike Bischoff-Ferrari	
Wettbewerb	24

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Ich hoffe, Sie fühlen sich vom neuen Layout unseres Kundenmagazins angesprochen. Wir haben jedenfalls durchwegs positive Rückmeldungen erhalten. Herzlichen Dank dafür. Unser Ziel ist es, das «Visana-FORUM» stetig zu verbessern und für Sie noch lesenswerter zu gestalten. Zögern Sie deshalb nicht, uns jederzeit Ihre Anliegen und Ideen über [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch) mitzuteilen.

Die zweite Ausgabe des Jahres steht ganz im Zeichen des Sommers. Was gibt es Schöneres, als es sich an einem Hitzetag in einer Badi, einem Fluss oder einem See gut gehen zu lassen, Sonne zu tanken oder dem Schwimmen und Plantschen zu fröhnen. Dies jedoch, ohne gewisse Verhaltensregeln und Vorsichtsmassnahmen ausser Acht zu lassen. Erst dann wird ein Badetag richtig zum Plausch. Ganz abgesehen davon, dass Sie Ihrer Gesundheit etwas zuliebe tun. Lesen Sie unsere Schwerpunktbeiträge dazu.

Es erwarten Sie zudem ein spannendes Portrait über unseren Verantwortlichen Berufsbildung, Dominik von Känel, Neuigkeiten zum Theater Gurten und zur Schweizer Herzroute – beides langjährige Engagements von Visana –, sowie ein packendes Interview mit der Altersforscherin Heike Bischoff-Ferrari. Sie ist überzeugt davon, dass «die Zukunft den wilden Alten gehört». Ich werde sie beim Wort nehmen.

Eine unterhaltsame Lektüre und einen herrlichen Sommer wünscht Ihnen



Urs Roth  
Vorsitzender der Direktion



## Ohne Wasser geht bei uns nichts

**Wasser ist lebensnotwendig. Das erkennen wir allein schon daran, dass unser Körper zu rund 60 Prozent aus Wasser besteht. Es dient als Lösungsmittel und Transportmedium von Nährstoffen, Enzymen, Hormonen, und es ist für die Ausscheidung von Abbaubestandteilen unerlässlich. Kurz: Wir benötigen genügend Wasser, um zu funktionieren.**

Text: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE | Bild: Alfonso Smith

Wasser versorgt das Gewebe und die Haut mit Feuchtigkeit, es reguliert die Körpertemperatur, und es ist zentral für viele biochemische Reaktionen und den Stoffwechsel in den Zellen.

### Verluste ausreichend kompensieren

Der Körper scheidet permanent Wasser respektive Wasserdampf via Niere (Urin), Darm (Stuhl), Lunge (Atem) und Haut (unmerkliche Verdunstung, Schweiß) aus. Diese Verluste müssen über die Nahrung wieder

ersetzt werden. Für eine gesunde, körperlich kaum aktive erwachsene Person beträgt die Menge ungefähr 30 bis 35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht.

Unter bestimmten Bedingungen steigt der Flüssigkeitsbedarf jedoch um ein Vielfaches an, beispielsweise bei grosser Hitze, bei körperlicher Betätigung, in trockener Umgebungsluft, bei hohem Salzkonsum und im Krankheitsfall (Fieber, Durchfall, Erbrechen).

### Flüssigkeitsmangel hat drastische Folgen

Bereits bei einem Wasserverlust von einem bis fünf Prozent des Körpergewichts machen sich erste Symptome bemerkbar: Durst, Unwohlsein, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Unruhe, erhöhte Pulsfrequenz. Weitere Anzeichen eines Wassermangels sind Kopfschmerzen oder die Abnahme der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Ein massiver Flüssigkeitsmangel hat auf Dauer schwerwiegende Folgen und kann zum Tod führen.

### Wie viel Wasser soll es sein?

Die empfohlene Trinkmenge beträgt rund ein bis zwei Liter pro Tag. Wer sich an die Ernährungsempfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide hält, «isst» bereits mehr als einen Liter Wasser. Die täglich empfohlenen fünf Portionen Gemüse (Wasseranteil bis zu 95 Prozent) und Früchte (80 bis 95 Prozent) liefern einen bedeutenden Anteil. Hahnenwasser ist das empfehlenswerteste Getränk zur Deckung unseres Flüssigkeitsbedarfes. Zur Abwechslung kann es als Aufguss, Schwarztee, Grüntee, Kaffee, Bouillon usw. aromatisiert werden. Weitere Informationen finden Sie auf [www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide](http://www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide)



Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

gedruckt in der  
schweiz



### 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](mailto:forum@visana.ch). **Gestaltung:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Layout:** Natalie Fomasi, Elgg. **Titelbild:** Rhein bei Basel, MySwitzerland.com. **Druck:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Internet:** [www.visana.ch](http://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).

# Mehr Kraft und Lebensqualität dank Aquafitness

**Aquafitness ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining, das die Vorteile des Wassers (Auftrieb, Widerstand) nützt. Es schont Gelenke, Sehnen und Bänder, es kräftigt Muskeln sowie das Herz-Kreislauf-System, und es bietet kaum Verletzungsrisiken. Hinzu kommt, dass es Spass macht, weil man sich in der Gruppe zu fetziger Musik bewegt.**

Text: Stephan Fischer | Bilder: Elisabeth Herzig, Stephan Fischer



AquaPilates, AquaWell, AquaPower, AquaCura usw. – so heissen Wassersportangebote, die unter Aquafitness zusammengefasst werden. Woche für Woche bewegen und kräftigen sich in den Hallenbädern Scharen von Teilnehmenden im Flach- (bis 130 cm) oder Tiefwasser (mit Gurt, ohne Bodenkontakt) zu den Anweisungen der Instruktorin, welche die Übungen in der Regel am Trockenen vorzeigt.

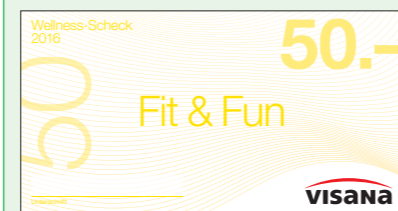
## Kraft wird zusehends wichtiger

Sporttreiben im Wasser hat grosse Vorteile. Dank des Auftriebs können die funktionalen Aquafitness-Übungen auch von Personen mit Einschränkungen am Bewegungsapparat durchgeführt werden. Der gut dosierbare Widerstand sorgt zudem dafür, dass jedes Unterwassertraining zum Kräftigungstraining wird.

Dies zahlt sich insbesondere mit fortschreitendem Alter aus, wo fehlende Kraft im Alltag ein nicht zu unterschätzendes Problem darstellt. Mehr Kraft bedeutet hier ganz klar mehr Lebensqualität. Und dank Aquafitness kann das gelenkschonende, präventive Krafttraining bis ins hohe Alter betrieben werden.

### Wellness-Scheck «Fit & Fun»

Wenn Sie über eine der Zusatzversicherungen Ambulant, Basic, Basic Flex oder Managed Care Ambulant verfügen, können Sie den Wellness-Scheck «Fit & Fun» für einen Aquafitness-Kurs einlösen und erhalten von Visana 50 Franken. Mehr über die Wellness-Schecks erfahren Sie auf [www.visana.ch/wellness-schecks](http://www.visana.ch/wellness-schecks).



## Aquafitness, der ideale Gesundheitssport

Warum sich Aquafitness für alle Altersgruppen eignet und wieso auch ambitionierte Sportlerinnen und Sportler ins Wasser steigen, verrät Elisabeth Herzig, Ausbildungsverantwortliche für den Bereich Wasserfitness von [swimsports.ch](http://swimsports.ch).

### Warum geht man ins Aquafitness?

Elisabeth Herzig: Hauptsächlich, um fit zu bleiben, denn es ist der ideale Fitness- und Gesundheitssport. Teilweise ermutigen auch Ärzte und Therapeuten ihre Patienten, ins Wasser zu gehen, um sich dort zu bewegen. Und wer nicht auf Schwimmen steht, besucht eben einen Wasserfitness-Kurs. Dort trainiert man in der Gruppe, und das macht Spass.

### Wen trifft man bei Ihnen im Aquafitness?

Vorwiegend Frauen. Der Männeranteil liegt bei gerade mal fünf Prozent. Das ist schade, denn Aquafitness würde auch vielen Männern gut tun, da es die Ausdauer und die Kraft fördert. Die Altersspannbreite ist von jungen Erwachsenen bis ins hohe Alter sehr gross. Die Teilnehmenden sind sehr treu, meist bleiben sie über viele Jahre hinweg.

### Flach- oder Tiefwasser – was eignet sich besser als Einstieg?

Der Vorteil des Tiefwassertrainings ist, dass es Wirbelsäule und Gelenke nicht belastet. Es ist aber technisch anspruchsvoller und setzt eine gute Rumpfstabilisation voraus, weil man keinen Bodenkontakt hat. Darum empfehle ich als Einstieg eher einen Flachwasserkurs, um das Wasser als Trainingselement kennenzulernen und die Rumpfmuskulatur zu kräftigen, ehe man sich mit Gurt oder Weste ins Tiefwas-

ser begibt. Im Tiefwasser sind darum eher die Jüngeren zu finden, aber auch Sportlerinnen und Sportler, die das Wassertraining als Alternativ- und Ergänzungstraining einsetzen.

### Also profitieren beim Aquafitness auch Ambitionierte?

Ja, denn der Wasserwiderstand kann so gewählt werden, dass alle auf ihre Rechnung kommen. Mit AquaForce haben wir kürzlich einen neuen Weiterbildungskurs kreiert und wurden dabei durch Jean-Pierre Egger beraten, einem der erfahrensten Experten in Sachen Krafttraining.

### Wie finde ich einen passenden Wasserfitnesskurs in meiner Umgebung?

Ich würde beim nächsten Hallenbad anfragen, vermutlich werden dort Kurse angeboten. Oder im Internet nach Wasserfitness-Angeboten suchen. Wichtig ist, dass man nachfragt, wer der Anbieter ist und welche Ausbildung die Leiterinnen haben. Und auch, ob sie Krankenkassen- anerkannt sind. Grundsätzlich darf Kurse anbieten, wer eine Wasserfläche mieten kann. Deshalb lohnt es sich, genau hinzuschauen.

### Zur Person

Elisabeth Herzig ist Vorstands- und Geschäftsleitungsmitglied bei [swimsports.ch](http://swimsports.ch), dem Kompetenzzentrum für Schwimmsport und Wasserfitness. Seit vielen Jahren ist sie als Expertin und Instruktorin in der Leiteraus- bildung sowie als Kursleiterin bei diversen Wasserfitnessangeboten in Neuenburg tätig. Zudem war sie fast zwei Jahrzehnte lang für den Schwimmsport verantwortlich. [www.aqua-elisabeth.ch](http://www.aqua-elisabeth.ch)



[www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)

**swimsports.ch**  
aquademie | aquafitness



Oeschinensee

### Lac des Chavonnes in den Waadtlander Alpen

Von der Bahnhaltestelle Bretaye erreichen Sie den Lac des Chavonnes nach einem gemütlichen Spaziergang von 20 bis 30 Minuten und können dabei auf 1700 Metern über Meer das beeindruckende Panorama der Waadtlander Alpengipfel geniessen. Wenn Sie den Sprung ins kühle Nass ohne vorgängigen Marsch wagen möchten, können Sie auch mit dem Auto bis zum Restaurant/Hotel am Ufer des Sees vorfahren und Ihr Badetuch an einem lauschigen Platz deponieren.

Kulinarisch werden Sie auf der Sonnenterrasse mit lokalen Spezialitäten verwöhnt, beispielsweise Pastetli mit Morcheln an einer Thymiansauce.



#### Anreisen und einkehren

Von Montreux geht es mit dem Zug via Aigle nach Bex. Dort geniesst man die gemütliche Bergbahnfahrt hinauf nach Villars-sur-Ollon auf den Col-de-Bretaye. Restaurant und Hotel du Lac des Chavonnes, [www.restaurant-lac-chavonnes.ch](http://www.restaurant-lac-chavonnes.ch)

## Reizvolle Badeplätze abseits der Massen

Rund 7000 Seen gibt es in der Schweiz. Die ringsum bekannten, stark frequentierten sowie die kleinen, eher versteckten, die hoffentlich noch als Geheimtipp für einen Badeausflug in diesem Sommer durchgehen. Oder kennen Sie etwa den Golzernsee, den Lac des Chavonnes oder die Laghi di Piora? Wir stellen Ihnen diese drei «Perlen» vor.

Text: Stephan Fischer | Bilder: MySwitzerland.com

### Golzernsee im Maderanertal

Die Luftseilbahn bringt Sie hinauf zur autofreien Golzernalp, hoch über dem Maderanertal, auf 1400 Metern über Meer. Ein Spaziergang auf dem naturkundlichen Höhenweg durch das unberührte Natur-

schutzgebiet führt Sie an den idyllischen Golzernsee. Dieser erwärmt sich im Sommer schon mal bis auf 20 Grad und garantiert erfrischenden Badespass für die ganze Familie. Das Ufer des Bergsees ist übrigens auch bequem mit Kinderwagen und Rollstuhl erreichbar. Die Feuerstellen laden zum Bräteln ein.

Wer sich nach dem Bad im See aber lieber am Tisch bedienen lässt, geniesst eine Portion Äpler-rösti oder Äplermagronen in einem der Restaurants in Seenähe.



#### Anreisen und einkehren

Via Erstfeld geht es mit dem Autobus nach Amsteg. Von dort bringt Sie das Postauto bequem nach Bristen bis zur Talstation der Luftseilbahn Golzern.

[www.lsb-golzern.ch](http://www.lsb-golzern.ch)

Restaurant Golzernsee, [www.golzernsee.ch](http://www.golzernsee.ch) oder Berggasthof Edelweiss, [www.edelweiss-golzern.ch](http://www.edelweiss-golzern.ch)

### Laghi di Piora hoch über der Leventina

Zwischen Quinto und Airolo gibt es wahrlich Schöneres zu sehen als Autokolonnen vor dem Gotthardtunnel. Zum Beispiel eine Handvoll Bergseen auf der Piora-Ebene, hoch über der Leventina. Allein schon die Anfahrt mit der Standseilbahn zur Bergstation Piora ist ein Erlebnis. Nach einer knappen halben Wanderstunde erwartet Sie der blaugrün schimmernde Ritomsee. Es ist der grösste einer ganzen Reihe von zauberhaften Seen, die verstreut auf der Hochebene liegen. Für ein erfrischendes Bad bei heissen Temperaturen lädt der Lago di Tom mit seinem weissen Strand ganz besonders ein.

Auf der Panoramaterasse des Berggasthauses Lago Ritom können Sie anschliessend Tessiner Spezialitäten mit einem Glas Merlot geniessen, bevor es wieder zurück ins Tal geht.



#### Anreisen und einkehren

Von Ambri-Piotta in der Leventina führt eine der steilsten Standseilbahnen in zwölf Minuten hinauf nach Piora auf 1796 Metern über Meer, [www.ritom.ch](http://www.ritom.ch). Berggasthaus Lago Ritom, [www.lagoritom.ch](http://www.lagoritom.ch)

### Weitere schöne Badeplätze

Die Schweiz bietet unzählige Bademöglichkeiten. Um die 7000 Seen gibt es hierzulande. Wir haben für Sie stellvertretend sieben weitere schöne Badeplätze herausgepickt und auf unserer Website für Sie zusammengestellt. Geniessen Sie den Sommer mit vielen erfrischenden Baderlebnissen!

[www.visana.ch/badeplaetze](http://www.visana.ch/badeplaetze)



Schweiz.  
ganz natürlich.

## Bühne frei für «Die Nashörner»

Alle zwei Jahre seit 2002 ist der Berner Hausberg Gurten Schauplatz eines Theaterspektakels. Diesen Sommer stehen 31 Vorführungen von Eugène Ionescos Drama «Die Nashörner» auf dem Programm. Los geht es bereits am 23. Juni 2016 mit der Premiere. Für die Vorstellung am Samstag, 13. August 2016, verlosen wir 50 Gratiseintritte.

Text: Stephan Fischer | Bild: Hannes Zaugg Graf



THEATER GURTEN

### 50 Gratistickets

Visana ist langjähriger Partner des Theaters Gurten und verlost 25 x 2 Gratistickets für die Vorstellung am 13. August 2016. Versuchen Sie Ihr Glück bei unserem Wettbewerb auf Seite 24, und gewinnen Sie zwei Gratiseintritte für «Die Nashörner».

Theater auf dem Gurten hat Tradition. Den Startschuss bildete Dürrenmatts Komödie «Ein Engel kommt nach Babylon» im Jahr 2002. Darauf folgten sechs weitere Produktionen, darunter «Dällebach Kari» (2006 und 2007), «Einstein» (2010) und zuletzt «Paradies» im Jahr 2014.

### Zeitloser Klassiker

Diese Saison inszeniert das Theater Gurten das Stück «Die Nashörner» (im Original: Rhinocéros) des rumänisch-französischen Dramatikers Eugène Ionesco auf der Bühne. Es basiert auf der gleichnamigen Erzählung aus dem Jahr 1957 und thematisiert die fortschreitende Verwandlung der Angehörigen einer fiktiven Gesellschaft in Nashörner. Dieser Prozess wird zuerst nur von einigen wenigen wahrgenommen, ehe er letztlich – bis auf den Protagonisten – alle erfasst.

«Die Nashörner» gilt als eines der klassischen Dramen des absurden Theaters, welches sich durch grotesk-komische sowie irrealer Szenen auszeichnet. In diesem Fall: Menschen, die sich in Nashörner verwandeln.

### Von Juni bis August

Die Regisseurin Livia Anne Richard hat «Die Nashörner» fürs Berndeutsche adaptiert. Insgesamt sind 31 Vorführungen zwischen dem 23. Juni (Premiere) und dem 19. August 2016 angesetzt. Der Vorhang öffnet sich jeweils um 20.30 Uhr und fällt um etwa 22.15 Uhr.

 [www.theatergurten.ch](http://www.theatergurten.ch)



## Auf der Herzroute ins Toggenburg

Von Rapperswil nach Wattwil, 55 Kilometer: Der Redaktor des «VisanaFORUM» hat mit dem E-Bike auf Geheimpfaden die Grenze zwischen den Kantonen Zürich und Sankt Gallen überschritten, mal lachend, mal summend. Ein Erfahrungsbericht von der Herzroute.

Text: Peter Rüegg | Bild: Herzroute

Wir nehmen eine leichte Etappe der Herzroute, «uriges Voralpenland für Landschaftsgourmets» wird sie auch beschrieben. Wir sind zwei Männer, die den jugendlichen Übermut längst hinter sich gelassen haben und dem Genuss zugewandt sind. Trotzdem. Wir wollen es nochmals wissen! Forsch brausen wir los. Die Flyer-E-Bikes geben Schub, in der Frühe ist der Fahrtwind ziemlich kühl.

### Weil uns die Gesundheit am Herzen liegt

Visana engagiert sich seit 2006 an vorderster Front für die Realisierung der Herzroute und leistet damit einen «herzlichen» Beitrag zur Gesundheitsförderung. Gönnen Sie sich einen Ausflug, zu zweit oder mit einer Gruppe, und stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System.

### Fakten zur Herzroute-Etappe Rapperswil–Wattwil

55 Kilometer, 1050 Höhenmeter, 2 Kilometer Naturwege, vier bis fünf Stunden Fahrzeit. Information: [www.herzroute.ch](http://www.herzroute.ch) Velo-Reservation: [www.rentabike.ch/herzroute](http://www.rentabike.ch/herzroute)

Die Herzroute ist eine Velowanderroute für E-Bikes. Sie erstreckt sich quer durch die Schweiz von Rorschach am Bodensee bis nach Lausanne am Genfersee. An den Etappenorten lassen sich Flyer-E-Bikes mieten. Unterwegs bieten Akkuwechselstationen frische Energie und Verpflegung.

### Aussicht auf Linthebene und Zürichsee

Der Kanton Zürich gibt sich erstaunlich ländlich. Es dauert nicht lang, und wir erreichen abgelegene Hügel und das Ende schroffer Täler. Wie so oft aber stehen wir vor absurd steilen Anstiegen. «Gib auf, das schaffst du nie!», meint eine vernünftige Stimme. Die andere Stimme sagt: «Wir sind Männer. Wir haben E-Bikes!» Mit Strom-Power geht es leicht, selbst die steilsten Rampen hinauf summend die Räder und lachen die Fahrer.

Beschildert ist die Herzroute so perfekt, dass unsere Karte in der Tasche bleibt. Mal sind es Geheimpfade, mal Waldsträsschen. Der motorisierte Verkehr? Gibt es den hier überhaupt? Weideland, Käseereien und Kühe bilden die Szenerie. Und immer wieder eine herrliche Aussicht auf die Voralpen, über die Linthebene und den Zürichsee. Diese lässt sich kaum fotografieren, man muss sie gefühlt haben. Im Bergrestaurant mit Panoramasicht fragt uns ein Gast: «Rad fahren, hier? Seid ihr verrückt?»

 [www.herzroute.ch](http://www.herzroute.ch)

# Gemeinsam Badeunfälle vermeiden

Sommerzeit ist Badezeit. Leider passieren jedes Jahr zahlreiche Unfälle am, im und auf dem Wasser. Viele davon könnten leicht vermieden werden. Zum Beispiel, indem die sechs Baderegeln der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) konsequent befolgt würden. Visana unterstützt die SLRG dabei, die lebensrettenden Baderegeln noch besser sichtbar zu machen.

Text: Stephan Fischer | Bild: SLRG

Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen und lange Strecken stets in Begleitung schwimmen. So lauten zwei der sechs goldenen Baderegeln, die auf den auffälligen blauen Tafeln der SLRG prangen und Wassersportlerinnen und Wassersportler für das Risiko von Badeunfällen sensibilisieren.

### Fünf Minuten für sechs Baderegeln

Gesunder Menschenverstand ist gefragt – auch beim Schwimmen. Die sechs Baderegeln (siehe gegenüberliegende Seite) sind verständlich und leicht umsetzbar. Trotzdem werden die Tafeln viel zu oft übersehen oder schlicht ignoriert, weil das Verlangen nach sofortiger Abkühlung stärker ist. Dabei können die fünf Minuten, die man vor dem Sprung ins Wasser zum Lesen aufwendet, Leben retten.

Gemäss Unfallstatistik ertrinken in der Schweiz jedes Jahr rund 50 Personen. Je schöner der Sommer, desto unerfreulicher die Zahlen. Bei Kindern ist Ertrinken sogar die zweithäufigste Unfalltodesursache. Hinzu gesellen sich zahlreiche Fälle von Beinahe-Ertrinken, die mitunter schwerwiegende gesundheitliche Auswirkungen haben. Umso wichtiger ist Prävention.

### Visana unterstützt SLRG als Partner

An vielen öffentlichen See-, Frei- und Hallenbädern, aber auch an frei zugänglichen Badeplätzen, befinden sich Tafeln mit den Baderegeln. Es gibt allerdings noch Lücken im Netz, die nun sukzessive geschlossen werden. Teilweise müssen Schilder ersetzt werden. Visana unterstützt die SLRG dabei als «Offizieller Partner Baderegeln», damit die Tafeln bereits diesen Sommer möglichst viele Freizeitschwimmerinnen und Freizeitschwimmer erreichen und dazu ermuntern, fünf Lese-minuten für die sechs Baderegeln aufzuwenden.

[www.visana.ch/slrg](http://www.visana.ch/slrg)

### Die SLRG im Überblick

Die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) wurde 1933 gegründet. Durch gezielte Präventionsarbeit und Ausbildung von Rettungsschwimmern möchte sie die Zahl der Wasser- und Ertrinkungsunfälle senken. Die SLRG ist eine gemeinnützige Organisation mit 130 Sektionen und 27 500 Mitgliedern in allen Landesteilen. Sie ist Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes und von Swiss Olympic, dem Dachverband für Sport. [www.slrg.ch](http://www.slrg.ch)



## BADEREGELN MAXIMES DE LA BAIGNADE REGOLE PER IL BAGNANTE



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!  
Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!  
Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.  
Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.  
Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.  
Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.  
Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.  
Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.  
Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.  
Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.  
Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.  
Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.  
Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

[www.slrg.ch](http://www.slrg.ch) / [www.sss.ch](http://www.sss.ch)

visana

## Dreh- und Angelpunkt für die Lernenden

**Dominik von Känel sichtet rund 600 Bewerbungsdossiers und führt 50 Gespräche, um acht offene Lehrstellen zu besetzen. Als Verantwortlicher Berufsbildung ist er die zentrale Anlaufstelle für die insgesamt 23 Lernenden bei Visana. Er organisiert, bildet aus und ist die wichtigste Vertrauensperson der Jugendlichen im Unternehmen.**

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith

Früher hiess es Lehrmeister, dann Lehrlingsbetreuer, heute lautet die offizielle Bezeichnung «Verantwortlicher Berufsbildung». Gleich geblieben sind die Kernaufgaben: Jugendliche durch die Lehre begleiten und ihnen eine solide Basis fürs Berufsleben mitgeben. Dominik von Känel ist seit 15 Jahren in der Ausbildung von Lernenden tätig. Seit zwei Jahren zieht er bei Visana die Fäden.

### Ein cooler, vielfältiger Job

«Du arbeitest mit Lernenden? Super, da hast du einen tollen Job!» Solche und ähnliche Rückmeldungen erhält Dominik von Känel schon mal, wenn er auf seine Arbeit angesprochen wird. «Es stimmt, der Job ist cool», sagt er, aber es stecke mehr Arbeit dahinter, als manche vielleicht meinen. Seine Vorgabe lautet: Die Rahmenbedingungen für die schweizweit 23 Lernenden bei Visana so zu gestalten, dass sie ihre Lehre als kaufmännische Angestellte oder Informatiker erfolgreich abschliessen.

Visana hat ein grosses Interesse an den gut ausgebildeten Nachwuchskräften. Schliesslich kennen sie das Umfeld und die Unternehmensprozesse bestens. «Darum wollen wir unsere Lernenden in den eigenen Reihen behalten. Wer motiviert ist und sich engagiert, erhält bei Visana einen Job nach dem Lehrabschluss», erklärt von Känel. Bei der nahtlosen Weiterbeschäftigung liege die Quote momentan bei rund 90 Prozent.

### Anlaufstelle für Probleme

Bis Dominik von Känel seinen Lernenden zum Lehrabschluss gratulieren kann, ist es ein gutes Stück Arbeit – für alle Beteiligten. Jeweils nach sechs Monaten wechseln die Lernenden die Abteilung und erhalten dort neue Praxisausbilder zugewiesen. Diese sind für die fachliche Ausbildung verantwortlich und können kleinere Probleme der Lernenden lösen. Aber sobald es um betriebliche Probleme, schulische Leistungen oder Absenzen geht, ist Dominik von Känel die Anlaufstelle für die Jugendlichen.

«Wenn Lernende nach einer gewissen Zeit Vertrauen gefasst haben, kommen sie auch mit ausser-schulischen Problemen zu mir», sagt von Känel. Dies sei einerseits ein Kompliment, andererseits müsse er sich abgrenzen. In seiner Position sei eine klare Linie unerlässlich. «Dafür braucht es viel Feingefühl, da sich die jungen Menschen in einer Phase befinden, in der sich viel bei ihnen verändert und sie sich oft auf Identitätssuche befinden.»

### Streng, aber berechenbar

Dominik von Känel ist schlagfertig, er spricht die Sprache der Jungen, er verfügt über viel Routine im Umgang mit den Heranwachsenden, und er besitzt Humor – bis zu einem gewissen Punkt. Darum macht er von Beginn an klar, wo die Linie verläuft, welche die Lernenden besser nicht überstrapazieren sollten. Wer mehrfach seine Chance nicht nutze, müsse halt die Konsequenzen tragen – bis hin zur Vertragsauflösung. Auch das gehöre zu seiner Arbeit, meint von Känel.

Von den Lernenden erwartet er Engagement, Ehrlichkeit und dass sie zu ihm kommen, bevor es zur «Katastrophe» kommt. Er gelte zwar eher als streng, dafür sei er stets berechenbar. Spätestens bei der Abschlussfeier danken es ihm «seine» Lernenden.

Der Beruf hält Dominik von Känel jung. Trotzdem werde er ihn voraussichtlich nicht bis 60 ausüben, verrät er. Irgendwann werde der Punkt kommen, an dem er den Kontakt zu den Jungen verliere. Schmunzelnd meint er: «Darum verlange ich von meinen Lernenden, dass sie mir ehrlich sagen, sobald ich den Anschluss verpasst habe.»

 [www.visana.ch/berufsbildung](http://www.visana.ch/berufsbildung)

### Zur Person

Dominik von Känel (38) ist verheiratet und wohnt mit seiner Familie in Toffen. Dreimal pro Woche trainiert er für den nächsten Marathon und die 100 Kilometer von Biel. Seine zweite grosse Leidenschaft – er besitzt über 1000 CDs – ist die Rock- und Heavy-Metal-Musik. «Nach einem Konzert schaffe ich es nicht, am Merchandise-Shop vorbeizugehen, ohne ein T-Shirt zu kaufen.» Zudem engagiert er sich in der örtlichen Feuerwehr.



## Einsatz für faire Medikamentenpreise

Medikamente können Krankheiten lindern oder heilen, Spitalaufenthalte verkürzen und manchmal sogar dazu beitragen, Operationen zu vermeiden. Auf der anderen Seite machen die Medikamente 9,2 Prozent der Kosten zulasten der Grundversicherung und der Prämienzahlenden aus. Visana setzt sich konsequent für faire Medikamentenpreise ein.

Text: Isabelle Bhend | Bilder: Alfonso Smith

Bevor ein Medikament auf den Schweizer Markt kommt, wird es vom Schweizerischen Heilmittelinstitut Swissmedic geprüft. Dieses sorgt dafür, dass die zugelassenen Heilmittel sicher und wirksam sind. Jedoch übernimmt die Grundversicherung nicht alle zugelassenen Medikamente, sondern nur diejenigen, die in der sogenannten Spezialitätenliste aufgeführt sind. Aktuell sind dies rund 2900 Medikamente.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) führt die Spezialitätenliste und entscheidet nach den Kriterien Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit, ob ein Medikament aufgenommen wird. Diese Liste ist für alle Krankenversicherer verbindlich. Andere Medikamente dürfen nicht aus der Grundversicherung bezahlt werden.

### Wie kommen die Medikamentenpreise zustande?

Das Kriterium der Wirtschaftlichkeit wird in den Medien kontrovers diskutiert, denn in der Spezialitätenliste sind sowohl Fabrikabgabe- als auch Publikumspreise aufgeführt. Das BAG überprüft die Wirtschaftlichkeit des Fabrikabgabepreises anhand eines Quervergleichs mit Medikamenten mit ähnlichen Wirkstoffen sowie eines Auslandpreisvergleichs. Rechnet man zum Fabrikabgabepreis noch die Handelsmargen und die Mehrwertsteuer hinzu, erhält man den Publikumspreis (siehe Grafik).

Sowohl der Fabrikabgabepreis als auch der Publikumspreis werden staatlich festgesetzt. Der Vergleich des Branchenverbandes santésuisse der Han-



### Pharmaindustrie

Fabrikabgabepreis

### Handel

- preisbezogener Zuschlag in Prozent vom Fabrikabgabepreis
- packungsbezogener Zuschlag in Franken, abhängig vom Fabrikabgabepreis

### Bund

2,5 Prozent Mehrwertsteuer



### Medikamentenpreis

Publikumspreis

Bestandteile des Medikamentenpreises (Quelle: santésuisse)

delsmargen für Medikamente zeigt, dass diese in der Schweiz um 489 Millionen Franken höher sind als in europäischen Vergleichsländern. Dies entspricht rund zwei Prämienprozenten, welche die Versicherten zu viel bezahlen. Trotz der innovativen Leistung der Schweizer Pharmaindustrie ist bei den Medikamentenpreisen noch Sparpotential vorhanden. Es braucht eine Verordnungsänderung, um die Handelsmargen anzupassen, damit die Margen der Vertriebskanäle wirtschaftlich werden und die Prämienzahlenden entlasten.

### Werden im Ausland gekaufte Medikamente vergütet?

Bisher hat Visana kassenpflichtige Medikamente übernommen, die im grenznahen Ausland gekauft wurden, sofern in der Schweiz ein entsprechendes Medikament auf der Spezialitätenliste aufgeführt war und das gekaufte Medikament günstiger war.

Leider akzeptiert das BAG diese Praxis nicht. Visana muss sich seit Anfang 2016 dem Entscheid des BAG beugen und das Territorialprinzip in der Grundversicherung strikt einhalten. Das bedeutet,

dass wir keine im Ausland bezogenen Medikamente aus der Grundversicherung vergüten dürfen. Vorbehalten bleiben Notfälle.

### Visana setzt sich für Versicherte ein

Wir vertreten weiterhin den Standpunkt, dass das BAG nicht zu Gunsten der Versicherten entschieden hat und die Prämienzahlenden in der Grundversicherung ungerechtfertigt mit zu hohen Medikamentenkosten belastet werden.

Da Visana keine Versicherten, die zur Kostendämpfung beitragen, bestrafen will, wenden wir folgende Kulanzlösung an: Wenn jemand bei uns Zusatzversichert ist, eine Verordnung eines in der Schweiz zugelassenen Arztes hat und aus Kostengründen ein Medikament, das in der Schweiz auf der Spezialitätenliste steht, im grenznahen Ausland günstiger kauft, prüfen wir die Kostenübernahme aus der Zusatzversicherung Ambulant als freiwillige Leistung.





## Topfit bei der Arbeit

Mit dem Velo zur Arbeit fahren ist nicht nur gut für die Gesundheit. Es befreit auch den Kopf und sorgt für gute Stimmung im Unternehmen. Visana beteiligt sich an der gesamtschweizerischen Aktion «Bike to work» von Pro Velo Schweiz. Im Mai und Juni 2016 fahren 84 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Viererteams zur Arbeit. Und haben Spass dabei.

Text: Cornelia Schweizer | Bilder: Bike to work, Phil Wenger



«Mein Arbeitsweg ist besonders abwechslungsreich. Er führt sowohl durch den Strassenverkehr als auch über Stock und Stein durch den Wald. So bin ich bereits topfit, wenn ich am Arbeitsplatz ankomme», sagt Visana-Mitarbeiterin Ellen Vogt. Bei der Aktion «Bike to work» fährt die Baslerin zwei Monate lang

per Velo zur Arbeit. Mit ihren Teammitgliedern tauscht sie sich immer wieder aus: Trotz Regen gefahren? Wie lange gehabt? Gut angekommen?

### «Bike to work» für die Mitarbeitenden

Ein Erfolgsrezept der Aktion ist, dass sie nicht nur die Gelegenheit bietet, Körperbewegung in den Arbeitstag zu integrieren. Man pflegt auch soziale Kontakte und hat Spass. Für Visana genau das Richtige.

Die Gesundheit der Mitarbeitenden spielt im Unternehmen eine wichtige Rolle. Visana erhielt im Oktober 2015 von der Gesundheitsförderung Schweiz das Label «Friendly Work Space» für ihr langjähriges, systematisches Engagement im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).

### Friendly Work Space

Visana bietet eine wertschätzende, motivierende Unternehmenskultur. Ergonomieberatungen, Stehpulte für alle, eine externe Sozialberatung, regelmäßige Mitarbeitendenbefragungen, Jahresarbeitszeiten und jährliche Leistungsbeurteilungen sind nur einige der vielen gesundheitsfördernden Massnahmen bei Visana. Das Besondere an «Bike to work» aber ist, dass Visana bereits auf dem Arbeitsweg einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden liefert.

«Visana fördert überzeugt die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und unterstützt sie aktiv bei Gesundheitsfragen. Wir haben bei «Bike to work» mitgemacht, weil die Aktion einen Dreifach-Effekt hat. Sie kombiniert Bewegung mit Spass und Teamgeist. Wer mitmacht, tut etwas für seine Fitness und kann sich an einem gemeinsamen Erfolg freuen.»



Marcel Kutter, Leiter Human Resources

## Schwimmen mit Kontaktlinsen

Kontaktlinsen sind wohl das beste Korrekturmittel für den Wassersport. Sie sind nie verspritzt oder beschlagen wie Brillen. Für den ungetrübten Wasserspass sind ein paar wichtige Punkte zu beachten.

Text: Franziska Lehmann | Bild: istockphoto

Zum Schwimmen mit Kontaktlinsen empfiehlt unser Partner Kochoptik weiche Kontaktlinsen. Sie sind grösser als formstabile Linsen und werden vom Augenlid festgehalten. Das verhindert das Herausspülen fast gänzlich. Die kleinen, formstabilen Kontaktlinsen hingegen können beim Schwimmen verloren gehen.

### Hygienische Tageslinsen

Weiche Tageslinsen nehmen schwammähnlich Chlor, Salze oder Bakterien in sich auf. Tageslinsen haben gegenüber Monats- oder Zweiwochenlinsen den Vorteil, dass man jeden Tag eine saubere und hygienische Linse aufs Auge setzt. Mit dem täglichen Austausch der Linse ist das Auge vor Entzündungen geschützt. Zudem ist eine Ersatzlinse schnell zur Hand.

### Kontaktlinsen und Wasser – sieben Tipps

1. Zum Schwimmen eine Schwimmbrille über den Kontaktlinsen tragen.
2. Ersatzlinse oder -brille an den Strand mitnehmen, falls Sand ins Auge kommt.
3. Ist viel Wasser ins Auge gekommen, helfen ein paar schnelle Lidschläge, um überschüssiges Wasser zu entfernen.
4. Haften Linsen nach dem Schwimmen stärker als gewohnt, etwas Benetzungslösung ins Auge geben und kurz warten. Die Linsen werden umspült und lassen sich nach wenigen Minuten einfach lösen.
5. Ausschliesslich Tageslinsen als Schutz vor Augenirritationen verwenden.
6. Eine Benetzungslösung kann bei Wärme und Trockenheit angenehmes Tragen gewährleisten.
7. Eine Sonnenbrille tragen, auch mit Kontaktlinsen.



## GUTSCHEIN Gratis-Probetragen von Kontaktlinsen.

Kommen Sie zum Probetragen vorbei und testen Sie die neusten Kontaktlinsen.

Gültig bis 27. August 2016. Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen und Pauschalangeboten.

## GUTSCHEIN «4 für 3» Kontaktlinsen.

Sie erhalten 4 Packungen Austausch-Kontaktlinsen zum Preis von 3 Packungen.

Gültig bis 27. August 2016. Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen und Pauschalangeboten.

www.kochoptik.ch  
Gratisnummer  
0800 33 33 10





## Eisgekühlt in einen aktiven Sommer

Visana Club – das Plus für Sie. Als Visana-Kundin oder -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-club.ch](http://www.visana-club.ch).

### Stand-up-Paddling



Stand-up-Paddling (SUP) als Ganzkörpertraining begeistert Sportler auf dem ganzen Globus. Der Fitnesstrend ist ideal zur Steigerung des Balancegefühls sowie zur Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur. Er ist zudem gelenkschonend und macht erst noch Spass. Möchten Sie dieses Training einmal ausprobieren? Mieten Sie bei einem der Partner von Fun-Care ein SUP-Board, oder

buchen Sie einen Kurs, damit Sie von Anfang an alles richtig machen. Die Liste der Fun-Care-Partner finden Sie auf der Club-Website: [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch).

**Freuen Sie sich auf ein Fitnesstraining mit Surf-Feeling zu einem Club-Spezialrabatt von 20 Prozent auf Vermietung und Kurse.**

**Wichtig:** Nehmen Sie mit dem Fun-Care-Partner Kontakt auf, und reservieren Sie sich Ihr SUP-Board oder einen Kursplatz. **Bitte weisen Sie vor Ort Ihre Versicherungskarte vor.** Das Angebot gilt vom 9. Juni bis 30. September 2016.

### Lounge Seat

Mögen Sie es lieber gemütlich? Dann ist der stylische Lounge Seat genau das Richtige. Ob auf dem oder am Wasser, mit dem Lounge Seat können Sie sich wunderbar entspannen. Erhältlich in der Farbe Hellgrau.

**Gönnen Sie sich das einzigartige Liegevergnügen zum exklusiven Preis von 89 Franken** (normaler Preis des Anbieters 149 Franken). Im Preis inbegriffen: Mehrwertsteuer und Versandkosten. Bestellen Sie jetzt mit dem Talon oder online auf [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch). Das Angebot ist gültig vom 9. Juni bis 30. September 2016 oder solange Vorrat. Bei Fragen: [info@fun-care.ch](mailto:info@fun-care.ch).



#### Bestelltalon

Bitte ausfüllen: \_\_\_\_ Ex. Lounge Seat hellgrau für 89 Franken

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Talon einsenden an: Fun-Care AG, Untermüli 3, 6300 Zug

### Sillieren so oder so – unser Familientipp

**Ab nach Adelboden mit dem exklusiven Club-Angebot! Eine Tageskarte für Erwachsene für die Bergbahnen im Gebiet Sillieren-Hahnenmoos für 20 statt 34 Franken** (normaler Preis des Anbieters); **Tageskarte für Kinder (6–15 Jahre) für 13 statt 19.80 Franken** (normaler Preis des Anbieters).



**Das Angebot gilt vom 11. Juni bis 16. Oktober 2016** und ist nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen. Die Tageskarte gilt für eine freie Anzahl Fahrten mit Dorfbahn, Gondelbahn Sillieren, Kombibahn Hahnenmoos und dem Bus Adelboden-Geils sowie Samstag/Sonntag für die Sesselbahn Höchst.

**Unsere Tipps:** Kombination der Tageskarte mit dem Kletterturm Sillierenbühl. Oder Trottinett-Tour auf dem – weltweit einzigartigen – 45-km-Streckenetz zwischen Sillieren, Hahnenmoos und Adelboden Dorf.

**So profitieren Sie:** Weisen Sie pro Familie (Eltern und eigene Kinder von 6 bis 15 Jahren) am Ticketschalter eine Versicherungskarte von Visana vor. Kinder bis 6 Jahre reisen gratis. Weitere Informationen, den aktuellen Fahrplan und die Preise finden Sie auf [www.adelboden-sillieren.ch](http://www.adelboden-sillieren.ch).

### Ganz schön cool – die Solis Gelateria Pro

Sommer, Sonne und dazu eine Glace! Ob Sorbet, Frozen Joghurt oder echtes italienisches Gelato – mit der Solis Gelateria Pro bereiten Sie leckerste Glacekreationen ganz einfach zu Hause zu. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Dank der einfachen Bedienung und grossem LCD-Display wird die Glace-Zubereitung zum Kinderspiel.

#### Produkte-Highlights

- Vollautomatische oder manuelle Zubereitung von Glace, Sorbet oder Frozen Joghurt
- Zwölf verschiedene Konsistenzstufen wählbar
- Kühlfunktion für drei Stunden, mit eingebautem Kühlaggregat
- Gehäuse aus hygienischem, leicht zu reinigendem Edelstahl

**Geniessen Sie frisch zubereitete Eiscrème ganz nach Ihrem Gusto, ohne Konservierungsstoffe oder künstliche Aromen. Club-Preis: 399 statt 599.90 Franken** (normaler Preis des Anbieters), inklusive Versandkosten, Recyclinggebühr und zweier Jahre Garantie.

Bestellen Sie jetzt auf [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) oder mit dem Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 30. September 2016 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf [www.solis.ch](http://www.solis.ch). Produktauskünfte: [sales.ch@solis.com](mailto:sales.ch@solis.com)

#### Bestelltalon

Bitte ausfüllen: \_\_\_\_ Ex. Solis Gelateria Pro für 399 Franken, inklusive Versandkosten, vorgezogener Recyclinggebühr und zweier Jahre Garantie

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

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

## 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](http://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](http://www.visana.ch) > Visana unseren kostenlosen Newsletter abonnieren.

### Versandapotheke Zur Rose mit erster Filiale

Medikamente, Naturheilmittel und Kosmetik bequem per Mausklick bestellen und damit Geld sparen – das ist bereits seit längerer Zeit möglich. Die Partner-Versandapotheken von Visana (Mediservice und Zur Rose) gewähren beispielsweise bis zu zwölf Prozent Rabatt auf Medikamente. Nun eröffnet die Schweizer Versandapotheke Zur Rose im August am Bahnhof Bern ihr erstes Ladengeschäft und bietet attraktive Medikamentenpreise auch in der Apotheke an. Kundinnen und Kunden erhalten damit zusätzlich die Option, ihre Online-Bestellungen in der Filiale abzuholen.

Weitere Informationen zu Ihren Sparmöglichkeiten beim Medikamentenbezug finden Sie auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Menü für Privatkunden > Services > Sparen > Medikamente



## 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 Heimschaffung, 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](http://www.visana.ch/ferien).

## Laufsport am Mittwochabend

Die Sommeredition der «Tour du Pays de Vaud» besteht aus sechs Laufveranstaltungen, die an vier Mittwochabenden im August (10./17./24./31.) und an zweien im September (7./14.) an die 1000 Laufbegeisterte anlockt. Die Läufe mit Strecken zwischen 8,3 und 9,0 Kilometern starten jeweils um 19.00 Uhr und finden in Penthaz, Mézières, Yverdon-les-Bains, Chavornay, La Sarraz und Saint-Prex statt. Visana unterstützt die «Tour du Pays de Vaud», die 2016 bereits zum 22. Mal ausgetragen wird. [www.tourpaysdevaud.ch](http://www.tourpaysdevaud.ch)

## Atemcenter von HomeCare-Medical

Immer mehr Menschen leiden an Atemwegkrankungen. Viele sind im täglichen Leben auf Sauerstoffkonzentratoren, Beatmungsgeräte, Inhalatoren oder Absauggeräte angewiesen und gewinnen dank ihnen ein grosses Stück Lebensqualität zurück.

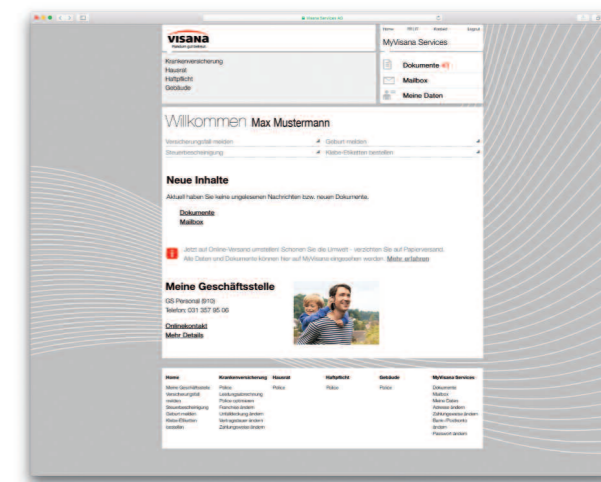
HomeCare-Medical ist ein führender Schweizer Anbieter mit langjähriger Erfahrung in den Bereichen Beratung und Versorgung von Atemwegkrankungen. Dank einer Partnerschaft mit Visana profitieren unsere Versicherten von Vorzugskonditionen. HomeCare-Medical offeriert attraktive Mietkauf-Angebote, bei denen Geräte zu Beginn gemietet werden und nach einer bestimmten Zeit und der Bezahlung des Restbetrages in den Besitz der Patienten übergehen. Während der Mietdauer können die Geräte jederzeit zurückgegeben werden.

Das HomeCare-Medical Team berät Sie gerne: HomeCare-Medical, Südstrasse 3, 3110 Münsingen, 031 722 40 40, [office@hcm.ch](mailto:office@hcm.ch), [www.hcm.ch](http://www.hcm.ch).

Weitere Informationen zu Sparmöglichkeiten beim Kauf von Hilfsmitteln finden Sie auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Menü für Privatkunden > Services > Sparen > Hilfsmittel und Gegenstände.



## Umwelt schonen mit MyVisana



MyVisana ist das Online-Kundenportal von Visana. Es hilft Ihnen und uns, Papier zu sparen, indem es alle Versicherungsdokumente elektronisch zur Verfügung stellt. Sie finden auf MyVisana Ihre Versicherungsverträge sowie Leistungsabrechnungen von Ärzten, Therapeuten und Spitalern. Alle Dokumente, die Sie bis jetzt per Post erhalten haben, stehen Ihnen dort bequem als PDF zur Verfügung und können wenn nötig ausgedruckt werden. Sie können aber auch jederzeit zur Papierzustellung zurückkehren, wenn Sie das vorziehen.

MyVisana hat noch weitere Vorteile: Sie können hier einfach und rasch Ihre Adressdaten, Ihre Franchisen oder die Zahlungsweise ändern lassen sowie Auszüge für die Steuererklärung oder Klebeetiketten bestellen.

### Sicher? Aber sicher!

Unser Online-Kundenportal MyVisana ist dreifach geschützt. Nebst der Identifikationsnummer und dem selbst gewählten Passwort ist es mit einem zusätzlichen Sicherheitscode gesichert. Dieser wird Ihnen beim Einloggen per SMS zugestellt.

[www.myvisana.ch](http://www.myvisana.ch)



Folgen Sie uns auf Facebook

[www.facebook.com/visana2](http://www.facebook.com/visana2)

## Die Zukunft gehört den wilden Alten

**Krank im Alter? Nicht für Heike Bischoff-Ferrari. Ganz im Gegenteil. Die Altersforscherin und Professorin für Geriatrie am Universitätsspital Zürich schwärmt von den fitten, wilden Alten und propagiert eine moderne, interdisziplinäre Altersmedizin.**

Text: Stefan Hugentobler | Bild: Mauro Mellone

### **Geriatrie tönt irgendwie nach alt und krank...**

Heike Bischoff-Ferrari: Ja, Beratung für Rebellinnen und Rebellen im Alter wäre zeitgemässer (lacht). Das kommt noch.

### **Es gibt immer mehr alte Menschen.**

Das Verhältnis von Pensionierten zu Werk tätigen liegt aktuell bei eins zu vier. 2030 wird es bei eins zu zwei liegen. Es wird eine grosse Herausforderung, dieses neue Gleichgewicht zu meistern.

### **Wie gelingt dies?**

Wir können die Phase, in der wir gesund sind, verlängern. Wissenschaftliche Schätzungen zeigen, dass eine Verlängerung der gesunden Lebenserwartung von sieben Jahren das Risiko aller chronischen, durch das Alter verursachten Erkrankungen, wie Krebs-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und Osteoporose halbiert. Das wäre ein enormer Gewinn für den Einzelnen wie auch für die Gesellschaft.

### **Ist die Behandlung von alten Kranken falsch?**

Nein, aber es gibt neue Bedürfnisse in der Akutmedizin. 60 Prozent aller Patienten im Akutspital sind 65 Jahre alt und älter, 40 Prozent sind sogar über 80-jährig. Bei diesen Patienten reicht für die optimale Genesung und Wiedererlangung der Funktionalität keine Medizin, die sich nur auf das Organ konzentriert. Andere Schwachstellen müssen miteinbezogen werden. Nur dann bleibt die Spitzenmedizin auch bei älteren Patienten nachhaltig.

### **Zur Person**

Professorin Dr. med. Dr. PH Heike Bischoff-Ferrari ist eine führende Altersforscherin. Sie hat den Lehrstuhl für Geriatrie und Altersforschung an der Uni Zürich inne, ist Direktorin der Klinik für Geriatrie des Unispitals Zürich (USZ), leitet das Zentrum für Alterstraumatologie sowie das Zentrum Alter und Mobilität am USZ und Stadtspital Waid. Zudem ist sie die akademische Leiterin des 2015 gegründeten universitären Geriatrie-Verbunds der Stadt Zürich.

### **Geben Sie bitte ein Beispiel.**

Habe ich heute als 70-Jährige einen Beinbruch, dann unterscheidet sich die Behandlung nicht gross von derjenigen an einem 20-Jährigen. Das ist falsch. Denn als 70-Jährige will ich nicht nur schnell wieder auf die Beine kommen, sondern muss auch dahingehend beraten werden, dass weitere Knochenbrüche ausbleiben, damit Selbständigkeit und Mobilität langfristig erhalten bleiben. Also müssen wir das Know-how der Fachdisziplin mit demjenigen der Geriatrie verbinden. Das ist eine moderne, interdisziplinäre Altersmedizin.

### **Wie sieht die Umsetzung aus?**

Wir haben am Universitätsspital Zürich das Zentrum für Alterstraumatologie aufgebaut. Jeder Patient ab 70 Jahren wird auf der Unfallchirurgie innerhalb von 24 Stunden auch von einem Altersmediziner beurteilt. Die Patienten werden umfassend im Team betreut, und es wird ein individuelles Programm besprochen. Dem Tandem «Fachdisziplin und Altersmedizin» gehört in der Akutmedizin die Zukunft. Ein zweiter Schwerpunkt ist unsere «Gesund älter werden/Healthy-Aging-Sprechstunde», in der wir Menschen ab 50 Jahren gezielt auf ihre Schwachstellen und Risiken für altersbezogene Erkrankungen abklären. In der Folge erstellen wir ein individuelles Präventionsprogramm mit passenden Massnahmen.

### **Sie leiten «Do-Health», die europaweit grösste Studie, welche die Gesundheit im Alter erhöhen will. Worum geht es?**

Wir erforschen, inwieweit die Einnahme von Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren plus ein einfaches Trainingsprogramm zuhause das physiologische Altern der Organe verzögert und die gesunde Lebenserwartung verlängert. Wir wissen, dass regelmässige Bewegung die Gesundheit fördert, wobei der Beleg für ein einfach umzusetzendes Programm fehlt. Wir wissen auch, dass Vitamin D das Sturz- und Hüftbruchrisiko älterer Menschen senkt. Aber nicht, ob Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren weitere Organfunktionen positiv beeinflussen. Das prüft «Do-Health».

