

Wettbewerb

Gratis ins «YB Kids Camp» und an die Women Sport Evasion

Spiel und Spass für Kinder und Frauen. Ein sportlicher Sommer steht vor der Türe. Visana verlost 25 Gratisplätze für das «YB Kids Camp» in Bern sowie 100 Gratisteilnahmen für die Women Sport Evasion in Lausanne.



Für die Women Sport Evasion (für Frauen ab Jahrgang 1999) am 20. und 21. Juni 2015 in Lausanne und das «YB Kids Camp» (Mädchen und Knaben mit den Jahrgängen 2001 bis 2008) vom 20. bis 24. Juli 2014 auf der Berner Allmend verlost Visana 100 respektive 25 Gratisteilnahmen. Schicken Sie uns den Wettbewerbstalon oder nehmen Sie online auf www.visana.ch an der Verlosung teil. Viel Glück!

Wettbewerbstalon

Ich möchte Folgendes gewinnen (bitte ankreuzen):

- (Anzahl, max. 4) Gratisteilnahmen an der Women Sport Evasion 2015 (nur Frauen ab Jahrgang 1999) am
 - 20. Juni in Lausanne / 21. Juni in Lausanne ODER
- 1 Gratisteilnahme am «YB Kids Camp» vom 20. bis 24. Juli 2015

Frau Herr

Name _____
 Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 E-Mail _____

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 17. April 2015 einsenden an: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3015 Bern.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden bis 24. April 2015 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.

Leserumfrage

Seite 17



Die Velosaison ist eröffnet
 Unterwegs auf der Herzroute
 Seite 10



Visana Club
 Das Plus für Sie:
 Unsere Frühlingsangebote
 Seite 12



Thomas Mattig
 Im Gespräch mit dem Gesundheitsförderer
 Seite 22



Inhalt

- 3 «Visana auf stabilem Fundament»
- 4 Auf zur Women Sport Evasion in Lausanne!
- 6 Unsere Kundenberaterin in Freiburg
- 8 Bewegung im Säure-Basen-Haushalt
- 10 Genussvoll unterwegs auf der Herzroute
- 12 Der Visana Club mit exklusiven Frühlingsangeboten
- 14 Visana weiterempfehlen lohnt sich
- 15 Zehn Velorouten für den nächsten Familienausflug
- 16 Gratis ins «YB Kids Camp»
- 17 Leserumfrage: Ihre Meinung ist uns wichtig
- 18 Vermischte Meldungen
- 22 Im Gespräch mit Thomas Mattig
- 24 Wettbewerb

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Das erste «VisanaFORUM» des Jahres 2015 steht ganz im Zeichen des Frühlings. Wie für die meisten Unternehmen ist dies auch für Visana die Jahreszeit, in der Bilanz über das zurückliegende Geschäftsjahr gezogen wird. Und diese sieht positiv aus: Sie dürfen auch 2015 mit einem starken und sicheren Partner mit einem hohen Qualitätsanspruch rechnen. Mehr zum Ergebnis 2014 erfahren Sie gleich anschliessend.

Der Frühling ist auch die Zeit der Outdoor-Aktivitäten. In diesem Zusammenhang besonders schmackhaft machen möchten wir Ihnen die Schweizer Herzroute, ein E-Bike-Erlebnis erster Güte. Als langjähriger Partner freut sich Visana ausserordentlich, Ihnen auf diese Saison hin sieben neue Etappen präsentieren zu dürfen. Die komplette Herzroute erstreckt sich nun über 720 Kilometer und insgesamt 12 000 Höhenmeter vom Genfer- bis zum Bodensee. Probieren Sie sie aus. Am 1. April geht's los!

Nicht nur das Thema Herzroute, sondern auch eine neue Broschüre mit den zehn schönsten Familienvelorouten der Schweiz oder ein Beitrag zur Wichtigkeit eines ausgewogenen Säure-Base-Haushalts unseres Körpers zeigen, dass Visana als Kranken- und Unfallversicherer an Ihrem körperlichen und geistigen Wohlergehen interessiert ist. Dasselbe Ziel hat auch die Gesundheitsförderung Schweiz. Ihr Direktor, Thomas Mattig, führt im Interview aus, was jeder Einzelne von uns, aber auch die Wirtschaft, zum gesundheitlichen Wohl der Schweizer Bevölkerung beitragen kann.

Eine spannende Lektüre und einen prächtigen Frühling wünschen Ihnen



Albrecht Rychen
Präsident des Verwaltungsrates



Urs Roth
Vorsitzender der Direktion

PS: Nehmen Sie an unserer grossen **Leserumfrage** teil. Es lohnt sich!



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: Herzroute AG. 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).

«Visana auf stabilem Fundament»

Geschäftsjahr 2014. Die Visana-Gruppe hat ein finanziell gutes Jahr hinter sich. Sie steht grundsolide da und erfüllt sämtliche aufsichtsrechtlichen Vorgaben. Die Versichertenzahl ist weiterhin steigend.

«VisanaFORUM» unterhielt sich mit Urs Roth, CEO der Visana-Gruppe, über das Geschäftsergebnis 2014.

«VisanaFORUM»: Visana gilt als stabiler Versicherer. Stimmt das?

Urs Roth: Ja. Wir konnten uns trotz schwieriger Vorzeichen gut behaupten und verzeichnen sowohl in der Grund- wie in den Zusatzversicherungen erneut ein positives Ergebnis.

Können Sie das konkreter ausführen?

Entscheidend ist, dass wir im Versicherungsgeschäft wiederum ein solides, positives Resultat vorweisen können. Es trägt zusammen mit einem dank der Finanzanlagen nochmals verbesserten Konzernergebnis dazu bei, dass Visana sämtliche regulatorischen Mindestanforderungen der Aufsichtsbehörden im Bereich der Grund- und Zusatzversicherungen erfüllt.

Wie hat sich der Versichertenbestand im letzten Jahr entwickelt?

Im Privatkundengeschäft blieb der Versichertenbestand praktisch unverändert. Im Firmenkundenbereich konnten wir die Zahl der bei Visana versicherten Unternehmen sogar erhöhen. Mit über 1,1 Millionen Versicherten gehört Visana weiterhin zu den grössten Kranken- und Unfallversicherern der Schweiz.

Wie sieht die Versichertenentwicklung bei den Grund- und Zusatzversicherungen aus?

Unterschiedlich. Im Grundversicherungsgeschäft mussten wir leichte Bestandesverluste hinnehmen, namentlich bei sana24 und viva-

care. Hauptgrund dafür war die Entwicklung der Leistungskosten, welche höhere Prämienanpassungen notwendig machten. Positiv entwickelte sich hingegen die Zahl der Grundversicherten beim Versicherungsträger Visana, genauso wie die Zahl der Zusatzversicherten Personen.

Wie lautet Ihr Fazit?

Visana steht auf einem stabilen Fundament. Sie bleibt für unsere Kundinnen und Kunden auch im Jahr 2015 ein verlässlicher und sicherer Partner, der sie mit kompetenten und engagierten Mitarbeitenden sowie einem Topservice überzeugt.

David Müller
Leiter Unternehmenskommunikation



Urs Roth, CEO der Visana-Gruppe

Geschäftsbericht 2014

Der Geschäftsbericht der Visana Gruppe erscheint in neuem Kleid. Er kommt optisch frisch und aufgeräumt daher und stellt jeweils ein Versprechen von Visana an ihre Kundinnen und Kunden ins Zentrum. Neugierig? Dann schauen Sie nach unter reports.visana.ch oder bestellen Sie sich ab 30. April 2015 Ihr persönliches Exemplar per E-Mail: uk@visana.ch.

Women Sport Evasion – eine Erfolgsgeschichte

Trendiges Wochenende nur für Frauen. Bereits zum achten Mal findet am 20. und 21. Juni 2015 die Women Sport Evasion in Lausanne statt. 2500 Teilnehmerinnen werden am Genfersee erwartet – ein neuer Rekord. Visana verlost als Hauptsponsor 100 Gratistagespässe unter den «VisanaFORUM»-Leserinnen.

Die Stimmung im Stade Pierre-de-Coubertin ist entspannt, ausgelassen, fröhlich. Meist sind die Teilnehmerinnen in kleinen Gruppen unterwegs und geniessen die grosse Auswahl an trendigen Fitness- und Wellnessangeboten zusammen mit Kolleginnen. Die Women Sport Evasion in

Lausanne ist eine Erfolgsgeschichte und wird wohl 2015 einen weiteren Teilnahmerecord verzeichnen.

Riesiges Angebot

Mehr als zwei Dutzend Workshops aus den Bereichen Fitness, Dance und Wellness mit bekannten und neuen



Trendangeboten erwarten die Teilnehmerinnen. Diese werden mehrmals täglich durchgeführt und können nach Belieben besucht werden. Es gibt keine fixe Reihenfolge, keine Anmeldung – das persönliche Tagesprogramm wird spontan nach Lust und Laune gestaltet.

Mit der erwarteten Rekordbeteiligung wird auch die Palette an angebotenen Workshops weiter ausgebaut und mit neuen Trendangeboten ergänzt. Dass dabei die ganz grossen Publikumsmagnete der Vorjahre wie Sh'bam, Body Attack oder Drums Alive an der Women Sport Evasion 2015 nicht fehlen dürfen, versteht sich.

Limitierte Platzzahl

An beiden Tagen ist die Teilnehmerinnenzahl auf maximal je 1300 begrenzt. Eine frühzeitige Buchung lohnt sich, da nach Erreichen dieser Marke keine weiteren Anmeldungen mehr möglich sind. Die Tagespauschale (Samstag oder Sonntag) von 60 Franken beinhaltet die Teilnahme an den Workshops, ein Mittagessen, Zwischenverpflegung sowie ein Erinnerungsgeschenk.

Bei fast 30 Workshops ist klar, dass an einem Tag nicht alle Angebote besucht werden können. Wer sich diese trotzdem nicht entgehen lassen möchte, sichert sich am besten einen Wochenendpass, der für 95 Franken (ohne Übernachtung) erhältlich ist. Gut zu wissen: Die Workshops werden in französischer und teilweise in deutscher Sprache abgehalten.

100 Gratistagespässe zu gewinnen

«VisanaFORUM» verlost 100 Gratistickets für die Women Sport Evasion 2015 in Lausanne. Wenn Sie und Ihre Kolleginnen am 20. oder 21. Juni gratis mit von der Partie sein möchten, dann sollten Sie an unserem Wettbewerb auf Seite 24 teilnehmen. Sollten Sie bei der Verlosung leer ausgehen, können Sie sich noch bis wenige Tage vor dem Anlass via www.womensportevasion.ch online anmelden. Viel Erfolg!

Gratistagespass für Lausanne

Wer gratis an der Women Sport Evasion in Lausanne dabei sein möchte, hat zwei Optionen: sich entweder von einer Kollegin einladen lassen oder einen von 100 Gratistagespässen im «VisanaFORUM»-Wettbewerb gewinnen (siehe Kasten). Zusätzliche Informationen zur Women Sport Evasion, den Link zur Online-Anmeldung sowie das Tagesprogramm finden Sie auf www.womensportevasion.ch oder auf der Facebook-Seite www.facebook.com/WomenSportEvasion.

Stephan Fischer
Unternehmenskommunikation



Fotos: Saskia Widmer

«Wir nehmen uns Zeit»

Visana persönlich: Suzanne Morandi. Richtig versichert zu sein, ist nicht einfach. Suzanne Morandi berät Kundinnen und Kunden aus Freiburg, damit sie für sich richtig entscheiden.

Suzanne Morandi ist nicht zu überhören. Ihre Stimme ist kräftig und bestimmt: «Francesca, ich rufe dich morgen noch einmal an. Dann besprechen wir deine Police.» Sie verabschiedet sich freundschaftlich.

Zeit nehmen

Francesca sei eine italienische Kundin, die ihrem Ehemann vor einem Jahr in die Schweiz gefolgt sei, sagt die Kundenberaterin Suzanne Morandi. «Das ist eine nette Familie. Ich half ihnen bei der Krankenversicherung für die

Eltern und die Kinder. Da boten sie mir gleich das Du an. Francesca und ihr Mann vertrauen mir. Das ist ein Ansporn für mich.»

Suzanne Morandis Grossvater war ebenfalls ein Einwanderer. Sie spricht jedoch kein Italienisch mehr. «Aber ich habe das Temperament!», fügt sie hinzu und schüttelt die schwarzen Haare.

Sie ist für alle Anliegen der Kunden da, sowohl am Telefon als auch im persönlichen Gespräch. Dafür, dass sie sich Zeit nimmt, sind die Kunden dankbar. Sie berät

Kundenberaterin Suzanne Morandi trainiert für den nächsten Marathon. 40 bis 45 Kilometer pro Woche kann ihr Begleiter «Elgos» gut mithalten.

nicht nur die bereits versicherten, sondern auch interessierte Neukunden. Letzteren unterbreitet Suzanne Morandi Versicherungsverträge nach ihren Bedürfnissen.

Ihr Arbeitsplatz ist direkt neben dem Schalter im Empfangsraum. Wenn sie Kunden zu Beratungsgesprächen einlädt, führt sie diese ins Sitzungszimmer. Kaffee inbegriffen.

Persönliche Gespräche

Von Angesicht zu Angesicht ist es einfacher, das Bedürfnis der Kunden zu erkennen, sagt sie. Bei einer persönlichen Beratung herrsche weniger Zeitdruck als am Telefon. Man sei besser vorbereitet und habe die nötigen Unterlagen vor sich. Am Telefon hingegen müsse man wirkungsvoll argumentieren und spontan, sehr schnell reagieren.

Viele Kunden kennen Suzanne Morandi mit Namen und verlangen nach ihr, wenn sie anrufen. Denn bei Visana können sie direkt mit der zuständigen Person sprechen. «Die Kunden brauchen keine Tasten zu drücken», sagt sie, «um dann doch in Warteschlangen zu hängen. Unsere Maxime lautet: «Wir sind zuständig.» Wir können in ihr Dossier Einsicht nehmen und sie beraten.»

Berufliche Laufbahn

Suzanne Morandi arbeitet seit Anfang 2013 bei Visana in Freiburg, in einem Team von zehn Kolleginnen und Kollegen. Nach der kaufmännischen Grundbildung arbeitete sie unter anderem im Hauptsitz einer Grossbäckerei – Zwieback und Bretzel bildeten ihren Alltag. Ihre Tätigkeit umfasste Projektleitung, Telemarketing und Sachbearbeitung.

Ab 2001 war sie Personal- und Finanzverantwortliche eines Callcenters mit Sitz in Bern. Das war ein kleines, Eigentümer-geführtes Unternehmen mit anfänglich zehn Mitarbeitenden, das innert zwölf Jahren zu einer national tätigen Agentur mit 60 bis 80 Teilzeitangestellten anwuchs. Dann wurde es von einem Mitbewerber übernommen und musste den Standort aufgeben. Suzanne Morandi erinnert sich ungern an jenen Tag, als sie als Letzte die leeren Geschäftsräume verliess.

Ihr Traum: der Berlin-Marathon

Suzanne Morandi ist zweisprachig, wie es im Freiburgischen oft der Fall ist. Nahe der Sprachgrenze aufge-



wachsen, wohnt sie mit ihrem Partner und ihren zwei Mädchen im Vorschulalter in Düdingen.

In der Freizeit geht sie oft joggen, drei- bis viermal pro Woche, durchaus ambitioniert, denn sie hat einen grossen Plan. «Beim Joggen tanke ich auf», sagt sie. Ergänzend dazu betreibt sie Pilates, ein sanftes Muskeltraining, das die Körperhaltung positiv beeinflusst. Beim Joggen immer dabei ist «Elgos», ihr Belgischer Schäferhund, ein grosses, kräftiges Tier. Dieser gebe ihr, wenn es dunkel sei, «ein bisschen Sicherheit».

Im September will sie den Jungfrau-Marathon laufen. Das sind 42,195 Kilometer von Interlaken bis hinauf auf die Kleine Scheidegg, mit über 1800 Höhenmetern. Für den Trainingsplan holt sie sich professionelle Hilfe. Und wer weiss: Vielleicht ergattert sie sich einmal einen Startplatz für den Berlin-Marathon?

Peter Rüegg

Unternehmenskommunikation



Foto: Saskia Widmer

Bewegung im Säure-Basen-Haushalt

Sauer und basisch wirkende Lebensmittel. Einseitige Ernährung und unsere moderne Lebensweise können den Säure-Basen-Haushalt des Körpers aus dem Gleichgewicht bringen. Dies führt zu einer Übersäuerung, welche vermutlich viele Krankheiten begünstigt.

In der Regel bewegt sich der pH-Wert* unseres Blutes in einem Bereich zwischen 7,35 und 7,45 – das Blut ist also leicht basisch. Fällt dieser Wert unter 7,35 ist von einer Übersäuerung die Rede. Einfluss darauf können die Ernährung, die Lebensweise (fehlende Bewegung, Genussmittel) sowie äussere Faktoren (Stress, Umweltgifte) haben.

Körper hält Gleichgewicht aufrecht

Unser Körper weist diverse Regulationsmechanismen auf, die den pH-Wert weitgehend konstant halten oder nach Abweichungen wieder in den Normbereich zurückbringen. Beispielsweise die Atmung, mit der saures Kohlendioxid abgegeben und basischer Sauerstoff aufgenommen wird.

Es ist klar, dass gewisse Krankheiten eine Übersäuerung verursachen können. Ob allerdings auch eine einseitige

Ernährung unseren Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht bringen kann, darin sind sich die Experten nicht einig. Und es bleibt die Frage, ob eine Übersäuerung als Ursache von Krankheiten in Frage kommt oder ob sie eher deren Symptom ist.

Übersäuerung spielt eine Rolle

Roy Hinnen setzt sich seit bald drei Jahrzehnten intensiv mit Ernährungsfragen auseinander. «Als Sportler habe ich früher vieles falsch gemacht und entsprechend viel daraus gelernt», sagt er. Für den ehemaligen Triathlonprofi ist klar, dass eine einseitige Ernährung und damit die Übersäuerung bei vielen Erkrankungen und Verletzungen – nicht bei allen – eine wichtige Rolle spielt.

Seine Erkenntnisse gibt Roy Hinnen einer Reihe von Ausdauerathleten mit, die er coacht und berät – auch

Säurebildende Lebensmittel (Auswahl)

Fleisch- und Wurstwaren, Eier, Fisch, Milchprodukte, Fertigmüesli, zuckerhaltige Produkte, Fertigprodukte aller Art, Tee, Kaffee, Alkohol, Limonaden.

Basenbildende Lebensmittel (Auswahl)

Gemüse, Früchte (z. B. Avocado, Banane, Grapefruit, Kirsche, Zitrone), Trockenobst, Hülsenfrüchte, Nüsse (Mandeln, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne), frische Kräuter, Kräutertee, Leitungswasser, Sojamilch, Kartoffeln, Mais, Wildreis, Maroni.

in Ernährungsfragen. «Ich möchte sensibilisieren und motivieren, die eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen und Neues auszuprobieren. Wieso nicht einmal Quinoa oder Langkornreis statt Fleisch versuchen?» Nicht weil er etwas gegen ein Stück gutes Fleisch einzuwenden hat. Es komme immer auf das gesunde Mass an.

Mut zum Selbstversuch

Er rät, einmal einen Selbstversuch zu wagen und die sauer wirkenden Lebensmittel (siehe Kasten) ein halbes Jahr zu reduzieren und selber die Erfahrung zu machen, wie der Körper reagiert. Dies bedingt jedoch den Willen, seinen Lebensstil zu ändern, was nicht immer ganz einfach ist, aber sinnvoller, als einfach ein Basenpulver zu nehmen.

Stephan Fischer

Unternehmenskommunikation

*Der pH-Wert ist ein Mass dafür, wie sauer oder basisch eine wässrige Lösung ist. Saure Lösungen haben einen pH zwischen 1 und 7, basische zwischen 7 und 14. Wasser ist neutral und hat einen pH von genau 7.

«Ein Thema, das alle betrifft»

Roy Hinnen (48) ist ehemaliger Triathlon-Profi und wurde von 1987 bis 1991 fünfmal Schweizer Meister im Triathlon. Als Athlet und Coach weist er 30 Jahre Erfahrung im Ausdauersportbereich auf und berät heute Sportlerinnen und Sportler in Sachen Ernährung, Trainingsgestaltung und Techniktraining. Auf www.triathloncoach-royhinnen.ch > Formeln > FoodFormel bietet er einen Säure-Basen-Check an.



«VisanaFORUM»: Für wen ist das Thema Säure-Basen-Haushalt interessant?

Roy Hinnen: Aufgekommen ist das Thema mit der industriellen Lebensmittelherstellung und -verarbeitung. Diese hat dazu geführt, dass der Mensch heute vermehrt Probleme bei der Aufnahme von Nährstoffen im Darm hat. Deshalb ist das Thema für uns alle wichtig.

Ist es für Ausdauersportler besonders aktuell?

Ja, denn wer intensiv trainiert, produziert ständig Milchsäure in den Muskeln und ist automatisch übersäuert. Darum sollten Sportler auf eine angepasste Ernährung achten, damit die Organe diese Säure abbauen können.

Wie merke ich, dass ich übersäuert bin?

Es gibt einfache Hinweise, die auf eine Übersäuerung hindeuten: Mundgeruch oder das verschwitzte Shirt, das am folgenden Tag stinkt, anstatt dass es nur salzig ist.

Kann ich auf die Schnelle etwas gegen Übersäuerung tun?

Den Tag mit einem frisch gepressten Zitronensaft, verdünnt mit lauwarmem Wasser, beginnen. Dieser wirkt basisch! Am besten Quell- oder Leitungswasser trinken, nicht solches aus der PET-Flasche. Und diejenigen Lebensmittel reduzieren, die viel Säure produzieren, beispielsweise Kaffee, Schwarztee und Milchprodukte.



Die Herzroute erreicht den Bodensee

Nur Fliegen ist schöner. Die Velosaison ist eröffnet. Planen Sie einen Ausflug mit dem E-Bike auf der beliebtesten und längsten Velowanderroute der Schweiz. Visana ist Hauptsponsor der Herzroute und macht Ihnen zwei Erlebnisangebote zum ermässigten Preis.

Für die Herzroute entscheiden sich die Genussfahrerin und der Genussfahrer. Sie folgt nicht Tälern oder Flüssen, sondern führt auf verkehrssarmen Strecken an den schönsten Ecken der pittoresken Schweiz vorbei: lauschige Wege und Strässchen, historische Ortsbilder, idyllische Seen und grandiose Aussichten.

Nationales Velowander-Highlight

Am 1. April kommen zu den sieben bestehenden Etappen zwischen Lausanne und Zug sechs weitere hinzu.

Sie führen von Zug über Einsiedeln, Rapperswil, Wattwil, Herisau, Altstätten bis nach Rorschach am Bodensee. Damit wird die Herzroute definitiv zum nationalen Velowander-Highlight. Die «Route 99» im Veloland Schweiz ist 720 Kilometer lang und umfasst insgesamt 12 000 Höhenmeter.

Dank E-Power lassen sich die Höhenzüge zwischen Boden- und Genfersee jedoch lustvoll erklimmen oder genussvoll umrunden. Sogar Ortskundige sind gelegent-



Fotos: Herzroute AG

«Herzroute Rustik», 60 Franken günstiger

Haben Sie Lust, sich zwei Tage verwöhnen zu lassen? Machen Sie einen Ausflug auf der Herzroute und übernachten Sie im stimmungsvollen Bauernhofzimmer, samt gemütlichem Abendessen. Als Andenken erhalten Sie zwei hochwertige Herzroute-Ortliebtaschen und eine kleine Überraschung.

Für zwei Personen, zum Spezialpreis von 439 Franken (Normalpreis 499 Franken). Inbegriffen für zwei Personen: Flyer-Miete für zwei Tage, Abendessen, Übernachtung im Doppelzimmer (B&B oder Bauernhofzimmer) inklusive Frühstück, ein Paar Herzroute-Ortliebtaschen, Überraschung.

lich erstaunt über die unbekannte Wegführung und erhalten einen neuen Zugang zu ihrer Region.

Top-Angebote für Visana-Versicherte

Gönnen Sie sich etwas. Erfreuen Sie sich an den tollen Ausblicken und stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System. Sie können Tagesausflüge oder Mehrtagesreisen planen. An den Etappenorten mieten Sie Flyer-E-Bikes, unterwegs tanken Sie frische Kraft bei den Akkuwechselstationen. Für Visana-Versicherte lohnt sich eine Ausfahrt auf der Herzroute ganz besonders. Zwei Top-Angebote warten auf Erlebnishungrige.

Peter Rüegg
Unternehmenskommunikation



«Herzroute Stil», 80 Franken günstiger

Machen Sie einen stilvollen Ausflug auf der Herzroute. Gondeln Sie durch traumhafte Landschaften und logieren Sie in einem gehobenen Partnergasthof. Geniessen Sie den herzlichen Empfang, das stimmungsvolle 4-Gang-Abendessen und die Übernachtung im Doppelzimmer mit Frühstück. Ihre Reise wird versüsst durch ein Paar hochwertige Herzroute-Ortliebtaschen, die Sie behalten dürfen.

Für zwei Personen, zum Spezialpreis von 559 Franken (Normalpreis 639 Franken). Inbegriffen für zwei Personen: Flyer-Miete für zwei Tage, 4-Gang-Abendessen, Übernachtung im Doppelzimmer inklusive Frühstück, ein Paar Herzroute-Ortliebtaschen, Überraschung.

Bestellen Sie per Telefon 034 408 80 99, per E-Mail: mail@herzroute.ch oder online unter www.herzroute.ch. Dort erhalten Sie ausführliche Informationen und sehen die Streckenpläne. Die Erlebnisangebote sind auf allen Etappen gültig und können vom 1. April 2015 bis 31. Oktober 2016 eingelöst werden. Geben Sie bei der Online-Bestellung unter Bemerkungen Ihre Visana-Versicherten-Nr. an.

Hinaus in den Frühling

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

Visana Club – das Plus für Sie. Geniessen Sie mit Ihrer Familie die ersten warmen Tage draussen.

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



Nirgends präsentiert sich die grandiose Bergwelt des Berner Oberlandes so imposant wie auf dem 2970 Meter hohen Schilthorn. Bereits die Fahrt in den Panorama-Kabinen der Luftseilbahn verspricht ein ganz besonderes Erlebnis. Die Reise führt vorbei an tosenden Wasserfällen und schroffen Felswänden. Oben auf dem Gipfel erwartet Sie ein atemberaubendes 360°-Panorama-Erlebnis vom Tittlis über Eiger, Mönch und Jungfrau, vom Montblanc über das Mittelland bis zum Schwarzwald.

Kreisen Sie im Drehrestaurant Piz Gloria um die eigene Achse oder tauchen Sie ein in die «Bond World 007», eine interaktive Erlebnisausstellung zum Bond-Film «Im Geheimdienst Ihrer Majestät», der 1968/69 vor Ort gedreht wurde.

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

Das Angebot ist gültig vom 25. April bis 31. Oktober 2015 und kumulierbar mit dem Halbtax-Abo sowie dem GA, jedoch nicht mit anderen Aktionen. So profitieren Sie: Weisen Sie pro Familie (Eltern und sämtliche eigenen Kinder) an der Talstation eine Visana-Versichertenkartenkarte vor. Mit der Juniorkarte reisen Kinder bis 16 Jahre in Begleitung der Eltern gratis. Weitere Informationen sowie den aktuellen Fahrplan und die Preise finden Sie auf www.schilthorn.ch

Unser Familientipp

Kombinieren Sie den Besuch auf dem Schilthorn mit einem Ausflug auf den Allmendhubel, ein wahres Paradies für Familien. Nebst dem bestehenden «Children's-Adventure Trail» und anderen Themenwegen wurde 2014 der Abenteuerspielplatz «Flower Park» eröffnet. Der Allmendhubel ist ab Mürren mit der Standseilbahn in wenigen Minuten erreichbar. Weitere Informationen auf www.schilthorn.ch

Schiff ahoi – willkommen im Drei-Seen-Land

Entfliehen Sie dem Alltagsstress und tanken Sie neue Kraft bei einer erholsamen Fahrt auf dem Wasser. Steigen Sie ein – eine Kreuzfahrt durch Seen und Kanäle erwartet Sie.

Die Bielersee-Schiffahrts-Gesellschaft AG (BSG) bietet Kursfahrten an auf der Aare zwischen Biel und Solothurn, auf dem Bielersee sowie auf den drei Seen von Biel nach Murten. Unterwegs laden Sie die St. Petersinsel, das Zähringerstädtchen Murten oder die Barockstadt Solothurn zu herrlichen Erkundungstouren ein. Auch für Ihr kulinarisches Wohl ist gesorgt: Auf allen acht Schiffen verwöhnt Sie die BSG mit einem Brunch, Apéro oder Mittagessen.

Exklusives Spezialangebot für Visana-Club-Mitglieder: BSG-Tageskarte für unbegrenzte Fahrten inklusive Konsumations-Bon im Wert von fünf Franken (einlösbar auf den BSG-Kursschiffen) für 30 statt 83 Franken. Die Tageskarte gilt für eine erwachsene Person und zwei Kinder bis 16 Jahre auf den BSG-Kursschiffen.



Angebotsdauer: 3. April bis 18. Oktober 2015. Das Angebot ist nicht gültig auf den Schiffen der Navigation Lac de Neuchâtel et Morat SA (LNM) und ist nicht kumulierbar mit anderen Aktionen.

So profitieren Sie: Weisen Sie an der BSG-Schiffskasse pro Familie (Eltern und sämtliche eigenen Kinder) Ihre Visana-Versichertenkarte vor. Weitere Informationen sowie den aktuellen Fahrplan und die Speisekarten finden Sie auf www.bielersee.ch

Canon EOS 1200D – das Gefühl des Augenblicks einfangen

Halten Sie die besonderen Momente des Lebens in hochwertigen Fotos und Videos fest. Dank der einfachen Bedienung mit Erläuterungen zu den Funktionen und der EOS-Begleiter-App ist dies ein Kinderspiel. Entdecken Sie mit der Canon EOS 1200D neue Perspektiven und lassen Sie sich von den Kreativfiltern inspirieren.

Exklusiver Spezialpreis für Visana-Club-Mitglieder: 349 statt 598 Franken inklusive Tasche (Gadget Bag 100 EG), SD-Speicherkarte (8GB) und App. Im Preis ebenfalls inbegriffen sind Mehrwertsteuer und Porto.

Nehmen Sie diese Chance wahr und bestellen Sie eine Canon EOS 1200D in Schwarz auf www.visana-club.ch oder telefonisch unter der Nummer 043 500 35 35, Stichwort «Visana Club». Das Angebot ist gültig bis 11. Juni 2015 oder solange Vorrat. Lieferung gegen Vorkasse oder Überweisung mit Kreditkarte.



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

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 inklusive Zusatzversicherung Spital in Kombination mit einer weiteren Zusatzversicherung (z.B. Komplementär oder Ambulant).

Empfehlungs-Talon

Meine Adresse

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

Meine Empfehlungen

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

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

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

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 Versichertennummer 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



Bewegung für die ganze Familie

Zehn schöne Familienrouten. An Ostern geht die Velosaison so richtig los. Zeit für einen Ausflug. Doch wohin soll es gehen? Wir haben mit Schweiz Tourismus zehn der schönsten Routen ausgewählt. Sie sind kindgerecht und garantieren auch den Eltern ein Erlebnis.

Mütter und Väter kennen die Regeln für einen Ausflug: viel Zeit einrechnen, flexibel sein, den Kindern Pausen gönnen und immer eine Zwischenverpflegung griffbereit halten. Wenn bei einer Velotour die Distanz dem jüngsten Kind angepasst ist, fehlt für einen gelungenen Tag nur noch eines: der Höhepunkt. Denn jedes Kind braucht ein Ziel.

Jede Tour mit einem Highlight!

Visana engagiert sich für Familien. Deshalb haben wir zusammen mit Schweiz Tourismus zehn der schönsten Velotouren ausgewählt, die sich für Eltern und ihre Kinder eignen. Es sind Tagestouren entlang der bewährten Routen von «Veloland Schweiz», aus fast allen Regionen des Landes. Die Velowege enthalten nur wenig Steigungen, dafür viel Abwechslung. Jede dieser zehn Touren führt zu mehreren, besonders kindgerechten Sehenswürdigkeiten. Zwei Beispiele:

- Die kurze Strecke **Rorschach–Romanshorn** führt zielbewusst zum Begegnungsplatz Kellen, dem grössten Spielplatz der Ostschweiz. Danach peilt sie das Freibad Arbon an und in Romanshorn das «Locorama», die Eisenbahn-Erlebniswelt.
- Auf der Route von **Le Brassus nach Vallorbe** können die Familien bei Le Pont im Lac de Joux baden. Danach fahren sie zum Jura-parc und bestaunen dort Bären und Wölfe. Oder sie suchen den Feenschatz in den Grotten von Vallorbe.



Die zehn Familien-Velotouren sind in unserer neuen Broschüre detailliert beschrieben. Im Internet finden Sie sie ab 1. April unter www.visana.ch/bike. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Schwingen Sie sich auf das Rad und verbringen Sie mit Ihren Kindern einen erlebnisreichen Tag.

Peter Rüegg
 Unternehmenskommunikation

20 Prozent Rabatt im Ochsner-Sport-Online-Shop
 Die richtige Veloausrüstung finden Sie bei unserem Partner Ochsner Sport. Wenn Sie bei Visana versichert sind, erhalten Sie 20 Prozent Rabatt auf das komplette Onlineshop-Sortiment. Wählen Sie Ihre Ausrüstung unter www.ochsnersport.ch. Im Warenkorb können Sie rechts den unten angegebenen Couponcode eingeben. Danach schliessen Sie Ihre Bestellung mit einem Klick auf «Zur Kasse» ab. Bei Fragen oder technischen Problemen steht Ihnen die Hotline von Ochsner Sport kostenlos zur Verfügung: 0800 022 022.

Gutscheincode: **OV4-VISANA1**

visana **OCHSNER SPORT**

Nur einlösbar im Online-Shop. Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen. Gutscheincode für einen einmaligen Einkauf gültig. Beim Ziel ist unser Ziel.

Wer kickt im «YB Kids Camp» mit?

25 Gratisteilnahmen für YB-Fussballcamp. Visana unterstützt seit Jahren die «Kids Camps» der Berner Young Boys. Für das Camp vom 20. bis 24. Juli 2015 auf der Berner Allmend werden 25 Gratisteilnahmen verlost.



Die Gesichter der rund 400 Mädchen und Knaben strahlen vor Begeisterung, wenn sie am Eröffnungstag ins Stade de Suisse einlaufen dürfen. Keine Frage – die Teilnahme am «YB Kids Camp» ist eine tolle Sache. Auch weil die YB-Profis eine Trainingseinheit leiten und anschliessend die Foto- und Autogrammünsche der Jugendlichen erfüllen.

Meist schnell ausgebucht

Die Plätze im «YB Kids Camp» auf der Berner Allmend sind äusserst gefragt und meist schnell weg. Visana-Versicherte, die bei der Anmeldung leer ausgegangen sind, haben bei unserem Wettbewerb (siehe Kasten) nochmals exklusiv die Chance, einen von 25 Gratisplätzen im Wert von je 320 Franken für das Camp in Bern vom 20. bis 24. Juli 2014 zu gewinnen. Für das Camp teilnahmeberechtigt sind Mädchen und Knaben mit den Jahrgängen 2001 bis 2008.

Während fünf Tagen wird den Jugendlichen viel geboten: zwei Trainingseinheiten täglich mit ausgebildeten Fussballtrainern, Verpflegung und Getränke, ein Gratis-Ticket für ein YB-Heimspiel sowie eine komplette Fussballausrüstung. Diese besteht aus zwei Fussballshirts, zwei Fussballshorts, zwei Paar Stulpen, einem Rucksack, einem Fussball und einer Regenjacke. Mehr Informationen zu den «YB Kids Camps» finden Sie auf

www.bscy.ch/kids-camps.

Stephan Fischer

Unternehmenskommunikation

Verlosung von 25 Gratisteilnahmen

Haben Sie fussballbegeisterte Töchter, Söhne oder Patenkinder (Jahrgänge 2001 bis 2008), die gratis am «YB Kids Camp» vom 20. bis 24. Juli 2015 auf der Berner Allmend mitkicken möchten? Nehmen Sie an unserem Wettbewerb auf Seite 24 teil und gewinnen Sie mit etwas Glück eine von 25 Gratisteilnahmen.

Online-Leserumfrage: Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Bewerten Sie das Gesundheitsmagazin «VisanaFORUM». Indem Sie elf Fragen in unserer Online-Leserumfrage beantworten, können Sie mit etwas Glück eines von fünf Samsung-Tablets gewinnen. Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit und helfen Sie mit, unser Kundenmagazin weiter zu verbessern.

Welche Themen interessieren Sie besonders, wie lange lesen Sie im «VisanaFORUM» und wie bewerten Sie die Qualität der Artikel? Ihre Antworten auf diese und weitere Fragen interessieren uns sehr, damit wir das Visana-Gesundheitsmagazin künftig noch lesenswerter gestalten können.

Maximal zehn Minuten

Wenn Sie uns Ihre Meinung mitteilen möchten, nehmen Sie sich bitte zehn Minuten Zeit und füllen die Online-Umfrage aus. Sagen Sie uns, wo Sie Verbesserungsbedarf sehen und welche Rubriken ausgebaut werden sollten. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen und werden die Resultate bei der Weiterentwicklung des «VisanaFORUMS» berücksichtigen.

So nehmen Sie teil

Um zur Umfrage zu gelangen, haben Sie drei Möglichkeiten: 1. Sie tippen die Internetadresse <https://de.surveymonkey.com/s/visanaforum> ab und gelangen so direkt zur Startseite. 2. Sie gehen auf die Visana-Website www.visana.ch und klicken auf die Box «VisanaFORUM mit Leserumfrage». 3. Sie scannen mit einer passenden App auf Ihrem Smartphone den nebenstehenden QR-Code, und schon landen Sie auf der Startseite der Umfrage. Viel Spass beim Ausfüllen und vielen Dank für Ihre Rückmeldungen.

David Müller

Leiter Unternehmenskommunikation

Gewinnen Sie ein Samsung-Tablet

Unter allen Teilnehmenden der Online-Umfrage verlosen wir fünf Samsung Galaxy Tab 4

(SM-T230). Der schwarze Tabletcomputer mit 8 GB Speicher und einem 7-Zoll-Display hat ein Gewicht von 276 Gramm und wird mit einem Buch-Cover EF-BT230 (schwarz) geliefert. **Teilnahmeschluss: 26. April 2015.**



Teilnahme ohne Computer/Smartphone

Sie haben weder Zugang zu einem Computer noch zu einem Smartphone, möchten aber trotzdem an unserer Umfrage teilnehmen? Kein Problem. Schicken Sie eine Postkarte an «VisanaFORUM», Leserumfrage, Weltpoststrasse 19, 3015 Bern. Wir senden Ihnen die Umfrage in Papierform zu.



Spot

Mit MyVisana ein iPad Air 2 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 erst noch Papier damit sparen. Sie haben jederzeit Zugriff auf Ihre persönlichen Versicherungsdokumente und Policen. Via Kundenportal können Sie Ihre Kundendaten und die Franchise 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 den Neuanmeldungen bis 30. April 2015 verlosen wir ein iPad Air 2 im Wert von 629 Franken.



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.

Nutricalc – der Online-Ernährungstest

Möchten Sie wissen, ob Sie sich ausgewogen ernähren oder wie Sie Ihre Ernährung optimieren können? Erfahren Sie mehr mit dem Online-Test Nutricalc der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE auf www.nutricalc.ch.

Schwächen des eigenen Ess- und Trinkverhaltens und regt mit Tipps zum Überdenken der persönlichen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten an. Nutricalc eignet sich für gesunde Erwachsene und ist auf Deutsch und Französisch erhältlich.

Nutricalc ist ein Test zur Beurteilung des persönlichen Ess- und Trinkverhaltens. Er wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE entwickelt und basiert auf Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide. Die persönliche Auswertung zeigt die Stärken und

Für Fragen und Auskünfte steht Ihnen der kostenlose SGE-Informationsservice Nutrinfor zur Verfügung:

Telefon 031 385 00 08 (Montag bis Freitag, 8.30 bis 12 Uhr), E-Mail: nutrinfor-d@sge-ssn.ch.



Neuerung bei Behandlungen von Liechtensteiner Ärzten

Der Bundesrat hat die Übernahme der Behandlungskosten von Liechtensteiner Ärzten durch die Schweizer Krankenversicherer angepasst. Seit dem 1. Oktober 2014 gilt für Versicherte, die in der schweizerischen Grenzregion zu Liechtenstein wohnen, folgende Regelung: Die Schweizer Krankenversicherer übernehmen nur noch Behandlungen bei Ärztinnen und Ärzten in Liechtenstein, die in die liechtensteinische Bedarfsplanung aufgenommen sind. Die entsprechende Liste finden Sie auf: www.lkv.li > Service > Leistungserbringersuche.

Bereits laufende Behandlungen bei nicht in der Bedarfsplanung aufgeführten Ärzten werden noch bis 30. September 2015 übernommen. Es wird dann aber nur noch maximal derjenige Betrag erstattet, der im Wohnkanton der versicherten Person vergütet würde. Visana hat Versicherte mit Leistungsbezügen bei Ärzten, die nicht in die Bedarfsplanung aufgenommen wurden, schriftlich über die Neuerungen informiert. Visana empfiehlt, vor einer Behandlung im Fürstentum Liechtenstein vorgängig die Liste der Bedarfsplanung zu konsultieren.



Folgen Sie uns auf Facebook!

www.facebook.com/visana2

Für Reisen bis acht Wochen

Wenn Sie eine der Zusatzversicherungen Spital, Ambulant oder Basic abgeschlossen haben, verfügen Sie über die Reise- und Ferienversicherung Vacanza. Sie gilt für Reisen bis zu maximal acht Wochen – und dies kostenlos. Versichert sind die Heilungskosten bei Krankheit und Unfall im Ausland und zudem:

- **24-Stunden-Soforthilfe:** Die Vacanza-Assistance hilft Ihnen an Ort und Stelle, rund um die Uhr, erbringt Depotleistungen und veranlasst den Rücktransport beziehungsweise die Heimschaffung, falls Sie auf ärztliche Verordnung in die Schweiz zurückkehren müssen.
- **Gepäck:** Ihr Reisegepäck ist gegen Diebstahl, Raub und Beschädigung bis zu maximal 2000 Franken pro Reise versichert. Dies gilt in allen Ländern ausser der Schweiz.
- **Annullierung:** Wenn Sie Ihre Reise nicht antreten können oder diese vorzeitig abbrechen müssen, übernimmt Visana die Annullierungskosten weltweit (inklusive Schweiz) bis maximal 20000 Franken pro Reise.



Foto: Gabi Vogt

- **Kreditkarten:** Wird Ihnen auf einer Reise das Portemonnaie mit Ausweisen und Kreditkarten gestohlen, genügt ein Anruf bei Visana. Wir lassen Ihre Kreditkarten bei den Karteninstituten sperren. Sie erhalten für den Ersatz der Karten und Ausweise bis zu 500 Franken jährlich. Dies gilt im In- und Ausland.

Um von den Leistungen von Vacanza umfassend profitieren zu können, müssen diese durch Visana Assistance koordiniert werden. Wenden Sie sich im Leistungsfall an die Nummer +41 (0)848 848 855. Die Reiseversicherung Vacanza ist auf www.visana.ch/ferien beschrieben.

Visana ist erneut top



Visana im Test. Das Vermögenszentrum (VZ) hat die meistverkauften Zusatzversicherungen der 14 grössten Schweizer Kassen miteinander verglichen. Visana mit ihren Zusatzversicherungen schnitt im Test sehr gut ab.

Die Ergebnisse sprechen für sich: Visana spielt im Bereich der Zusatzversicherungen in der obersten Liga. Visana rangiert erneut in den Top 4. Die Beurteilung des VZ lautet: «überdurchschnittlich».

Mehrfach am besten bewertet

Bei den folgenden Zusatzleistungen erhielt Visana die Höchstbewertung: nicht kassenpflichtige Medikamente, Fitnesscenter, Auslandschutz und Psychotherapie. Die Resultate dieser Analyse wurden im VZ-Test 2015 «Ambulante

Versicherungszusätze im Vergleich» publiziert. Das VZ ist ein unabhängiges Beratungszentrum. Es hat den Test zusammen mit «K-Tipp», «Bon à Savoir», «Gesundheitstipp» und «Saldo» durchgeführt.

Auf der Herzroute gewonnen

Visana engagiert sich im Namen Ihrer Gesundheit. Sie ist seit 2003 Hauptsponsor der Herzroute, der wohl beliebtesten schweizerischen Velowanderroute für E-Bikes (siehe Seiten 10/11). Im leider häufig regnerischen Sommer 2014 führten wir unter allen Fahrerinnen und Fahrern einen Wettbewerb durch.

Manuela Kämpf, Bern (links, mit Partner), gewann einen Gutschein für ein Flyer-Elektrovelo von Biketec AG im Wert von 4000 Franken, Willi Ziegler, Niederbüren (rechts, mit Partnerin), ein Navigationsgerät von Garmin und Kartenmaterial im Wert von 949 Franken. Marianne Meier, Buchs (nicht anwesend), gewann ein Herzroute-Kulinarik-Angebot für zwei Personen im Wert von 198 Franken. Die Preise übergab Esther Trüssel von Visana (ganz rechts).



Foto: Peter Ruegg

Medikamenten-Bezug bei Versandapotheken

Visana empfiehlt Ihnen, Medikamente bei einer unserer Partner-Versandapotheken zu beziehen und damit Geld zu sparen. Alle unsere Partner verzichten auf die Verrechnung von Gebühren für den Medikamenten-Check (4.30 Franken) und den Bezugs-Check (3.25 Franken), welche die Apotheken seit 2001 in Rechnung stellen können. Als Visana-Versicherte profitieren Sie zusätzlich von günstigeren Konditionen und interessanten Zusatzdienstleistungen.

Weitere Informationen zu den Sparmöglichkeiten finden Sie auf www.visana.ch > Sparen > Weitere Spartipps, sowie bei unseren Partnern: www.mediservice.ch, www.medi-zurrose.ch, www.xtrapharm.ch.

Portofreie Lieferung

Visana arbeitet mit drei Versandapotheken (MediService, Zur Rose, xtrapharm) zusammen. Diese liefern Ihre vom Arzt verordneten Medikamente schnell, diskret, portofrei und zu attraktiven Konditionen schweizweit zu Ihnen nach Hause. Senden Sie einfach Ihr ärztliches Rezept ein. Apotheker prüfen es auf unerwünschte Wechselwirkungen. Bei Bedarf werden Sie telefonisch durch ein kompetentes Team beraten. Dauerrezepte können einfach nachbestellt werden. Die Rechnungsstellung für kassenpflichtige Medikamente erfolgt direkt an Visana.

MEDI SERVICE
Ihre Spezialapotheke

zur Rose

Die Schweizer Versandapotheke

xtrapharm

Die Versandapotheke mit xtra-Leistungen



Foto: Saskia Widmer

«Wir alle wollen gesund sein»

Ganzheitliches Wohlbefinden. Statt den Fokus nur auf die Behandlung von Krankheiten zu richten, sollten wir uns mehr um das gesamte Wohlbefinden kümmern. Das sagt Thomas Mattig, Direktor von Gesundheitsförderung Schweiz. Dabei nimmt er den Einzelnen genauso in die Pflicht wie die Wirtschaft.

Mit der Krankenversicherungsprämie überweist jede Person monatlich 20 Rappen an Gesundheitsförderung Schweiz. In unserem Gespräch erklärt Thomas Mattig, wofür dieses Geld gebraucht wird.

«VisanaFORUM»: Warum zahle ich Ihnen jeden Monat 20 Rappen?

Thomas Mattig: Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Schulen, Unternehmen und die kantonalen Behörden in der Prävention. Die Ziele sind gesündere Lebensbedingungen und die Vermeidung von Krankheiten aufgrund des Lebensstils.

Wie gesund ist denn die Schweiz?

Das aktuell grösste Problem ist Übergewicht. 41 Prozent der Bevölkerung leiden darunter. An zweiter Stelle liegt der stetig zunehmende Stress. Aber auch die Tabak- und Alkoholabhängigkeit ist nach wie vor aktuell. Die Anzahl Personen mit einem problematischen Alkoholkonsum ist mit 14 Prozent zu hoch.

Das tönt dramatisch.

Nein, dramatisch ist das nicht. Aber bessere Werte in Richtung Gesundheit sind möglich.

«Gesundheit muss Spass machen»

Die beste Erholung? «Zeit mit der Familie. Das ist die beste Gesundheitsförderung für mich», meint Thomas Mattig lachend. Er betreibt regelmässig Sport und sucht dabei immer neue Lernfelder – aktuell beim Yoga und beim Reiten mit seiner Tochter. «Gesundheit muss Freude und Spass machen», ist Mattig überzeugt. Alles mit Zwang sei letztendlich nicht zielführend.

Hat sich das Bild im Vergleich zu früher verändert?

Ja. In mancher Hinsicht ist unser Lebensstil ungesünder geworden. Wir bewegen uns weniger als früher und ernähren uns oftmals falsch. Hinzu kommt der Stress am Arbeitsplatz.

Was machen Sie konkret dagegen?

Zwei Beispiele: Wir stellen Unternehmen Instrumente zur Verfügung, mit deren Hilfe sie Belastungen im Betrieb erkennen können. Wir empfehlen konkrete Massnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen. Zweitens sind wir in Schulen mit Informationen zum Körpergewicht präsent. Wir erreichen über 90 Prozent aller Schulkinder in der Schweiz.

Mit welchem Resultat?

Der Trend zu immer mehr übergewichtigen Kindern und Jugendlichen konnte gestoppt werden. Beim Thema Stress am Arbeitsplatz stellen wir ein wachsendes Interesse der Unternehmen fest. Sie wollen Unterstützung und schätzen unser Angebot. Aber es gibt noch viel zu tun.

Ein Unternehmen will wirtschaftlichen Erfolg...

...und dazu gehören gesunde Mitarbeitende. Mit Druck kann vielleicht kurzfristig mehr aus ihnen herausgequetscht werden. Aber langfristig sind nur zufriedene Mitarbeiter leistungsfähig. Eine Studie schätzt das wirtschaftliche Potential systematischer Gesundheitsförderung in der Schweiz auf 5,6 Milliarden Franken pro Jahr.

Allerdings nimmt der Zeitdruck in den Unternehmen laufend zu.

Druck von aussen ist schwer zu beeinflussen. Andere Stressfaktoren können aber sehr wohl verändert werden. Weniger Unterbrechungen bei der Arbeit, weniger Lärm am Arbeitsplatz oder auch genügend Autonomie und Wertschätzung. All das hilft, Stress abzubauen. Hier kann der Arbeitgeber sehr viel tun.

Wie?

Indem er Gesundheit systematisch ins Management integriert. Ein gutes Gesundheitsmanagement kann Ressourcen freisetzen. Natürlich müssen die getroffenen Massnahmen laufend überprüft und angepasst werden. Immer mehr Arbeitgeber sehen heute ein Gesundheitsmanagement als selbstverständlich an.

Förderer und Koordinator

Gesundheitsförderung Schweiz, welche von den Kantonen und Krankenversicherern getragen wird, hat den gesetzlichen Auftrag, Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten zu unterstützen und zu koordinieren.

Ein Ziel von Direktor Dr. iur. Thomas Mattig ist, die Wirtschaft stärker zu sensibilisieren. Als Autor des Buchs «Healthy Economy. Neue Denkformen für eine gesunde Wirtschaft» (Verlag Neue Zürcher Zeitung) hat er Ideen für ein neues Verhältnis von Wirtschaft und Gesundheit skizziert. Mattig ist zudem Lehrbeauftragter an der medizinischen Fakultät der Universität Genf.

Was empfehlen Sie «gestressten» Mitarbeitenden?

Ein Teil der Verantwortung liegt bei jedem Einzelnen. Wie ich meine Freizeit gestalte, ob ich genügend schlafe oder mich gesund ernähre, sind Privatangelegenheiten, die ich selber regeln muss. Aber Stressfaktoren am Arbeitsplatz muss ich klar ansprechen.

Das ist einfacher gesagt als getan.

Es ist eine Frage der Betriebskultur, ob ein konstruktives Gespräch möglich ist. Nochmals: Auch der Arbeitgeber hat ein Interesse an gesunden Mitarbeitenden.

Und wenn nicht?

Dann sind Grenzen zu ziehen. Bevor man ein Burn-out riskiert, soll man den Arbeitgeber wechseln.

Trotz Stress, Übergewicht und Alkohol – wir werden immer älter.

Alter ist nicht der einzige Faktor. Entscheidend ist die Lebensqualität, auch bei hoher Lebenserwartung. Die Weltgesundheitsbehörde definiert Gesundheit nicht bloss als Abwesenheit von Krankheit, sondern als umfassendes Wohlbefinden. Das heisst, die Lebensqualität als Ganzes steht im Zentrum.

David Müller

Leiter Unternehmenskommunikation