



## Live an die Ski-WM 2017 in St. Moritz

**Schnell, fesselnd und legendär – so präsentieren sich die alpinen Ski-Weltmeisterschaften vom 6. bis 19. Februar 2017 bereits zum fünften Mal in St. Moritz ([www.stmoritz2017.ch](http://www.stmoritz2017.ch)). Gewinnen Sie eine Übernachtung für zwei Personen inklusive WM- und Ski-Billet.**

Text: Stephan Fischer | Bild: [swiss-image.ch/Nicola Pitaro](http://swiss-image.ch/Nicola_Pitaro)



An der Ski-WM messen sich rund 600 Athletinnen und Athleten aus 70 Nationen. Dabei ist der Start der Herren-Abfahrt, des «Freien Falls» mit einem Gefälle von 45 Grad, eines der Highlights. Die Medaillenzereimonien finden auf dem historischen Olympia-Gelände im Kulm Park statt.

Zusammen mit der Tourismusorganisation Engadin St. Moritz verlosen wir eine Übernachtung inklusive Frühstück für zwei Personen im 4\* Art Boutique Hotel Monopol ([www.monopol.ch](http://www.monopol.ch)) in St. Moritz (13./14. Februar 2017), zwei Tagespässe für den Nationen-Team-Event am 14. Februar 2017 sowie zwei Zweitages-Skipässe. 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 die Ski-WM 2017 in St. Moritz hautnah miterleben.

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

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

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 9. Dezember 2016 einsenden an: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden bis 16. Dezember 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 4/2016



**6 Langlauf – ein Gesundheitssport?**  
Auf leisen Latten durch den Winterwald

**8 Fit in die Wintersaison**  
Die Vorbereitung beginnt zuhause

**22 Mehr Mut und Pioniergeist im Tourismus**  
Im Gespräch mit Ariane Ehrat

## Inhalt

### Gesundheit

Thermalbäder als Regeneration	3
Schneesport für den ganzen Körper	6
Gut vorbereitet in die Wintersaison	8

### Inside

Visana-Mitarbeiter im Fokus	10
Die Wellness-Schecks 2017	12

### Service

Anrecht auf Prämienverbilligung?	15
Winterangebote im Visana Club	18
Gut zu wissen	20
Im Gespräch mit Ariane Ehrat	22
Wettbewerb	24

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Was gibt es Schöneres, als sich nach einem prachtvollen Wintersporttag in einem der zahlreichen Schweizer Thermal-, Hallen- oder Erlebnisbäder zu erholen und die beanspruchten Muskeln zu lockern? Ihre Kinder oder Enkel werden nach einem letzten Austoben im Wasser erst recht fix und fertig sein und den Erwachsenen eine geruh- und erholsame Nacht beschern. Lassen Sie sich in der Winterausgabe des «VisanaFORUM» von unseren Tipps inspirieren, und testen Sie bei Gelegenheit die Bäder, welche wir Ihnen näher vorstellen.

Ja, die Vorfreude auf den Winter hat unser Kundenmagazin fest im Griff. Dabei darf neben der Entspannung auch das aktive Element nicht fehlen. Unsere sportbegeisterten Redaktoren widmen sich dieses Mal einer Sportart, die in den letzten Jahren etwas an Popularität eingebüsst hat, mittlerweile aber wieder eine grossartige Renaissance erlebt: dem Langlauf. Ich bin überzeugt, dass Sie sich schon bald von unserem Enthusiasmus anstecken lassen und sich auf die schmalen Bretter wagen.

Eng mit der kalten Jahreszeit und den Wintersportarten verbunden ist auch unsere prominente Interviewpartnerin. Ariane Ehrat, Tourismusdirektorin von St. Moritz und ehemalige Skirennfahrerin, erzählt in einem spannenden Gespräch von den Vorzügen ihrer Region für In- und Ausländer, von ihren Visionen und der Ski-WM 2017 in St. Moritz.

Für die bevorstehende Weihnachtszeit wünsche ich Ihnen viel Besinnlichkeit und Freude. Ich danke Ihnen für Ihre Treue und wünsche Ihnen für das neue Jahr 2017 bereits heute nur das Allerbeste – und vor allem: gute Gesundheit.



Albrecht Rychen  
Präsident des Verwaltungsrates



## Thermalbad tut gut

**Was benötigt mit zunehmendem Alter immer mehr Zeit, wird aber oft arg vernachlässigt? Wenn Sie auf «Regeneration» getippt haben, liegen Sie goldrichtig. Thermalbäder unterstützen die körperliche Erholung. In den Wintersportferien lockert ein warmes Bad die strapazierten Muskeln und macht Sie wieder fit für die nächsten Abfahrten.**

Text: Stephan Fischer | Bild: MySwitzerland.com



Bald ist es wieder soweit. Skifahren, Snowboarden, Schlitteln und Langlauf sind angesagt. Die Schweizer Skiorte hoffen, dass sich Frau Holle dieses Jahr gnädig zeigen wird und Sie viel Neuschnee vorfinden, um Ihre Spuren in die Hänge zu ziehen oder auf der Loipe Ihre Runden zu drehen. Und die Thermalbäder freuen sich auf viele Gäste, die ihren Muskeln nach der sportlichen Tätigkeit im warmen Wasser eine Auszeit gönnen.

### Von der Kälte in die Wärme

Skiferien machen und dabei ein Bad in der Therme geniessen ist in der Schweiz vielerorts gut miteinander kombinierbar. Bei einigen Thermalbädern können Sie mit den Brettern bis fast vor die Eingangstüre fahren (Übersicht Bäder, siehe Kasten). Die wohltuenden Effekte eines wärmenden Bades sind gerade in der kalten Winterzeit eine besondere Wohltat für Körper und Geist. Und dank des Auftriebs im Wasser wird der Körper so gut wie schwerelos. Die Muskeln entspannen sich und geben diese «Entspannungsinformation» an den ganzen Körper weiter.

### Schweizer Bäder im Netz

Die Schweizer Bäderlandschaft ist vielfältig: Thermalbäder, Erlebnisbäder, Hallenbäder und natürlich Freibäder gibt es in Hülle und Fülle. Auf [www.badi-info.ch](http://www.badi-info.ch) finden Sie eine umfassende Übersicht mit entsprechenden Links zu den Bädern sowie weitere nützliche Informationen rund ums Thema Baden. Einen guten Überblick über die Schweizer Thermalbäder von A wie Aandeer bis Z wie Zurzach bietet Schweiz Tourismus ([www.myswitzerland.com/wellness](http://www.myswitzerland.com/wellness) > Gesundheit). Wer wissen möchte, welche Bäder barrierefrei erreichbar sind, findet nützliche Informationen dazu auf [www.procap.ch](http://www.procap.ch) > Sport > Aktivitäten > goswim.

### Sinnliche Regeneration

Die Wärme und die Entlastung der Muskeln im Wasser sind zwei wichtige, aber nicht die einzigen Gründe dafür, dass ein Thermalbadbesuch positiv wirkt. Ein entspannendes, sinnliches Licht-, Duft- und Klangkonzept trägt ebenfalls einen Teil zur ganzkörperlichen Regeneration bei. Und wem das Thermalbad als Erholung in den Skiferien nicht reicht: gutes, gesundes Essen und genügend Schlaf tragen zusätzlich zur Regeneration bei.

### Impressum

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

gedruckt in der  
schweiz





## Entspannung pur im warmen Nass

Wer stundenlang mit den Ski oder dem Snowboard die Hänge hinunterkurvt oder die Gegend auf der Langlaufloipe erkundet, spürt am Abend oft seine müden Knochen und Muskeln. Dagegen hilft beispielsweise ein Abstecher ins Thermalbad, der für viele zugleich Balsam fürs Gemüt ist. Wir stellen Ihnen Gstaad, Charmey und Scuol kurz vor.

Text: Stephan Fischer | Bilder: MySwitzerland.com

### Von der Skipiste ins Spa

Gstaad im Berner Oberland ist den meisten als Sport- und Feriendestination bestens bekannt. Sei es als Austragungsort von internationalen Tennis- und Beachvolleyballturnieren oder dann als Skort. Das Schneesportgebiet «Gstaad Mountain Rides» rund um Gstaad (dazu gehören unter anderem



Saanenmöser, Schönried, Zweisimmen, Les Diablerets oder Château d'Œx) mit seinen 53 Bergbahnen und 220 Kilometern Pisten ist ein beliebtes Ziel für Wintersportlerinnen und Wintersportler. Damit sich diese nach einem anstrengenden Tag auf den Ski oder dem Snowboard wieder erholen und regenerieren können, bietet Gstaad diverse exklusive Wellness-Oasen, beispielsweise das Six Senses Spa im «Alpina Gstaad». Hier können sich nicht nur Hotelgäste entspannen und verwöhnen lassen, sondern auch externe Besucher.

### Hallenbad, Whirlpool und Salzgrotte

Das Six Senses Spa in Gstaad umfasst unter anderem ein Hallenbad, ein Aussenbecken im Garten, einen Hammam, zwei Whirlpools, ein Yoga-Studio, einen Fitnessraum, eine Saftbar und einen Kinderbereich in der Salzgrotte. Für die Jüngsten steht zudem ein eigenes Schwimmbad mit Mini-Wasserrutsche zum Plantschen und Baden bereit.

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



### Erholen unterm Wasserfall

Charmey, im Westen des Greizerlandes gelegen, ist die flächenmässig grösste Gemeinde im Kanton Freiburg. Das Skigebiet mit einer Pistenlänge von 30 Kilometern an den Hängen des Hausbergs Vounetz ist eher klein, dafür sehr familienfreundlich (Kinder unter 9 Jahren benützen die Anlagen gratis). Wer stattdessen lieber die Langlaufski anschnallt oder einen der markierten Schneeschuhpfade erkunden möchte, findet in den verwinkelten Seitentälern rund um Charmey genügend Alternativen zum Pistenvergnügen. Als entspannender Abschluss des Tages

lohnt sich der Besuch im Thermalbad mit seinem markanten Wasserfall, dessen Quelle seit dem 18. Jahrhundert bekannt ist. Das warme Wasser belebt den Geist und lockert die müden Muskeln.

### Mit Blick in die Greizer Alpen

In den Bains de la Gruyère in Charmey lässt sich im 34 °C warmem Thermalwasser der Outdoor-Bäder genüsslich das Panorama der Greizer Berge betrachten. Zwei Jacuzzis, der nordische (mit mehreren Saunen) und orientalische Pavillon (mit Hammam) sowie eine breite Palette an Wellness-Angeboten sorgen für Abwechslung.

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

### Allegra im Bogn Engiadina

Scuol – der deutsche Name «Schuls» wird offiziell seit 1970 nicht mehr verwendet – liegt im Unterengadin auf 1250 m ü. Meer. Seit der Fusion mit den Nachbardörfern Ardez, Ftan, Guarda, Sent und Tarasp im Jahr 2015 ist Scuol in Bezug auf die Fläche (439 km<sup>2</sup>) die grösste Schweizer Gemeinde. Im Winter warten 13 Anlagen und 70 Pistenkilometer im Skigebiet Motta Naluns auf die Wintersportlerinnen und Wintersportler. Wellness-Suchende profitieren in Scuol von der wohlthuenden Wärme der Mineralquellen, die teilweise sogar aus den Dorfbrunnen sprudeln. Bereits den alten Römern war die verdauungsfördernde Wirkung der Quellen bekannt. Zehn der über zwanzig Quellen werden zurzeit gefasst und für Trinkkuren, Kohlensäure-mineralbäder und das Thermalbad genutzt.

### Baden auf römisch-irische Art

Das «Bogn Engiadina» wie das Thermalbad auf Rätoromanisch genannt wird, bietet Gesundheits- und Erlebnisbäder, eine grosse Saunalandschaft und als besonderen Leckerbissen ein römisch-irisches Bad (Reservation erforderlich, ab 16 Jahren). Dieses besteht aus 16 Stationen (verschiedene Bäder, Duschgänge, Massage, Trinken).

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



Schweiz.  
ganz natürlich.



## Langlauf – ein idealer Gesundheitssport?

Seit einigen Jahren gehört Olympiasieger Dario Cologna zur Weltspitze im Langlauf. Mit seinen Erfolgen hat er hierzulande einen spürbaren Boom ausgelöst. In den Anfängerkursen wandern und skaten immer mehr Paare, Familien und sportliche Wiedereinsteiger jeden Alters durch die verschneite Winterlandschaft. Und tun damit Ihrer Gesundheit viel Gutes.

Text: Stephan Fischer | Bilder: MySwitzerland.com, Ulrich Känzig

«Langläufer leben länger» – so lautete der Slogan einer Werbekampagne in den Sechzigerjahren. Tatsächlich stufen auch heute noch viele Experten Langlauf (gemeint ist der Breiten-, nicht der Spitzensport) als Sportart mit sehr hohem gesundheitlichem Nutzen ein. Dies weil er gelenkschonend ist, bis zu 90 Prozent der Muskeln aktiviert und ein effektives Herz-Kreislauf-Training darstellt, notabene draussen an der frischen Luft.

### Viele positive Effekte

Der Energieverbrauch liegt bei 600 bis 700 Kilokalorien pro Stunde – er kann bei entsprechender Intensität noch deutlich höher ausfallen. Gleichzeitig werden beim Langlauf die Koordination und Körperstabilität, das Gleichgewichtsgefühl und die Rhythmusfähigkeit gefördert, was sich auch im Alltag positiv auswirkt.

Die Verletzungsgefahr im Langlauf ist eher gering, beispielsweise im Vergleich zum Alpinski fahren. Verletzungen am Sprunggelenk oder kleinere Blessuren infolge eines Sturzes können natürlich nie ausgeschlossen werden. Es lohnt sich deshalb, das Tempo seinen Fähigkeiten und seinem Leistungsniveau anzupassen. Wer zudem über gutes Material verfügt (am besten vor Ort im Langlaufcenter mieten) und stets genügend trinkt, wird im kommenden Winter rasch Fortschritte erzielen und erleben, wie viel Spass Langlauf macht.



### App-Tipp «Skilanglauf-Technik»

Das Bundesamt für Sport (Baspo) bietet mit dieser App einen umfassenden Einblick in die heutigen Techniken des Skilanglaufs. Mitglieder der Schweizer Nationalmannschaft zeigen alle Schrittartern im klassischen sowie im Skating-Stil. Mehr Infos auf [www.sport-apps.ch/skilanglauf](http://www.sport-apps.ch/skilanglauf). Erhältlich für fünf Franken im App Store und bei Google Play.

## Langlauf – schnelle Fortschritte auf schmalen Latten

Welche Voraussetzungen für einen erfolgreichen Langlauf-Einstieg erfüllt sein sollten und welchen Hauptfehler viele Langlauf-Anfänger begehen, verrät Ellen Leister, Dozentin Skilanglauf an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen.

### Für wen eignet sich Langlauf?

Ellen Leister: Grundsätzlich für jedermann bis ins hohe Alter. Einschränkungen gibt es beispielsweise, wenn Gleichgewichtsprobleme bestehen. Langlauf hat sich in den letzten Jahren zu einem richtigen Familiensport entwickelt. Auf den Funparcours sieht man immer mehr Kinder, die mit spielerischen Formen an den Langlaufsport herangeführt werden.

### Was erleichtert den Einstieg?

Eine gewisse Grundfitness ist sicherlich nützlich. Diese kann man beispielsweise auf dem Ergometer aufbauen. Übungen für Rumpfstabilisierung und Koordination sowie etwas Krafttraining für die Beine sind ebenfalls empfehlenswert. Das muss aber nicht im Fitnessstudio sein, man kann dies problemlos auch zu Hause trainieren.

### Was ist schneller zu erlernen: die klassische Technik oder das Skaten?

Wer weder Ski fährt, inlineskatet noch Schlittschuh läuft, für den ist es zu Beginn einfacher, in der Spur zu laufen. Bei der klassischen Technik ist die Sturzgefahr geringer, darum ist sie ideal für Leute, die eher in Richtung Skiwandern gehen möchten. Skaten ist instabiler und erfordert mehr Gleichgewichtsgefühl. Wer bereits Erfahrung mit Skifahren oder Inlineskating hat, erlernt das Skaten sicher schneller.

### Wie lange dauert es, bis man einigermaßen vorwärtskommt?

Das hängt natürlich von den sportlichen Voraussetzungen und vom Alter ab. Sportliche können bereits nach wenigen Stunden Skaten. Der Besuch eines Kurses ist sicher empfehlenswert. Man ist unter Gleichgesinnten, und es macht mehr Spass, in der Gruppe zu laufen. Es gibt spezielle Langlaufschnuppertage in

der ganzen Schweiz für Erwachsene und Kinder, die Swisscom Nordic Days. Informationen dazu sowie weitere Kursangebote gibt es auf [www.langlauf.ch](http://www.langlauf.ch).

### Welchen Fehler sollte man als Anfänger unbedingt vermeiden?

Ich sehe oft Einsteiger in der Spur, die sich zu Beginn überfordern. Man sollte stets bedenken, dass man sich in der Höhe und in der Kälte befindet und die Bewegungsabläufe nicht gewohnt ist. Also lieber langsam einsteigen und die Belastung kontinuierlich steigern. Bei steilen Abfahrten darf man ruhig auch die Ski abschnallen und zu Fuss gehen, um die Sturzgefahr zu reduzieren.

### Was ist für Sie das Faszinierende am Langlauf?

Das Naturerlebnis in der Winterlandschaft. Man ist unterwegs auf abwechslungsreichem Terrain in tief verschneiten Wäldern. Langlauf ist ein harmonischer, rhythmischer Bewegungsablauf, der bei nicht zu hoher Intensität durchaus etwas Meditatives hat.

### Zur Person

Ellen Leister arbeitet beim Bundesamt für Sport (Baspo) als Dozentin Skilanglauf und Studierendenberaterin an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen (EHSM). Sie leitet ausserdem das International Relations Office der Sporthochschule, welches den Studierenden- und Dozierendenaustausch fördert und internationale Partnerschaften pflegt. Mit dem Langlaufschi ist sie am liebsten im Goms, im Jura oder in Skandinavien unterwegs.  
[www.ehsm.ch](http://www.ehsm.ch)  
[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)



## Fit für die Piste

Die Wintersportsaison beginnt bereits im Herbst – mit dem richtigen Training als Vorbereitung. Sind Sie fit, sinkt Ihr Unfallrisiko auf der Piste und somit die Verletzungsgefahr. Visana hat einige einfache Übungen zusammengestellt, welche bequem zuhause trainiert werden können. Wichtig ist regelmässiges Training mehrmals pro Woche.

Text: Melanie Schmid | Bilder: Suva, zVg

Wintersportarten wie Skifahren und Snowboarden sind anspruchsvoll. Eine gute körperliche Verfassung verbessert das technische Können, erhöht den Fahrspass und reduziert das Risiko von Stürzen und Verletzungen. Deshalb sollte bereits im Herbst mit der Vorbereitung auf die Wintersaison begonnen werden.

Wichtig ist regelmässiges Training: Zwei- bis dreimal pro Woche rund 20 Minuten reichen aus. Besonders stark gefordert werden auf der Piste die Rumpf- und Beinmuskulatur. Daneben ist ein guter Gleichgewichtssinn wichtig. Dafür muss man nicht zwingend ins Fitnessstudio. Wir haben als Einstieg einige einfache Übungen zusammengestellt, die auch im Wohnzimmer vor dem Fernseher ausgeführt werden können. Sie benötigen dazu keine Geräte, eine Trainingsmatte oder ein Handtuch sind ausreichend.



### Gleichgewicht/Balance: instabiler Boden

Rollen Sie ein Handtuch oder eine Trainingsmatte. Danach stehen Sie mit einem Bein auf die so erhaltene instabile Unterlage. Das andere Bein heben Sie nach hinten in die Luft. Dann beugen Sie das Knie und strecken das Bein wieder. Der Oberkörper muss dabei immer gerade sein, die Arme können Sie nach vorne strecken oder optional einen Ball von der einen Hand in die andere werfen.

Wiederholen Sie die Übung dreimal für 30 Sekunden auf jedem Bein.



### Rücken und Gesäss: Vierfüssler

Stützen Sie sich auf den Knien und Händen ab. Halten Sie den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Dann strecken Sie das rechte Bein und den linken Arm waagrecht aus und führen sie langsam wieder zusammen, so dass sich Knie und Ellenbogen beinahe berühren.

Machen Sie 15 bis 20 Wiederholungen auf beiden Seiten (jeweils diagonale Kombination).



### Oberschenkel: Kniebeuge

Nehmen Sie einen Stuhl, und halten Sie sich oben an der Stuhllehne fest. Gehen Sie langsam in die Knie und strecken Sie sich danach wieder. Die Knie dürfen nicht vor die Zehenspitzen geschoben werden.

Absolvieren Sie die Übung dreimal mit jeweils 15 Wiederholungen.

### Rumpf und Bauch: Plank/Unterarmstütze

Stützen Sie sich auf den Unterarmen und den Zehen ab, und heben Sie das Becken. Wichtig: Der Rücken muss gerade sein.

Bleiben Sie so für mindestens 60 Sekunden (Steigerung möglich).

## Drei Fragen an Benedikt Heer, Berater Sport bfu

### Weshalb sollen wir uns überhaupt auf die Wintersaison vorbereiten?

Benedikt Heer: Skifahren und Snowboarden sind beliebte Sportarten und werden von über 2,5 Millionen Schweizerinnen und Schweizern ausgeübt. Leider unterschätzen viele die Kräfte, die dabei auf den Körper wirken. Besonders die Rumpf- und Beinmuskulatur wird stark gefordert. Eine gute physische Verfassung erhöht den Fahrspass und reduziert das Risiko zu verunfallen.



### Was bewirkt eine gute Vorbereitung auf die Wintersaison?

Sie sind vom ersten Tag an für die Herausforderungen bereit, die der Wintersport an Ihren Körper stellt. Zudem profitieren Sie von kürzeren Erholungsphasen. Sie sind fähig, schneller auf Überraschungen zu reagieren – zum Beispiel beim Sturz eines anderen Wintersportlers. Und nicht zuletzt stecken Sie den eigenen Sturz eher ohne Verletzung weg.

### Welchen speziellen Tipp haben Sie für die Vorbereitung?

Kontrollieren Sie Ihre Wintersportausrüstung auf Mängel. Lassen Sie Sie Skibindungen an einem Prüfgerät korrekt einstellen, denn indem der Ski im richtigen Moment auslöst, werden Verletzungen verhindert. Auf der Piste ist nicht nur die körperliche Vorbereitung wichtig, sondern auch das regelkonforme Verhalten. Passen Sie die Geschwindigkeit Ihren Fähigkeiten an, und tragen Sie einen Schneesporthelm.

## Musikgehör auch im Beratungsgespräch

Als lokaler Musiker und Kundenberater bei Visana in Thun bewegt sich Marco Sulzener in zwei Welten. Dass sich diese beiden Welten gut miteinander verbinden lassen, wird schnell klar. Kommunikationsfähigkeit, Flexibilität und Empathie sind in beiden Metiers gefragt. So hat Marco Sulzener stets die beste Versicherungslösung für die Kunden im Blick.

Text: Melanie Schmid | Bild: Janosch Abel

Der persönliche Kontakt und Service machen Visana aus – der gelernte kaufmännische Angestellte Marco Sulzener lebt diese Werte. Seit gut zwei Jahren arbeitet er als Kundenberater auf der Geschäftsstelle Thun direkt neben dem Bahnhof. Zuvor hat er sich sein Fachwissen innerhalb der Versicherungsbranche angeeignet. Er kann alle Fragen zu Grundversicherung, Zusatzversicherungen oder weiteren Produkten aus der Visana-Palette kompetent beantworten – auch in fließendem Französisch. Als Kundenberater ist er die erste Anlaufstelle für Kundenanliegen.

### Kunde als Individuum wertschätzen

Dass ihm seine Kundinnen und Kunden am Herzen liegen, wird im Gespräch schnell deutlich. Er nennt die persönlichen Beratungen als Lieblingstätigkeit in seinem Job. Wichtig sei der direkte Kontakt mit Kunden, um deren Bedürfnisse zu kennen. So führe ein Gespräch über Hobbys auch mal zu einer massgeschneiderten Versicherungslösung. Der Mensch müsse im Zentrum stehen.

«Natürlich verfolgen wir als Kundenberater ein Rentabilitätsziel, aber Provision ist nicht alles. Ein unzufriedener Kunde ist ein unrentabler Kunde. Deshalb streben wir die optimale Versicherungslösung für den Kunden an», konkretisiert Sulzener. Zufriedene Kunden minimieren den administrativen Aufwand von Visana, was sich wiederum auf die Prämien auswirkt.



Apropos Administration: Sie gehört nämlich ebenso zu seinem Alltag. Insbesondere morgens ist ein Kundenberater mit Adressänderungen und anderen Mutationen, Bearbeitung von E-Mails oder der Vorbereitung von Offerten beschäftigt.

### Flexibilität und Transparenz sind gefragt

Laut Marco Sulzener sind unsere Kunden nicht ausschliesslich an die Öffnungszeiten der Geschäftsstellen gebunden, weshalb Flexibilität eine wichtige Eigenschaft eines Kundenberaters sei. So würden oftmals persönliche Beratungen am Abend durchgeführt. «Da ich abends häufig privat engagiert bin, vereinbare ich dafür Beratungen manchmal auch samstags», sagt Sulzener.

In den Gesprächen legt Marco Sulzener viel Wert auf Transparenz. «Ich habe einem Familienvater gesagt, dass eine Beratung für Zusatzversicherungen keinen Sinn macht, da die Risikoprüfung in seinem Fall negativ ausgefallen wäre.» Schnell auf den Punkt zu kommen, sei für die Kunden wertvoll. «Nur so kann sich eine Vertrauensbasis etablieren», meint der Kundenberater.

### Die Musik schwingt im Beratungsgespräch mit

Als Musiker lebt Marco Sulzener nach Feierabend seine kreative Ader aus – ein Gegensatz zu seinem rationalen Versicherungsjob? «Keinesfalls», ist sich der Kundenberater sicher und präzisiert: «Jeder Kunde braucht die individuell beste Lösung. Diese Arbeit kann sehr kreativ sein.» Durch die Musik sei er sehr audiophil, das heisst, er kann seine Tonalität und sein Gesprächstempo gezielt anpassen, was für das Gegenüber angenehm ist. «Ich weiss, wie ich für andere töne – auf der Bühne und in der Beratung», fügt Marco Sulzener abschliessend mit einem Lächeln hinzu und zeigt so, dass er in beiden Welten zuhause ist.



### Zur Person

Marco Sulzener (29) wohnt mit zwei Freunden in einer Wohngemeinschaft in Spiezwiler. Seine Leidenschaft ist die Musik. Bereits mit 16 Jahren gründete er die erste Band. Derzeit spielt Marco Sulzener als Gitarrist und Sänger in drei Bands: Mit «Three Elements» (Alternative Rock) und «Dubitude» (Reggae, Funk) probt er mehrmals pro Woche und hatte bereits grössere Auftritte. Dazu kommt ein Engagement in einer Metal-Band. «Wenn sich das Publikum in den Liedern wiederfindet und Emotionen freilassen kann, geht mir das Herz auf», meint Marco Sulzener, der seine Songs selbst schreibt.  
[www.threeelements.info](http://www.threeelements.info)

## Profitieren Sie mit den Wellness-Schecks

Gesundheitsförderung ist ein zentrales Anliegen von Visana. Darum unterstützen wir Sie mit den drei Wellness-Schecks 2017 im Wert von insgesamt 350 Franken. Sie können diese für Ihr persönliches Wohlbefinden einsetzen und damit Krankheiten und Verletzungen vorbeugen.

Text: Hannes Bichsel

Sorgen Sie für mehr Vitalität, und profitieren Sie mit den Wellness-Schecks 2017 von Visana. Die Bons im Gesamtwert von 350 Franken können Sie für verschiedenste gesundheitliche Aktivitäten und Kurse einsetzen.

### So funktioniert es

1. Belegen Sie einen Gesundheitskurs oder ein Fitnessprogramm Ihrer Wahl. Sie sehen auf den einzelnen Wellness-Schecks, welche Kurse unterstützt werden.
2. Verlangen Sie eine Leistungsabrechnung oder eine Quittung, die mit Ihrem Namen versehen ist.
3. Senden Sie die Belege, die benötigten Angaben (siehe unten) und den Wellness-Scheck mit den Ihnen zugestellten Adressetiketten an Ihr Leistungszentrum.
4. Nach Prüfung der Unterlagen wird Ihnen die entsprechende Schecksumme zurückerstattet.

### Ihre Wellness-Schecks

Die Wellness-Schecks 2017 können von allen Versicherten mit den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic, Basic Flex oder Managed Care Ambulant beansprucht werden. Pro Familie werden die Schecks in Einzelaufgabe mit dem «VisanaFORUM» 4/16 zugestellt. Weitere Familienmitglieder, die bei uns mit den genannten Deckungen versichert sind, können eigene Wellness-Schecks bei ihrer Geschäftsstelle anfordern oder im Internet herunterladen:

[www.visana.ch/wellness-schecks](http://www.visana.ch/wellness-schecks).

### Wichtig zu wissen

Die Wellness-Schecks sind freiwillige Leistungen von Visana, auf die kein Anspruch besteht und die jederzeit durch Visana geändert oder aufgehoben werden können. Sie sind nicht Teil der Versicherungsdeckung und daher nicht in den allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) oder Zusatzbedingungen (ZB) geregelt. Die Spielregeln zu den Wellness-Schecks sind reglementarisch festgehalten. Die wichtigsten Punkte sind:

- Die Wellness-Schecks gelten für Aktivitäten und Kurse, die im Jahr 2017 beginnen werden.
- Bei Neueintritten sind die Schecks ab Eintritt bei Visana gültig (Beginn der Aktivität beziehungsweise des Kurses nach Visana-Eintrittsdatum).
- Leistungen an Wellness-Schecks können frühestens ab Abonnements- oder Kursbeginn ausgerichtet werden.
- Pro Rechnung kann nur ein Scheck verwendet werden. Werden mehrere Wellness-Kurse/-Aktivitäten besucht, die unterschiedliche Beiträge zur Folge haben, können diese auf einer Rechnung aufgeführt werden. Sie müssen aber eindeutig als eigenständige Kurse erkennbar sein. Die Kosten pro Kurs müssen einzeln aufgeführt werden.
- Die Rechnungen müssen folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Versichertennummer, Kurzbeschreibung der Aktivität, Kursdaten (Beginn und Dauer), Durchführungsort, Kosten, Stempel und Unterschrift des Rechnungsstellers oder Quittung. Fehlende Angaben können vom Versicherungsnehmer handschriftlich ergänzt werden.
- Die Schecks können nur von Versicherten eingelöst werden, die zum Zeitpunkt der Einsendung in einem ungekündigten Versicherungsverhältnis mit Visana stehen.
- Die Schecks können nicht zur Begleichung der Franchise oder des Selbstbehaltes verwendet werden.
- Die Wellness-Schecks 2017 müssen bis spätestens 30. Juni 2018 eingereicht werden.



### Wellness-Scheck Fitness

Hier bitte Leistungsetikette (mit Ihrem Namen) aufkleben.

**Leistungen**

- Maximal CHF 200.– für ein Jahresabonnement (resp. mind. vier 10er-Abonnemente)
- Maximal CHF 100.– für ein Halbjahresabonnement (resp. mind. zwei 10er-Abonnemente)

**Was wird akzeptiert?**

- Abonnemente öffentlich zugänglicher Fitnesscenter für Muskeltraining (keine Heimgeräte)
- Abonnemente öffentlich zugänglicher Saunas, Thermal-, Dampf- und Solbäder (keine Heimsaunas)

Scheck Nr. 1 einlösbar bis 30.06.2018



Hier bitte Leistungsetikette (mit Ihrem Namen) aufkleben.



---

### Wellness-Scheck Wellness

Hier bitte Leistungsetikette (mit Ihrem Namen) aufkleben.

**Leistungen**

- Maximal CHF 100.– für Kurse von mehr als 10 Lektionen
- Maximal CHF 50.– für Kurse bis zu 10 Lektionen oder 2 Tagesseminare

**Was wird akzeptiert?**

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

Scheck Nr. 2 einlösbar bis 30.06.2018



Hier bitte Leistungsetikette (mit Ihrem Namen) aufkleben.



---

### Wellness-Scheck Fit & Fun

Hier bitte Leistungsetikette (mit Ihrem Namen) aufkleben.

**Leistungen**

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

**Was wird akzeptiert?**

- Kurse für aktive Fitness mit mindestens 8 Lektionen, z.B. Aerobic, Aquagym, «Bauch-Beine-Po», Bodyforming, Cardio-Fitness, Gymnastik, Jazzercise, Nordic Walking, Pilates und Turnen

Scheck Nr. 3 einlösbar bis 30.06.2018



Hier bitte Leistungsetikette (mit Ihrem Namen) aufkleben.



## Anrecht auf Prämienverbilligung?

**Wer in der Schweiz in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen lebt, hat Anspruch auf einen finanziellen Beitrag an die Prämien der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung). Die Höhe dieses Beitrages ist kantonal geregelt.**

Text: Philippe Candolfi

Leben Sie in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen? Dann haben Sie vermutlich Anrecht auf eine Prämienverbilligung in der Grundversicherung. Diese wird von allen Kantonen an Visana überwiesen. Dasselbe gilt für den vom Kanton an die Bezüger von AHV-Ergänzungsleistungen gewährten Pauschalbeitrag für die obligatorische Krankenpflegeversicherung.

### Auf der Rechnung ausgewiesen

Visana bringt die Beiträge auf der Prämienrechnung in Abzug, sobald die entsprechende Meldung des Kantons vorliegt (rückwirkend auf den Beginn

der Berechtigung gemäss Kantonsmeldung). Auf der Prämienrechnung sind die Beiträge stets aufgeführt, auf der Police erscheint die Prämie hingegen ohne Abzug. Die Bedingungen für den Erhalt einer Prämienverbilligung sind kantonal geregelt, ebenso deren Höhe.

In der nachfolgenden Übersicht sehen Sie, an welche Stelle Sie sich in Ihrem Kanton wenden können, um eine Prämienverbilligung geltend zu machen. Auf [www.visana.ch/praemienverbilligung](http://www.visana.ch/praemienverbilligung) gelangen Sie mit einem Klick direkt auf die in der Übersicht aufgeführten Websites der Kantone.

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2017
<b>AG</b> Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt in der Wohn-gemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle) <a href="http://www.sva-ag.ch">www.sva-ag.ch</a>	Die Versicherten können die Prämienverbilligung 2017 geltend machen, indem sie bei der Wohn-gemeinde ein Formular einreichen.	31. Mai 2016 für das Jahr 2017 (die Frist ist bereits abgelaufen). Die Frist für das Jahr 2018 ist der 31. Mai 2017.
<b>AI</b> Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 93 06 <a href="http://www.akai.ch">www.akai.ch</a>	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen.	Keine
<b>AR</b> Ausgleichskasse Appenzell A.Rh. Neue Steig 15 Postfach 9102 Herisau 2 071 354 51 51 <a href="http://www.ahv-iv-ar.ch">www.ahv-iv-ar.ch</a>	Das Gesuchformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt, oder es kann bei der AHV-Zweigstelle der Gemeinde verlangt werden.	31. März 2017 bei der AHV-Zweigstelle jener Gemeinde, in welcher Sie am 1. Januar 2017 Ihren Wohnsitz hatten.
<b>BE</b> Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 0844 800 884 (Hotline) <a href="http://www.jgk.be.ch">www.jgk.be.ch</a>	Normalerweise wird der Anspruch auf Prämienverbilligung automatisch aufgrund der Steuerdaten überprüft. Berechtigte werden vom Amt für Sozialversicherungen des Kantons Bern (ASV) schriftlich informiert.	Der Antrag kann jederzeit gestellt werden, jedoch nur für das laufende Kalenderjahr.
<b>BL</b> Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 25 25 <a href="http://www.sva-bl.ch">www.sva-bl.ch</a>	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Das Antragsformular muss nur noch ergänzt, unterschrieben und zurückgesandt werden.	31. Dezember 2017
<b>BS</b> Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4005 Basel 061 267 87 11 <a href="http://www.asb.bs.ch">www.asb.bs.ch</a>	Die Versicherten müssen beim Amt für Sozialbeiträge einen Antrag auf Prämienverbilligung stellen. Von Amtes wegen werden nur Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen ermittelt.	Der Antrag kann jederzeit gestellt werden. Die Prämienverbilligung wird ab dem Folgemonat nach Antragstellung ausgerichtet.

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2017
<b>FR</b> Kantonale AHV-Ausgleichskasse Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 45 01 (Hotline d) 026 305 45 00 (Hotline f) <a href="http://www.caisseavsfr.ch">www.caisseavsfr.ch</a>	Versicherte, die bereits 2016 Prämienverbilligungen erhalten haben, werden von Amtes wegen ermittelt und erhalten die Beiträge weiterhin. Alle anderen müssen bis spätestens 31. August 2017 ein Gesuchformular bei der AHV-Ausgleichskasse einreichen.	31. August 2017
<b>GE</b> Service de l'assurance-maladie Route de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00 <a href="http://www.geneve.ch/sam">www.geneve.ch/sam</a>	Das Gesuchformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt. Wer kein Formular erhalten hat und davon ausgeht, Anspruch auf eine Prämienverbilligung zu haben, kann ein Anmeldeformular bei der Anlaufstelle beziehen oder es online ausdrucken und einreichen (spezielle Formulare für Quellenbesteuerte sowie für Personen zwischen 18 und 25 Jahren).	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
<b>GL</b> Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 50 <a href="http://www.gl.ch">www.gl.ch</a>	Das Gesuchformular wird an alle Haushalte im Kanton versandt. Der Antrag ist fristgerecht auszufüllen und samt Kopien der aktuellen Versicherungspolice(n) der obligatorischen Krankenpflegeversicherung bei der Fachstelle Prämienverbilligung der Kantonalen Steuerverwaltung einzureichen.	31. Januar 2017
<b>GR</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 7000 Chur 081 257 42 10 <a href="http://www.sva.gr.ch">www.sva.gr.ch</a>	Anmeldeformulare können bei der Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden oder bei den einzelnen Gemeinden online bezogen werden.	31. Dezember 2017
<b>JU</b> Caisse de compensation du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11 <a href="http://www.caisseavsjura.ch">www.caisseavsjura.ch</a>	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft. Die Berechtigten werden schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
<b>LU</b> Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05 <a href="http://www.ahvluzern.ch">www.ahvluzern.ch</a>	Der Anspruch auf Prämienverbilligung ist jedes Jahr neu mit einem Anmeldeformular bei der Ausgleichskasse Luzern geltend zu machen. Das Formular ist bei der Ausgleichskasse oder bei der AHV-Zweigstelle des Wohnorts erhältlich.	31. Oktober 2016 (die Frist ist bereits abgelaufen). Bei verspäteter Einreichung im Anspruchsjahr besteht ein Anspruch auf Prämienverbilligung erst ab dem Folgemonat. Die Frist für 2018 ist der 31. Oktober 2017.
<b>NE</b> Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30 <a href="http://www.ne.ch">www.ne.ch</a>	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft. Die Berechtigten werden schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
<b>NW</b> Ausgleichskasse der Wohngemeinde <a href="http://www.nw.ch">www.nw.ch</a>	Die Ausgleichskasse informiert die Bevölkerung über die Prämienverbilligung und benachrichtigt Personen, die aufgrund der Vorjahreszahlen mutmasslich Anspruch auf eine Prämienverbilligung haben. Eine automatische Prüfung erfolgt nicht (ausser bei EL-Bezügern). Wer die Prämienverbilligung geltend machen will, muss bis spätestens 30. April 2017 ein Gesuch einreichen. Die durch die Ausgleichskasse zugestellte Meldung muss rechtzeitig, vollständig ausgefüllt und unterzeichnet an die Ausgleichskasse retourniert werden. Ansonsten verfällt der Anspruch auf Prämienverbilligung. Aus der Zustellung oder der Unterlassung der Meldung entstehen keine Rechtsansprüche.	30. April 2017
<b>OW</b> Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05 <a href="http://www.ow.ch">www.ow.ch</a>	Die Versicherten müssen beim Gesundheitsamt Obwalden einen Antrag auf Prämienverbilligung stellen. Einzig Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen werden von Amtes wegen ermittelt.	31. Mai 2017
<b>SG</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 <a href="http://www.sg.ch">www.sg.ch</a> oder die AHV-Zweigstelle der Wohngemeinde, die für Fragen zuständig ist.	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten im Verlauf des Monats Januar automatisch einen Berechtigungsschein als Anmeldeformular und senden diesen ausgefüllt an die Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen. Wer bis Ende Januar kein Formular erhalten hat und davon ausgeht, Anspruch auf eine Prämienverbilligung zu haben, kann ein Anmeldeformular online ausdrucken und der AHV-Zweigstelle seiner Wohngemeinde einreichen.	31. März 2017

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2017
<b>SH</b> Sozialversicherungsamt Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11 <a href="http://www.svasch.ch">www.svasch.ch</a>	Um Anmeldeformulare zu beziehen oder bei Fragen, wenden Sie sich bitte an das für die Prämienverbilligung zuständige Sozialversicherungsamt Schaffhausen.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
<b>SO</b> Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09 <a href="http://www.akso.ch">www.akso.ch</a>	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten ein Antragsformular, welches sie ergänzen und der Ausgleichskasse innert 30 Tagen zurücksenden müssen.	31. Juli 2017
<b>SZ</b> Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 <a href="http://www.aksz.ch">www.aksz.ch</a> Für Fragen wenden Sie sich bitte an die AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde.	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Wer kein Antragsformular erhalten hat, kann ein solches bei der AHV-Zweigstelle seiner Wohngemeinde beziehen und ausgefüllt einreichen.	30. September 2016 (die Frist ist bereits abgelaufen). Die Frist für das Jahr 2018 ist der 30. September 2017.
<b>TG</b> Wohngemeinde <a href="http://www.gesundheit.tg.ch">www.gesundheit.tg.ch</a>	Die Berechtigten werden grundsätzlich von Amtes wegen ermittelt. Sie erhalten ein Antragsformular, das sie ergänzen und innert 30 Tagen an die Wohngemeinde zurücksenden müssen. Wer kein Formular erhalten hat, kann bei seiner Wohngemeinde einen Antrag stellen.	31. Dezember 2017
<b>TI</b> Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11 <a href="http://www.ti.ch">www.ti.ch</a>	Versicherten, die bereits 2016 Prämienverbilligungen erhalten haben, wird automatisch ein Gesuchformular zugesandt, das sie unterschrieben zurücksenden müssen. Alle anderen können ab 1. Juli 2016 ein Formular beim Servizio sussidi assicurazione malattia anfordern.	31. Dezember 2017 Bei verspäteter Rücksendung des Formulars kann ein individueller Antrag gestellt werden. In diesem Fall wird die Prämienverbilligung ab dem Zeitpunkt der Geltendmachung gewährt, sofern eine Berechtigung besteht.
<b>UR</b> Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42 <a href="http://www.ur.ch">www.ur.ch</a>	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel automatisch aufgrund der Steuerdaten überprüft. Berechtigte Personen werden vom Amt schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	30. April 2017
<b>VD</b> Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47 <a href="http://www.vd.ch">www.vd.ch</a>	Wer noch nie eine Prämienverbilligung bezogen hat, muss bei seiner Gemeinde ein Antragsformular ausfüllen. Bereits Berechtigte erhalten automatisch eine Verfügung. Die Prämienverbilligung wird ab Einreichdatum des Antragformulars angerechnet.	Der Antrag kann jederzeit, jedoch nur für das laufende Jahr gestellt werden. Die Prämienverbilligung wird ab dem Zeitpunkt der Geltendmachung gewährt.
<b>VS</b> Ausgleichskasse des Kantons Wallis Av. Pratiferi 22 1950 Sitten 027 324 92 92 <a href="http://www.avs.vs.ch">www.avs.vs.ch</a>	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Wenn Sie noch keine Mitteilung erhalten haben, erkundigen Sie sich bitte bei der Ausgleichskasse.	31. Dezember 2017
<b>ZG</b> Wohngemeinde <a href="http://www.zg.ch">www.zg.ch</a>	Versicherte mit niedrigem Einkommen werden von Amtes wegen angeschrieben. Das erhaltene Antragsformular ist bei der Wohngemeinde einzureichen. Wer davon ausgeht, ebenfalls Anrecht auf Prämienverbilligung zu haben, kann bei der Wohngemeinde ein Antragsformular einreichen.	30. April 2017
<b>ZH</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75 <a href="http://www.svazurich.ch">www.svazurich.ch</a>	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Alle Versicherten erhalten ein persönliches Antragsformular, mit dem die Überweisung der Prämienverbilligung an den Krankenversicherer geltend gemacht werden muss. Wenn Sie noch kein Formular erhalten haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Wohngemeinde.	Im Kanton Zürich Wohnende mit Anspruch auf Prämienverbilligung für das Jahr 2017 haben spätestens Ende Juli 2016 von der Sozialversicherungsanstalt Zürich (SVA) ein Antragsformular erhalten. Der Beitrag wird gewährt, wenn das Formular spätestens zwei Monate nach Erhalt unterschrieben an die SVA zurückgesandt wurde. Andernfalls ist der Anspruch auf eine Prämienverbilligung verfallen.

# Visana Club

## Mit den Clubangeboten aktiv durch den Winter

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

### 15 Prozent Rabatt auf die Miete Ihrer Schneesportausrüstung

Ob Sie elegant die Hänge runtercarven, mit gut gewachsenen Ski über die Loipen gleiten, mit einem Schlitten ins Tal flitzen oder über verschneite Hügel stapfen, unser Partner Intersport Rent ist mit dem neusten Mietmaterial immer dabei.

Profitieren Sie von 15 Prozent Rabatt auf die Miete von Wintersportausrüstungen in allen Intersport-Rent-Geschäften in den Schweizer Wintersportorten:

- Ski, Skischuhe, Skistöcke
- Snowboard, Snowboardschuhe
- Langlaufski, Langlaufschuhe, Langlaufstöcke
- Schlitten
- Schneeschuhe

Mieten Sie die gewünschte Ausrüstung auf [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club) oder direkt im Intersport-Rent-Geschäft Ihrer Wahl, und weisen Sie die Visana-Versichertenkarte vor. Da nicht jedes Intersport-Rent-Geschäft über das gesamte Sortiment verfügt, erkundigen Sie sich bitte vorgängig auf [www.intersportrent.ch](http://www.intersportrent.ch) oder telefonisch in Ihrem Geschäft, ob die gewünschte Ausrüstung erhältlich ist.

Das Angebot ist gültig vom 1. Dezember 2016 bis 30. April 2017. Der Rabatt gilt nicht für Service, Dienstleistungen und Saisonmieten. Das Angebot kann nicht mit anderen Rabatten kumuliert werden. Bei Fragen steht Ihnen der Kundendienst von Intersport zur Verfügung: Telefon 031 930 71 11, E-Mail: [rent@intersport.ch](mailto:rent@intersport.ch).



**15% Rabatt auf die Miete von Wintersport-ausrüstung!**

Promocode:  
**VISANA\_W\_16**

Gegen Vorweisen Ihrer Visana-Versichertenkarte erhalten Sie **15% Rabatt**. Gültig vom 1. Dezember 2016 bis zum 30. April 2017 in allen INTERSPORT RENT Geschäften in den Schweizer Wintersportorten. Sämtliche Standorte finden Sie unter [www.intersportrent.ch](http://www.intersportrent.ch). Der Gutschein ist gültig für die Miete Wintersportmaterial. Nicht gültig für Service, Dienstleistungen und Saisonmieten. Nicht mit anderen Rabatten kumulierbar.

**visana**  
Rundum gut betreut.

SPORT  
TO THE  
PEOPLE

**INTERSPORT  
Rent**

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

## Läckerli-Huus-Angebot – für ein köstliches Fest

Exklusiv für alle Visana-Club-Mitglieder bietet das Lächerli Huus eine Auswahl an köstlichen Spezialitäten: **Die Dose mit der romantischen Winterlandschaft enthält 690 Gramm Gaumenfreuden (Basler Lächerli Original, Amaretti au chocolat, Rahmtäfelchen, Flûtes de Bâle) zum Spezialpreis von 38.50 Franken statt 49 Franken inklusive Versandkosten.** Bitte benutzen Sie ausschliesslich den nebenstehenden Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 14. Dezember 2016 oder solange Vorrat (limitierte Anzahl).



### Bestelltalon

Ich bestelle \_\_\_\_\_ Stk. des Lächerli-Huus-Exklusivangebots.  
Art.-Nr. 15975

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

Versicherten-Nr. \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

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

## 20 Prozent Rabatt auf den Eintritt ins Alpamare Pfäffikon SZ

Ob Sie den Adrenalinkick auf einer der elf Rutschbahnen suchen, sich gemütlich im Rio-Mare-Flussbad treiben lassen, in der Alpa-Therme relaxen oder sich im Fitnessbereich austoben, überlassen wir ganz Ihnen. Das Alpamare bietet an 365 Tagen im Jahr Spass, Bewegung und Entspannung für Jung und Alt. Auch für die Kleinsten ist ab diesem Jahr gesorgt: Das 200 Quadratmeter grosse Kinderparadies für 0- bis 8-jährige bietet Rutschbahnen, Planschbecken und eine grosse Auswahl an Wasserspielen. Und sollte sich der Hunger melden, sorgt die Erlebnisgastronomie mit den beiden Restaurants für Ihr leibliches Wohl.

Profitieren Sie jetzt von **20 Prozent Visana-Club-Rabatt auf den Alpamare-Eintritt sowie einem Spezialpreis von zwei Franken für ein Getränk im Offenausschank (4 dl) oder für einen Kaffee/Tee** (pro Person ist ein Getränk zu diesem Sonderpreis erhältlich).

Das Angebot gilt vom 10. November 2016 bis 28. Februar 2017. Weisen Sie pro Familie (Eltern und eigene Kinder) am Empfang eine Versichertenkarte von Visana sowie den Alpamare-Gutschein vor. Mehr Informationen auf [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club) und [www.alpamare.ch](http://www.alpamare.ch).



### 20% Rabatt Eintritt & Getränk zum Spezialpreis

**So können Sie profitieren:**  
Weisen Sie diesen Gutschein gemeinsam mit Ihrer Versichertenkarte an der Kasse vor, und schon erhalten Sie:

– **20% Rabatt** auf den regulären Eintritt\*

– **Bon für Getränk zum Spezialpreis** von CHF 2.– (Offenausschank 4dl oder Kaffee/Tee, 1 Bon pro Person)

Gültig pro Familie (Eltern und eigene Kinder) und vom 10.11.16–28.02.17, \*exkl. Tarif Kleinkind (0–5 Jahre). Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Gutscheinen.

Kasseninfo (intern): [visana](http://www.visana)

**alpamare**

## 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.

## Sicher auf dem Eis

Das fahrlässige Betreten von offenen Eisflächen kann tödlich enden, wenn man auf der dünnen Eisschicht einbricht. Beachten Sie für Ihre Sicherheit deshalb die sechs Eisregeln der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft (SLRG):

- Eisflächen nur betreten, wenn Sie von den Behörden freigegeben worden sind.
- Rettungsgeräte (Stangen, Ringe etc.) sind keine Spielgeräte.
- Die Anweisungen der Ordnungsorgane und der Behörden sind strikte einzuhalten.

### Ergänzungsleistungen zu AHV und IV

Die Ergänzungsleistungen (EL) zu AHV und IV helfen Ihnen, wenn die Renten zusammen mit Ihrem sonstigen Einkommen und Vermögen die minimalen Lebenskosten nicht decken. EL werden den Berechtigten monatlich durch die Kantone ausbezahlt. Hinzu kommen ein jährlicher Pauschalbetrag für die Prämie der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (wird direkt an Visana überwiesen) sowie allfällige Vergütungen von Krankheits- und Behinderungskosten. Diese werden separat zurückerstattet, wenn sie nicht durch eine Versicherung gedeckt sind. Unter bestimmten Auflagen werden beispielsweise Selbstbehalt und Franchise der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (bis zum Betrag von 1000 Franken), zahnärztliche Behandlungen, Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause, Transportkosten oder ärztlich angeordnete Kuren vergütet.

### Stellen Sie einen Antrag

Für Auskünfte oder wenn Sie einen Anspruch geltend machen wollen, wenden Sie sich an die EL-Stelle Ihres Kantons. Dort erhalten Sie ein Anmeldeformular. Sie können einen Antrag auch als Stellvertretende oder nahe Verwandte einer anspruchsberechtigten Person einreichen. EL sind keine Sozialhilfeleistungen. Im Gegensatz zu diesen besteht ein Rechtsanspruch darauf, wenn die Voraussetzungen dazu erfüllt sind. Mehr Informationen: [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch) > Sozialversicherungen > Ergänzungsleistungen.

### MyVisana – unser Online-Kundenportal

Volle Ordner mit Leistungsabrechnungen und Versicherungspolice gehören dank MyVisana der Vergangenheit an. Auf unserem Online-Kundenportal stehen Ihnen alle aktuellen Versicherungsdokumente elektronisch zur Verfügung.

Auf [www.visana.ch/myvisana](http://www.visana.ch/myvisana) finden Sie sieben Videoclips, in denen die wichtigsten Funktionen des Online-Kundenportals demonstriert werden: das Login, die Verwaltung der Policen und Leistungsabrechnungen, das Ändern der eigenen Adresse, Franchise und Unfalldeckung sowie die Kontaktaufnahme mit Ihrer Geschäftsstelle.

- Bei Rissbildung, verursacht durch Tauwettereinbruch, sind Massenansammlungen zu vermeiden.
- Selbstrettung bei Eiseinbruch: Sofort Arme ausbreiten und versuchen, in der gleichen Richtung auszustiegen, aus der man gekommen ist.
- Zeuge eines Eiseinbruchs: Sofort weitere Helfer alarmieren und sich nur in Bauchlage und mit einem Rettungsgerät dem Eingebrochenen nähern.

Mehr Informationen zu den Präventionsregeln rund ums Wasser: [www.slr.ch/de/praevention/4x6-regeln.html](http://www.slr.ch/de/praevention/4x6-regeln.html)

## Änderungen bei den Versicherungsbedingungen

Visana hat einzelne allgemeine Versicherungsbedingungen (AVB) und Zusatzbedingungen (ZB) neu aufgelegt. Es wurden kleine Korrekturen angebracht und Textpassagen aktualisiert. Davon betroffen sind folgende Dokumente:

### Versicherungen nach KVG

- AVB Obligatorische Krankenpflegeversicherung
- AVB Krankenpflegeversicherung Managed Care
- AVB Krankenpflegeversicherung Med Direct
- AVB Krankenpflegeversicherung Tel Doc
- AVB Krankenpflegeversicherung Med Call
- AVB Taggeldversicherung nach KVG

### Versicherungen nach VVG

- ZB Komplementär
- ZB Komplementär Managed Care
- ZB Basic
- ZB Basic Flex

Sie können die Unterlagen bei jeder Visana-Geschäftsstelle beziehen oder im Internet auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch) unter «Downloads» herunterladen. In den ZB Komplementär wurde eine Berufsbezeichnung der aktuellen Berufsbildung angepasst und die Liste der anerkannten Therapieformen ausgegliedert. Sie wird neu als separates Dokument geführt und ist ebenfalls auf der Visana-Website ersichtlich. Einige Therapieformen wurden umbenannt und den aktuellen Bezeichnungen angepasst. Andere wurden neu aufgenommen oder von der Liste gestrichen, da sie nur selten in Anspruch genommen wurden. Folgende Therapieformen wurden gelöscht: Atlaslogie, Baunscheidtieren, Bioinformationstherapie, Hyperbare Sauerstoff-Therapie, Matrix-Regenerations-Therapie, Ozontherapie, Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie, Sauerstofftherapie und Vitalogie.

Bei Fragen zu den Änderungen hilft Ihnen Ihre Visana-Geschäftsstelle gerne weiter.



Folgen Sie uns auf Facebook

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

### Sehen wie in Ultra-HD-Qualität

Der DNEye® Scanner realisiert die besten und individuellsten Brillengläser aller Zeiten.



Kochoptik AG  
Gratisnummer 0800 33 33 10 · [www.kochoptik.ch](http://www.kochoptik.ch)

KOCH  
OPTIK  
MEINE SEHLÖSUNG

### Clever profitieren mit Kochoptik

Als einer der ersten Optiker in der Schweiz hat Kochoptik auf die revolutionäre «DNEye»-Technologie gesetzt. Mit dieser innovativen Augenmessmethode erhalten Sie die präzisesten Brillengläser aller Zeiten, denn der «DNEye»-Scanner vermisst das ganze Augensystem. Damit sind die Brillengläser 25-mal genauer als herkömmliche Gläser.

### Umfrage bestätigt Vorteile

Kochoptik hat über 220 Kundinnen und Kunden zu ihren Erfahrungen betreffend Brillengläser mit «DNEye»-Option befragt. So sehen 87 Prozent der Befragten mit «DNEye»-Gläsern besser als mit den alten, und 91 Prozent würden die neuen Gläser weiterempfehlen. Wollen Sie sich gleich selber von dieser technischen Innovation überzeugen? Als Visana-Kunde profitieren Sie von einem Gratis-Augenscan mit dem «DNEye»-Scanner im Wert von 43 Franken.

### Noch mehr profitieren

Zusätzlich offeriert Ihnen Kochoptik ein Prozent Rabatt pro Lebensjahr auf Ihre Brillenfassung. Wenn Sie zum Beispiel 50 Jahre alt sind, erhalten Sie eine einmalige Vergünstigung von 50 Prozent. Dieses exklusive Angebot gilt für alle Visana-Kunden und ihre Familienangehörigen. Nutzen Sie die Gelegenheit und vereinbaren Sie einen Termin mit uns – jederzeit auch online auf [www.kochoptik.ch](http://www.kochoptik.ch) oder via Gratisnummer 0800 33 33 10.

Die Spezialisten von Kochoptik stehen Ihnen zur Seite – ob Sie eine Sonnen-, Sport- oder Gleitsichtbrille oder Kontaktlinsen suchen. Und weil intelligente Technologie einen guten Service nie ersetzt, bekommen Sie eine individuelle Beratung gleich dazu.

## «Ich wünsche mir mehr Pioniergeist»

**Ariane Ehrat ist seit bald zehn Jahren Direktorin der Tourismusorganisation Engadin St. Moritz. Die ehemalige Skirennfahrerin spricht über das Ferienmachen in ihrer Region, wie sie Brasilianern das Engadin näherbringt, Mut für neue Visionen und ihre Erwartungen für die Ski-WM 2017 in St. Moritz.**

Text: Stephan Fischer | Bild: Giancarlo Cattaneo

### Welches sind Ihre wichtigsten Aufgaben als Tourismusdirektorin?

Ariane Ehrat: Das Führen meines «Dreamteams», der 62 Mitarbeitenden inklusive 14 Infostellen im Engadin, das Kreieren von marktfähigen Produkten in Zusammenarbeit mit Partnern sowie das Hinausgehen mit diesen Produkten in die Märkte, unter anderem nach Brasilien, China, Indien und in den arabischen Raum. Und natürlich gehört der Kontakt zu unseren Gästen vor Ort dazu.

### Wie beschreiben Sie Ihre Region jemandem, der «Engadin St. Moritz» nicht kennt?

Brasilianern beispielsweise erzähle ich von unseren über 100 Bergseen im Engadin, die so sauber sind, dass man teilweise sogar aus ihnen trinken kann. Aus den Brunnen sowieso. Die klare Luft lässt den Himmel tiefblau erscheinen. Dies beeindruckt die Brasilianer, weil der Himmel dort oft milchig ist und es kein trinkbares Wasser aus dem Wasserhahn gibt. Europäische Gäste, die uns zumindest vom Hörensagen her kennen, beeindruckt der einzigartige Kontrast auf engstem Raum zwischen dem Glamour von St. Moritz und der archaisch inspirierenden Natur des Engadins.

### Und wieso soll ich meine Ferien bei Ihnen im Engadin verbringen?

Ich stelle manchmal eine gewisse Hemmschwelle fest, da wir das Image haben, teuer zu sein. Unser Trumpf im Winter ist die Tageskarte für 35 statt 78 Franken, wenn man mehr als eine Nacht in einem der über 100 teilnehmenden Hotels übernachtet. Im Sommer haben wir das entsprechende Angebot «Bergbahnen inklusive», bei dem die Gäste einen Gratispass für 13 Bergbahnen im Engadin erhalten.

### Werden die Ferien aufgrund der sicherheitspolitischen Lage eher wieder in der Schweiz verbracht?

Wir spüren diesen Trend tatsächlich. Diesen Sommer waren Ferien mit dem Auto besonders angesagt.

Aber das vermag die für uns negativen Auswirkungen des starken Frankens nicht zu kompensieren.

### Die Österreicher haben uns im Tourismus abgehängt. Warum?

Eine gewisse Sättigung in unserer Wohlstandsgesellschaft war sicher mit ein Grund. Uns fehlten ein wenig die Visionen, die uns gerade in den Anfängen des Wintersports vor über 150 Jahren ausgezeichnet haben. Ich wünsche mir deshalb wieder mehr Mut und Pioniergeist. Aber ich spüre, dass wir in der Schweiz an einem Wendepunkte sind und dass es in die richtige Richtung geht.

### Im Februar findet in St. Moritz die Ski-WM statt. Ihr Wunsch?

Wir haben eine sehr gute Zusammenarbeit mit dem OK und nehmen unsere Verantwortung den Gästen gegenüber, eine authentische WM auszurichten, wahr. Ich hoffe, dass wir zusammen mit allen Beteiligten ein unvergessliches Skifest erleben können.

### Was erwarten Sie vom Schweizer Team?

Als Fan hoffe ich natürlich, dass die Schweizer am meisten Medaillen holen. Aber als Tourismusdirektorin hätte ich es am liebsten, wenn die Medaillen gleichmässig auf unsere Zielmärkte verteilt würden. So kämen wir via die Geschichte der Athleten zu Publizität im entsprechenden Markt.

### Was hat St. Moritz von der Ski-WM?

Solche Grossereignisse sind immer ein Motor für die jeweilige Standortentwicklung. Ein Beispiel: St. Moritz ist einer der wenigen WM-Orte ohne Skipiste ins Dorf. Ich bin sehr stolz, dass der Gemeinderat nun einen Planungskredit dafür gesprochen hat.

### Nächsten Sommer hören Sie als Tourismusdirektorin auf. Was werden Sie vermissen?

Daran möchte ich jetzt noch gar nicht denken. Ich gebe weiter Vollgas bis zum Schluss. Es werden zehn lebenserfüllende Jahre im Engadin gewesen sein.



### Zur Person

Ariane Ehrat (55) ist seit 2008 Tourismusdirektorin der Destination Engadin St. Moritz. Die gebürtige Schaffhauserin lebt in Champfèr. Sie schöpft Energie aus ihrer Arbeit, die sie «irrsinnig liebt». Die ehemalige Skirennfahrerin feierte 1985 in Santa Caterina mit dem Gewinn der WM-Silbermedaille in der Abfahrt ihren grössten sportlichen Erfolg. Skifahren ist auch heute noch ihre Leidenschaft. Wenn sie am Sonntagmorgen bei Sonnenaufgang mit ihrem Partner die ersten Spuren in den Schnee ziehen und danach einen Tee auf der Terrasse geniessen könne, sei die Welt für sie in Ordnung.  
[www.engadin.stmoritz.ch](http://www.engadin.stmoritz.ch)  
[www.stmoritz2017.ch](http://www.stmoritz2017.ch)