

Visana**Forum**

Das Gesundheitsmagazin 2/2021

5 **Himbeeren – wahre Superfrüchte**

Die Vitaminbomben aus dem eigenen Garten

8 **«Save your friends»: Für sicheren Wasserspass**

Präventionskampagne von Visana und der SLRG

22 **«2022 wird ein aufregendes Jahr»**

Good-News-Chef Stefan Matthey im Gespräch



«Mit frischer Luft und Bewegung gegen den Frühsommerblues.»

Mehr Tipps finden Sie auf Seite 4.



Gesundheit

- 4 Licht draussen, Schatten im Innern
- 5 Himbeere: Vitaminbombe aus dem Garten
- 6 Corona-Impfung: eine Expertin erklärt

Engagement

- 7 Women Sport Evasion in Lausanne
- 8 Sicher im Wasser: «Save your friends»
- 10 Nachwuchscamps mit Visana-Botschaftern

Inside

- 11 Stark auch bei den Sachversicherungen
- 12 Visana-Mitarbeitende im Fokus
- 14 Unsere neue Vorsorgelösung für Sie

Service

- 16 Eine E-Bike-Tour fürs Herz
- 17 Visana weiterempfehlen lohnt sich
- 18 Sommerangebote im Visana Club
- 20 Gut zu wissen
- 22 Im Gespräch mit Stefan Matthey
- 24 Wettbewerb

 Folgen Sie uns auf Facebook
facebook.com/visana.versicherung
und Instagram
 instagram.com/visanaservices



gedruckt in der
schweiz

Impressum: «VisanaForum» ist eine Publikation der Visana-Gruppe. Zur Visana-Gruppe gehören Visana, sana24, vivacare und Galenos. «VisanaForum» erscheint viermal jährlich. Redaktion: Stephan Fischer, David Müller, Melanie von Arx, Josko Pekas, Simone Hubacher. Adresse: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 16. E-Mail: forum@visana.ch. Gestaltung: Stämpfli AG, Bern. Layout: Natalie Fomasi, Elgg. Titelbild: Mauro Mellone. Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: visana.ch. **Adressänderungen:** Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere «VisanaForum» erhalten, melden Sie sich bitte bei Ihrer Visana-Agentur (Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Ihrer Police).

Liebe Leserin, lieber Leser



PS: Wussten Sie, dass Visana über 25 Jahre Erfahrung im Bereich Sachversicherungen hat? Lesen Sie mehr dazu auf Seite 11 und profitieren auch Sie von unserem mehrfach ausgezeichneten Know-how.

Ich hoffe sehr, dass es Ihnen und Ihren Liebsten gut geht.

Erlauben Sie mir, mit einer erfreulichen Nachricht ins Editorial einzusteigen: Visana steht finanziell weiterhin sehr solide da und weist auch für das Jahr 2020 ein positives Ergebnis von 110,8 Millionen Franken aus. Unsere erfreuliche finanzielle Stabilität kommt auch Ihnen als unseren Versicherten zugute. Weitere Informationen zum aktuellen Geschäftsergebnis finden Sie unter [visana.ch/medien](https://www.visana.ch/medien).

Ich habe aber noch weitere gute Neuigkeiten für Sie: Zum einen haben wir für Sie zusammen mit der Berner Kantonalbank ein Produkt entwickelt, das erstmals in der Schweiz Altersvorsorge und Betreuung im Alter vereint. Und zum anderen dürfen unsere jüngsten Versicherten, Ihre Kinder oder Enkel, erstmals und exklusiv von einem Schwing- und einem Sprint-Camp mit unseren beiden Botschaftern Christian Stucki und Mujinga Kambundji profitieren. Nähere Informationen zu diesen tollen Angeboten erhalten Sie in unserem Magazin oder online auf [visana.ch/camps](https://www.visana.ch/camps).

Besonders aufmerksam mache ich Sie aber auch auf das sympathische Teampportrait unserer Galenos-Agentur in Zürich, die diesjährige Unfallpräventionskampagne «Save your friends» von SLRG und Visana sowie auf das eindrückliche Interview mit Stefan Matthey, dem Chef des Konzertveranstalters Good News – einer von der Pandemie wahrlich gebeutelten Branche.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre sowie viele frohe, sonnige Sommertage. Bleiben Sie bitte gesund.

Herzlich grüsst Sie
Ihr Angelo Egli, CEO



Licht draussen, Schatten im Innern

Wenn die Tage wie jetzt besonders lang und hell sind, fühlen sich nicht automatisch alle Menschen fit und glücklich – im Gegenteil: Der Frühsommerblues macht sich auf verschiedenste Weise bemerkbar.

Text: Simone Hubacher | Bild: Mauro Mellone

Die Natur blüht, die Pollen fliegen durch die Luft, ohne Sonnenbrille und Sonnencreme geht nichts. Die Monate Mai und Juni sind hell und warm, die Lebensgeister sind längst aus dem Winterschlaf erwacht. Draussen an sonnigen Plätzen wird geflirtet und gelacht. Es scheint, als würden alle Menschen vor Lebensfreude übersprudeln.

Wie geht es Ihnen, wenn Sie diese Zeilen lesen? Fühlen Sie sich vielleicht gar nicht wunderbar, sondern müde und leer, gar traurig? Der Frühsommerblues existiert tatsächlich. Wissenschaftlich belegt ist leider auch, dass sich in keiner anderen Jahreszeit in der nördlichen Hemisphäre so viele Menschen das Leben nehmen wie jetzt.

Unbedingt unterscheiden!

Dringend unterscheiden sollte man zwischen Frühsommermüdigkeit und -depression. Halten die Symptome mehr als zwei Wochen an, ist ein Arztbesuch angezeigt. Nachfolgend gibt es deshalb Tipps gegen die vergleichsweise harmlose Frühsommermüdigkeit (Symptome siehe Kasten). Ihre Ursachen sind die ganz anderen Licht- und Wetterverhältnisse als im Winterhalbjahr. Der Körper hat über einige Monate zu wenig Vitamin D (wird durch direktes Sonnenlicht) gebildet, und der Hormonspiegel ist noch nicht wieder ausgeglichen.

Was hilft?

Die Antwort ist simpel: frische Luft und Bewegung, egal bei welchem Wetter. Scheint die Sonne, dann versuchen Sie, schon morgens aus dem Haus zu gehen und für kurze Zeit (15 bis 20 Minuten) gar auf Sonnencreme und -brille zu verzichten, damit der Körper das Sonnenlicht pur aufnehmen und seine Speicher füllen kann. Das natürliche Tageslicht kurbelt die Produktion von Serotonin an, dem Hormon, das uns wacher und fröhlicher macht.

Anzeichen einer Frühsommermüdigkeit

- Müdigkeit
- Antriebslosigkeit
- Gereiztheit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schwindel
- Kopf- oder gar Gliederschmerzen

Anzeichen einer Depression

- Antriebsarmut
 - Freudlosigkeit
 - Interesselosigkeit
 - Gefühl von Wertlosigkeit
 - Schuldgefühle
 - Hoffnungslosigkeit
 - Verzweiflung
- Bitte einen Arzt aufsuchen, falls die Anzeichen nach zwei Wochen nicht verschwinden.

Ein weiterer Muntermacher sind Wechselduschen (warm/kalt) – sie regen den Kreislauf an und regulieren den Blutdruck. Gesundes, vitaminreiches Essen und genügend trinken (am besten Wasser oder ungesüssten Tee) helfen ebenso wie ausreichend Schlaf. Die richtige Dosis Schlaf zu finden, ist sehr individuell. Beobachten Sie sich selbst, und passen Sie Ihre Schlafzeiten nicht den Mitbewohnern, sondern wirklich Ihrem eigenen Rhythmus an. Denn weder zu wenig noch zu viel Schlaf sind hilfreich.

Himbeeren – die Vitaminbomben aus dem Garten

Die Himbeere versüsst uns den Sommer bis in den Oktober. Die Beere ist jedoch nicht nur sehr fein, sondern sie steckt voller gesunder Inhaltsstoffe – der ideale Snack an warmen Tagen.

Text: Melanie von Arx | Bild: Mauro Mellone

Wussten Sie, dass wir in der Schweiz viele einheimische Superfrüchte haben? Die Himbeere ist eine davon. Ganz nachhaltig wächst sie im eigenen Garten und liefert uns wertvolle Inhaltsstoffe. Von Juni bis Oktober sind Himbeeren hierzulande erntereif, je nach Sorte.

Altes Heilmittel

Die Himbeere ist eine altbekannte Frucht, bereits die Steinzeitmenschen sollen sie gesammelt haben. Sie stammt ursprünglich aus Südosteuropa, hat ihren Weg zu uns aber schon vor langer Zeit gefunden. In der Antike galt die Himbeere als Heilpflanze: Die Früchte, Blüten, Blätter und Wurzeln – meist verarbeitet als Sud oder Tee – wurden zur Behandlung unterschiedlichster Leiden wie etwa bei Erkältungen oder Hauterkrankungen eingesetzt. Noch heute dient Himbeerblättertée vielen Frauen als Mittel zur natürlichen Geburtsvorbereitung.

Rote «Nicht-Beere»

Dabei ist die Himbeere trotz ihres Namens botanisch gesehen gar keine Beere. Wie ihre Schwester die Brombeere gehört sie in die Familie der Rosengewächse und ist eine Sammelsteinfrucht. Dies erkennt man daran, dass sie aus vielen einzelnen kleinen Steinfrüchten besteht, die von fei-



52

Kilokalorien beträgt der Energiewert von 100 Gramm frischen Himbeeren. En Guete!

nen Härchen zusammengehalten werden. Ob Beere oder nicht, eine Vitaminbombe ist die Himbeere allemal: Sie besteht aus Proteinen, wertvollen Nahrungsfasern, Vitamin B1, B2, B6, Folsäure, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Eisen und Zink – um nur die wichtigsten Inhaltsstoffe zu nennen – und ist kalorienarm. Bereits 100 Gramm der Früchte decken etwa einen Drittel des täglichen Vitamin-C-Bedarfs eines Erwachsenen.

Frische Kost

Himbeeren lassen sich schlecht lagern – im Kühlschrank schimmeln sie oftmals nach wenigen Tagen. Alternativ lassen sie sich gut einfrieren und den Sommergeschmack so bis in den Winter hinein verlängern. Am besten schmecken die Beeren frisch – idealerweise direkt aus dem eigenen Garten oder dem Topf auf dem Balkon.

Rezepttipp

Himbeeren lassen sich in viele Gerichte integrieren: am Morgen ins Müesli, am Mittag als süsse Note in einem Salat, den ganzen Tag über als süsser Snack zwischendurch. Aus wilden Himbeeren lassen sich zudem tolle Rezepte kreieren – beispielsweise Konfitüre. Übrigens: Himbeeren passen hervorragend zu Käse und schmecken auch pikant vorzüglich.

«Wir werden lernen, mit Corona zu leben»

Anita Niederer-Loher ist Oberärztin für Infektiologie und Mitglied der Eidgenössischen Kommission für Impffragen. Sie klärt die wichtigsten Fragen zur Covid-19-Impfung – und ist sehr zuversichtlich, dass man das Virus in den Griff bekommt.

Interview: Fabian Ruch | Bilder: Alfonso Smith, stock.adobe.com



Zur Person

Anita Niederer-Loher ist Kinderärztin, Infektiologin und Impfspezialistin. Sie ist als Oberärztin für Infektiologie und Spitalhygiene am Ostschweizer Kinderspital und am Kantonsspital St. Gallen tätig. Die 48-Jährige ist Mitglied der Eidgenössischen Kommission für Impffragen und lebt mit ihrer Familie im Kanton Appenzell Ausserrhoden.

Die Schweiz ist im Impfmodus, und es geht vorwärts. Die Impf-Expertin Anita Niederer-Loher beantwortet Fragen, die die Bevölkerung beschäftigen.

Anita Niederer-Loher, wie sind Sie zufrieden mit der Entwicklung der Covid-19-Impfungen in der Schweiz?

Das ist eine riesige logistische und organisatorische Leistung aller Beteiligten. Es wird gut zusammengearbeitet, was nicht immer einfach ist, weil man äussere Faktoren wie die Lieferungen berücksichtigen muss, da gab und gibt es Verzögerungen. Doch es geht zügig vorwärts. Weniger erfreulich sind die regelmässigen Vergleiche der Impfgeschwindigkeit international und national. Die setzen nur Druck auf. Die Vorwürfe sind teilweise ungerechtfertigt, in den verschiedenen Kantonen und auch in jedem Land ist die Ausgangslage anders. Wichtig ist: Menschen, die sich impfen lassen möchten, werden auch geimpft. Die Strategie wurde und wird klug umgesetzt.

Warum soll ich mich überhaupt impfen lassen?

Eines der Hauptprobleme bei Corona ist, dass sehr viele Personen gleichzeitig an der gleichen Infektion erkranken, einige sogar schwer. So kommt das Gesundheitssystem an den Anschlag. Darum wurden zuerst die Menschen geimpft, die wegen ihres Alters oder wegen Vorerkrankungen besonders gefährdet sind. Seitdem geht es darum, dass nicht mehr viele Personen gleichzeitig infiziert werden und die Anzahl der Infektionen zurückgeht. Corona werden wir wahrscheinlich nie mehr loswerden. Aber wir werden es in den Griff bekommen, indem möglichst viele von uns immun sind.

Gefährlich ist die Impfung für niemanden?

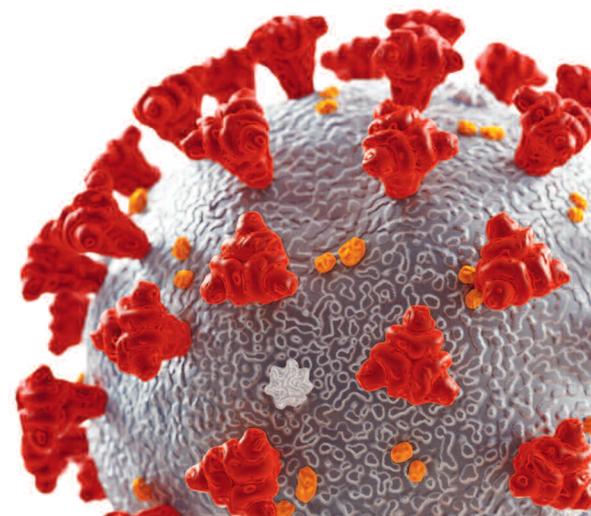
Nein. Es kann zu Nebenwirkungen wie Fieber und Schmerzen kommen, das ist vorübergehend und bekannt bei Impfungen. Ganz selten treten allergische Reaktionen auf, aber das lässt sich behandeln.

Warum braucht es eigentlich zwei Impfungen? Und sind möglicherweise sogar drei oder noch mehr notwendig?

Beim Impfen geht es immer darum, dass man das Virus dem Immunsystem vorstellt. Das passiert bei der ersten Impfung. Nach ein paar Wochen wird der Schutz mit der zweiten Dosis verstärkt und verlängert. Das Immunsystem kennt das Virus nun und entwickelt einen Mechanismus, um sich dagegen zu wehren. Ob es eine dritte Impfung braucht, wissen wir erst in ein paar Monaten. Noch ist offen, wie lange wir gegen eine Infektion oder eine Erkrankung geschützt sind. Das Virus kann sich verändern, und wenn es das relevant tut, ist denkbar, dass es durch eine Präzisierung der Impfung neu bekämpft werden muss. Wir werden lernen, mit Corona zu leben. So wie wir auch mit anderen Infektionen leben.



Komplettes Interview:
visana.ch/niederer-loher



Women Sport Evasion in den Startlöchern

Neuer Veranstaltungsort, neuer Monat: Aufgrund der Corona-Entwicklung soll die Women Sport Evasion heuer nicht wie gewöhnlich im Juni, sondern erst am 11. und 12. September in Lausanne über die Bühne gehen. Die Durchführung hängt von den weiteren Beschlüssen des Bundesrats ab.

Text: Simone Hubacher | Bild: Josette Bruchez



Nach zwei aufeinanderfolgenden Absagen wegen grosser Hitze (2019) und Corona (2020) gleisen die Veranstalter hoffnungsvoll eine weitere Austragung der zweitägigen Women Sport Evasion auf. Seit 2008 treffen sich in Lausanne einmal im Jahr rund 2000 Frauen, um während eines ganzen Wochenendes gemeinsam Sport zu treiben. Neu findet der Event im World Archery Excellence Center (worldarcherycentre.org) statt, 15 Minuten ausserhalb des Lausanner Zentrums.

Corona gibt den Ton an

Bei der Women Sport Evasion geht es nicht darum, Siegerinnen zu ermitteln, sondern um die Freude an der Bewegung. Im Voraus stellen sich die Teilnehmerinnen ihr eigenes Programm zusammen – so entsteht ein bunter Mix aus Lektionen und Workshops in verschiedensten Fitness- und Tanzkategorien. «Die Teilnehmerinnen können aus rund 25 Kursen und Workshops wählen», sagt Organisatorin Josette Bruchez. Je nach Entwicklung der Co-

50 Startplätze zu gewinnen

Die Women Sport Evasion ist eine Erfolgsgeschichte: Seit 2008 treffen sich an einem Wochenende in Lausanne über 1000 sportbegeisterte Frauen pro Tag und kommen dort in den Genuss eines reichhaltigen Mixes aus Fitness-, Dance- und Workshop-Angeboten. Die Teilnahme kostet 59 Franken pro Tag. Im Preis enthalten sind die Workshops und Schnupperkurse, Getränke, Kaffee und Früchte. Visana ist Presenting Partner der Women Sport Evasion und verlost 25 x 2 Startplätze (Eintagespässe) für Sonntag. Schicken Sie ein E-Mail an forum@visana.ch.

rona-Lage und den entsprechenden Beschlüssen des Bundesrats werden pro Tag maximal 900 Teilnehmerinnen dabei sein können. «Mitte Juni schalten wir nach Möglichkeit die Anmeldung frei», so Bruchez. «Informieren Sie sich auf womensportevasion.ch nach dem aktuellen Stand der Durchführung.»

«Save your friends»: Für sicheren Wasserspass

Die Online-Präventionskampagne von Visana und ihrer Partnerin, der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG), geht diesen Sommer weiter. In einem interaktiven Video können Sie selbst entscheiden, wie Sie sich am und im Wasser verhalten – und ob diese Entscheidung richtig ist.

Text: Melanie von Arx | Bilder: Visana, SLRG

Junge Männer im Alter zwischen 15 und 30 Jahren sterben verglichen mit anderen Bevölkerungsgruppen überdurchschnittlich häufig bei Ertrinkungsunfällen. Der Grossteil der Unfälle passiert in offenen Gewässern – sei es im Fluss beim Bööten mit Freunden oder beim Schwimmen im See. Darum hat Visana zusammen mit der SLRG im Jahr 2019 die Präventionskampagne «Save your friends» lanciert, um Gefährdete und insbesondere deren Freunde direkt anzusprechen.

«Save your friends» – ein Erfolg

Die Online-Präventionskampagne orientiert sich an der gefährdeten jungen Zielgruppe. Dabei wollen wir die lebenswichtigen Botschaften der Bade- und Flussregeln bei der Ziel-

gruppe in Erinnerung rufen – als ideale Ergänzung zur Baderegelkampagne und zu weiteren Präventionsmassnahmen der SLRG. Wir können auf prominente Verstärkung zählen: Die Leichtathletik-Schwestern Mujinga und Ditaji Kambundji erklären die Baderegeln in kurzen Videoclips auf Social Media. Zusätzlich können die Zuschauerinnen und Zuschauer in ei-

«Junge Männer sind von Ertrinkungsunfällen am meisten betroffen.»

nen neuen interaktiven Video die Geschichte selbst beeinflussen und entscheiden, wie sie sich am oder im Wasser verhalten. Doch ist diese Entscheidung richtig? Verhalten Sie sich am Wasser sicher, oder lauert ein Ertrinkungsunfall? Probieren Sie es ab Ende Juni auf saveyourfriends.ch selbst aus, und erfahren Sie, wie der Wasserspass im Sommer sicher nicht tödlich endet.



3 Millionen

Menschen wurden 2020 online mit der Kampagne «Save your friends» erreicht.

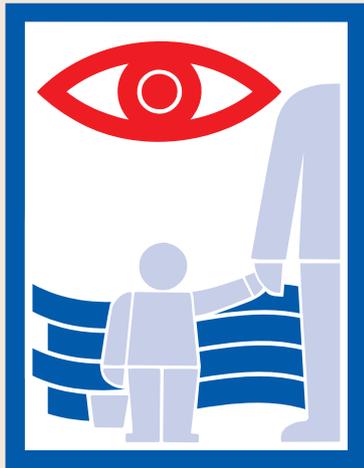


saveyourfriends.ch

BADEREGELN

MAXIMES DE LA BAIGNADE

REGOLE PER IL BAGNANTE



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!

Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!

Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.

Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.

Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.

Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.

Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.

Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.

Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.

Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

«Auf in unsere neuen **Sprint- und Schwing-Camps, Kids!**»

Ein unvergesslicher Tag im Leichtathletikstadion oder im Sägemehl: Mujinga Kambundji und Christian Stucki trainieren mit Kindern. Mit etwas Glück ergattert sich Ihr Nachwuchs ein Camp-Ticket für den 2. oder den 16. Oktober 2021.

Text: Simone Hubacher | Bilder: Mauro Mellone, Jan Riedel

Einen ganzen Tag lang an der Seite ihres grossen Sportidols trainieren: Das können Kinder und Enkel von Visana-Versicherten* (Jahrgänge 2009 bis 2011) exklusiv mit WM-Bronzemedailien-Gewinnerin über 200 Meter, Mujinga Kambundji, am 2. Oktober oder mit Schwingerkönig Christian Stucki am 16. Oktober 2021 in Bern. «Ich freue mich sehr auf diesen Tag mit dem Nachwuchs. Denn ich kann mich noch gut daran erinnern, wie es für mich als Zehnjährige war, mit den Älteren und Erfahrenen des Klubs wie Alain Rohr zu trainieren», sagt Mu-

jinga Kambundji. Ein Vorbild für sie sei damals Mireille Donders gewesen, die von 2001 bis 2014 den Schweizer Rekord über 100 Meter hielt.

Auch Christian Stucki erinnert sich an Schwingcamps des Bernisch Kantonalen Schwingerverbandes BKSV, als er ein Bub war und zu den «grossen Bösen» wie Urs Matter, Silvio Rufenacht und Adrian Käser hochschaute. «Mein Vorbild war aber eher mein Vater, auch ein Schwinger. Und der US-Basketballer Michael Jordan von den Chicago Bulls.» Jetzt den Jungspunden selbst ein paar Tricks mit auf den Weg zu geben, sei ein Highlight für ihn.

Tagesprogramm samt Verpflegung

Treffpunkt am Camp-Tag ist jeweils um 9.30 Uhr, entweder beim Leichtathletikstadion Wankdorf (Sprint-Camp) oder bei der Sportanlage Altenberg (Schwing-Camp) in Bern. Die Kinder werden professionell betreut und kommen in den Genuss eines leckeren Mittagsmenus und von feinen Zwischenverpflegungen (Getränke, Riegel, Früchte). Nebst dem gemeinsamen Sporttreiben werden die Stars den Kindern auch für ihren besonderen «Chrigo- oder Mujinga-Moment» zur Verfügung stehen: Für alle Teilnehmenden gibt es ein Erinnerungsfoto und natürlich ein Autogramm. Auch ein Camp-T-Shirt dürfen die Kinder mit nach Hause nehmen.

Gewinnen Sie einen Camp-Startplatz

Mit etwas Glück ist Ihr Kind oder Enkelkind am eintägigen Sprint- oder Schwinger-Camp von Visana gratis mit dabei! Für Sie als Visana-Versicherte verlosen wir 80 (bei Mujinga) respektive 60 (bei Chrigo) Startplätze. Melden Sie sich bitte via QR-Code auf visana.ch/camps für die Verlosung an. Die Gewinnerinnen und Gewinner benachrichtigen wir per E-Mail.



Als Botschafter unterwegs

Visana motiviert zu mehr Bewegung und Sport. Mujinga Kambundji und Christian Stucki sind Visana-Botschafter und unter anderem die Hauptdarsteller des Visana-Vlogs «Gesund unterwegs» (visana.ch/blog).

*Teilnahmebedingungen: Das Kind, seine Eltern oder Grosseltern sind bei Visana versichert. Geben Sie bei der E-Mail-Anmeldung bitte die Versicherungsnummer an.

Stark auch bei Sachversicherungen

Visana ist ein erfolgreicher Kranken- und Unfallversicherer – und noch mehr. Wir haben auch 25 Jahre Erfahrung mit Hausrat-, Privathaftpflicht- und Gebäudeversicherungen. Die Leistungen unserer Sachversicherungen bauen wir stetig aus und bieten unseren Versicherten attraktive Kombi-Rabatte.

Text: Michael von Arx | Bild: Visana

Die Hausrat- und die Privathaftpflichtversicherung sind Versicherungen auf freiwilliger Basis. Allerdings sind sich die Experten einig: Sie gehören in jeden Haushalt. Bei Visana können Sie beide Versicherungen bequem online oder bei einer persönlichen Beratung abschliessen, ebenso die Gebäudeversicherung. Prüfen Sie ganz unverbindlich, ob sich der Wechsel zu Visana für alle drei Sachversicherungen lohnt. Sie profitieren von Kombi-Rabatten bis zu 20 Prozent (siehe Kasten).

Sinnvoll und mehrfach ausgezeichnet

Die Hausratversicherung kommt für Schäden an ihrem Eigentum auf, die beispielsweise bei einem Wohnungsbrand oder einem Rohrleitungsbruch entstehen. Da geht es schnell einmal um mehrere zehntausend Franken. Mehr Informationen zur Hausratversicherung finden Sie auf visana.ch/hausrat.

Auch der Abschluss einer Privathaftpflichtversicherung ist sehr empfehlenswert. Sie hilft zum Beispiel bei Mieterschäden oder wenn Sie Dritten einen Schaden zufügen. Die Visana-Privathaftpflichtversicherung punktet mit einem hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis, was auch die regelmässigen Topplatzierungen im Vergleich des unabhängigen Konsumentenmagazins «Bon à savoir» zeigen. visana.ch/privathaftpflicht.



Bis 20 Prozent Rabatt für Visana-Versicherte

Sind Sie bereits bei Visana grundversichert, oder haben Sie eine Krankenzusatzversicherung bei uns? Dann profitieren Sie und Ihre Familienangehörigen von zehn Prozent Rabatt auf unsere Hausrat-, Privathaftpflicht oder Gebäudeversicherung. Wenn Sie alle drei Versicherungen bei uns abgeschlossen haben, erhalten Sie weitere zehn Prozent Rabatt. Möchten Sie wissen, wie viel Sie sparen können? Auf visana.ch/prämiedirecta können Sie Ihre persönliche Offerte bequem erstellen.



Wir beraten Sie gerne – Antworttalon

Ich interessiere mich für die Sachversicherungen von Visana. Bitte kontaktieren Sie mich.

Frau Herr

Vorname/Name _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Schicken Sie den Talon an Visana Services AG, Directa, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 16, oder kontaktieren Sie uns per E-Mail: directa.support@visana.ch. Wir sind gerne für Sie da!

comparis.ch

Krankenversicherung mit
Effizienter Verwaltung

2020





Auf einen Blick

Galenos wurde 1908 von Mitgliedern des Schweizerischen Technischen Verbandes (STV) (heute Swiss Engineering) gegründet. 1995 erfolgte die schweizweite Öffnung für Versicherung ausserhalb des STV. Heute zählt Galenos schweizweit rund 16 000 Versicherte. Seit 2018 gehört Galenos zur Visana-Gruppe. Die Agentur mit acht Mitarbeitenden befindet sich nur wenige Gehminuten vom Hauptbahnhof Zürich entfernt. Galenos, Militärstrasse 36, 8004 Zürich, 044 245 88 88, info@galenos.ch, galenos.ch.

Familiär, effizient und kundenfreundlich

Der Krankenversicherer Galenos gehört seit Oktober 2018 zur Visana-Gruppe. Die Marke bleibt unter dem neuen Visana-Dach bestehen und wächst weiter. Auf der Galenos-Agentur in Zürich betreuen Roland Kleiner und sein Team die Kundinnen und Kunden mit viel Herzblut und Kompetenz.

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith

«Familiär, vertrauenswürdig, menschlich, mit einem sehr kundennahen Service und einer effizienten Organisation» – so beschreibt Agentur-Leiter Roland Kleiner sowohl die Marke Galenos als auch sein Team. «Die Kundennähe ist unser Trumpf. Die Kunden und Kundinnen kennen uns sehr gut, und wir kennen ihre Bedürfnisse.» Marylène Berthier ist verantwortlich für das Marketing und ergänzt: «Wir haben viele treue Kunden. Vor zwei Jahren waren rund 50 Prozent von ihnen 40 Jahre und länger bei uns. Auch die Mitarbeitenden sind der Marke treu. Ein Drittel von ihnen ist über 15 Jahre bei uns engagiert.»

Im Wandel

Viele langjährige Versicherte stammen noch aus der Zeit, als Galenos exklusiv die Kasse des Schweizerischen Technischen Verbands war. Seit der Öffnung im Jahr 1995 ist Galenos ge-

wachsen und hat gerade im letzten Jahr viele jüngere Versicherte dazugewonnen. Apropos «Galenos» – falls sich jemand fragt, wer oder was hinter diesem Namen steckt: Namensstifter für die kleine, feine Krankenkasse war der

berühmte griechische Arzt Galenos von Pergamon. Er wirkte im 2. Jahrhundert in Rom, und seine Lehre über Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers beherrschte die Heilkunde für rund 1500 Jahre – ein wahrlich grosser Name.

Wiedersehen nach langer Zeit

Acht Mitarbeitende umfasst das Galenos-Team, das die Kundinnen und Kunden an der Militärstrasse in Zürich empfängt oder sie von zuhause aus per Telefon oder E-Mail betreut. «Bei uns gab es teilweise Homeoffice bereits vor Corona», erzählt Roland Kleiner. Darum habe die Umstellung nach dem Ausbruch der Pandemie sehr schnell und reibungslos geklappt. Jetzt, da die Agentur wieder geöffnet ist, nehmen auch die physischen Besuche wieder zu, wenn auch auf bescheidenem Niveau. Die Kundinnen und Kunden schätzten die Betreuung auf Distanz.

Die Arbeit von zuhause aus funktioniert sehr gut, trotzdem vermisst Roland Kleiner sein Team und die gemeinsamen Anlässe. «Ich sehe meine Mitarbeitenden alle paar Tage einzeln im Turnus.» Zum ersten Mal nach langer Zeit hat sich das ganze Team erst wieder diesen März getroffen, zum gemeinsamen Fototermin für «VisanaForum». «Das war sehr speziell, aber auch sehr schön», sagen Marylène Berthier und ihr Chef unisono und lachen.

Nah dabei und lösungsorientiert

In einer so herausfordernden Situation wie der jetzigen sei es wichtig, positiv zu bleiben. «Der Corona-Koller macht nicht nur uns zu schaffen, es geht der ganzen Welt so», konstatiert Roland Kleiner. Da sei diese ausgeprägte familiäre Stimmung in seinem Team ein Plus für Galenos. «Wir sind nah bei den Kundinnen und Kunden, und als Chef bin ich ebenso nah bei meinen Mitarbeitenden.» Probleme nicht lange anstehen lassen, sondern sie angehen und lösen, so lautet sein Führungscredo – auf allen Ebenen.

«Kundennähe ist unser Trumpf.»



Zuhause alt und glücklich werden – **mit der richtigen Vorsorge**

Ein langes und gesundes Leben wünschen wir uns alle, am liebsten in den eigenen vier Wänden. Die Zeit nach der Pensionierung will geplant sein, denn das Altern birgt Herausforderungen. Visana unterstützt Sie gemeinsam mit der Berner Kantonalbank (BEKB) mit der schweizweit einmaligen Betreuungs- und Vorsorgelösung, Ihr Leben möglichst lange selbständig zu gestalten.

Text: Josko Pekas | Bilder: Visana

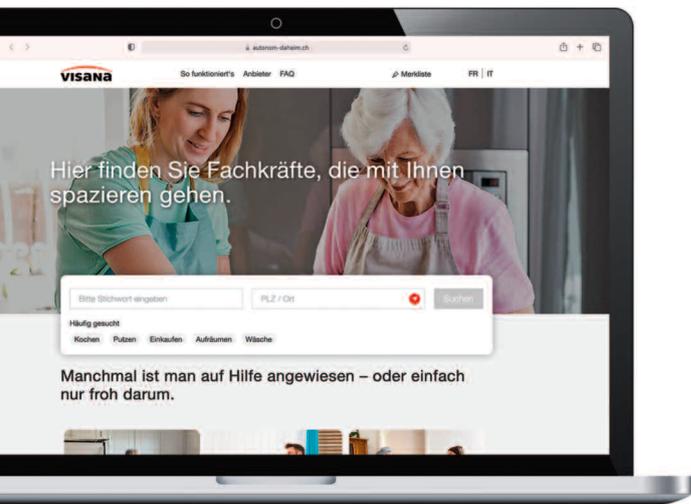
83,6 Jahre – so alt werden Schweizerinnen und Schweizer im Schnitt. Damit ist die momentane Lebenserwartung hierzulange eine der höchsten weltweit. Wir werden aber nicht nur

älter, sondern bleiben dank medizinischem Fortschritt und zunehmend gesundem Lebensstil auch länger gesund und fit. 70 ist quasi das neue 60. Die durchschnittliche Lebenserwartung ist seit 1948 von 66 auf 83 Jahre gestiegen. Die Zeit nach der Pensionierung ist heute ein neuer Lebensabschnitt, der viel Raum für Neues und lang gehegte Lebensträume ermöglicht.

«Der Ruhestand ist heute ein völlig neuer Lebensabschnitt.»

Die Planung der Altersvorsorge beginnt heute

Die neu gewonnene Freiheit und Zeit braucht Planung, die am besten möglichst früh beginnt, denn die Herausforderungen nehmen mit dem Alter zu: Um den Lebensstandard im Pensionsalter zu sichern, braucht es finanzielle Vorsorge und Absicherung. Obwohl alle Arbeitnehmenden obligatorisch in die AHV (1. Säule) einzahlen, sind dadurch nur die Grundbedürfnisse abgedeckt.



Hinzu kommen nicht selten körperliche Beschwerden, die einen im täglichen Leben beeinträchtigen und Betreuungsleistungen im Alter notwendig machen. Der Gedanke daran, eines Tages im Alter Betreuung zu benötigen, ist für viele unangenehm. Unabhängig vom Alter ist es darum wichtig, sich möglichst früh Gedanken über die eigene Zukunft im Alter zu machen.

Durch finanzielle Vorsorge und günstige Betreuung zu mehr Autonomie

Für alle, die ihr Leben nach der Pensionierung jetzt schon planen, bietet Visana als erster Schweizer Krankenversicherer gemeinsam mit der BEKB eine Betreuungs- und Vorsorgelösung an. Sie deckt sowohl die finanzielle Absicherung als auch die Betreuung im Alter ab. Falls Sie auf die Hilfe anderer bei der Bewältigung täglicher Aufgaben angewiesen sein werden, bleibt mit der Betreuungs- und Vorsorgelösung von Visana selbständiges Wohnen auch nach der Pensionierung und im hohen Alter möglich.

So funktioniert die Betreuungs- und Vorsorgelösung von Visana

Wer sich heute schon Gedanken über seine Zukunft im Alter macht, kann sich über das Angebot auf visana.ch/betreuung informieren und damit beginnen, ein autonomes Leben für die Zukunft zu planen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Betreuungs- und Vorsorgelösung massgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse zusammenstellen.

3. Säule wird zu ganzheitlicher Betreuungs- und Vorsorgelösung

Bei der Betreuungs- und Vorsorgelösung von Visana und BEKB handelt es sich gleichzeitig um eine steuerbegünstigte Kapitalanlage und Betreuungslösung. Mit einem 3a-Konto bei unserer Partnerbank BEKB, das Visana für Sie eröffnet, sparen Sie ganz individuell und flexibel Kapital an. Dieses können Sie im Alter für Betreuungsangebote einsetzen, die Visana Ihnen zu Sonderkonditionen anbietet.

Betreuungsleistungen auf Vergleichsplattform auswählen

Auf der Vergleichsplattform autonom-daheim.ch stellen wir Ihnen einen umfassenden Katalog an vergünstigten Betreuungsangeboten zur Verfügung. Sie können die benötigten Betreuungsangebote individuell zusammenstellen. Auch wenn das im Rahmen der Betreuungs- und Vorsorgelösung angesparte Kapital erschöpft ist, können Sie weiterhin Leistungen zu Vorzugstarifen beziehen.

Sparkapital berechnen und flexibel einsetzen

Unsere Partnerbank BEKB kümmert sich um die optimale Anlage Ihres steuerlich begünstigten Sparkapitals aus der 3. Säule. Seine Höhe hängt von der gewünschten Anlagestrategie, dem monatlichen Sparbeitrag sowie Ihrem Alter und Startkapital auf bereits bestehenden 3a-Konti ab. Mit unserem Online-Simulator (visana.ch/simulation) können Sie berechnen, wie hoch das Sparkapital beim Leistungsbezug im Alter sein wird und für welche Betreuungsleistungen Sie es einsetzen können. Und falls Sie es sich doch anders überlegen: Das angesparte Kapital ist nach der Pensionierung jederzeit zur Deckung anderer Bedürfnisse einsetzbar. Gerne beraten wir Sie persönlich unter 0848 848 899. Wir freuen uns auf Sie.

Beispiele für Betreuungsleistungen

Haushalt	Wäschereinigung, putzen und aufräumen
Ernährung	Einkaufen, gemeinsam kochen und essen
Soziales und Alltägliches	Zuhause Gesellschaft leisten, Gespräche führen, Telefon- und Schreibunterstützung
Fahrdienst und Botengänge	Bring- und Abholservice für Post, Wäscherei, Begleitung zu persönlichen Terminen
Bewegung	Begleitung auf Spaziergängen
Büro und Korrespondenz	Abrechnung bezahlter Einkäufe, Geschäfts- und Bankkorrespondenz

Eine Tour fürs Herz

Verspüren Sie Lust auf E-Bike-Ferien in der Schweiz? Auf der Herzroute erkunden Sie die Höhepunkte unseres Landes auf zwei Rädern – das fördert die Gesundheit und macht gute Laune. Als Visana-Kunden profitieren Sie von einem Sonderangebot für Buchungen beim Veloreisen-Profi Eurotrek.

Text: Melanie von Arx | Bild: Eurotrek



Nein, eine Herzform beschreibt die Herzroute nicht. Vielmehr führt die Strecke im Zickzack in mehreren Etappen vom Genfer- an den Bodensee. Zusätzlich überrascht sie mit sehenswerten Schlaufen wie der Herzschleife Napf. Doch die Herzroute ist trotzdem eine Tour fürs Herz: Einerseits schont sie das Herz, weil sie mit einem E-Bike gefahren wird, andererseits lässt sie Herzen höher schlagen, weil sie den Höhepunkten der Schweiz folgt.

Aktivferien mit Eurotrek

Aktiv reisen heisst unbeschwert reisen: Eurotrek, der Schweizer Veloreisen-Profi, bietet verschiedene mehrtägige Reisen auf der Herzroute an. Ob Sie in vier Tagen den Napf umrunden möchten oder lieber 13-tägige Veloferien von Rohrschach nach Lausanne planen, das individuell passende Angebot liegt bei den Reisespezialisten bereit. Mit Eurotrek müssen Sie sich weder um den Gepäcktransport noch um die Hotelübernachtungen an den Etappenzielen kümmern und können nach der genussvollen Fahrt die schönsten Seiten der Schweiz erkunden.

Sonderangebot für Visana-Kunden

Profitieren Sie diesen Sommer von 99 Franken Rabatt auf die Buchung einer Reise entlang der Herzroute. Geben Sie das Codewort «Herzroute mit Visana» bei der Buchung an, um vom Rabatt zu profitieren. Weitere Informationen: eurotrek.ch/visana

Verlosung: Besuchen Sie die schönsten Abschnitte der Herzroute

Gewinnen Sie eine Eurotrek-Reise «Highlights der Herzroute» von Langnau im Emmental nach Rapperswil für zwei Personen. Vier Übernachtungen inklusive Frühstück im Doppelzimmer, Elektrowelos und Gepäcktransport sind im Preis inbegriffen. Möchten Sie die Erlebnisreise gewinnen? Senden Sie ein E-Mail an forum@visana.ch mit dem Betreff «Herzroute». Einsendeschluss: 17. Juli 2021.

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, nicht gewinnberechtigt sind Mitarbeitende von Visana und Eurotrek sowie deren Angehörige.

«Wir beraten Sie gerne persönlich zu Hause, in unseren Agenturen oder per Video.» Robin Koch, Versicherungsberater Generalagentur Zürich



Visana weiterempfehlen und Punkte sammeln

Unser guter Service und die Visana-Produkte haben Sie überzeugt? Dann empfehlen Sie uns in Ihrem Bekanntenkreis weiter. Dies belohnen wir gleich mehrfach: Sie und die neu versicherten Personen erhalten je 100 Franken. Ausserdem sammeln Sie mit Weiterempfehlungen wertvolle Punkte für myPoints, das digitale Bonusprogramm.

Text: Daniel Bregy | Bild: Alfonso Smith

Sind Sie zufrieden mit uns und unseren Dienstleistungen? Dann machen Sie doch Ihre Freunde und Bekannten auf Visana aufmerksam und empfehlen Sie uns und unsere Produkte weiter. Wir beraten unsere Kundinnen und Kunden persönlich zu Hause, in einer unserer Agenturen oder bequem per Video. Wir belohnen alle erfolgreichen

Mit Weiterempfehlungen bei myPoints punkten
Mit Ihrer erfolgreichen Weiterempfehlung erhalten Sie nicht nur 100 Franken in bar, Sie sammeln automatisch auch Punkte in unserem digitalen Bonusprogramm myPoints. Diese Punkte sind bis zu 120 Franken pro Jahr wert. Alles über myPoints finden Sie auf visana.ch/mypoints.

Mit Ihren Weiterempfehlungen sammeln Sie Punkte bei unserem Bonusprogramm myPoints.

Weiterempfehlungen mit 100 Franken in bar. Aber nicht nur das. Auch alle neu versicherten Personen (ab 18 Jahren, nicht im gleichen Haushalt lebend) erhalten 100 Franken, wenn sie die Zusatzversicherung Spital in Kombination mit einer weiteren Zusatzversicherung (Komplementär oder Ambulant) oder das Zusatzversicherungspaket Basic abschliessen.

Eine Sache von fünf Minuten

Visana weiterempfehlen geht rasch und ist sehr einfach.

1. Notieren Sie auf dem Talon Name und Adresse einer Freundin oder eines Bekannten sowie Ihre eigene Adresse und Versichertennummer.
2. Stellen Sie uns den Talon per Post zu. Alles Weitere erledigen wir.
3. Bei einem erfolgreichen Vertragsabschluss für die oben aufgeführten Leistungen erhalten Sie und die neu versicherten Personen je 100 Franken.

Sie können Visana jederzeit auch online auf visana.ch/weiterempfehlung weiterempfehlen. Bei Fragen helfen Ihnen unsere Mitarbeitenden auf den Visana-Agenturen gerne weiter.

Empfehlungs-Talon

Meine Adresse

Vorname/Name _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Versicherten-Nr. _____

Meine Weiterempfehlung

Frau Herr

Vorname/Name _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Senden Sie den Talon an Visana Services AG, «Weiterempfehlung», Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 16, oder füllen Sie unser Online-Formular auf visana.ch/weiterempfehlung aus.

Visana Club

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 visana.ch/club. Viel Spass!

Mit dem Sommer kommen die neuen Club-Angebote

«Weg vom passiven Sitzen, hin zum aktiven Stehen.»

kybun – gesund arbeiten im Homeoffice

Wir wissen es: Ständiges Sitzen bei der Arbeit ist nicht gesund. Die «Sitz-Steh Workstation» von kybun ist die ideale Lösung für einen ergonomischen Arbeitsplatz zuhause. Damit wechseln Sie einfach und schnell zwischen Stehen und Sitzen, und das schlichte Design passt in jede Wohnung. Ganz ohne Montage ist die Station sofort einsetzbar und lässt sich auf die gewünschte Höhe einstellen.

Kombinieren Sie die «Workstation» mit einer «kybun Matte». Dank der elastisch-federnden Matte ist Ihr Körper ständig in leichter Bewegung. Dies stärkt Ihre Muskulatur, regt die Blutzirkulation an, fördert eine aufrechte Haltung und entspannt den Rücken.

Visana-Club-Angebot

- «kybun Sitz-Steh Workstation» Standard (schwarz): **92 statt 115 Franken**



- «kybun Sitz-Steh Workstation» Pro (schwarz): **132 statt 165 Franken**



- «kybun Matte» (verschiedene Modelle und Farben): **20 Prozent Rabatt**
 - «kybun Matte» in Kombination mit einer Workstation: **30 Prozent Rabatt**
- (Preise inklusive zweier Jahre Garantie, exklusive Versandkosten)



Jetzt bestellen auf visana.ch/club. Das Angebot ist gültig bis 31. August 2021 oder solange Vorrat. Produktauskünfte: info@kybun.ch

Velohelm «Lumos Ultra» – der smarte Helm für den Arbeitsweg und die Freizeit

Der smarte Helm eignet sich besonders für Velofahrerinnen und Velofahrer, die einen Helm für den Arbeitsweg und ihre Freizeit suchen. Der «Lumos Ultra» ist mit einer Reihe von Funktionen ausgestattet, die das Velofahren sicherer machen:

- integrierte Blinker: Aktivierung mit kabelloser Fernbedienung oder per Handzeichen mit der Apple Watch
- helle Beleuchtung an der Vorder- und Rückseite
- Leichtgewicht (370 Gramm) dank «Circuitry-on-Board (COB)»-Leichtbauweise
- Batterieautonomie von mehr als zehn Stunden (Aufladen mit USB-C-Ladekabel)
- Überprüfung des Ladestandes mit der Lumos-App

Der Helm ist CE und EN1078 geprüft und entspricht dem europäischen Standard. **Visana-Club-Spezialpreis: «Lumos Ultra» 95.90 statt 119.90 Franken und «Lumos Ultra MIPS»**



**«Der smarte und
sichere Helm für Sie!»**

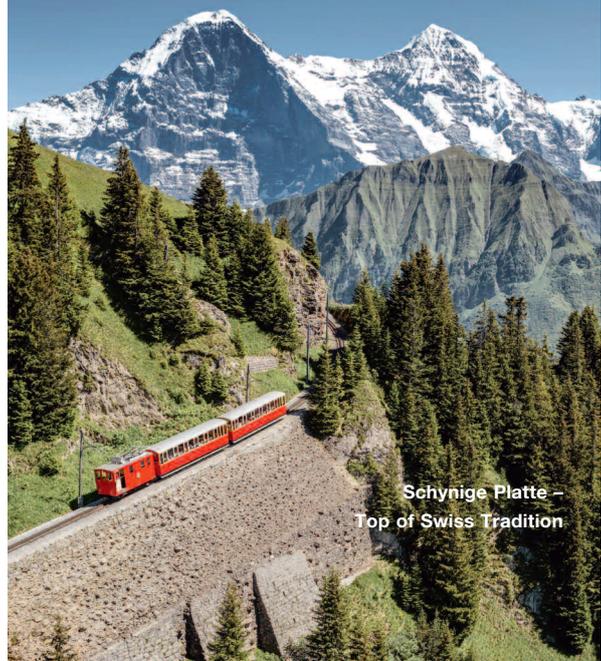
für 119.90 statt 149.90 Franken (inklusive Versand). Verfügbare Farben und Grössen finden Sie auf [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club).

Jetzt bestellen: [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club), per E-Mail: electronic@bucher-walt.ch, Fax 032 755 95 79. Das Angebot ist gültig bis 30. September 2021 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf [lumoshelmet.ch](https://www.lumoshelmet.ch). Produktauskünfte: electronic@bucher-walt.ch.



Weitere Informationen sowie den aktuellen Fahrplan finden Sie auf [jungfrau.ch](https://www.jungfrau.ch).

JUNGFRAU
TOP OF EUROPE



Der Sommer kommt – die Berge rufen!

Wie wäre es mit einem Familienausflug auf die First – Top of Adventure? Oder auf die Schynige Platte – Top of Swiss Tradition? Für beide Ausflugsziele gilt dasselbe: Oben angekommen, erschliesst sich Ihnen das wohl schönste Panorama der Schweiz mit Eiger, Mönch und Jungfrau. Wählen Sie aus zahlreichen Wanderungen und Rundwegen. Besuchen Sie auf der Schynigen Platte den wunderbaren Alpengarten oder den Gipfelrundweg «First Cliff Walk presented by Tissot» auf der First.

Exklusives Spezialangebot für Visana-Club-Mitglieder für die Fahrt Wilderswil–Schynige Platte–Wilderswil oder Grindelwald–First–Grindelwald:

- Erwachsene ohne Ermässigung: 44 statt 64 Franken pro Person
- Erwachsene mit Halbtax oder GA: 22 statt 32 Franken pro Person
- Kinder 6 bis 15 Jahre ohne Junior-Karte: 12 statt 32 Franken pro Kind
- Kinder 6 bis 15 Jahre mit Junior- oder Kinder-Mitfahrkarte reisen in Begleitung von Erwachsenen kostenlos mit

Das Angebot ist gültig vom 5. Juni bis 24. Oktober 2021. Die Tickets sind an allen Bahnhöfen der Jungfrauabahn erhältlich und nicht mit weiteren Aktionen oder Rabatten kumulierbar. Bitte weisen Sie pro Familie (Eltern und sämtliche eigene Kinder) eine Visana-Versichertenkarte beim Kauf vor.

Gut zu wissen

Wichtige Informationen

Häufige Fragen

Haben Sie Fragen zu Ihrer Versicherung? Wir helfen Ihnen gerne weiter. Auf Ihrer aktuellen Police finden Sie die Telefonnummer und Adresse Ihrer Kontaktperson. Antworten auf viele Fragen finden Sie auch auf [visana.ch/faq](https://www.visana.ch/faq).

Visana-Agenturen

Die Kontaktdaten unserer Agenturen und Leistungszentren finden Sie auf [visana.ch/agenturen](https://www.visana.ch/agenturen).

Hotline

Unsere Servicehotline ist unter 0848 848 899 erreichbar. Mittels Sprachsteuerung werden Sie zur gewünschten Kontaktstelle weitergeleitet. Die Nummer der Hotline befindet sich auf der Vorderseite Ihrer Versichertenkarte.

Telemedizinische Beratung

Zur Grundversicherung bei Visana gehört die kostenlose medizinische Beratung unter 0800 633 225 – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr.

Notfälle im Ausland

Die Visana-Assistance hilft Ihnen rund um die Uhr unter +41 (0)848 848 855. Sie finden diese Nummer auch auf der Rückseite Ihrer Versichertenkarte.

Gesundheitsrechtsschutz

Schadenersatzansprüche beim Gesundheitsrechtsschutz (ist bei Visana in der Grundversicherung inbegriffen) können Sie unter 031 389 85 00 geltend machen.

myVisana und Visana-App

Mit dem Online-Kundenportal myVisana ([visana.ch/myvisana](https://www.visana.ch/myvisana)) und der Visana-App haben Sie jederzeit Zugriff auf Ihre Versicherungsdokumente.

Visana-Blog

Spannende Artikel zu Themen rund um Gesundheit und Ernährung lesen Sie auf unserem Blog auf [visana.ch/blog](https://www.visana.ch/blog).

Wir beraten Sie – persönlich oder digital



Persönliche Beratungen auf den Visana-Agenturen führen wir zu Ihrem und unserem Schutz immer unter Einhaltung der jeweils geltenden Schutzmassnahmen durch. Ein Schutzkonzept mit Distanz, Schutzzonen und guter Durchlüftung sorgt für Sicherheit. Sie können sich den Weg nach draussen natürlich auch sparen und per Videoanruf mit uns in Kontakt treten. Sie bestimmen selber, wie Sie mit uns kommunizieren möchten: Agentur, bei Ihnen zu Hause, per Videoanruf oder am Telefon – alles ist möglich.

Videoberatungen setzen sich durch

Sehr hoch in der Gunst der Kundinnen und Kunden stehen die Videoberatungen. Verständlich, denn die Vorteile liegen auf der Hand: Sie sind unkompliziert durchführbar (ein Smartphone oder ein Computerzugang genügt, zusätzliche Software ist nicht nötig), sie sind zeitlich sowie örtlich flexibel durchführbar und praktisch. Das bestätigt Rebekka Oppliger, die Leiterin der Generalagentur Burgdorf: «Wir können im Videogespräch bequem Unterlagen am Bildschirm teilen, um den Sachverhalt bildlich zu erklären. So sind unsere Beratungen verständlicher und gut nachvollziehbar. Im Live-Gespräch lernt man sich gegenseitig besser kennen und ist näher bei den Kundinnen und Kunden. Davon profitieren beide Seiten.»

So erreichen Sie uns

Möchten Sie sich zeitlich und örtlich flexibel beraten lassen? Dann ist der Videoanruf das Passende für Sie: digital und dennoch persönlich. Die Öffnungszeiten Ihrer Agentur finden Sie auf [visana.ch/agenturen](https://www.visana.ch/agenturen). Auf [visana.ch/beratung](https://www.visana.ch/beratung) können Sie online einen Termin vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie!



Schutz für Ihr Neugeborenes

Bei Visana sind werdende Mütter und ihre Kinder bestens aufgehoben. Melden Sie Ihren Nachwuchs noch vor der Geburt bei uns an. So vermeiden Sie Deckungslücken, da nicht alle medizinischen Leistungen durch die Grundversicherung gedeckt sind. Wir raten Ihnen deshalb, Ihr Neugeborenes gegen ungedeckte Zusatzkosten abzusichern.

Von Anfang an optimal versichert

Bei Spitalbehandlungen deckt die Grundversicherung nur die Kosten im Wohnkanton ab. Mit der Spitaldeckung «Allgemeine Abteilung ganze Schweiz» übernimmt Visana auch die Kosten von Spitälern ausserhalb des Wohnkantons. Ausserdem versichern wir Ihr Kind in den Bereichen der ambulanten und der alternativen Medizin. Gut zu wissen: Vor der Geburt brauchen Sie für Zusatzversicherungen keine Gesundheitsfragen zu beantworten. Nach der Geburt melden Sie uns nur noch den Namen des Kindes und das Geburtsdatum. Gerne beraten wir Sie bei Ihnen zu Hause, per Video oder auf einer Visana-Agentur. Sie erreichen uns unter Telefon 0848 848 899. [visana.ch/schwangerschaft](https://www.visana.ch/schwangerschaft)

Reiseversicherung ins Feriengepäck

Die Sommerferien nahten, in gewisse Regionen kann wieder entspannt gereist werden. Wenn Sie bei Visana die Zusatzversicherung Ambulant, Spital oder Basic abgeschlossen haben, verfügen Sie automatisch und kostenlos über unsere Reiseversicherung Vacanza. Sie gilt für Reisen ins Ausland bis maximal acht Wochen und übernimmt die Spalkosten. Vacanza beinhaltet zudem eine Ausland-Rechtsschutzversicherung und einen 24-Stunden-Soforthilfe-Service. Die Annullierungskostenversicherung gilt übrigens auch für Ferien in der Schweiz. [visana.ch/ferien](https://www.visana.ch/ferien), [visana.ch/corona](https://www.visana.ch/corona)



Corona: Was gilt bei neuen Reisen?

Das Coronavirus ist versicherungstechnisch ein vorbestehendes Ereignis. Darum greift die Annullierungskostendeckung nicht für Reisen, die nach dem 6. November 2020 gebucht werden und aufgrund von coronabedingten Reisebeschränkungen annulliert werden müssen. Mehr dazu auf [erv.ch/de/coronavirus/visana](https://www.erv.ch/de/coronavirus/visana)

Partnerschaft mit «Sportlerin»

Ende 2020 ist das neue Schweizer Frauen-Sportmagazin «Sportlerin» erstmals erschienen – mit Visana-Botschafterin Mujinga Kambundji auf dem Cover. Im Frühling kam die Ausgabe 2 mit einem langen Interview mit Martina Hingis als Titelgeschichte. Viermal im Jahr zeigt «Sportlerin» den Frauensport auf rund 100 Seiten in all seinen faszinierenden Facetten: Spitzensport, Breitensport, Hobbysport, mit starken Athletinnen, Trainerinnen und Funktionärinnen, mit interessanten Kolumnistinnen und spannenden Interviews. Visana präsentiert im Magazin im Rahmen einer Partnerschaft mit «Sportlerin» die Rubrik «Gesund unterwegs», in der Leserinnen ihren Sportalltag vorstellen.



Sie können das Magazin für 30 Franken im Jahr (vier Ausgaben) auf sportlerin-magazin.ch/abo abonnieren oder direkt via QR-Code. Sie können «Sportlerin» aber auch auf der Website mit einem Gönnerbeitrag unterstützen – und damit den Schweizer Frauensport fördern.



Zur Person

Der 53-jährige Stefan Matthey ist seit Ende 2015 Chef bei Good News. Er hat stets in der Veranstalterbranche gearbeitet. An Konzerten mag er es, wenn es kracht – wie bei Metallica, Deep Purple, Iron Maiden, Kiss oder den Toten Hosen. Privat darf die Musik auch etwas ruhiger sein, Mattheys Lieblingssänger ist John Mellencamp. Er erinnert sich gerne daran, wie er Anfang der Achtzigerjahre eines der ersten Konzerte von Metallica in Greifensee mitorganisierte. Der Zürcher ist Vater zweier erwachsener Kinder, wandert gerne in den Bergen und fährt fleissig Velo.

«2022 wird ein aufregendes Jahr»

Stefan Matthey ist Chef des Konzertveranstalters Good News. Er spricht über abgesagte Konzerte, das Licht am Ende des Tunnels und über die Perspektiven seiner Branche.

Interview: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Stefan Matthey, wie geht es Good News?

Wir sind seit fast eineinhalb Jahren auf Eis gelegt, haben quasi ein Berufsverbot, das ist hart. Aber wir sehen ein Licht am Ende des Tunnels, wobei keiner weiss, wie lange der Tunnel noch ist. Für 2022 zeichnet sich ein Markt ab, wir sind positiver als auch schon. Und weil wir gut entschädigt worden sind, hält sich der Schaden halbwegs im Rahmen. Wir Veranstalter brauchen nun baldmöglichst vom Bund einen Rettungsschirm und einen Fahrplan, damit wir eine Perspektive haben.

Wie arbeiten Sie während der Pandemie?

Lange ging es vor allem darum, Konzerte zu verschieben und Lösungen mit Versicherern zu finden. Wir haben 14 Mitarbeitende, die alle schon lange nicht mehr ihrer normalen Tätigkeit nachgehen dürfen. Unsere letzte Veranstaltung fand Ende Februar 2020 statt. Am Anfang versuchten wir, grosse Tourneen exakt um ein Jahr zu verschieben, aber das ging irgendwann nicht mehr.

Wann war die schlimmste Zeit für Sie?

Diesen Frühling. Andere Branchen sorgten in der Öffentlichkeit für mehr Lärm, deren Lobby war besser als die der Kultur. Auch wir benötigen Planungssicherheit. Besonders schmerzhaft waren Absagen wie die der zwei ausverkauften Konzerte der Toten Hosen im Hallenstadion letztes Jahr.

Hatten Sie irgendwann Existenzsorgen für Good News?

Uns gibt es seit 50 Jahren, in der Vergangenheit wurde gut gearbeitet, wir hatten Reserven. Zum Glück gibt es Versicherungen, der Staat half uns mit Krediten, wir beanspruchten Kurzarbeit. Aber

in den nächsten Monaten muss es eine deutliche Verbesserung der Situation geben, sonst wird es schwierig. Impfungen und Schnelltests am Veranstaltungstag werden hilfreich sein.

Der Festivalsommer 2021 ist abgesagt. Könnten Sie sich damit anfreunden, Events nur mit einem Teil der Stadien- oder Hallenkapazität durchzuführen?

Grosse Konzerte brauchen eine Vorlaufzeit von mindestens einem halben Jahr. Für uns macht es wirtschaftlich wenig Sinn, Arenen nur teilweise zu füllen. Es geht eine gewisse Zeit ohne Kultur, aber diese Zeit dauert nun schon viel zu lange.

Wie sieht Ihre Prognose aus – und was hat Corona mit Ihnen gemacht?

Vielleicht wird Ende dieses Jahres schon etwas gehen, aber wir rechnen erst 2022 wieder mit einem ordentlichen Betrieb. Ich nutzte die Zeit sinnvoll, fuhr von 200 fast auf 0 Prozent runter, lud den Akku auf. Unser Geschäft ist intensiv. 24 Stunden an sieben Tagen in der Woche das ganze Jahr, das braucht Bereitschaft und Kraft. Ich bin gespannt, ob wir sofort wieder in den alten Trott fallen werden, vermutlich ja. Derzeit stehen Künstler und Stadien nicht zur Verfügung, aber die Menschen werden vieles nachholen wollen, 2022 wird ein aufregendes Jahr.

Ihr Vorgänger André Bechir ist eine Legende. Was haben Sie von ihm gelernt?

Ich kenne ihn seit über 30 Jahren. Ohne ihn wäre die Schweizer Veranstalterszene nicht das, was sie heute ist. Sein Bürostuhl ist fantastisch, den habe ich übernommen (lacht). André Bechir ist eine grosse Persönlichkeit, er kann sehr gut mit Menschen umgehen. Aber wir sind alle ruhiger geworden. Wir verkaufen zwar Emotionen, doch hinter der Bühne ist unser Geschäft längst zum knallharten Business geworden.



Blick in die Junior Suite und aufs Matterhorn von der Infinity-Terrasse aus.



Gewinnen Sie eine Auszeit in Zermatt

Kristallklare Bergseen, Sonnenschein und eine malerische Bergwelt – das ist Zermatt. Nehmen Sie an unserer Verlosung teil, und gewinnen Sie einen Gutschein im Wert von 500 Franken vom Chalet Hotel Schönegg. Das Vier-Sterne-Superior Hotel bietet Ihnen von der Infinity-Terrasse aus einen einmaligen Blick aufs Matterhorn.

Text: Corinne Ehrle | Bilder: Chalet Hotel Schönegg

Ankommen und die majestätische Aussicht auf das Matterhorn geniessen – so lautet die Devise im Chalet Hotel Schönegg (schonegg.ch). Bei strahlendem Sonnenschein und mit einem Glas des hauseigenen Weins in der Hand entspannen Sie auf der Infinity-Terrasse. Lassen Sie sich in den beiden Restaurants «Uncorked» und «Saveurs» kulinarisch verwöhnen. Nur fünf Minuten von der Bergbahnstation Sunnegga entfernt, ist das Hotel ein idealer Aus-

gangspunkt für viele Outdoor-Aktivitäten. Gerne verrät Ihnen die Gastgeberin Anna Metry ihre Geheimtipps.



Haben Sie Lust auf eine erholsame Auszeit in Zermatt? Dann schicken Sie den Wettbewerbston auf einer Postkarte ein, oder nehmen Sie auf visana.ch/wettbewerb an der Verlosung teil.

Wettbewerbston

Ich möchte einen Gutschein im Wert von 500 Franken vom Chalet Hotel Schönegg in Zermatt gewinnen.

Frau Herr

Name

Vorname

Strasse

PLZ, Ort

E-Mail

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 12. Juli 2021 einsenden an: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 16

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 23. Juli 2021 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 und das Chalet Hotel Schönegg die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Man darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.