



## Gewinnen Sie drei Übernachtungen im «Huus»

Was halten Sie von einem Abstecher ins Berner Oberland? Vielleicht finden Sie noch eine Lücke in Ihrer Agenda. Die Region Gstaad ist stets eine Reise wert. Das «Huus» ist ein neues, ein etwas anderes, ein entspanntes Hotel im Saanenland. Gewinnen Sie drei Übernachtungen inklusive Frühstück für zwei Personen im «Huus».

Text: Stephan Fischer | Bild: zvg

«Huus» bedeutet Haus oder Heim. Im neuen Hotel bei Gstaad fühlen Sie sich, als ob Sie zu einem guten Freund nach Hause kommen. «Zurück zur Natürlichkeit, zur alpinen Bergwelt, zum aktiven Eintauchen und Erleben in die Natur», so das Motto des «Huus», wo Gastfreundschaft und lokale Tradition grossgeschrieben werden. Die guten «Huus»-Geister wissen, wie sie ihren Gästen ein zufriedenes Lächeln ins Gesicht zaubern. Vielleicht demnächst Ihnen? Mehr über das «Huus» erfahren Sie auf [www.huusgstaad.com](http://www.huusgstaad.com). Haben Sie Lust auf drei Nächte im «Huus» in Gstaad? Dann senden Sie untenstehenden Wettbewerbston auf einer Postkarte ein, oder nehmen Sie online auf [www.visana.ch/wettbewerb](http://www.visana.ch/wettbewerb) an der Verlosung teil.



### Wettbewerbston

Ich möchte drei Übernachtungen für zwei Personen inklusive Frühstück im «Huus» in Gstaad gewinnen.

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

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

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 12. Oktober 2018 einsenden an: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 19. Oktober 2018 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 Schweiz Tourismus die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

# Visana FORUM

Das Gesundheitsmagazin 3/2018

**4 Herbstzeit ist Wanderzeit**  
Ab in die Berge oder ans Wasser

**13 Medizinische Zweitmeinung**  
Unterstützung vor schwierigen Entscheidungen

**22 Sicherheit am Wasser**  
Im Gespräch mit Renzo Blumenthal

## Inhalt

### Gesundheit

Granatapfel – Frucht der Götter	3
Wandernd in den Herbst	4
Volkskrankheit Zöliakie	6
Gesund durch Licht	7
Fördern Sie Ihre Resilienz	8
Schützen Sie sich gegen Grippe?	9

### Engagement

Eishockeynachwuchs: SCB Future	10
--------------------------------	----

### Inside

Kompetente Versicherungsberatung	11
Danke für Ihr Vertrauen!	12
Medizinische Zweitmeinung	13
Visana-Mitarbeiter im Fokus	14
Unsere Prämien 2019 überzeugen	16

### Service

Empfehlen Sie Visana weiter	17
Herbstangebote im Visana Club	18
Gut zu wissen	20
Im Gespräch mit Renzo Blumenthal	22
Wettbewerb	24

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

«Danke!» Das ist unsere Herbstbotschaft an Sie. Danke dafür, dass wir auf Sie zählen dürfen, auch wenn nicht immer alles ganz rund läuft und wir ab und zu unseren eigenen hohen Ansprüchen, Ihnen tagtäglich besten Service zu bieten, nicht zu 100 Prozent gerecht werden. Denn wo gearbeitet wird, da passieren Fehler. Das ist bei uns nicht anders.



Als Dank für Ihr Verständnis und Ihre Treue möchten wir Ihnen dieses Jahr etwas zurückgeben. Wir werden auf den 1. Januar 2019 keine Prämien-erhöhungen in der Zusatzversicherung und nur unterdurchschnittliche Anpassungen in der Grundversicherung vornehmen. Dies ist in Zeiten steigender Gesundheitskosten nicht selbstverständlich. Die Massnahme liegt jedoch in einer langjährigen, verantwortungsvollen Prämienpolitik begründet, die sich nun zugunsten unserer Versicherten auszahlt. Mehr zur Prämienentwicklung bei Visana erfahren Sie von mir auf Seite 16.

Doch nicht nur in Sachen Prämien habe ich gute Neuigkeiten für Sie, sondern auch auf der Serviceebene. Zum einen bieten wir unseren Versicherten – also Ihnen – per sofort an, sich eine kostenlose Medizinische Zweitmeinung einzuholen. Dies kann zum Beispiel dann eine Option sein, wenn Sie unsicher sind, ob sich ein medizinischer Eingriff auch wirklich lohnt (siehe Seite 13). Zum anderen verpflichten wir die Visana-Versicherungsberater künftig, das anerkannte Qualitätslabel «Cicero» zu erwerben. Ziel ist, die Beratungsqualität bei Visana weiter zu verbessern (Seite 11).

Nun wünsche ich Ihnen mit dem Hinweis auf unsere Gesundheitstipps auf den Seiten 3 bis 9 eine informative, unterhaltsame Lektüre und einen schönen, gesunden Herbst!

Urs Roth  
CEO Visana-Gruppe

### 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 von Arx, Isabelle Bhend. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Fax: 031 357 96 22. E-Mail: forum@visana.ch. **Gestaltung:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Layout:** Natalie Fomasi, Elgg. **Titelbild:** Schattenhalb/Rosenloui, MySwitzerland.com. **Druck:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Internet:** www.visana.ch

### Adressänderungen

Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere «VisanaFORUM» erhalten, melden Sie sich bitte bei Ihrer Visana-Geschäftsstelle (Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Ihrer Police).

## Granatapfel – die Frucht der Götter

Schon die griechischen Götter sollen auf «Superfood» gesetzt haben. Allerdings nicht auf die heute hoch im Kurs stehenden Goji-Beeren oder Chia-Samen, sondern auf Granatäpfel. Seit über 5000 Jahren spielen sie in den meisten grossen Religionen eine wichtige Rolle, denn es werden ihnen viele positive Effekte zugeschrieben. Der Granatapfel hat das Zeug zur Superfrucht.

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone



Erinnern wir uns kurz zurück an die Fussball-WM: Die Anspannung stieg oft ins Unerträgliche, der Blutdruck erreichte ein kritisches Niveau, und ständig meldete sich der Durst. Aber statt zum Glas mit Granatapfelsaft ging der Griff in Richtung Bierflasche – ein klares Abseits. Nicht nur wegen des Alkohols, sondern weil dem Granatapfelsaft eine blutdrucksenkende Wirkung zugeschrieben wird. Das wäre gerade in den spannenden Schlussminuten besonders nützlich gewesen, nicht?

### Ein Gläschen in Ehren

Granatäpfel sollen auch den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen, und dank seinen wertvollen Inhaltsstoffen wird dem Granatapfel eine positive Wirkung bei

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei Prostatakrebs und Arthritis nachgesagt. Diverse Studien legen zudem nahe, dass Granatapfelsaft Wechseljahresbeschwerden mildert. In der Antike galten Granatäpfel als Heilmittel bei Durchfall und Geschwüren. Und nicht zuletzt sollen sie eine anregende Wirkung haben. Studien zeigten, dass ein Glas Granatapfelsaft pro Tag bereits nach einer Woche zu einem deutlich erhöhten Testosteronspiegel führte, auch bei Frauen. Wenn Sie also ein natürliches Aphrodisiakum suchen, ergänzen Sie Ihre Einkaufsliste mit den roten Früchten.

### Vorsicht Flecken!

Granatäpfel werden reif geerntet. Im Gegensatz zu anderen Früchten reifen sie nicht nach. Dafür sind sie bei Zimmertemperatur problemlos mehrere Wochen haltbar. Bei uns sind die geschmackvollsten Granatäpfel in der Regel zwischen September und Januar erhältlich. Vorsicht bei der Zubereitung, der Saft verursacht üble Flecken – kein Wunder, er wird ja auch seit Jahrhunderten als Färbemittel verwendet. Tipp: Die Früchte unter Wasser aufbrechen und entkernen. Dabei sinken die 400 bis 600 Kerne nach unten, die Trennhäute schwimmen oben. Dann durch ein Sieb abgiessen und geniessen. En Guete!

### Steckbrief

**Wissenschaftlicher Name:** Punica granatum  
**Pflanzenfamilie:** Weiderichgewächse (Lythracea)  
**Herkunft:** Ursprünglich aus Asien, seit der Antike auch im Mittelmeerraum heimisch. Der botanische Name «Punica» verweist auf die römische Provinz Punien (Tunesien) als Herkunftsland.  
**Nährwert:** 78 kcal (pro 100 Gramm)  
**Reich an:** Vitamin A, C und E, Kalium, Kalzium, Eisen  
**Wichtige Produzenten:** Iran (über 1 Million Tonnen), USA, China, Indien, Türkei, Spanien  
**Import Schweiz (mit Kaki):** 4500 Tonnen

gedruckt in der  
schweiz





## Wandernd in den goldenen Herbst

**Die Tage sind deutlich kürzer, die Sonnenstrahlen verlieren an Intensität, und der erste Nebel legt sich über die Landschaft. Aber bei vielen ist die Wanderlust auch im Herbst ungebrochen. Die angenehmen Temperaturen und die prächtigen Farben der Wälder laden zu Herbstwanderungen am Wasser oder in den Bergen ein. Wir haben drei Vorschläge für Sie.**

Text: Stephan Fischer | Bilder: MySwitzerland.com

### Kulturweg von Leukerbad nach Salgesch

Der Start erfolgt beim Sportzentrum Leukerbad. In knapp vier Stunden führt Sie der Kulturweg oberhalb der Dala ins Tal hinunter in die für ihren Wein bekannte Gemeinde Salgesch. Dabei wandern sie über den Römerweg nach Inden und von dort ein Stück entlang dem alten Bahntrasse der ehemaligen Leuk-Leukerbad-Zahnradbahn (betrieben von 1915 bis 1967). Auf dem



Weg nach Varen führt Sie der Weg an einem Kalkofen aus früheren Tagen vorbei, ehe Sie im Dorf eine gute Möglichkeit für eine Weindegustation erhalten. Gestärkt treten Sie den Weg talwärts in Richtung Salgesch an, mit toller Aussicht auf die Weinberge beidseits der Raspille, des Bachs, der die Walliser Sprachgrenze bildet. Kartenmaterial sowie weitere Informationen zum «Kulturweg Dala–Raspille» finden Sie auf [www.leukerbad.ch](http://www.leukerbad.ch) > Erlebnisse > Sommer > Wandern.

#### Locker oder herausfordernd?

Von Bern gelangen Sie mit Zug und Bus via Visp und Leuk in knapp zwei Stunden bequem nach Leukerbad. Von Salgesch bringt sie die Bahn dann in knapp 1½ Stunden wieder zurück in die «Üsserschwiz». Natürlich können Sie die Start- oder Zielorte tauschen. Dies hängt davon ab, ob Sie die lockere «Embrüf»- oder die herausfordernde «Embri»-Variante favorisieren oder ob Sie am Ende der Wanderung einen entspannenden Besuch im Thermalbad oder die Erfrischung in der Rhone bevorzugen.



Schweiz.  
ganz natürlich.

### Durchs Moor am Etang de la Gruère

Das Hochmoor im Jura rund um den Etang de la Gruère (nicht verwechseln mit «Gruyère»!) steht unter Naturschutz und bietet Lebensraum für viele vom Aussterben bedrohte Tier- und Pflanzenarten. Im 17. Jahrhundert entstand hier ein Teich, nachdem zuvor Torf als Heizmaterial abgebaut worden war. Der Wanderweg um den See verläuft auf weichem Moorboden und führt über zahlreiche Holzstege und kleinen Brücken. Tafeln entlang des Wegs informieren über die aussergewöhnliche Tier- und Pflanzenwelt. Ein Abstecher ins nahe Naturzentrum Les Cerlatez lohnt sich. Auf dem Weg nach Saignelégier bleibt der ganzen Familie genügend Zeit, um die Freiberge auf sich wirken zu las-

#### Ab in den Jura!

Starten Sie bei der Bushaltstelle Moulin de la Gruère. Diese erreichen Sie von Bern via Biel und Tramelan mit Bahn und Postauto in knapp 1½ Stunden. Die Wanderung durchs Hochmoor stellt keine grossen Anforderungen und eignet sich bestens für Familienausflüge. Nach rund 2½ Stunden erreichen Sie Saignelégier, das bekannt ist für seinen nationalen Pferdemarkt, den «Marché-Concours», der jeweils am zweiten Sonntag im August stattfindet. Von dort bringt Sie der Zug via La Chaux-de-Fonds wieder nach Hause.

sen. Die hügelige Hochebene mit den weitherum bekannten Freiberge Pferde und Kühen bildet die passende Kulisse für den perfekten Schnappschuss. Mehr zur Wanderung: [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com) > im Suchfeld «Gruère» eingeben.

### Rundwanderung hoch über Ascona

Wer nicht nur an der Seepromenade von Ascona herumflanieren will, sondern die 1000 Höhenmeter und einige Schweisstropfen nicht scheut, wird auf der Corona dei Pinci (1294 m über Meer) mit einer tollen Aussicht auf Lago Maggiore, Maggia-Delta und Magadino-Ebene belohnt. Start zur fünfständigen Rundwanderung ist in Ronco sopra Ascona. Ein Waldweg führt Sie in Richtung Non und weiter zum Weiler Purera. Von dort wandern Sie weiter steil aufwärts, vorbei an der Kapelle von Pozzuolo über die Alpe Casone bis zum Ziel, der Corona dei Pinci. Die Verpflegung mit dem prächtigen Panorama vor Augen schmeckt hier oben besonders gut. Und auch der Rückweg durch die herbstlichen Kastanienwälder – die Sie während des Aufstiegs vielleicht nicht wahrgenommen haben – lässt Sie die Anstrengungen schnell vergessen. Mehr zur Wanderung finden Sie auf [www.ticino.ch](http://www.ticino.ch) > im Suchfeld «Corona dei Pinci» eingeben.



#### Tessiner Sonne im Gesicht

Vielleicht finden Sie Zeit und Musse, den goldenen Herbst mit einem Tagesausflug ins Tessin zu geniessen. Von Luzern her durchqueren Sie den 57 Kilometer langen Tunnel durchs Gotthardmassiv mit 200 Stundenkilometern und steigen nach etwas mehr als zwei Stunden in Locarno aus. Mit dem Bus erreichen Sie in knapp einer halben Stunde Ronco sopra Ascona, den Start- und Zielort der Wanderung. Und schon geht es los, empor zur Corona dei Pinci!

[www.myswitzerland.com/wandern](http://www.myswitzerland.com/wandern)

## Wenn Gluten den Darm schädigen

**Zöliakie – oder Glutenunverträglichkeit – ist in den letzten Jahren bekannter geworden. Oft wird die Krankheit nicht erkannt, weil die Beschwerden nur schwach ausgeprägt sind. Wer daran leidet, muss seine Ernährung meist komplett umstellen und auf Getreideprodukte verzichten.**

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone



Vielleicht war es Novak Djokovic, der die Krankheit Zöliakie einer breiteren Öffentlichkeit näherbrachte. Vor ein paar Jahren stellte der Tennisstar seine Ernährung radikal um und erklärte seine Siegesserie damit, auf glutenhaltige Speisen zu verzichten. Er beschrieb seine Erfahrungen im Buch «Serve to win», einer Mischung aus Ernährungsratgeber und Autobiografie, und empfahl seinen entbehrungsreichen Speiseplan auch Menschen, die nicht an Zöliakie leiden. Experten sind sich aber einig: Gluten prophylaktisch wegzulassen, ergibt keinen Sinn. Es bedeutet eine erhebliche Einschränkung im Alltag, weil Nahrungsmittel wie Nudeln, Brot oder Müesliriegel weggelassen werden müssen.

### Überempfindlich gegen Getreide

Zöliakie ist eine durch Glutenunverträglichkeit verursachte Erkrankung des Magen-Darm-Trakts. Bei Betroffenen ist die Dünndarmschleimhaut wegen der Überempfindlichkeit gegen die in beinahe allen Getreidesorten enthaltenen Gluten ständig entzündet. Verdauungsstörungen, Mangelerscheinungen und Gewichtsverlust können die Folge sein, aber auch Müdigkeit und eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Mit einer strikt glutenfreien Diät verschwinden die allermeisten Beschwerden wieder.

### Meist unbemerkt

In Westeuropa leidet gemäss Untersuchungen etwa eine von 100 Personen an Zöliakie. In fast 90 Prozent der Fälle sind die Symptome derart schwach ausgeprägt, dass die Krankheit gar nie bemerkt wird. Und so mag die glutenfreie Ernährung eine Modeerscheinung geworden sein.

Novak Djokovic präsentierte in seinem Buch übrigens viele Tipps. So trinkt er nach dem Aufstehen stets ein grosses Glas warmes Wasser und nimmt zwei Teelöffel des ziemlich teuren Manuka-Honigs zu sich. Er empfiehlt Avocado und Erdnussbutter, konsumiert kaum Zucker und gar keinen Kaffee.

### Symptome und Tipps

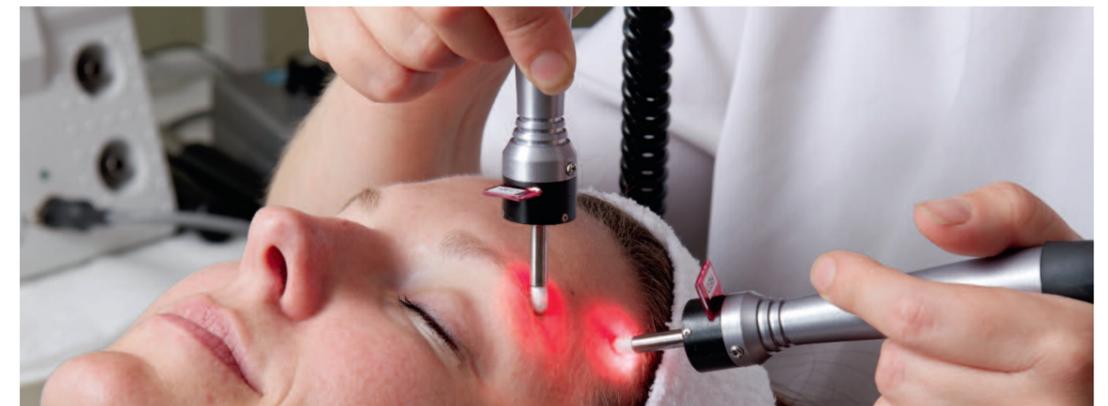
Oft wird eine Zöliakie lange nicht erkannt. Typische Symptome sind Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit und Erbrechen. Bei Kindern beginnen die Beschwerden in den ersten Monaten nach Beginn der Aufnahme von glutenhaltigen Nahrungsmitteln wie Vollkornbrot oder Weizengriess. Bei Erwachsenen vergehen oft Jahre bis zur Diagnose. Die eher unspezifischen Krankheitszeichen sind noch erheblich weniger ausgeprägt als bei Kindern. Speziell für eine glutenfreie Ernährung hergestellte Produkte sind zahlreich erhältlich und betreffen sämtliche Essensbereiche, also auch Back- und Teigwaren. Glutenfreie Ware ist auf der Verpackung gekennzeichnet.

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

## Phototherapie – gesund durch Licht

**Menschen benötigen (Sonnen-)Licht – je nach Hautbild unterschiedlich hohe Dosen. Zu viel verursacht bekanntlich Hautkrebs, zu wenig einen Vitamin-D-Mangel. Dass sich Licht auf der Haut auch positiv auswirkt, nutzt die Medizin. Die sogenannte «Phototherapie» hilft bei Hautkrankheiten.**

Text: Melanie von Arx | Bild: iStock



Besonders im Herbst und im Winter ist man an nebelverhangenen und kurzen Tagen oft schlecht gelaunt. Das fehlende Licht schlägt aufs Gemüt und führt zu Vitamin D-Mangel, das weiss der Volksmund. Dass Licht tatsächlich eine heilende Wirkung haben kann, ist vielen neu. Phototherapie heisst die spezielle Lichttherapie-Form, die von der Grundversicherung übernommen wird und bei vielen Hautkrankheiten Linderung verschafft.

### Die guten UV-Strahlen

Phototherapie bedeutet, dass die Haut gezielt mit elektromagnetischen Strahlen, hauptsächlich im ultravioletten (UV) Bereich, behandelt wird. Der Patient steigt entweder in eine Kabine, wo der ganze Körper mit Licht bestrahlt wird, oder der Arzt bestrahlt lokal mit einem Kleingerät. Die Experten unterscheiden die häufigsten Formen der Phototherapie:

- **UVA-Therapie:** Fördert die Pigmentierung der Haut, wird öfter im kosmetischen (Solarium) als im medizinischen Bereich eingesetzt.
- **PUVA-Therapie:** Eine Kombination von UVA-Strahlen und medikamentös verabreichten «Psoralenen», welche die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen.
- **UVB-Therapie:** Geringere Lichtdosen als bei UVA-Licht; die Therapie eignet sich vor allem für Patienten, die auf die PUVA-Therapie unverträglich reagieren.

### Segen bei Hautkrankheiten

Besonders bei Hautkrankheiten wie Schuppenflechten, Neurodermitis, Vitiligo und Ähnlichem ist die Phototherapie wirksam und ein risikoarmes Mittel. Wie bei normaler Sonneneinstrahlung birgt Phototherapie die Gefahr der Hautalterung und von erhöhtem Hautkrebsrisiko. «Für viele Patienten mit Hautkrankheiten bringt Phototherapie die ersehnte Linderung. Doch wie bei allen Therapieformen gilt: Nicht jede Therapie ist für jeden Patienten optimal, weshalb eine ärztliche Voruntersuchung zwingend ist», meint Professor Dr. med. Robert Hunger, leitender Arzt der Universitätsklinik für Dermatologie im Inselspital Bern.

### Lichttherapie bei Depressionen

In der dunklen Jahreszeit leiden viele Menschen unter saisonalen Depressionen. Im Gegensatz zur Phototherapie wirkt die Lichttherapie bei depressiven Patienten mit einem Lichtapparat (auch Lichtdusche oder Tageslichtlampe) in den eigenen vier Wänden. Die Lampe bildet das ganze Lichtspektrum ab und wirkt so positiv auf den Menschen, indem das Licht über die Augen ins Gehirn geleitet wird.

**Tipp:** Auch bei bedecktem Wetter wirkt natürliches Licht auf den Menschen. Deshalb sollten Sie sich auch in der kalten Jahreszeit möglichst oft draussen im Tageslicht aufhalten.

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

## Wie steht es um Ihre Resilienz?

Keine Sorge, falls Sie dem Wort «Resilienz» bis jetzt noch nicht begegnet sein sollten. Es ist dies der Fachbegriff für die Fähigkeit, mit Krisen und negativen Folgen von Stress erfolgreich umzugehen – sei es im Privatleben oder am Arbeitsplatz. Diese psychische Widerstandsfähigkeit ist bei jeder Person unterschiedlich stark ausgeprägt. Aber sie ist erlern- und entwickelbar.

Text: Adrian Gilgen | Bild: Alfonso Smith

Resilienz lässt sich gut am Beispiel der Pflanze auf dem Foto versinnbildlichen: Trotz einer zum Gedeihen ungeeigneten Umgebung hat der Sprössling einen Weg aus der nahezu aussichtslosen Situation gefunden. Er hat eine winzige Spalte im Beton genutzt, dort seine Wurzeln in den kargen Boden geschlagen und diese «Krise» erfolgreich gemeistert. Diese Pflanze ist resilient.

### Resilienz ist individuell

Krisen, Extremsituationen und Misserfolge sind Teil unseres Lebens, sie gehören dazu. Jeder erlebt sie früher oder später. Aber nicht alle von uns können damit gleich gut umgehen. Während die einen schon nach kurzer Zeit wieder aufstehen und sogar gestärkt aus einer Krise hervorgehen, verharren andere

in der gleichen Situation in Schockstarre und zerbrechen fast daran. Wer über ein hohes Mass an Resilienz verfügt, bleibt auch bei extremen Belastungen am Arbeitsplatz höchstwahrscheinlich länger gesund als Kollegen, die weniger resilient sind. Warum reagieren wir dermassen unterschiedlich?

### Resilienz ist lernbar

Sie vermuten es sicher schon. Einige sind im Krisenfall von Natur aus psychisch robuster als andere. Tatsächlich ist Resilienz teilweise angeboren. Aber nicht nur. Einen bedeutenden Anteil können wir selber beeinflussen und lernen. Dies beginnt im Kindesalter, in dem das soziale Umfeld (Geschwister, Eltern, Freunde, Schule) eine wichtige Rolle bei der Entwicklung der individuellen Resilienz spielt. Wir lernen, dass wir die Dinge selbst in die Hand nehmen können und nicht auf Glück oder Zufall vertrauen sollen. Resilienz ist ein Phänomen der hohen Anpassungsfähigkeit der menschlichen Psyche, das immer von Vorteil ist, nicht nur im Krisenfall. Auf [www.visana.ch/bgm-spezial](http://www.visana.ch/bgm-spezial) oder in unserem Blog [www.visana.ch/blog](http://www.visana.ch/blog) erfahren Sie mehr zum Thema Resilienz.

### Visana fördert Resilienz

Wir setzen uns für die gezielte Stärkung der psychischen Gesundheit ein. Dazu stellt Visana für Führungskräfte und Mitarbeitende eine Reihe digitaler Kommunikationshilfen zur Verfügung, die sogenannten «flashlights» ([www.visana.ch/flashlights](http://www.visana.ch/flashlights)), unter anderem zum Thema Resilienz. Zudem bieten wir neu die eintägigen Seminare «Resilienz fördern» für Führungskräfte und «Resilienz stärken» für Mitarbeitende an. Sie finden das gesamte Seminar- und Eventprogramm von Visana im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement auf [www.visana.ch/seminare](http://www.visana.ch/seminare).

[www.visana.ch/bgm-spezial](http://www.visana.ch/bgm-spezial)

## Schützen Sie sich gegen Grippe

Wenn Sie gedanklich schon bei den frostigen, dunklen Wintermonaten sind, gehören Sie zu einer Minderheit. Falsch liegen Sie dennoch nicht, denn wir sollten uns frühzeitig auf die kommende Grippezeit vorbereiten. Das nächste Virus ist nämlich bereits unterwegs zu uns. Und eine richtige Grippe kann durchaus gefährlich werden. Darum lohnt es sich vorzubeugen.

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone

Fieber, Schnupfen, Husten, Gliederschmerzen sind ärgerlich – und müssen nicht unbedingt sein. Ein Lebensstil mit regelmässiger moderater Bewegung, gesunder Ernährung und genügend Schlaf machen Ihr Immunsystem widerstandsfähiger – nicht nur gegen Grippeviren. Eine Garantie, dass Sie von der Grippe verschont werden, ist dies indes nicht. Auch nicht bei einer Impfung. Trotzdem macht sie gerade bei über 65-Jährigen, Schwangeren, frühgeborenen Kindern bis zwei Jahre, Personen mit chronischen Erkrankungen, Gesundheitspersonal sowie das Umfeld von Risikopersonen Sinn und wird durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfohlen. Die ideale Zeit für die Impfung ist im Oktober und November. Mehr zum Thema finden Sie auf [www.impfengegengrippe.ch](http://www.impfengegengrippe.ch).

### Tipps für den Gripeschutz

Impfen ist jedoch nicht die einzige erfolgversprechende Präventivmassnahme. Vermeiden Sie den direkten (Niesen, Husten oder Händedruck) und indirekten Kontakt (z. B. via Gegenstände, Türgriffe) mit den Grippeviren. Beachten Sie die vier folgenden Tipps. So schützen Sie sich und Ihr Umfeld, und Ihre Chancen auf einen grippefreien Winter steigen markant.

- **Hände waschen.** Am besten mehrmals täglich mit Wasser und Seife.
- **In Papiertaschentücher husten/niesen.** Entsorgen Sie diese im Abfalleimer, und waschen Sie sich danach gründlich die Hände.
- **In die Armbeuge husten/niesen.** Dies ist Plan B, falls Sie kein Taschentuch haben, und hygienischer, als sich die Hände vor den Mund zu halten.
- **Zu Hause bleiben.** Wenn Sie Grippe Symptome verspüren, bleiben Sie im Bett, damit Sie niemanden anstecken. Warten Sie mindestens einen Tag nach dem vollständigen Abklingen des Fiebers, ehe Sie wieder in den Alltag zurückkehren.



### Grippeimpfung in der Apotheke

Es gibt Gründe für und gegen das Impfen. Wer sich dafür entscheidet, kann sich vom 1. Oktober 2018 bis 31. Januar 2019 ohne vorgängige Terminvereinbarung in der Apotheke impfen lassen (unbedingt Versicherungskarte mitnehmen). Dies ist mittlerweile in fast allen Kantonen möglich. Wenn Sie bei uns eine Zusatzversicherung Heilungskosten haben, bezahlt Visana in dieser Zeit 30 Franken an die Impfkosten in der Apotheke. Die Apotheke klärt im Gespräch ab, ob eine Grippeimpfung bei Ihnen sinnvoll und möglich ist. Die Abrechnung erfolgt direkt zwischen Apotheke und Visana. Mehr dazu und wo die nächste Impfpapotheke in Ihrer Nähe ist, finden Sie auf [www.impfapotheke.ch](http://www.impfapotheke.ch). Eine Impfung ist natürlich auch beim Arzt möglich. Dort übernimmt die Grundversicherung die Kosten bei Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko oder während einer Pandemie.

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

## Für den Nachwuchs auf dem Eis

Seit mehreren Jahren sind Visana und der Schlittschuhclub Bern (SCB) Partner. Im Rahmen unserer Gesundheitsförderung und Prävention liegt uns der Nachwuchs besonders am Herzen. Deshalb engagiert sich Visana seit diesem Jahr bei der Hockeyschule von SCB Future für die jüngsten Eishockeycracks.

Text: Melanie von Arx | Bild: SCB Future



Die Stars des SCB wie Eric Blum oder Leonardo Genoni sind in aller Munde. Doch es braucht viel, bis ein kleiner «Bambino» (Eishockeyspieler unter neun Jahren) für einen Spitzenklub oder die Schweizer Nationalmannschaft auf dem Eis aufläuft. Und dieser Weg beginnt bereits bei den Vierjährigen – zum Beispiel bei SCB Future.

### Die Lust am Eishockey

SCB Future beschränkt sich nicht auf die Nachwuchsabteilung des SCB, sondern ist eine Hockeyschule, bei der Hockey-begeisterte Kinder von sechs Partnervereinen aus der Region Bern mitmachen. Momentan bildet SCB Future rund 230 Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 20 Jahren aus. Bei den Kleinen stehen klar der Spass und die Freude an der Bewegung im Zentrum. Die Jugendlichen werden durch erfahrene Trainer gezielt gefördert und auf eine mögliche Profikarriere vorbereitet. In der jeweils im Herbst startenden Eishockeyschule können auch Neulinge ihre Lust am Eishockey während einer Saison entdecken.

Mit Aron Krähenbühl arbeitet bei Visana selbst ein Hockeytalent als Lernender. Er spielt inzwischen in der höchsten Stufe von SCB Future. «Dank SCB Future konnte ich während meiner Kindheit die Freude am Eishockey und am Sport leben und schliesslich mein Talent entdecken», meint er rückblickend. Seit Beginn der neuen Saison ist Visana Partner von SCB Future. Die Partnerschaft ist auf mehrere Jahre angelegt.

### Visana engagiert sich

Ein Krankenversicherer hat in erster Linie die Aufgabe, seine Versicherten vor den Folgen einer Krankheit oder eines Unfalls zu schützen. Visana ist es aber noch wichtiger dafür zu sorgen, dass es gar nicht erst so weit kommt. Wir arbeiten deshalb mit verschiedenen Verbänden und Vereinen zusammen, damit sich Erwachsene und Kinder körperlich und geistig fit halten. Dies verringert das Unfall- und Krankheitsrisiko. Aber nicht nur das: Sie fühlen sich selbst gesünder und leistungsfähiger.

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

## Zertifiziert und kompetent in der Beratung

Jeden Herbst treiben unseriöse Versicherungsberater und dubiose Callcenter aufs Neue ihr Unwesen. Mit angeblich «besonders vorteilhaften Angeboten» ärgern sie Versicherte und bringen die ganze Branche in Verruf. Seien Sie aufmerksam, und fragen Sie nach, wenn Anrufer oder Vermittler ausserordentlich attraktive Versprechen machen.

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith

Regelmässig melden sich verärgerte Versicherte bei uns, dass angebliche Visana-Versicherungsberater oder Callcenter in unserem Namen aggressive Verkaufspraktiken anwendeten, unseriöse Angebote machten oder am Telefon persönliche Angaben verlangten. Visana geht diesen Beschwerden nach. Die angeblichen Berater schaden unserem Ruf als seriöser Versicherer, denn es handelte sich bei den besagten Praktiken weder um unsere Mitarbeitenden, noch um das einzige Callcenter, mit dem wir zusammenarbeiten. Dieses Schweizer Unternehmen ist zertifiziert und hält sich strikt an sämtliche gesetzliche Auflagen, insbesondere beachtet es den Sterneintrag. Die Mitarbeitenden melden sich im Namen von Visana bei Ihnen. Tipps im Umgang mit dubiosen Anrufen finden Sie auf [www.visana.ch/werbeanrufe](http://www.visana.ch/werbeanrufe).

### Vertrauenswürdige Label

Nicht nur unser Callcenter ist zertifiziert, auch Versicherungsberaterinnen und Unternehmensberater, die für Visana im Aussendienst arbeiten, planen bald mit dem Qualitätslabel Cicero in der Tasche unterwegs zu sein (siehe Kasten). Ab 2019/2020 werden sich die ersten Visana-Mitarbeitenden im Cicero-Register eintragen lassen können. Dafür bauen wir jetzt unser bestehendes Seminarangebot für unsere Mitarbeitenden aus und lassen dieses bei Cicero akkreditieren.

### Noch mehr Beratungskompetenz

Mit dieser Investition in unseren Vertrieb stellt Visana sicher, dass sich die Beraterinnen und Berater regelmässig weiterbilden. Sie als Kundin und Kunde können darum sicher sein, dass Sie stets durch kompetente Visana-Mitarbeitende beraten werden. Das Qualitätslabel Cicero ist zurzeit noch freiwillig, aber wenn die Politik sich einigt, dürfte es in absehbarer Zeit zum Standard werden. Cicero steht für hohe Beratungsqualität und lebenslanges Lernen ein. Das tun auch wir.



### Cicero – Qualitätslabel für Versicherungsberatung

Herausgeber des Gütesiegels Cicero ist die Fachstelle Cicero des Berufsbildungsverbands der Schweizer Versicherungswirtschaft VBV/AFA ([www.vbv.ch](http://www.vbv.ch)). Es wird schweizweit an gebundene und ungebundene Versicherungsberaterinnen und Versicherungsberater vergeben, die sich zu regelmässiger Weiterbildung (rund fünf Tage pro Jahr bei zertifizierten Institutionen) verpflichten. Voraussetzungen für die Cicero-Registrierung sind der Abschluss der Basisausbildung zum Versicherungsvertreter VBV (oder eine gleichwertige Ausbildung) oder die Registrierung als Vermittler bei der Finanzmarktaufsicht (Finma). [www.cicero.ch](http://www.cicero.ch)



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

## Danke für Ihr Vertrauen!

**Anerkennung schenken tut jedem gut: ob als Dankeschön für eine empfangene Leistung oder auch für eine scheinbare Selbstverständlichkeit. Visana sagt in diesem Jahr selbstbewusst und überzeugt «Danke» an über 800 000 Privatkunden.**

Text: Hedwig Gerards | Illustration: Komet.ch

Von September bis November bedanken wir uns online, im Fernsehen und mit Plakaten bei unseren Kundinnen und Kunden für ihr Vertrauen. Der gewohnt reduzierte und auffällige Auftritt wird neugierig machen. Weshalb bedankt sich ein Krankenversicherer?

### Treue Kundinnen und Kunden

Zufriedene und treue Kundinnen und Kunden sind heute keine Selbstverständlichkeit. Zu verlockend ist es, eine Alternative zu testen, aber so mancher Kunde kehrt rasch zu Visana zurück. Aus gutem Grund, denn eine Prämiensparnis ist nicht immer gleichbedeutend mit Topservice, Verlässlichkeit und Sicherheit. Und genau diese Dinge zählen, wenn die Gesundheit mal gerade Pause macht.

### Danke, merci, grazie, thanks, obrigado

Viele unserer Privatkunden vertrauen bereits ihr Leben lang auf Visana. Bei der Grundversicherung ist knapp die Hälfte länger als zehn Jahre bei uns, bei der Zusatzversicherung deutlich mehr. Im Jahr 2017 lag der Anteil der sogenannten «Wechsler» zudem deutlich unter der durchschnittlichen Wechselquote in der Schweiz. Dafür gebührt Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, ein grosses Dankeschön.

Eine hohe Stabilität in der Versichertengemeinschaft hilft, die Prämien stabil zu halten. Dies ist uns gemeinsam gelungen. Es zeigte sich bereits in den letzten Jahren bei den moderaten Prämienanpassun-

gen in der Grundversicherung, und 2019 zeigt es sich in einer Nullrunde bei den Zusatzversicherungen.

### «Danke, Peter Schmid»

Unsere auf Nachhaltigkeit ausgerichtete Geschäftspolitik braucht neben treuen Kundinnen und Kunden ein solides Partnernetzwerk: von Ärzten über Spitäler bis zu IT-Spezialisten. Stellvertretend für all diese Partner richten wir unser Dankeschön an ausgewählte Menschen, die – direkt oder indirekt – das Wohl unserer Versicherten mit Herzblut im Auge haben. Was beispielsweise der Bergführer Peter Schmid damit zu tun hat, sehen Sie auf [www.visana.ch/danke](http://www.visana.ch/danke).

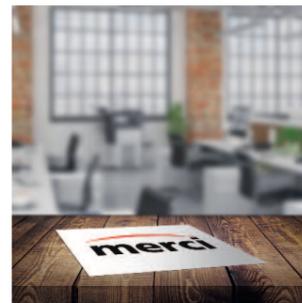


Visana dankt für die gute Note bei der Zufriedenheitsumfrage 2018 von Comparis!

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

### Mitmachaktion: Sagen Sie «Danke»

Wann haben Sie zum letzten Mal jemandem «Danke» gesagt? Eigentlich kann man dies nicht oft genug tun. Besuchen Sie darum unsere Website [www.visana.ch/danke](http://www.visana.ch/danke), und verschicken Sie einen Gratis-Gruss an alle, die ein Dankeschön verdient haben.



## Eine Medizinische Zweitmeinung erwünscht?

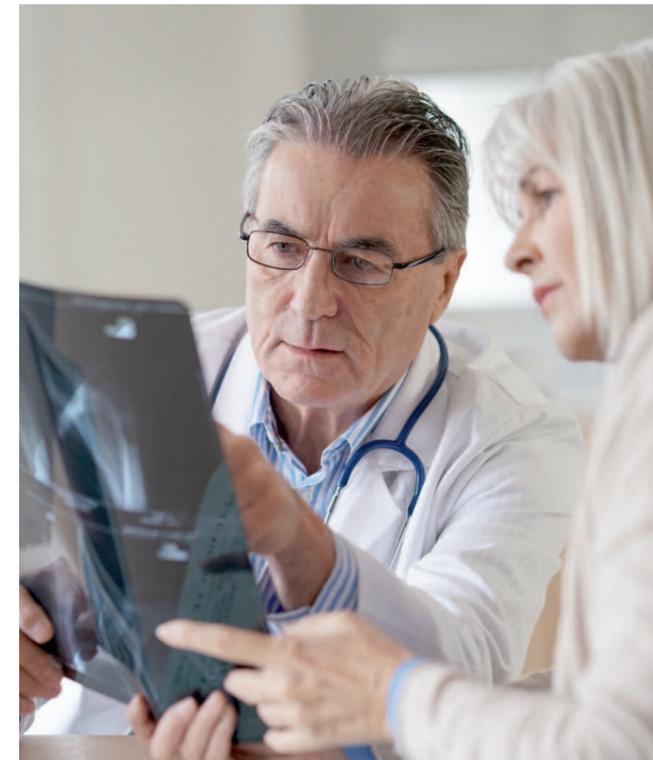
**Mit einem Kreuzbandriss hat das sommerliche Fussball-Grüppeltturnier ein jähes Ende genommen. Der Arzt rät Ihnen zur Operation. Sie hegen jedoch Zweifel, dass dies die beste Option ist. Da Sie bei Visana versichert sind, holen Sie kostenlos eine Zweitmeinung bei einem unabhängigen Spezialisten ein und entscheiden erst nachher, ob Sie sich dem Eingriff unterziehen.**

Text: Hedwig Gerards | Bild: Shutterstock

Ein Kreuzbandriss muss nicht in jedem Fall operiert werden. Manchmal reicht eine konservative Behandlung mit gezieltem Muskelaufbau, um die Stabilität des Kniegelenks zu gewährleisten. Die Entscheidung, ob Sie operieren lassen oder nicht, fällt nicht in jedem Fall einfach. Darum können Sie bei einem unabhängigen Knie-Spezialisten eine Zweitmeinung einholen. Visana bietet Ihnen diesen Service – unkompliziert und kostenlos. Mit der Zweitmeinung können Sie in Ruhe die Vor- und Nachteile der beiden Varianten gegeneinander abwägen.

### Wer hat Anrecht auf eine Zweitmeinung?

Die Medizinische Zweitmeinung ist eine Dienstleistung, die allen Visana-Versicherten offensteht. Voraussetzung dafür ist, dass Sie entweder die obligatorische Grundversicherung, eine Zusatzversicherung Spital oder eine Spitaltaggeldversicherung abgeschlossen haben. Zudem verfügen Sie bereits über eine ärztliche Erstmeinung mit einem konkreten Behandlungsvorschlag. Die Organisation des Termins sowie die Konsultation beim Experten sind für Sie kostenlos. Hingegen sind allfällige diagnostische Massnahmen beim Experten (beispielsweise Röntgen, Blutentnahme etc.) kostenpflichtig und werden über die Grundversicherung abgerechnet.



### So erhalten Sie eine Zweitmeinung

Füllen Sie auf [www.visana.ch/zweitmeinung](http://www.visana.ch/zweitmeinung) das Online-Formular aus, oder nehmen Sie telefonisch mit unserem kompetenten Telemedizin-Partner Medi24 ([www.medi24.ch](http://www.medi24.ch)) Kontakt auf unter 0800 633 225. Schildern Sie Ihr Anliegen, damit Ihnen Medi24 einen geeigneten Spezialisten zuweisen kann. Dieser meldet sich innert sieben Tagen und vereinbart mit Ihnen einen Termin. Bringen Sie dazu alle vorhandenen Unterlagen der Erstuntersuchung mit. Im Gespräch mit dem Facharzt können Sie all Ihre Fragen einbringen und erhalten daraufhin eine kompetente Zweitmeinung als Entscheidungsgrundlage für Ihr weiteres Vorgehen.

### Ihre Vorteile auf einen Blick

- Sie erhalten neutrale, unabhängige Unterstützung bei wichtigen medizinischen Entscheidungen (zum Beispiel vor Operationen oder Therapien).
- Sie haben direkten Zugang zu einem Netzwerk von spezialisierten Fachärzten.
- Sie gewinnen an Sicherheit, die richtige medizinische Entscheidung zu treffen.
- Gilt sowohl bei schwerer Krankheit als auch bei Unfall.

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

## «Eine Weiterempfehlung ist das grösste Lob»

Seit April arbeitet Meriton Demiri auf der Geschäftsstelle St. Gallen. Als Verkaufsleiter begleitet und coacht er seine Aussendienstmitarbeiter mit dem Ziel, den Ostschweizer Kundinnen und Kunden die bestmögliche Beratungsqualität im Namen von Visana zu bieten. Der 28-jährige Thurgauer hat Spass an dieser Herausforderung.

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith

Seine Arbeitszeit verbringt Meriton Demiri je zur Hälfte auf der Geschäftsstelle St. Gallen und unterwegs bei Kundinnen und Kunden in der Ostschweiz. Seit er diesen Frühling zum Verkaufsleiter befördert wurde, gehört das Coachen und Weiterentwickeln der Versicherungsberater in St. Gallen zu seinen Hauptaufgaben. Zusammen mit ihnen sorgt er dafür, dass Visana von den Kunden als kompetenter und vertrauenswürdiger Krankenversicherer wahrgenommen wird, den sie gerne weiterempfehlen.

### Passend zu den Bedürfnissen

Für Meriton Demiri und sein Team stehen die Anliegen der Kunden an oberster Stelle. Ihnen etwas aufzuschwatzen, das keinen spürbaren Mehrwert bringt, ist keine Option bei Visana: «Wir verkaufen unseren Kunden nur das, was sie wirklich möchten und was ihren Bedürfnissen entspricht. Wer unzufrieden ist, wechselt im nächsten Jahr wieder, daran haben wir kein Interesse. Wir streben eine langfristige Zusammenarbeit an.»

Für Meriton Demiri ist entscheidend, dass seine Versicherungsberater eine Vertrauensbasis zu den Kunden aufbauen. «Dafür verfolgen wir einen zweistufigen Beratungsprozess: Beim ersten Treffen hören wir nur zu, stellen Fragen und nehmen die Bedürfnisse der Gesprächspartner und ihrer Familien auf. Nachher analysieren wir diese Bedürfnisse und stellen einen individuellen Vorschlag zusammen, den wir den Kunden am zweiten Termin präsentieren.» Falls gewünscht, beinhaltet dieser Vorschlag nebst Grund- und Zusatzversicherungen auch Privathaftpflicht-, Hausrat- und/oder Rechtsschutzversicherungen. Hierzu bietet Visana ebenfalls attraktive Produkte an, was allerdings nicht alle Versicherten wissen.

### Stiller Beobachter im Hintergrund

Der zweistufige Beratungsprozess kommt bei den Kunden sehr gut an. Davon kann sich Meriton Demiri persönlich überzeugen, wenn er seine Mitarbeiter

beim Beratungsgespräch begleitet. Früher hat er diese Gespräche selber geführt. Als Verkaufsleiter hält er sich nun im Hintergrund, verfolgt die Beratungen als Beobachter und bespricht im Anschluss daran mit seinen Mitarbeitern, was sie beim nächsten Mal allenfalls verbessern können. «So fördern wir die Beratungsqualität unserer Versicherungsberater und erreichen, dass Visana von unseren Kunden weiterempfohlen wird», so Demiri. Eine Weiterempfehlung sei das grösste Lob eines Kunden. Dies geschehe sehr oft und mache ihn und sein Team auch etwas stolz, sagt der Verkaufsleiter.

### Vom Kollegen zum Chef

Bis April arbeitete Meriton Demiri in Winterthur als Versicherungsberater, ehe er in St. Gallen Verkaufsleiter wurde. Damit veränderte sich natürlich auch seine Rolle – er war nun der Chef seiner Kollegen. «Der Wechsel hat problemlos geklappt. Sie kannten mich ja bereits und wussten, wie ich tickte. Bei uns stimmt die Chemie, und das gegenseitige Vertrauen ist da», erklärt Demiri. Mit 28 Jahren ist er zwar noch eher jung – der älteste Mitarbeiter ist fast doppelt so alt wie er – aber Generationenprobleme gebe es deswegen keine, meint er lachend. Er hat bereits vor Visana viel Erfahrung in der Versicherungsbranche gesammelt. Schon früher seien Kollegen oft mit Fragen zu Produkten zu ihm gekommen. «Mir hat es immer Spass gemacht, den Leuten zu helfen und sie weiterzubringen. Wenn sie ihre Arbeit besser erledigen und dadurch den bereits guten Ruf von Visana weiter ausbauen können, ist meine Arbeit erfolgreich.»

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



### Zur Person

Meriton Demiri (28) ist in Weinfelden aufgewachsen und lebt mit seiner Partnerin in Frauenfeld. Seine Eltern stammen aus dem Kosovo. Nebst Thurgauer Dialekt spricht er darum auch noch Albanisch sowie Englisch. Diese Sprachkenntnisse erweisen sich oft als Vorteil in der Beratung und werden von Kunden sehr geschätzt. Wenn es die Arbeit und seine Weiterbildung zum Sozialversicherungsfachmann zeitlich erlauben, geht er gerne ins Fitnesscenter. Zu seinen Hobbys gehört das Reisen, am liebsten in warme Destinationen wie Dubai oder Thailand.

# Unsere Prämien 2019 überzeugen

**Bereits 2018 waren die Prämien von Visana vielerorts tiefer als jene der Konkurrenz. 2019 stehen wir noch besser da: mit unterdurchschnittlichen Erhöhungen in der Grundversicherung und einer «Null-Prozent-Prämienerrhöhung» in der Zusatzversicherung.**

Text: Urs Roth | Bild: Phil Wenger

Im Frühjahr durfte ich Ihnen im «VisanaFORUM» von einem wirklich guten Geschäftsjahr 2017 berichten. Zusammen mit einer verantwortungsvollen, seit Jahren auf Nachhaltigkeit und Stabilität angelegten Geschäfts- und Prämienpolitik führt dies dazu, dass ich Ihnen für 2019 unterdurchschnittliche Prämienerrhöhungen in der Grundversicherung und sogar eine «Nullrunde», also den Verzicht auf eine Prämienerrhöhung, in der Zusatzversicherung, ankünden kann. Dies als kleines Dankeschön an Sie für Ihre Treue.

### Prämien als Spiegelbild der Kosten

Dass die Grundversicherungsprämien auf 2019 zwar moderat, aber insgesamt erneut steigen werden, ist den weiter wachsenden Gesundheitskosten zuzuschreiben. Kostentreiber bleibt der ungebremste Anstieg an bezogenen oder erbrachten medizinischen Leistungen, die zu einem Grossteil über die Krankenversicherungsprämien zu decken sind.

### Prognose mit vielen Unbekannten

Die Prämienberechnung ist ein möglichst exakter Blick in die Zukunft. Wir Versicherer erstellen aufgrund der gesetzlich vorgegebenen Eingabefristen eine Prognose, die auf folgenden Faktoren beruht: den erbrachten Versicherungsleistungen im Vorjahr, einer Hochrechnung der zu erwartenden Leistungen im laufenden Jahr sowie den geschätzten Einnahmen und Ausgaben für das Fol-

«Nicht nur unser Service überzeugt, sondern auch unsere Prämien», sagt Urs Roth, CEO der Visana-Gruppe.

gejahr. Ergänzt werden diese Annahmen mit den erwarteten Risikoausgleichszahlungen und den prognostizierten Kapitalanlageerträgen. Beide wirken sich heuer positiv auf die Prämien 2019 aus.

### Prämien müssen kostendeckend sein

Die oben genannten Faktoren haben je nach Kasse, Alter und Prämienregion unterschiedliche Ausprägungen. Deshalb sind die Prämien trotz allem sehr individuell. Wichtig zu wissen ist, dass wir Versicherer bei der Prämienkalkulation von den Aufsichtsbehörden (Bundesamt für Gesundheit, Finanzmarktaufsicht) streng kontrolliert werden. Sie genehmigen die definitiven Prämien. Unsere Reserven und Rückstellungen dürfen wir nur bedingt berücksichtigen, da wir die gesetzliche Vorgabe haben, nur kostendeckende Prämien zu erheben.

### Unser Service für Sie

Unser Versprechen an Sie ist, Sie rundum gut zu betreuen. Dazu gehört, dass Sie uns orts- und zeitunabhängig kontaktieren können. Sei dies über unsere 24/7-Hotline für medizinische Auskünfte oder über die Visana-App, mit der Sie auf Ihrem Smartphone jederzeit Ihre Versicherungskarte abrufen, auf das elektronische Kundenportal MyVisana zugreifen oder Ihre Arztrechnungen bequem fotografieren und online einreichen können. Zudem profitieren Sie nebst unseren bedürfnisgerechten Produkten und Dienstleistungen im Kranken- und Unfallversicherungsbereich auch von einer ganzen Palette an attraktiven Hausrat-, Privathaftpflicht- und Gebäudeversicherungslösungen. Überzeugen Sie sich selbst.

Sind Sie mit Visana zufrieden? Dann empfehlen Sie Ihren Freunden und Bekannten unsere vielfältigen Produkte und den prompten Service. Visana belohnt jede erfolgreiche Empfehlung mit 100 Franken. Und es lohnt sich nicht nur für Sie. Auch die neu versicherte Person (ab 18 Jahren) erhält eine Hunderternote für den Abschluss der Grundversicherung inklusive Zusatzversicherung Spital in Kombination mit einer weiteren Zusatzversicherung (z. B. Komplementär oder Ambulant).

### In fünf Minuten erledigt

Visana weiterzuempfehlen, ist unkompliziert.

1. Notieren Sie auf nebenstehendem Talon Name und Adresse eines Freundes oder einer Bekannten sowie Ihre eigene Adresse und Versichertennummer.
2. Schicken Sie uns das Formular. Alles Weitere erledigen wir für Sie.
3. Bei einem erfolgreichen Vertragsabschluss erhalten Sie und die neu versicherte Person je 100 Franken. Sie können uns natürlich auch online weiterempfehlen auf [www.visana.ch/weiterempfehlung](http://www.visana.ch/weiterempfehlung). Dort finden Sie die Bedingungen für eine Weiterempfehlung. Natürlich hilft Ihnen auch Ihre Visana-Geschäftsstelle gerne weiter.

100 Franken für Sie,  
100 Franken für alle Neukunden

### Empfehlungs-Talon

#### Meine Adresse

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

#### Meine Empfehlung

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Strasse, Nr. \_\_\_\_\_  
 PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_  
 E-Mail \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Talon ausschneiden und einsenden an Visana Services AG, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Oder portofrei unter [www.visana.ch/weiterempfehlung](http://www.visana.ch/weiterempfehlung).



### «Kompetente und freundliche Mitarbeitende»

«Der Service bei Visana ist hervorragend – das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt. Alle Mitarbeitenden, mit denen ich bisher in Kontakt war, waren freundlich, hilfsbereit und vor allem auch kompetent. Aufgrund eines Rückenleidens muss ich regelmässig zum Arzt, und die Krankenversicherung ist mir deshalb wichtig. In meinem Umfeld habe ich Visana schon oft weiterempfohlen. Dass einerseits ich dabei selbst profitieren kann, und andererseits meine Bekannten 100 Franken erhalten, war mir neu. Umso mehr werde ich Visana künftig weiterempfehlen – da kann ich voll dahinterstehen.»

Shkelqime Useini (Herzogenbuchsee, links) und Marisa Zwygart (Leiterin Geschäftsstelle Langenthal).



## Willkommen bei den Club-Herbstangeboten

**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).**



### Die smarte Zahnreinigung mit oder ohne App

Die beiden Schallzahnbürsten von Philips «Sonicare DiamondClean» und «Sonicare DiamondClean Smart mit App» garantieren optimale und sanfte Reinigung für Zähne und Zahnfleisch. Auch die Schweizerische Zahnärzter-Gesellschaft SSO empfiehlt diese Schallzahnbürsten.

#### Philips Sonicare DiamondClean (für Erwachsene)

- Hervorragende Plaque-Entfernung
- Für gesunde, natürlich weisse Zähne
- Wiederaufladbar im Ladeglas inklusive USB-Reiseetui

#### Philips Sonicare DiamondClean Smart mit App

- Mit App für Android oder iPhone
- Zeigt die gebürsteten Stellen und markiert die ausgelassenen
- Weist Sie darauf hin, wenn Sie zu fest drücken

**Unser Spezialangebot: Philips Sonicare DiamondClean für 139 statt 299.90 Franken. Philips Sonicare DiamondClean Smart mit App für 199 statt 349.90 Franken. Jeweils inbegriffen: zwei zusätzliche Bürstenköpfe und Versandkosten.**

Jetzt bestellen auf [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club) oder mit Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 31. Dezember 2018 oder solange Vorrat. Weitere Informationen auf [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club) oder <https://visana.intrashop.ch>.  
Beratung: Philips-Kundendienst: 044 212 62 14.

**Interessieren Sie sich für die «Sonicare for Kids mit App»? Jetzt ganz einfach bestellen auf [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club).**

#### Bestelltalon

##### Philips «Sonicare DiamondClean» für 139 Franken:

- \_\_\_ Stück Weiss HX9337/88
- \_\_\_ Stück Schwarz HX9358/88
- \_\_\_ Stück Roségold HX9395/88

##### Philips «Sonicare DiamondClean Smart mit App» für 199 Franken:

- \_\_\_ Stück Weiss HX9924/03
- \_\_\_ Stück Schwarz HX9924/13

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

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

Talon ausschneiden und einsenden an: Sertronics AG, Philips/Visana-Angebot, Lindächerstrasse 1, 5413 Birmenstorf



### «Onia» – das Licht, das glücklich macht

Mit dieser LED-Lampe holen Sie sich eine einzigartige Lichtquelle in Ihr Zuhause, die aufwendige Installationen überflüssig macht. Dabei stehen Ihnen 196 Farbkombinationen zur Verfügung, die Sie manuell, per App oder via Zufallsgenerator ansteuern. Sie können die «Onia» auch mit Ihrem Biorhythmus synchronisieren und so auf Ihre persönliche Formkurve achten. «Onia» eignet sich besonders gut als beruhigendes Einschlaflicht für Sie und Ihre Kinder. Weitere Einsatzmöglichkeiten:

- Stimmungslicht in allen Wohnräumen
- Farbige Kunstwerk für Ihre persönliche Lichtinszenierung
- Wellness-Licht für Badezimmer und Sauna
- Showlicht in Schaufenstern und Verkaufsräumen

#### Profitieren Sie vom Club-Spezialpreis inklusive Porto:

- «Onia» klein (Besoniamini-Weiss) für 109 statt 189 Franken
- «Onia» gross (Besonia-Weiss) für 199 statt 349 Franken

### Fieberthermometer – Messung in drei Sekunden

Das Infrarot-Fieberthermometer Microlife NC 150 ist ein Qualitätsprodukt, welches die neusten Technologien vereint. Das multifunktionale Fieberthermometer eignet sich auch zum Messen von Objekten und der Umgebung.

#### Produkteigenschaften

- Messung in nur drei Sekunden
- Multifunktional (Körper-, Objekt- und Umgebungstemperaturmessung)
- Klinisch getestet und von Ärzten empfohlen
- Fieberalarm
- Fünf Jahre Garantie

**Profitieren Sie vom Club-Spezialpreis: 55 statt 69 Franken.** Jetzt per Talon bestellen, telefonisch unter 032 387 00 60 oder via E-Mail an [info@motio.ch](mailto:info@motio.ch). Das Angebot ist gültig bis 31. Dezember 2018 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf [www.motio.ch](http://www.motio.ch). Die Motio Gesundheitsförderung berät Sie gerne: 032 387 00 60.

#### Bestelltalon

- \_\_\_ Stück «Besoniamini-Weiss» 109 Franken
- \_\_\_ Stück «Besonia-Weiss» 199 Franken

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

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

Einsenden an: Bucher + Walt, Rte de Soleure 8, 2072 St-Blaise



Jetzt bestellen per E-Mail an [info@onia.ch](mailto:info@onia.ch) oder mit dem Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 31. Dezember 2018 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf [www.onia.ch](http://www.onia.ch).  
Produktauskünfte: [info@onia.ch](mailto:info@onia.ch).



#### Bestelltalon

- \_\_\_ Stück Infrarot-Fieberthermometer «Microlife NC 150», 55 Franken inklusive Versandkosten

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

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

Talon ausschneiden und einsenden an: Motio Gesundheitsförderung, Postfach 304, 3250 Lyss, [info@motio.ch](mailto:info@motio.ch)

## Wichtige Informationen

### Haben Sie Fragen?

Bei Fragen zu Ihrer Versicherung können Sie sich jederzeit an Visana wenden. Telefonnummer und Adresse Ihrer Ansprechperson finden Sie auf Ihrer aktuellen Police. Für viele Fragen finden Sie Erklärungen im Internet auf [www.visana.ch](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 > Medien und Publikationen unseren kostenlosen Newsletter abonnieren.



Folgen Sie uns auf Facebook  
[www.facebook.com/visana.versicherung](http://www.facebook.com/visana.versicherung)



## Schärfstes Sehen für höchste Sicherheit

Im Strassenverkehr ist optimales Sehen lebenswichtig. Dank der neuen «DNEye Pro»-Technologie ist es zum ersten Mal möglich, Brillengläser anzufertigen, die bestmöglich und individuell auf die jeweiligen Sehbedürfnisse zugeschnitten sind. Das Gleitsichtglas «Impression FreeSign Pro» setzt dabei neue Massstäbe im Bereich Gleitsichtgläser. Eine verbesserte «DNEye»-Technologie, neue Materialien und Veredelungsoptionen sorgen für ein einzigartiges Seherlebnis.

Kochoptik ermöglicht Ihnen mit dem Einsatz der neuen «DNEye Pro»-Technologie auch im Strassenverkehr bestmögliches Sehen. Gerade bei anspruchsvollen Lichtverhältnissen in der Dämmerung, nachts oder bei Regen gewährleistet sie eine noch schärfere Sicht und eine verbesserte Farb- und Kontrastwahrnehmung.

### Wann war Ihr letzter Sehtest?

Die Veränderung der Sehstärke ist ein schleichender Prozess. Damit Sie eine mögliche Sehschwäche mithilfe einer Brille oder Kontaktlinsen rechtzeitig ausgleichen können, sollten Sie frühzeitig und regelmässig einen Sehtest machen lassen. Vereinbaren Sie einen Sehtesttermin mit Kochoptik unter Telefon 0800 33 33 10 oder online auf [www.kochoptik.ch](http://www.kochoptik.ch).

Sie profitieren von exklusiven Vorteilen für Visana-Kunden:

- Ein Prozent Rabatt pro Lebensjahr beim Kauf einer Brille (Gläser und Fassung) auf die Brillenfassung Ihrer Wahl\*. Beispiel: 65 Jahre alt = 65 Prozent Rabatt.
- Gratis «DNEye»-Augenscan im Wert von 43 Franken.
- Kontaktlinsen-Nachkontrolle für nur 26 statt 68 Franken.

\* Ausgenommen sind Gold- und Hornbrillen sowie Modelle von Cartier und Chopard.

## Bequem und günstig zum richtigen Medikament

Für viele Versicherte ist der Gang zur Apotheke mühsam oder nicht mehr möglich. Die Lösung: Versandapotheken liefern ärztlich verschriebene Medikamente direkt und portofrei nach Hause. Als Visana-Versicherte profitieren Sie dank unserer Partnerschaft mit der Apotheke Zur Rose ([www.zurrose.ch](http://www.zurrose.ch)) von bis zu zehn Prozent Rabatt auf rezeptpflichtige Medikamente.

### Bewährte Partnerschaft

Visana arbeitet bereits seit Jahren mit der Apotheke Zur Rose zusammen, denn sie liefert Medikamente nicht nur schnell, diskret und sicher an die Wunschadresse. Die Versicherten profitieren auch von attraktiven Rabatten, einer kostenlosen telefonischen Beratung durch Apotheker und einem gebührenfreien Bezug von Medikamenten (keine Verrechnung der Medikamenten- und Bezugschecks).

### Bestellung nur mit Originalrezept

Damit Sie sich rezeptpflichtige Medikamente nach Hause liefern lassen können, müssen Sie ein Medikamentenbestellformular ausfüllen und zusammen mit dem Originalrezept einsenden. Dies ist laut schweizerischem Recht notwendig, da ärztlich verschriebene Medikamente nur mit Originalrezept bestellt werden dürfen.

### Zur Rose berät Sie auch gerne vor Ort

Sie können Ihre Medikamente auch in einer stationären Apotheke beziehen und sich persönlich beraten lassen. Auf [www.zurrose.ch/stores](http://www.zurrose.ch/stores) sehen Sie, wo es in Ihrer Nähe eine Zur-Rose-Apotheke gibt. Sie profitieren dabei von den gleichen Konditionen wie beim Versand.

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

*zur Rose*



«Squatgirl»  
Doris Hofer bewegt die Schweiz.

## Gesund und fit mit den Tipps vom «Squatgirl»

Seit Mai bloggt Fitness-Bloggerin Doris Hofer für Visana. Die als «Squatgirl» bekannte Influencerin gibt im Visana-Blog mit regelmässigen Beiträgen Tipps für einen gesunden Alltag.

Über 400 000 Follower auf YouTube und Instagram sprechen für den Erfolg der 42-jährigen Bernerin, die heute in Istanbul lebt. Erfolgsrezept der zweifachen Mutter: Fitness-Tipps und gesunde Rezepte, die in den oftmals stressigen Tagesablauf von vielbeschäftigten Müttern, Vätern und von Berufstätigen passen. Jeden Monat postet das «Squatgirl» exklusive Beiträge im Visana-Blog und zeigt, wie Sie mit einfachen Mitteln und geringem Zeitaufwand gesund und fit bleiben.

Mit dem Visana-Blog und «Squatgirl» stellt Visana den Spass am Leben ins Zentrum und gibt Ihnen individuelle Impulse für einen aktiven Lebensstil. Machen Sie mit und lassen Sie sich von Doris Hofer bewegen. [www.visana.ch/blog](http://www.visana.ch/blog)

## «Angst soll niemand haben»

Der frühere Mister Schweiz Renzo Blumenthal spricht über das richtige Verhalten im Umgang mit Wasser. Und er erzählt, wie sein Vater einmal beinahe ertrunken wäre.

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

### Was bedeutet Wassersicherheit für Sie konkret?

Renzo Blumenthal: Wir haben vier Kinder, deshalb hat das Thema für mich in den letzten Jahren eine noch grössere Bedeutung erhalten. Mir waren die Gefahren im Wasser stets bewusst, und heute bin ich froh, dass ich in dieser Hinsicht immer vernünftig bin. Mein Ziel ist es, jederzeit Verantwortung zu tragen.

### Auf welche Aspekte legen Sie dabei besonderen Wert?

Man wird in der Schweiz zum Glück bereits im Kindergarten und dann in der Schule regelmässig darauf hingewiesen, was wichtig ist. Manchmal vergisst man gewisse Dinge leider als Jugendlicher wieder. Dabei ist es gar nicht so schwierig, die Baderegeln zu beachten: Nicht mit einem überhitzten Körper ins Wasser springen zum Beispiel, Kinder nicht unbeaufsichtigt lassen, nicht zu viel oder zu wenig essen, bevor man badet. Und dann gibt es natürlich Punkte, die ohnehin klar sind.

### Welche meinen Sie?

Nicht alkoholisiert ins Wasser gehen oder sogar unter Drogen, lange Strecken nie allein schwimmen, nicht den Helden spielen wollen und möglichst spektakulär in trübes Wasser springen. Leider gibt es immer noch zu viele Unfälle. Jedes Todesopfer ist eines zu viel, weil es zu verhindern gewesen wäre, wenn man sich an diese verständlichen Regeln gehalten hätte.

### Wieso überschätzen sich so viele Menschen, wenn es ums Baden geht?

Weil ihnen die Erfahrung fehlt, etwa beim Schwimmen in Flüssen. Deshalb ist es so wichtig und richtig, dass die Kinder in der Schweiz bereits früh auf die Gefahren und das korrekte Verhalten im Wasser hingewiesen werden. Es ist entscheidend, Respekt zu vermitteln, ohne die Lust am Wasser zu nehmen. Angst soll niemand haben.

### Sind Sie selber eine Wasserratte?

(Schmunzelt.) Das würde ich so nicht sagen. Ich mag es aber schon, bei uns im Bündnerland in einen Berg-

see zu steigen oder mal ins Meer zu gehen, wenn wir zum Beispiel in Italien in den Ferien sind. Grundsätzlich war ich auch als Kind immer sehr vorsichtig, im Gegensatz vielleicht zu Kollegen, die es manchmal auch übertrieben. Zudem weiss ich aus eigener Erfahrung, wie schnell es im Wasser zu einem Unglück kommen kann.

### Wie meinen Sie das?

Wir waren vor etwa 15 Jahren mit den Eltern in den Ferien, als mein Vater beinahe ertrunken wäre. Und das nicht einmal in einem See, Fluss oder im Meer, sondern in einem ganz gewöhnlichen Pool. Er ist kein guter Schwimmer und ging auf einmal einfach unter. Glücklicherweise waren meine zwei Brüder in der Nähe und konnten ihn gerade noch retten. Dieses Erlebnis mit meinem Vater hat mich sehr geschockt.

### Welche Lehren ziehen Sie als Familienvater daraus?

Dass jederzeit etwas passieren kann. Dass man kleine Kinder keine Sekunde allein lassen darf. Und dass man seine Verantwortung immer wahrnimmt. Es ist eine Horrorvorstellung, dass ein Kind ertrinkt. Das kann übrigens auch in der Badewanne geschehen, da genügen bei Kleinkindern 15, 20 Sekunden. Ich glaube, vielen Menschen ist das nicht bewusst.

### Und heute sind viele oft abgelenkt durch ihre Smartphones ...

Genau. Es ist einfach gefährlich und respektlos den Kindern gegenüber, wenn man ständig aufs Handy schaut. Zudem ist jedes Kind anders, das sehe ich in unserer Familie. Der 9-jährige Bub fühlt sich im Wasser sehr wohl und sicher. Er traut sich mehr zu als die beiden mittleren Mädchen. Und nun haben wir auch eine einjährige Tochter, die uns diesen Herbst bestimmt auf Trab halten wird. Da muss man als Eltern halt zurückstecken und den Kindern die ganze Aufmerksamkeit schenken.

### Zur Person

Renzo Blumenthal wuchs mit seinen drei Brüdern in Vella im Bündnerland auf. Er wurde 2005 Mister Schweiz und ist seither einer breiten Öffentlichkeit bekannt, zumal er wegen seiner frischen, unbeschwernten Art ein beliebter Werbeträger geworden ist. Blumenthal war als Jugendlicher ein sehr talentierter Fussballspieler und wäre beinahe Profi geworden. Heute arbeitet der 41-Jährige als Bio-Bauer und bewirtschaftet 68 Hektar Land. Er produziert in seinem Betrieb auch ein Bio-Bier, spielt in seiner Freizeit gerne Tennis, widmet sich aber vor allem der grossen Familie mit einem Sohn (9 Jahre alt) sowie drei Töchtern (1, 5, 7). Renzo Blumenthal ist ein Botschafter der Kampagne «Ich-trage-Verantwortung.ch» von Visana und der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG). [www.renzoblumenthal.ch](http://www.renzoblumenthal.ch)