

# Visana **FORUM**

Das Gesundheitsmagazin 1/2019



## **4 Auf zwei Rädern in den Frühling**

Genussrouten mit dem Velo

## **14 Visana – mehr als ein Krankenversicherer**

Mit Hausrat und Privathaftpflicht optimal abgesichert

## **22 Vom Profi zum Genussvelofahrer**

Im Gespräch mit Franco Marvulli

# Inhalt

## Gesundheit

Leinsamen: heimisch und gesund	3
Unterwegs auf dem Velo	4
Blütezeit ist Heuschnupfenzeit	6
Basteln und backen mit 92 Jahren	7

## Engagement

Einzigartige Ambiance bei Cully Jazz	8
Auf zur Women Sport Evasion!	9
Spass am Spiel im YB Kids Camp	10
Das Herz der Schweiz entdecken	11

## Inside

Visana-Mitarbeiter im Fokus	12
Wir versichern Ihren Haushalt	14
Dermatologische Nachkontrolle per App	16

## Service

Pollenallergie: Tipps vom Augenarzt	17
Frühlingsangebote im Visana Club	18
Gut zu wissen	20
Im Gespräch mit Franco Marvulli	22
Wettbewerb	24

# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Am 12. November 2018 ist unser CEO Urs Roth freiwillig aus dem Leben geschieden. Diesen Entscheid zu akzeptieren, hat seinem beruflichen und privaten Umfeld alles abverlangt. Traurig mussten wir einmal mehr feststellen, dass wir auch Menschen, die uns nahestehen und uns etwas bedeuten, nicht bis ins tiefste Innere kennen. Urs Roth bleibt uns als Chef in Erinnerung, den wir als Menschen und Kollegen sehr geschätzt haben.

Bis eine geeignete Nachfolge bereitsteht, ist es an mir und meinen Direktionskollegen, das Schiff Visana erfolgreich weiterzusteuern. Die Voraussetzungen dafür sind gut: Visana ist ausgezeichnet aufgestellt und für das Jahr 2019 bestens gerüstet. Das dürften die Zahlen zum Geschäftsjahr 2018 zeigen, die wir Anfang April bekanntgeben. Visana bleibt Ihnen damit auch künftig ein starker und kompetenter Partner, auf den Sie sich verlassen können.

Mit einem ganzen Strauss an spannenden Geschichten, attraktiven Angeboten und nützlichen Tipps begleitet Sie das «VisanaFORUM» in den Frühling. Ob Sie Lust haben, mit dem Bike durchs Land zu fahren, ob Sie saisonbedingt an herumfliegenden Pollen leiden und auf Linderung hoffen oder ob Sie den Frühling nutzen wollen, um Ihre Haushaltsversicherungen auf Vordermann zu bringen – ich bin mir sicher, dass Ihnen unser Kundenmagazin dabei auf die Sprünge hilft.

Herzlich grüsst Sie



Valeria Trachsel  
Vorsitzende der Direktion a.i.



PS. Möchten Sie mehr über mich und meine Direktionskollegen erfahren? Dann besuchen Sie uns auf [www.visana.ch/direktion](http://www.visana.ch/direktion).

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, Isabelle Bhend. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Fax: 031 357 96 22. E-Mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). **Gestaltung:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Layout:** Natalie Fomasi, Elgg. **Titelbild:** perretfoto.ch. **Druck:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Internet:** [www.visana.ch](http://www.visana.ch)

## Adressänderungen

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

# Leinsamen: heimisch, günstig und gesund

**Chia-Samen sind zwar sehr gesund, stammen aber aus Lateinamerika – wie viele andere sogenannte «Superfoods», also Nahrungsmittel mit einem spitzenmässigen Effekt auf die Gesundheit. Es geht auch nachhaltiger und günstiger: Leinsamen haben die gleichen Superkräfte und stammen aus heimischer Produktion.**

Text: Melanie von Arx | Bild: Mauro Mellone



Viele sogenannte «Superfoods» stammen vom anderen Ende der Welt, wie beispielsweise Chia-Samen. Diese werden «gehypt» und teuer verkauft. Für die meisten dieser Produkte gibt es jedoch eine einheimische Alternative, die genauso viel kann, doch meist günstiger im Handel erhältlich ist und nicht um die halbe Welt geflogen werden muss. Das schont das Portemonnaie und die Umwelt. Für Chia-Samen sind Leinsamen das ideale heimische Ersatzprodukt.

## Für Herz, Haut und Verdauung

Leinsamen sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen und helfen bei verschiedenen Beschwerden. So sind sie dafür bekannt, die Darmtätigkeit anzuregen, und sie gelten deshalb seit langem als natürliches Abführmittel – wer Verdauungsprobleme hat, sollte auf Leinsamen zurückgreifen. Bei Magen-Darm-Beschwerden helfen Leinsamen, weil sich ihre Schleim-

stoffe schützend über die Schleimhaut von Magen und Darm legen und Verstopfungen lindern.

Leinsamen enthalten den höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren in der Pflanzenwelt. Diese wirken entzündungshemmend. Zudem haben Omega-3-Fettsäuren eine positive Wirkung aufs Herz und senken den Blutdruck. Unsere Knochen, Muskeln und das Nervensystem benötigen Magnesium, das in Leinsamen reichlich enthalten ist.

Leinsamen können sogar Hormonschwankungen ausgleichen. Sie wirken wie Östrogene und bewirken dadurch eine reinere Haut: Übergiessen Sie dafür einen Esslöffel Leinsamen mit heissem Wasser, und lassen Sie die Samen 10 bis 20 Minuten quellen – als Gesichtsmaske ist dies eine natürliche Schönheitskur.

## Nussiger Geschmack

Leinsamen schmecken angenehm nussig. Ein Esslöffel verfeinert das tägliche Müesli oder Früchtejoghurt. Wer gerne bäckt, mischt Leinsamen beispielsweise im Brotteig unter. Zudem schmecken sie bestens auf dem Salat. Mit etwas Fantasie sind Leinsamen vielseitig einsetzbar. Eine kleine Portion von 20 bis 30 Gramm (ein Teelöffel entspricht etwa vier Gramm) pro Tag reicht, um Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

### Steckbrief

**Wissenschaftlicher Name:** *Linum usitatissimum*  
**Pflanzenfamilie:** Leingewächse (Samen als Hülsenfrüchte)  
**Herkunft:** Europa, arabischer Raum  
**Nährwert:** 480 kcal (pro 100 Gramm)  
**Reich an:** Vitamin B1, B2, B6 und E, Omega-3, Folsäure, Magnesium  
**Grösste Produzenten:** EU, Kanada, China, USA, Indien  
**Jahresproduktion weltweit:** über 3 Millionen Tonnen



## Genüsslich unterwegs auf dem Velo

Die Schweiz auf dem Zweirad erkunden ist an sich schon ein Genuss. Wobei die Vorstellungen von Genuss recht unterschiedlich gelagert sind. Für die einen gehört die Kulinarik unbedingt dazu, für andere ist die Bewegung in der Natur das Nonplusultra. Und wieder andere sehen das Kulturerlebnis als den wahren Genuss. Wir stellen Ihnen drei Genussrouten vor, auf denen hoffentlich alle auf ihre Kosten kommen.

Text: Stephan Fischer | Bilder: MySwitzerland.com

### Schlössertour durch den Aargau

Wenn Sie glauben, der Aargau sei nur für seine Rüeblitorte, die Autobahnen und Kernkraftwerke bekannt, dann irren Sie sich gewaltig. Nebst diversen Thermalheilquellen (Baden, Rheinfelden, Schinznach, Zurzach) bietet der Aargau dank seiner Habsburger-Vergangenheit nämlich auch eine Vielzahl an Schlössern und Ruinen. Radeln Sie mit dem Velo von Koblenz der

Aare entlang flussaufwärts bis zum Kantonshauptort Aarau, und entdecken Sie auf den nahen Hügeln ein gutes Dutzend Burgen, die einen Zwischenstopp rechtfertigen: Böttstein, Habsburg, Brunegg, Wildegg, Kasteln, Wildenstein. Biberstein und Auenstein lassen grüssen und laden zu einem kurzen Besuch ein. Ausserdem führt Sie die Strecke am «Wasserschloss der Schweiz» vorbei, dem Zusammenfluss von Aare, Reuss und Limmat in Vogelsang bei Turgi.



### Gemütliche Radwanderung

Vom Bahnhof Koblenz folgen Sie der Aare-Route Nummer 8 (Veloland Schweiz, [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch)) entlang des Klingnauer Stausees via Brugg bis Aarau. Die Tour misst 42 Kilometer und weist nur einen geringen Höhenunterschied auf. Sie eignet sich gut für eine lockere Familienausfahrt. Wenn Sie jedoch noch etwas zusätzlichen Schweiss vergiessen möchten, zweigen Sie bei Schinznach in Richtung Schenkenbergertal ab und überqueren Sie die Stafflegg, ehe Sie nach einer rasanten Abfahrt wieder auf die ursprüngliche Strecke einscheren.



### Zähringer, Römer und Weinberge

Das Gebiet rund um den Murtensee eignet sich bestens für Genusstouren. Auf der Rundfahrt wechseln sich deutschschweizer und welsche Kultur ab. Im Zähringerstädtchen Murten sticht die mittelalterliche Stadtmauer ins Auge. An jeder Ecke wird man an die glorreiche Schlacht von 1476 erinnert, in der die Eidgenossen den Burgunderherzog Karl den Kühnen besiegten. Noch weiter in die Vergangenheit werden Sie in Aventicum zurückversetzt, pardon, in Avenches. Wenige Kilometer nach Murten stehen die Überreste des grössten römischen Amphitheaters Helvetiens. Auf der gegenüberliegenden Seite von Murten kommen dann die Weinfreunde auf ihre Kosten. Am Mont Vully wächst ein edler Tropfen. Für militärhistorisch Interessierte gibt es am Berg diverse Verteidigungsstellungen der Schweizer Armee aus dem Ersten Weltkrieg zu entdecken.

#### Rund um den Murtensee – mit oder ohne Vully

Die «Tour du Lac de Morat» startet in Murten. Folgen Sie der Radroute Nummer 480 in Richtung Faoug im Uhrzeigersinn um den See. Der Weg führt Sie am Campingplatz Avenches vorbei, wo sich ein Sprung ins kühle Nass anbietet. In Salavaux entscheiden Sie sich für den flachen Weg dem See entlang oder den Anstieg auf den Mont Vully. Unser Tipp: Die Aussicht macht die Anstrengungen für die 200 Höhenmeter mehr als wett. Nach knapp 30 Kilometern endet die Tour wieder in Murten.

### Käse und Guezli als Wegzehr

Wer im Emmental mit dem Velo unterwegs ist, muss kulinarisch sicher nicht darben. Der berühmte Käse mit den Löchern liefert genug Energie für viele Kilometer. Verbinden Sie die Tour ruhig mit einem Besuch in der Bergkäserei Hüpfenboden ([www.huepfenboden.ch](http://www.huepfenboden.ch)), wo sie freitags und samstags (auf Voranmeldung) die Käserei besichtigen können. Etwas süsser geht es im Tal unten in Trubschachen zu und her. Wenn Sie nach der Mittagsrast plötzlich Heisshunger verspüren, können Sie bei Kambly ihre Energiespeicher mit Guezli füllen. Auf der Fahrt zurück nach Langnau fahren Sie am Urdinkelfeld vorbei, dessen Mehl in den Sablés von Kambly steckt. Geniessen Sie als Abschluss nochmals die reizvolle Emmentaler Hügellandschaft. Gute Fahrt!



#### Emmentaler Erlebnistour

Der Start- und Zielort Langnau im Emmental ist gut von Bern oder Luzern aus mit dem Zug erreichbar. Am Bahnhof können Sie ein E-Bike mieten, wenn Sie Batterie-Unterstützung auf den rund 30 Kilometern mit kräftezehrenden 780 Höhenmetern benötigen. Folgen Sie der Route 777 via Hühnerbach auf den Hüpfenboden. Gute Bremsen sind auf der Talabfahrt durch den Chrümpelgraben hinunter nach Trubschachen gefragt. Der Rückweg nach Langnau beinhaltet noch ein paar letzte Höhenmeter.



Schweiz.

# Blütezeit ist Heuschnupfenzeit

Freuen Sie sich nach dem Winter auf blühende Bäume und saftige Wiesen? Diese Freude wird jedoch für manche zur Qual. Besonders im Frühling und Frühsommer sind Pollenallergie und gereizte Augen ein weit verbreitetes Volksleiden.

Text: Melanie von Arx | Bild: iStock



Rund jeder fünfte Schweizer ist von einer Pollenallergie betroffen. Etwa 70 Prozent von ihnen reagieren allergisch auf Gräser. Das macht Heuschnupfen zu einer regelrechten Volkskrankheit. Viele einfache Hausmittelchen und Medikamente verschaffen jedoch Linderung.

## Histamin reizt die Augen

Allergien wie Heuschnupfen entstehen aufgrund einer Überempfindlichkeit des Körpers. Die Proteine der Pollen reizen unser Immunsystem. Atmen Allergiker Pollen ein oder kommen damit direkt in Berührung, schütten sie sogenanntes Histamin aus, einen hormonähnlichen Stoff, den unser Körper produziert. Dies führt zu einer Entzündung der Augenbindehaut und der Nasenschleimhaut, was Symptome wie Schnupfen, Juckreiz in der Nase, Kopfschmerzen oder Müdigkeit auslöst. Eine der häufigsten Beschwerden sind gereizte Augen.

## Mittel gegen Allergie-Beschwerden

Viele Hausmittelchen und Tricks reduzieren die Beschwerden:

- **Haare waschen:** Damit man als Allergiker in der Pollensaison gut schlafen kann, sollte man vor dem Zu-Bett-Gehen die Haare waschen.
- **Lüften:** Kurzes Stosslüften in der Wohnung oder im Haus reicht für den gesunden Luftaustausch aus. Vermeiden Sie dies aber vormittags, da dann die Pollenbelastung in der Luft am höchsten ist.
- **Wäsche trocknen:** Trocknen Sie als Allergiker die Wäsche nicht an der frischen, mit Pollen belasteten Luft, sondern im Haus.
- **Sonnenbrille:** Bei gereizten Augen nützt das Tragen einer Sonnenbrille.
- **Augenarzt/Optiker:** Sind Sie Kontaktlinsen- oder Brillenträger? Eine Fachperson empfiehlt die richtige Sehlösung bei Pollenallergie (mehr dazu auf Seite 17).

Medikamentös können Sie die Symptome mit Antihistaminika lindern, die meist nicht rezeptpflichtig sind. In Form von Tabletten oder Sprays vermindern diese Arzneien die Ausschüttung von Histamin. Die einzige langfristige Desensibilisierung ist eine spezifische Immuntherapie (SIT). Damit wird die Ursache der Pollenallergie behandelt. Die Kosten für die Immunisierung übernimmt die Grundversicherung.

# Basteln und backen mit 92 Jahren

**Walter Affolter kann im Juli seinen 93. Geburtstag feiern. Er ist seit langer Zeit bei Visana versichert – und er strotzt vor Tatendrang. Das beweist der Besuch beim rüstigen Senior, der nicht nur in Werkstatt und Küche noch sehr aktiv ist.**

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Walter Affolter steht bei der Begrüssung vor seinem Haus in Herzogenbuchsee und präsentiert stolz seinen mit Fernbedienung steuerbaren Einkaufswagen. Er hat ihn selber gebaut und strahlt wie ein kleines Kind, das Schleckzeug erhalten hat. Walter Affolter wird im Sommer 93 Jahre alt, ist körperlich sowie geistig noch derart fit, dass er oft in seiner riesigen Werkstatt arbeitet und bastelt. Es ist sein Reich, Tausende von Schrauben sind fein säuberlich abgelegt in Dutzenden von Weckgläsern. Der Werkstattchef spricht mit Begeisterung in der Stimme von seinen Projekten. «Hier vergesse ich die Zeit und kann mich ausleben», sagt er.

## Zurück zu den Wurzeln

Später sitzt Walter Affolter am Esstisch und erzählt aus seinem Leben. Aufgewachsen ist er in Davos, später lebte er fast 20 Jahre in Zürich, seit über fünf Jahrzehnten ist er in Herzogenbuchsee zu Hause. Von hier waren seine Grosseltern am Ende des vorletzten Jahrhunderts nach Davos gezogen. Bis zu seiner Pensionierung arbeitete Affolter als Montageleiter, er hat zwei Kinder, sieben Enkel und sechs Urenkel. Seine Frau ist vor elf Jahren gestorben. «Da musste ich mein Leben neu erfinden und vieles lernen», sagt er. «Vorher war ich im Haushalt nicht besonders aktiv.»

Walter Affolter hat sich prächtig neu erfunden. Und er hat sich zu einem ausgezeichneten Produzenten von Nusstorten entwickelt. Jährlich stellt er – auf Bestellung – über 130 Exemplare her. «Die Nusstorte vom Affolter» ist begehrt und sehr fein, wie eine Essprobe beweist. «Ich verfeinere das Rezept ständig», sagt der 92-Jährige, «die Rückmeldungen sind stets positiv.»

## Lange Zeit geraucht

Tipps, um so lange gesund und munter zu bleiben, hat Walter Affolter nicht direkt auf Lager. «Ich habe sogar viel zu lange stark geraucht», sagt er, «jahrelang waren es zwei Schachteln täglich.» Aufgehört



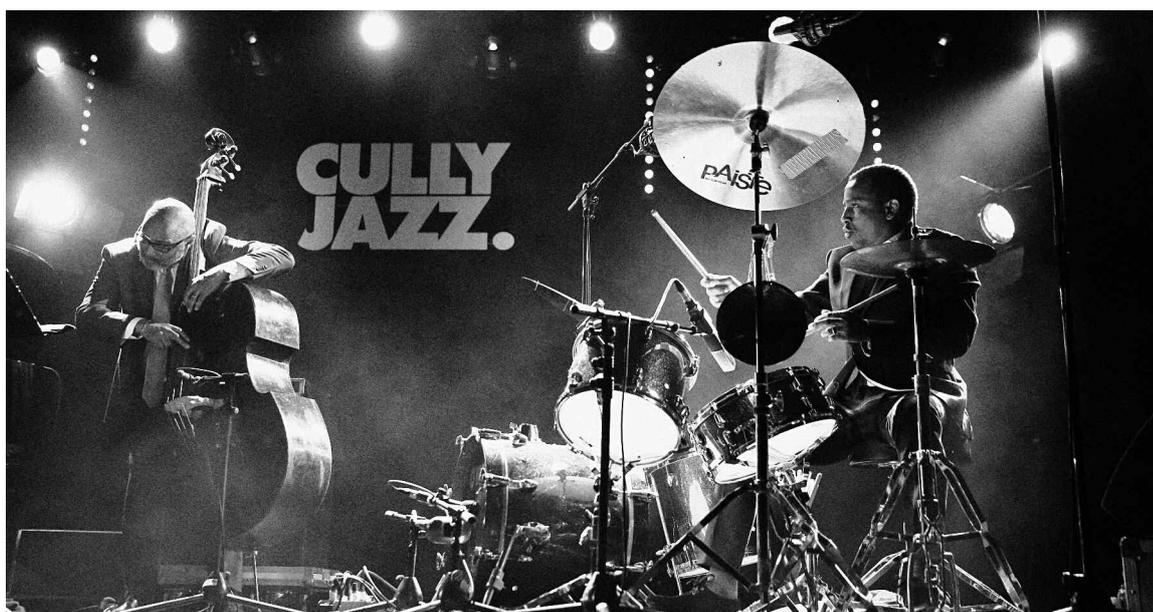
mit den Zigaretten hat er aber vor ein paar Jahrzehnten. Etwas Glück gehöre sicher zu einem langen, schmerzfreien Leben dazu, auch regelmässige Bewegung sei wichtig. «Ich nehme mir vor, täglich in die Migros und zurück zu laufen», sagt Affolter, das dauere rund 45 Minuten.

Walter Affolter lebt selbständig, er liest viel, hat immer noch die «Berner Zeitung» abonniert, guckt TV, surft im Internet, hat eine E-Mail-Adresse. «Man darf nicht stillstehen», sagt er. Vielleicht ist das sein Geheimnis – diese Lust auf Neues, die Leidenschaft am Leben, der Ideenreichtum. «Langweilig wird es mir nie», sagt Walter Affolter. Nicht nur in der Werkstatt und in der Küche warten noch viele Aufgaben.

## Einzigartige Ambiance bei Cully Jazz

Bereits zum 37. Mal findet vom 5. bis 13. April 2019 das Cully Jazz-Festival statt. An neun Tagen bieten die über 140 Konzerte im kleinen Winzerdorf Cully Musikgenuss auf höchstem Niveau. Visana ist Hauptpartner dieses stimmungsvollen Anlasses im Waadtländer Lavaux.

Text: Fabian Ruch | Bild: Cully Jazz



Gar nicht mehr so klein – und sehr fein: Das Cully Jazz-Festival ist längst mehr als ein Geheimtipp in einzigartiger Ambiance. In diesem Jahr geht es vom 5. bis 13. April über die verschiedenen Bühnen, die oft in den engen, stimmungsvollen Kellern des schmucken Winzerdorfes stehen. Es ist bereits die 37. Austragung, mittlerweile besuchen rund 70000 Zuschauer jährlich die über 140 Konzerte.

### Gute Stimmung steckt an

Das Cully Jazz-Festival wird immer bekannter und beliebter, doch es ist seinen Werten treu geblieben, die es so erfolgreich gemacht haben. Die Qualität des musikalischen Programms ist hoch, die Atmosphäre elektrisierend, die gute Stimmung ansteckend. Es gibt viele Gratiskonzerte im Festival «Off» in den mehr als 15 Cafés, auf temporären Bühnen sowie in den herrlichen Gewölbekellern, die im ganzen Dorf verstreut liegen.

Kenner freuen sich natürlich auch über die hochklassigen Sessions am Festival «In» auf den drei grösseren Bühnen Chapiteau, Next Step und Temple. Herausragende Künstler wie Bobby McFerrin, Stephan Eicher, Gilberto Gil und Marianne Faithfull begeis-

terten die Zuschauer schon. Oft geben noch unbekannte Talente zuerst kleinere Konzerte, ehe sie Jahre später als gestandene Grössen auf die Hauptbühnen in Cully zurückkehren.

### Musikalische Leckerbisse

2019 gehören Nubya Garcia und die Rhoda Scott Ladies All Star zu den Aushängeschildern des Festivals. Rhoda Scott, ein echter Mythos der Hammond-Orgel, fasziniert auch mit 80 Jahren noch mit ihrer Präsenz und Stimme. Sie wird in Cully unterstützt von mehreren weiblichen All-Stars.

Cully liegt am Ufer des Genfersees im Herzen des Lavaux, eines Unesco-Weltkulturerbes. Die Bewohner öffnen am Festival ihre Keller und Wohnzimmer und sorgen mit ihrer ausgesprochenen Gastfreundlichkeit während neun Tagen für aussergewöhnliches Flair. Visana ist seit letztem Jahr Partner des Cully Jazz-Festivals und übernimmt das Patronat für das neue Format «openjazz» mit über zehn kostenlosen Open-Air-Konzerten.

# Auf zur Women Sport Evasion!

Jeden Sommer befindet sich das Stade Pierre de Coubertin in Lausanne ein Wochenende lang fest in Frauenhand. Es wird zum Mekka für die neusten Trendangebote aus dem Fitness-, Wellness und Dance-Bereich – die Women Sport Evasion. Jetzt ist die Gelegenheit, sich einen Platz für die Austragung am 29. und 30. Juni 2019 zu sichern.

Text: Stephan Fischer | Bild: Josette Bruchez

Verspüren auch Sie den unbändigen Drang, sich rhythmisch zu bewegen, wenn Sie von Body Attack, Pole and Move, Aloha Wave, Piloxing oder Moving Step lesen? Falls ja, liegen Sie mit einem Abstecher nach Lausanne an die Women Sport Evasion goldrichtig. Dort können Sie sich am 29. und 30. Juni 2019 nach Belieben zu neuen Trendangeboten und beliebten Klassikern sportlich austoben.

## Planen Sie spontan

Als Teilnehmerin haben Sie in Lausanne buchstäblich die Qual der Wahl. Es stehen rund drei Dutzend Angebote aus den Bereichen Fitness, Dance und Wellness zur Auswahl. Alle Workshops werden mehrmals täglich durchgeführt, so dass Sie Ihr ganz persönliches Tagesprogramm zusammenstellen und so viele Workshops besuchen können, wie Sie möchten. Eine Voranmeldung ist nicht nötig, entscheiden Sie spontan vor Ort.

Für 65 Franken sind Sie am Tag Ihrer Wahl dabei. Im Preis inbegriffen sind die Teilnahme an den Workshops, ein Mittagessen mit Getränken und Kaffee sowie ein praktisches Erinnerungsgeschenk. Wenn Ihnen ein Tag nicht genügt, sollten Sie sich unbedingt den Wochenendpass (ohne Übernachtung) für 105 Franken sichern. Noch ein sprachlicher Hinweis: Die Workshops werden auf Französisch und teilweise auf Deutsch abgehalten.



## Früh buchen – sicher dabei sein

Seit über einem Jahrzehnt erfreut sich die Women Sport Evasion einer wachsenden Popularität. Weil die Sportanlagen am Ufer des Genfersees die Kapazitätsgrenzen erreicht haben, ist die Teilnehmerinnenzahl auf 1400 pro Tag limitiert. Nach Erreichen dieser Marke ist keine Anmeldung mehr möglich. Wenn Sie Ihren Platz auf sicher haben möchten, empfiehlt sich eine baldige Anmeldung. Weitere Informationen finden Sie auf [www.womensportevasion.ch](http://www.womensportevasion.ch).

## 50 Gratistagespässe zu gewinnen

Visana als Presenting Partner der Women Sport Evasion verlost 25×2 Gratistagespässe für die diesjährige Austragung am 29. und 30. Juni 2019. Nehmen Sie an der Verlosung teil, wenn Sie und eine Kollegin in Lausanne mit dabei sein möchten. Mit etwas Glück gewinnen Sie zwei Gratisteilnahmen für den Tag Ihrer Wahl. Mehr zur Verlosung finden Sie auf Seite 24.

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

# Spass am Spiel im YB Kids Camp

Für viele fussballbegeisterte Buben und Mädchen steht die Teilnahme an einem YB Kids Camp weit oben auf dem Wunschzettel. Dort steht täglich Spass auf dem Programm, und sie können zeigen, was sie fussballerisch draufhaben. Visana als Hauptpartner des YB-Nachwuchses verlost total 20 Gratisteilnahmen für die Camps in Bern und Herzogenbuchsee.

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone



### 20-mal gratis ins YB Kids Camp

Visana verschenkt je zehn Gratisteilnahmen für die YB Kids Camps in Bern vom 15. bis 19. Juli 2019 und Herzogenbuchsee vom 23. bis 27. September 2019. Nehmen Sie an der Verlosung auf Seite 24 teil, und bringen Sie die Augen Ihrer fussballbegeisterten Töchter, Söhne oder Patenkinder (Jahrgänge 2005 bis 2012) zum Leuchten.

Das Einlaufen ins Stade de Suisse unter dem Applaus der Eltern und Verwandten ist für die Kinder ein emotionaler Höhepunkt des Kids Camps auf der Berner Allmend. Genauso wie der Besuch der YB-Profis, der von den jungen Fussballern sehnsüchtig erwartet wird. Für einmal jagen sie nicht dem Ball nach, sondern den Autogrammen ihrer Vorbilder.

### Komplett neu ausgerüstet

Die Nachwuchskicker im Alter zwischen 6 und 14 Jahren trainieren zweimal täglich bei ausgebildeten Fussballtrainern. Mittagessen, Zwischenverpflegung und Getränke sind inbegriffen, ohne Übernachtung. Alle Teilnehmenden erhalten zudem zwei Gratis-tickets für ein YB-Heimspiel sowie eine komplette Fussballeusrüstung. Diese besteht aus zwei Fussballshirts, zwei Fussballshorts, zwei Paar Stulpen, einem Rucksack, einem Fussball, einer Regenjacke, einem Cap und einem Bidon.

Die YB Kids Camps in Bern (15. bis 19. Juli 2019) und Herzogenbuchsee (23. bis 27. September 2019) sind sehr beliebt und praktisch ausgebucht. Visana als langjähriger Partner des YB-Nachwuchses verfügt aber noch über je zehn der begehrten Plätze im Wert von 330 Franken. Wir verlosen diese unter allen Wettbewerbsteilnehmern (siehe Kasten). Achtung: Teilnahmeberechtigt sind nur Mädchen und Knaben mit den Jahrgängen 2005 bis 2012. Mehr Informationen zu den diesjährigen YB Kids Camps gibt es auf [www.bscy.ch/kids-camps](http://www.bscy.ch/kids-camps).

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

# Per E-Bike das Herz der Schweiz entdecken

**Auch 2019 bietet die Herzroute viele Höhepunkte. Dank der Unterstützung durch E-Bikes lassen sich selbst die hügeligen Strecken auf der spektakulären neuen Herzschaufe Sense geniessen. Am 30. März 2019 wird die Strecke offiziell eröffnet. Profitieren Sie als Visana-Kunden von einem Rabatt bei der Miete von E-Bikes.**

Text: Fabian Ruch | Bild: Herzroute

Die Herzroute ist ein echter Renner, das Angebot wächst ständig. Mittlerweile stehen 720 Kilometer zur Verfügung, auf der gesamten Strecke sind 12 000 Höhenmeter zu überwinden, man kommt an 20 Altstädten vorbei und kann die wunderschöne Landschaft zwischen Lausanne und Rorschach (oder umgekehrt) ausgiebig geniessen. Die Saison dauert auch 2019 vom 1. April bis 31. Oktober. Genug Zeit also, um die schönsten Ecken der Schweiz zu entdecken sowie auf den vielen Landgasthöfen unterwegs fein zu essen und zu übernachten.

## Die Flyer-E-Bikes als perfekte Hilfe

Die Szenerie auf der Herzroute ist grandios – lauschige Wege, idyllische Seen und fantastische Ausblicke inklusive. Die 13 Tagesetappen lassen sich einzeln oder als Mehrtagesreise absolvieren. Wer die Schweiz näher kennenlernen will, ist auf der Herzroute bestens aufgehoben. Seit diesem Jahr gibt es zudem nicht nur die Herzschaufe Seetal und Napf, sondern auch die Herzschaufe Sense. Die urige, ruhige Gegend im Freiburgerland ist perfekt für eine angenehme Radwanderoute.

Mit den Flyer-E-Bikes, die auf der gesamten Herzroute gemietet werden können, stehen die passenden Begleiter für die hügeligen Strassen zur Verfüg-



ung. Und auch auf dieser Strecke gibt es genügend Akkuwechselstationen, damit Sie den letzten Anstieg ebenfalls problemlos bewältigen. Die Herzroute lässt sich von allen Personen befahren, die im Alltag ab und zu auf ein Velo steigen. Sie lernen die Schweiz garantiert von einer neuen Seite kennen und erhalten jede Menge tolle Eindrücke.

## Rabatt bei der E-Bike-Miete

Visana ist bereits seit 2006 Hauptpartner der Herzroute. Als Kundin oder Kunde profitieren Sie auch während der Saison 2019 einmalig von einer Vergünstigung von 20 Franken bei der E-Bike-Vermietstation von «Rent a Bike» in Laupen auf der Herzschaufe Sense. Geben Sie einfach nebenstehenden Coupon ab.



## Angebot «Herzschaufe Sense»

**20 Franken Ermässigung auf eine E-Bike-Tages- oder Mehrtagesmiete in der Mietstation Laupen**

Railbon-Nr. 0219 0000 0023

Das Angebot ist gültig bis 31. Juli 2019. Der RailBon gilt für den Normaltarif und ist nicht mit anderen Vergünstigungen (GA, Halbtax, Juniorkarte, Gruppen- und Schulrabatten) kumulierbar. Keine Barauszahlung/keine Erstattung. Mietstationen und Reservation: [www.rentabike.ch](http://www.rentabike.ch)





### Zur Person

Pascal Nussbaumer (47) stammt aus Düdingen im Freiburger Sense-Bezirk. Als Ausgleich zur kopflastigen Arbeit schnürt er regelmässig die Joggingsschuhe. Oder er renoviert mit Freude alte Fahrzeuge wie VW-Busse oder Käfer und bringt diese wieder in Schuss. Mit dem Wohnmobil quer durch Europa herumzureisen und neue Orte zu entdecken, ist ein weiteres Hobby des Freiburgers. Am schönsten sei es – natürlich – am Schwarzsee im Freiburgerland.

# Ein Händchen für erfolgreiche Verhandlungen

**Wie viel Geld die Spitäler, Ärzte und Therapeuten für ihre medizinischen Leistungen verlangen dürfen, handeln sie direkt mit den Krankenversicherern aus. Pascal Nussbaumer arbeitet am Hauptsitz der Visana-Gruppe in Bern und sitzt regelmässig am Verhandlungstisch. Erfahrung, Verhandlungsgeschick und ein gutes Gespür sind wichtige Helfer dabei.**

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith

Wenn sich Pascal Nussbaumer mit Vertretern eines Spitals für Gespräche über die Tarife trifft, geht es ums Geld, um Prämienfelder. Als Vertreter von Visana versucht der Betriebsökonom im Sinne der Versicherten, faire und möglichst günstige Preise für die Leistungen des Spitals auszuhandeln. Schliesslich sollen die Prämien bei Visana attraktiv bleiben. Das Spital hingegen möchte verständlicherweise lieber etwas mehr als weniger Geld erhalten. Also sind Kompromisse gefragt.

## Hart in der Sache

«Der Spielraum am Verhandlungstisch ist oft klein. Es wird hart in der Sache, aber professionell und fair miteinander diskutiert», sagt Pascal Nussbaumer. Sehr wichtig seien eine gründliche Vorbereitung und Analyse der Ausgangslage. Dann gelte es die aktuellen Zahlen, gute Argumente und verschiedene Szenarien parat zu haben, je nachdem wie sich die Verhandlungen entwickelten, erklärt er.

Wichtig zu wissen: Wenn sich die Parteien für Leistungen aus der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nicht auf einen gemeinsamen Tarif einigen können, wird er durch den Kanton festgesetzt. Oft mit dem Ergebnis, dass keiner der Verhandlungspartner mit dem Tarif so richtig glücklich sei. «Solche Lösungen sind meist weniger nachhaltig als untereinander ausgehandelte Kompromisse», so Pascal Nussbaumer.

## Erfahrungen teilen

Der direkte Kontakt mit Leuten, die wie er versuchen, das Maximum für sich herauszuholen, mache ihm viel Spass. «Je besser ich verhandle, desto attraktiver sind die Prämien für unsere Versicherten», erklärt Pascal Nussbaumer, der für die Kantone Bern und Zürich sowie die Innerschweiz zuständig ist. Bei Visana sind vier Spezialisten im Leistungseinkauf tätig. «Die Erfahrung und der ständige Wissensaustausch im Team sind enorm wichtig», findet er.

## Projekte zum Laufen bringen

Projektarbeit im Bereich Gesundheitsprävention ist eine weitere gewichtige Tätigkeit von Pascal Nussbaumer. Ein aktuelles Beispiel dazu ist das Projekt «Dermatologie Online» in Zusammenarbeit mit dem Inselspital Bern. Dank dieser neuen telemedizinischen Dienstleistung können Patienten ihre Kontrolluntersuche per App erledigen (mehr dazu auf Seite 16). Ein anderes Vorhaben ist das Programm «Sturzprävention», das zusammen mit der Spitex initiiert wurde und in der Region Bern seit längerem erfolgreich läuft. Dabei werden die Versicherten sensibilisiert, wie sie Risiken besser abschätzen lernen und Stürze möglichst vermeiden. «Weniger Stürze bedeuten weniger Verletzungen und tiefere Gesundheitskosten, was allen Beteiligten zugutekommt», sagt Pascal Nussbaumer.

## Erfolg beflügelt

Er habe noch einige Ideen im Hinterkopf, die er mit dem richtigen Partner initiieren und auf deren Erfolgsaussichten testen möchte. «Bei Visana herrscht zum Glück eine Kultur vor, die es uns ermöglicht, Neues zu wagen. Manchmal funktionieren die Ideen und finden später im grösseren Rahmen Anwendung, manchmal funktionieren sie nicht», sagt Pascal Nussbaumer. «Wenn es dann funktioniert und man erlebt, wie ein Projekt auf Resonanz stösst und bei den Beteiligten einen Mehrwert erzeugt, dann ist das schon ein tolles Gefühl. Es verleiht einem Flügel und Energie für weitere Projekte.»

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

# Hausrat, Privathaftpflicht und Gebäude optimal versichern

**Es gibt obligatorische und freiwillige Versicherungen. Zur zweiten Kategorie gehören die Hausrat- und die Privathaftpflichtversicherung. Die Experten sind sich einig: Bei diesen beiden Versicherungen sollten Sie keine Kompromisse eingehen. Sie gehören unbedingt in jeden Haushalt. Wir bieten Ihnen die passende Produktpalette dazu.**

Text: Hannes Bichsel | Bild: Visana

Visana verfügt über mehr als 20 Jahre Erfahrung mit Hausrat-, Privathaftpflicht- und Gebäudeversicherungen. Wir sind also mehr als «nur» ein Krankenversicherer. Wir sind ständig daran, diese sogenannten Directa-Produkte weiterzuentwickeln, die Leistungen weiter auszubauen und noch attraktiver zu gestalten.

## **Hausrat: Ein kleiner Funke genügt**

Die Experten sind sich beim Thema Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung einig: Beide Versicherungen gehören ohne Wenn und Aber in jeden Haushalt, auch wenn sie gesetzlich nicht vorgeschrieben sind. Bereits kleine Wohnungsbrände und Rohrleitungsbrüche richten Schäden in der Höhe von mehreren zehntausend Franken an. In solchen Fällen schützt die Hausratversicherung Ihr Eigentum. Ebenso wie bei anderen Beschädigungen oder bei einem Diebstahl. Mehr Informationen dazu finden Sie auf [www.visana.ch/hausrat](http://www.visana.ch/hausrat).

## **Privathaftpflicht: Jahresprämie bereits ab 100 Franken für Familien**

Zu den unverzichtbaren Versicherungen gehört auch die Privathaftpflichtversicherung. Sie springt ein, wenn Sie jemandem einen Schaden zufügen oder auch bei einem Mieterschaden (wie Risse im Lavabo oder tiefe Schramme im Parkettboden), wenn Sie aus der alten Wohnung ausziehen. Die Privathaftpflichtversicherung von Visana beinhaltet eine Garantiesumme von mindestens fünf Millionen Franken. Wir versichern Sie und Ihre ganze Familie für eine Jahresprämie von nur einer Hunderternote. Das hervor-

ragende Preis-Leistungs-Verhältnis zeichnet unsere Privathaftpflichtversicherung aus. Dies belegen die Spitzenplätze im Vergleich des unabhängigen Konsumentenmagazins «Bon à savoir». Sie finden ihn auf [www.visana.ch/privathaftpflicht](http://www.visana.ch/privathaftpflicht).

## **Auch Häuser sind Gefahren ausgesetzt**

Die Gebäudeversicherung schützt Ihr Ein- bis Dreifamilienhaus oder Ihre Eigentumswohnung gegen Schäden infolge Feuer- und Elementarereignissen, Wasserschäden und Glasbruch. Zusätzlich bieten wir massgeschneiderte Lösungen für Ihre individuellen Bedürfnisse, beispielsweise bei Schäden durch Marder, Nager oder Insekten, Vandalismus (z. B. Graffiti), oder Zusatzversicherungen für Solaranlagen.

In den meisten Kantonen müssen Sie Ihr Gebäude bei einem kantonalen Monopolversicherer gegen Feuer- und Elementarschäden versichern. Ausnahmen bilden die Kantone Appenzell Innerrhoden (ohne den Bezirk Oberegg), Genf, Obwalden, Schwyz, Tessin, Uri und Wallis. Die Monopolversicherung deckt allerdings nur die gesetzlich vorgeschriebenen Leistungen. Alles, was darüber hinausgeht, können Sie bei unserer Gebäudeversicherung umfassend versichern.

## **Bis zu 20 Prozent Rabatt für Visana-Versicherte**

Falls Sie die Grundversicherung oder eine Krankenzusatzversicherung bei Visana haben, profitieren Sie und Ihre Familienangehörigen von zehn Prozent Rabatt auf die Hausrat-, Privathaftpflicht oder Gebäudeversicherung. Wenn Sie alle drei Versicherungen bei uns abschliessen, erhalten Sie weitere zehn Prozent Rabatt auf alle drei Versicherungen. Überzeugen Sie sich selbst von unseren attraktiven Prämien, und erstellen Sie Ihre persönliche Offerte via Webrechner auf [www.visana.ch/prämiedirecta](http://www.visana.ch/prämiedirecta).



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



**Einkaufsgutschein von Coop als Geschenk**  
 «Die Schnelleren sind die Geschwinderen» – die ersten 50 Antworttalon, die bei uns eintreffen, erhalten von uns einen Coop-Einkaufsgutschein im Wert von 50 Franken (eine Einsendung pro Familie).

**Ausgezeichnete Sachversicherungen**

Visana ist mehr als ein kompetenter Krankenversicherer, weil wir seit über 20 Jahren auch leistungsstarke Hausrat-, Privathaftpflicht- und Gebäudeversicherungen anbieten. Wenn Sie bereits bei Visana krankenversichert sind, profitieren Sie beim Abschluss von zehn Prozent Rabatt. Bei Kundenzufriedenheitsumfragen von unabhängigen Vergleichsportalen wie Comparis erhalten wir für unsere Versicherungen regelmässig Topnoten. Das und Ihr Vertrauen motivieren uns, uns stetig weiter zu verbessern, damit wir Ihnen einen noch umfassenderen Service bieten können.



**Wir beraten Sie gerne – Antworttalon**

Ich interessiere mich für die neuen Directa-Produkte. Bitte kontaktieren Sie mich für eine Beratung.

Frau     Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

Erreichbar unter Telefon \_\_\_\_\_

Talon ausfüllen und einsenden an: Visana Services AG, Directa, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Sie können uns auch via E-Mail kontaktieren: [directa.support@visana.ch](mailto:directa.support@visana.ch)

# Dermatologische Nachkontrolle per App

**Die Digitalisierung schreitet rasant voran und durchdringt immer mehr Bereiche unseres Lebens. Diese Entwicklung vereinfacht uns vieles – auch im Gesundheitsbereich. Neu können Visana-Versicherte die ärztliche Nachkontrolle bei Hautspezialistinnen und Hautspezialisten am Inselspital bequem online abwickeln und sich so den häufig zeitraubenden Weg in die Klinik sparen.**

Text: Pascal Nussbaumer | Bild: Mauro Mellone

Tom Muster hat sich vor einigen Tagen drei kleinere Muttermale auf der Dermatologie im Inselspital Bern entfernen lassen. Da er bei Visana versichert ist, hat ihn sein behandelnder Arzt der Universitätsklinik für Dermatologie auf «Dermatologie Online» des Inselspitals aufmerksam gemacht. Über diese Plattform haben Visana-Versicherte seit Beginn des Jahres die Möglichkeit, ihre Nachkontrolle auch online vorzunehmen.

## Bequem, schnell und zuverlässig

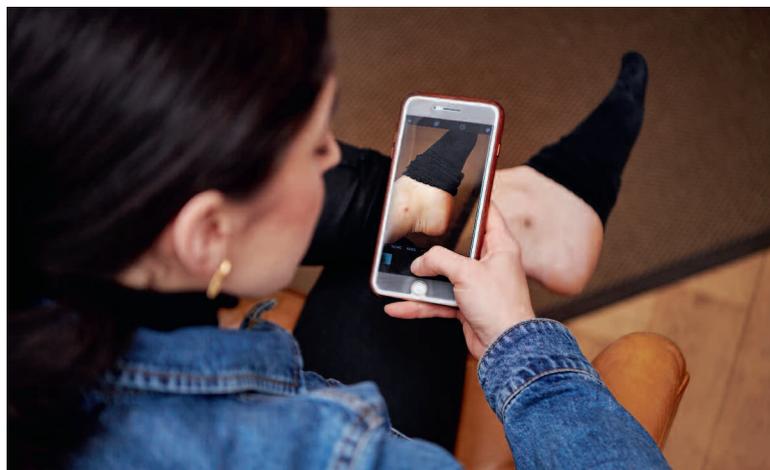
Dazu hat Tom Muster die App «Evita» ([www.evita.ch](http://www.evita.ch)) heruntergeladen und sich dort für das webbasierte kostenlose Gesundheitsdossier registriert. Er schickt

die Bilder seiner gut verheilten Wunden via App ans Spital. Da er beruflich stark gefordert ist, kann er dies abends von zuhause aus erledigen und muss nicht persönlich für die Nachkontrolle beim Inselspital vorbeigehen. Nach 24 Stunden (Montag bis Freitag) erhält er von einem Dermatologen via [www.evita.ch](http://www.evita.ch) Bescheid, dass alles in Ordnung ist und kein weiterer Termin vereinbart werden muss. Verschiedene Studien zeigen, dass viele dermatologische Probleme mittels einer Online-Beratung gelöst werden können.

## Digitale Angebote mit viel Potential

Dieses fiktive Beispiel zeigt die Vorteile der dermatologischen Online-Nachkontrolle: ein direkter, bequemer Zugang zu medizinischen Leistungen, ohne Besuch vor Ort im Spital. Initiiert und entwickelt wurde das Angebot durch Professor Luca Borradori, Chefarzt der Universitätsklinik für Dermatologie in Bern ([www.dermatologie.insel.ch](http://www.dermatologie.insel.ch)). Diese Dienstleistung steht vorerst nur Visana-Versicherten zur Verfügung, die sich im Inselspital in Behandlung befinden.

Es dürfte aber nur eine Frage der Zeit sein, bis weitere digitale Angebote, auch in anderen Spitälern, folgen. Das Inselspital und Visana sind aktuell in Evaluation, in welchen medizinischen Bereichen ein digitales Angebot Sinn macht. Künftig sind neben der Nachkontrolle zum Beispiel auch Online-Erstkonsultationen denkbar, die dazu beitragen, eine bessere Triage der Dringlichkeit zu ermöglichen. Die Digitalisierung geht damit im Gesundheitswesen mit grossen Schritten vorwärts.



### Vorteile der Online-Nachkontrolle

- Dienstleistung für digital interessierte Patienten
- Direkter Zugang zum Dermatologen, unabhängig von Zeit und Ort
- Zeitersparnis durch Reduktion von Nachkontrollen im Spital
- Effiziente Betreuung durch den Arzt
- Antwort innerhalb von 24 Stunden (Montag bis Freitag)
- Diskretion durch Verschlüsselung in App ist gewährleistet
- Antwort in vier Sprachen (D, F, I und E)

 [www.insel.ch/dermatologie-online](http://www.insel.ch/dermatologie-online)

# Pollenallergie: Tipps vom Augenarzt

**Juckende und tränende Augen sind im Frühling und Sommer typisch für eine Pollenallergie (Heuschnupfen). Ist die das Auge schützende Bindehaut gereizt, kann es zu einer allergischen Reaktion kommen. Eine Augenärztin von Kochoptik gibt Tipps zur Linderung der Symptome.**

Text: Nadine Gerber | Bilder: Kochoptik, iStock

Betroffenen wird empfohlen, Symptome möglichst früh abzuklären, damit eine allfällige Allergie behandelt werden kann. Denn im schlimmsten Fall können Allergien zu einem gefährlichen Asthma führen. Äussert sich eine Allergie über die Augen, kann sich die Sehkraft verschlechtern. Oftmals sind sich Betroffene nicht bewusst, dass ihre Beschwerden eine allergische Reaktion sind. Wenn die Augen jucken oder gerötet sind, sollten Sie die Symptome deshalb von einem Spezialisten abklären lassen. Ein Optiker kann eine Ersteinschätzung vornehmen.

## Augen befeuchten als Erstmassnahme

Was hilft in der Regel sofort bei juckenden Augen? Ein Befeuchten der Augenoberfläche ist eine erste Massnahme zur Linderung der Beschwerden. Zudem hilft es, die Augen mit einer Sonnenbrille zu schützen. Durch die Entzündung ist das Auge häufig geblendet, und die Sonnenbrille hilft, den Sehkomfort zu erhöhen. Kontaktlinsenträgern wird empfohlen, vorübergehend auf das Tragen von Linsen zu verzichten.

Weitere Tipps und Tricks, um die Beschwerden bei einer Pollenallergie zu lindern, finden Sie unter [www.kochoptik.ch/news/pollenallergie](http://www.kochoptik.ch/news/pollenallergie) und [www.visana.ch/blog](http://www.visana.ch/blog).

Die Spezialisten von Kochoptik stehen Ihnen für Fragen rund ums Sehen gerne unverbindlich zur Seite. Dabei profitieren Visana-Kunden von exklusiven Vorteilen:

- Ein Prozent Rabatt pro Lebensjahr auf die Brillenfassung beim Kauf einer kompletten Brille\* (Gläser und Fassung). 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. Rabatte sind nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen.



## Exklusive Spezialangebote von Kochoptik



**Einführungsrabatt von 20 Prozent auf «blink Triple Action», für 20.50 statt 25.60 Franken**

Die neuen Augentropfen mit Dreifachwirkung zum Beruhigen, Schützen und Feuchtigkeitspenden spenden jetzt mit Einführungsrabatt. Weisen Sie dazu vor Ort Ihre Versichertenkarte vor. Der Rabatt ist nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen.

## 20 Prozent Rabatt beim Kauf einer Sonnenbrille (unkorrigiert)

Weisen Sie dazu vor Ort Ihre Versichertenkarte vor. Der Rabatt ist nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen.

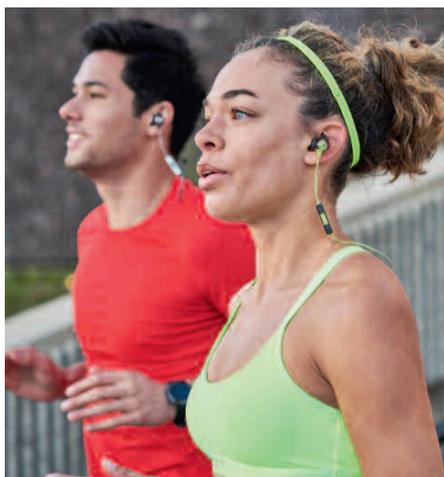


Die Angebote sind gültig bis 15. Mai 2019.

## Begrüssen Sie den Frühling mit den neuen Clubangeboten

**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).**

### Sport-Kopfhörer von JBL – für Bewegung konzipiert



Die beiden kabellosen Sport-Kopfhörer der Marke JBL «Reflectcontour II» und «Reflectmini II» passen perfekt zu Ihrem individuellen, aktiven Lebensstil.

#### Merkmale des JBL-Sport-Kopfhörers

- Sicherer Sitz
- Leichtes Material
- Zehn Stunden Akkulaufzeit mit Schnellladefunktion
- Drei-Tasten-Fernbedienung mit Mikrofon und Sprachassistenten
- Ergonomische Ohrstöpsel
- Reflektierende Kabel

**Bleiben Sie beweglich mit dem «Reflectcontour II» oder dem «Reflectmini II» zum Spezialpreis von je 79 statt 119 Franken inklusive Versand.** Der «Reflectcontour II» von JBL ist in den Farben Schwarz und Grün erhältlich, der «Reflectmini II» in Schwarz, Blau und Lime.

Bestellen Sie jetzt auf [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club), per Mail [info@bucher-walt.ch](mailto:info@bucher-walt.ch), mit dem Bestelltalon oder per Fax an 032 755 95 79. Das Angebot ist gültig bis 30. Juni 2019 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf [www.jblsound.ch](http://www.jblsound.ch). Produktauskünfte: [info@bucher-walt.ch](mailto:info@bucher-walt.ch).



Reflectcontour II



Reflectmini II

#### Bestelltalon (Bestellungen mit Talon gegen Vorkasse)

\_\_\_ Stk. «**Reflectcontour II**» für 79 Franken

Bitte ankreuzen:  Schwarz  Grün

\_\_\_ Stk. «**Reflectmini II**» für 79 Franken

Bitte ankreuzen:  Schwarz  Blau  Lime

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_

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

Talon ausschneiden und einsenden an: Bucher + Walt, Route de Soleure 8, 2072 St-Blaise. Oder bestellen Sie Ihre Kopfhörer online: [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club).

# Club

## Lumos-Velohelm – mehr Licht, mehr Sicherheit

Ob allgemeine Beleuchtung, Bremslichter oder Blinker, alle diese Signale sind im Velohelm integriert. Die über 60 Lumen hellen weissen LED in der Front sowie die roten LED an der Rückseite sorgen für mehr Sicherheit auf den Strassen. Der Lumos-Helm verfügt über einen Blinker sowohl auf der rechten wie auch auf der linken Seite. Diese werden über eine drahtlose Fernbedienung am Lenker aktiviert. Wenn das Tempo drastisch gedrosselt wird, leuchten die Heckleuchten automatisch rot auf. Die Gesamt-Akkukapazität beträgt vier bis fünf Stunden, je nach gewählter Leuchtfunktion. Der Helm ist geprüft und entspricht dem europäischen Standard.

**Sicher unterwegs mit dem Lumos-Velohelm zum Spezialpreis von 140 statt 199 Franken.** Der Helm ist in den Farben Schwarz, Weiss, Pink, Blau und Lime erhältlich.

Jetzt bestellen über [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club), per Mail [info@bucher-walt.ch](mailto:info@bucher-walt.ch), mit dem Bestelltalon oder per Fax 032 755 95 79. Das Angebot ist gültig bis 30. Juni 2019 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf [www.lumoslight.ch](http://www.lumoslight.ch), Produktauskünfte via [info@bucher-walt.ch](mailto:info@bucher-walt.ch).



### Bestelltalon (Bestellungen mit Talon gegen Vorkasse)

\_\_\_ Stk. Lumos-Velohelm für 140 Franken. Bitte ankreuzen:  
 Schwarz  Weiss  Pink  Blau  Lime

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_

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

Talon ausschneiden und einsenden an: Bucher + Walt, Route de Soleure 8, 2072 St-Blaise. Oder bestellen Sie Ihren Helm online: [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club).

## Familienzeit in der Emmentaler Schaukäserei

Herzlich willkommen im Herzen des Emmentals. Die Emmentaler Schaukäserei ist umgeben von «Högern» und «Chrächen» und befindet sich in Affoltern. Erfahren Sie auf dem neu eröffneten interaktiven Königsweg, wie die Marke Emmentaler entstanden ist und warum der «König der Käse» auf der ganzen Welt bekannt ist. Tauchen Sie ein in die Produktion, und erleben Sie vom Gras zur Milch und bis zum Emmentaler AOP worauf es ankommt, um den berühmtesten Käse der Welt herzustellen. Das Erlebte können Sie gleich beim täglichen Frischkäsen anwenden. Geniessen Sie zudem in der Emmentaler Schaukäserei ein typisches Essen mit regionalen Produkten.

**Erleben Sie einen spannenden Tag im schönen Emmental zum attraktiven Preis von 38.50 statt 55 Franken pro erwachsene Person. Jugendliche von 11 bis 16 Jahren bezahlen 23.10 statt 33 Franken. Inbegriffen im Preis sind der Königsweg, das Frischkäsen und ein Menu. Kinder bis 11 Jahre bezahlen für das Menu 10 Franken, der Königsweg und das Frischkäsen sind gratis.**

Reservieren Sie Ihren Tisch im Restaurant online auf [www.e-sk.ch/restaurant](http://www.e-sk.ch/restaurant). Das Angebot ist täglich erlebbar. Das Frischkäsen findet jeweils um 14 Uhr statt. Den Königsweg und das Essen können Sie zeitlich nach Verfügbarkeit frei wählen. Bitte weisen Sie pro Familie

(Eltern und sämtliche eigenen Kinder) an der Besucherinformation eine Visana-Versichertenkarte vor. Das Angebot ist gültig bis 31. Dezember 2019. Mehr Informationen auf [www.emmentaler-schaukaeserei.ch](http://www.emmentaler-schaukaeserei.ch).



### Wir heissen Galenos-Versicherte willkommen

Rückwirkend per 1. Oktober 2018 hat die Visana-Gruppe den Zürcher Kranken- und Unfallversicherer Galenos übernommen. Ende 2018 waren 12 000 Personen bei Galenos grund- und 7000 Personen Zusatzversichert. Galenos wird als Unternehmen innerhalb der Visana-Gruppe weitergeführt. Wir heissen alle Galenos-Versicherten herzlich bei Visana willkommen!

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

## 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

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

### Visana-Geschäftsstellen

Die Kontaktdaten unserer Geschäftsstellen und Leistungszentren finden Sie auf

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

### Hotline

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

### 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 Versicherungskarte.

### 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 ([www.visana.ch/myvisana](http://www.visana.ch/myvisana)) und der Visana-App ([www.visana.ch/app](http://www.visana.ch/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

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



Folgen Sie uns auf Facebook

[www.facebook.com/visana.versicherung](http://www.facebook.com/visana.versicherung)

### Alles im Griff dank der Visana-App und MyVisana



Auf dem Online-Kundenportal MyVisana erledigen Sie Ihre Versicherungsangelegenheiten bequem und von überall aus. Dank der Visana-App auf Ihrem Smartphone sind Sie dabei so flexibel wie nie zuvor.

### Einfache Verwaltung

Mit MyVisana können Sie Ihre Franchise oder die Unfalldeckung mit wenigen Klicks anpassen, Versicherungsfälle melden oder Ihre Geschäftsstelle kontaktieren. Sobald im Kundenportal ein neues Dokument für Sie eingetroffen ist, werden Sie per E-Mail benachrichtigt. So behalten Sie für sich und die ganze Familie den Überblick über Ihre Gesundheitskosten und Leistungsbezüge. [www.visana.ch/app](http://www.visana.ch/app)

### Ihre Vorteile auf einen Blick

- Zugriff auf Policen, Rechnungen und Leistungsabrechnungen
- Abruf von Versicherungsdeckungen, Franchisen und Selbstbehalten
- Überprüfung von Visana-Kostenbeteiligungen
- Übersicht über Franchise-Varianten und Prämienveränderungen
- Sichere Datenübermittlung und Direktkontakt zur Geschäftsstelle
- Sie sparen das Porto und den Weg zum Briefkasten
- Schnellere Rückzahlung dank der App (der Postweg entfällt)
- Sie schonen die Umwelt

### Zusatzfunktionen der Visana-App

- Arztrechnungen fotografieren und an Visana senden
- Versichertenkarten für die ganze Familie immer griffbereit
- Einfaches Login mit Touch-ID oder PIN

### Sie haben Fragen?

Mit Fragen und Anliegen wenden Sie sich bitte an Ihre Beraterin oder Ihren Berater auf der Geschäftsstelle. Bei technischen Fragen hilft der Support weiter, Montag bis Donnerstag von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 17 Uhr, am Freitag von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 16 Uhr, Telefon 031 357 90 12 (Lokaltarif Festnetz Schweiz, Mobiltarife gemäss Anbieter), E-Mail: [myvisana.support@visana.ch](mailto:myvisana.support@visana.ch).

### Schutz für Ihr Baby

Visana kümmert sich um das Wohlbefinden werdender Mütter und den Schutz ihrer Kinder. Wir empfehlen Ihnen, Ihr Baby bereits vor der Geburt bei Visana anzumelden, um Deckungslücken zu vermeiden, denn nicht alle medizinischen Leistungen werden von der Grundversicherung vollständig gedeckt. Treten bei der Geburt unerwartete Komplikationen auf, sind die Leistungen der Grundversicherung begrenzt. Deshalb ist es ratsam, Ihr Baby gegen ungedeckte Zusatzkosten abzuschliessen.

**Zusatzversicherungen nutzen:** Für Spitalbehandlungen deckt die Grundversicherung nur die Kosten im Wohnkanton ab. Mit der Spitaldeckung «allgemeine Abteilung ganze Schweiz» übernehmen wir auch die Kosten von Spitälern ausserhalb des Wohnkantons. Nach Wunsch können Sie Ihr Kind zudem in den Bereichen der ambulanten und alternativen Medizin versichern. Vor der Geburt brauchen Sie für wichtige Zusatzversicherungen keine Gesundheitsfragen zu beantworten. Nach der Geburt melden Sie nur noch den Namen des Kindes und das Geburtsdatum.



Ist es bei Ihnen bald soweit? Gerne beraten wir Sie bei Ihnen zu Hause oder auf einer Visana-Geschäftsstelle. Sie erreichen uns unter Telefon 0848 848 899. Weitere Informationen:

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

# WISSEN



## Wettbewerbsgewinnerin freut sich auf Ferien

Kürzlich übergab Lorenzo Grandinetti, Leiter der Geschäftsstelle Basel, einer glücklichen Gewinnerin den ersten Preis des Visana-Messewettbewerbs 2018. Verena Müller aus Riehen darf sich über einen Gutschein von Schweiz Tourismus für die nächsten Ferien in der Schweiz freuen. Herzliche Gratulation und schöne Ferien!

## Musikgenuss bei «St. Peter at Sunset»



«St. Peter at Sunset» ist ein seit Jahren etabliertes Musikfestival im solothurnischen Kestenholz. Motto: Grosse Stars im kleinen, aber sehr angenehmen Ambiente. Das Festival findet vom 3. bis 7. Juli 2019 statt. Visana agiert

2019 erstmals als Goldpartner. Das Programm an den fünf Abenden gestaltet sich attraktiv und abwechslungsreich: Rock-Urgestein Mark Knopfler greift am Donnerstagabend in die Saiten. Der britische Sänger und Songwriter James Morrison wird die Zuschauer in Kestenholz am Samstag mit feineren Klängen begeistern. Oder sind Sie Schlagerfan? Dann sollten Sie sich den Schlagerabend mit Maite Kelly und Howard Cependale in der Agenda markieren.

## Rabatt für Visana-Kunden

Visana-Versicherte profitieren von 50 Prozent Rabatt auf eine limitierte Anzahl Tickets pro Abend. Buchen Sie ab sofort auf Ticketcorner Ihre Tickets und geben Sie bei der Bezahlung den Rabattcode «Visana19» ein. Sie können maximal zwei Tickets pro Kauf zum Vorzugspreis buchen. «Es het, solangs het!»

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

## Visana weiterempfehlen und profitieren

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 \_\_\_\_\_

### 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).



### Zur Person

Franco Marvulli ist einer der erfolgreichsten Schweizer Sportler. Als Bahnfahrer gewann er 34 Sechstagerrennen, wurde viermal Weltmeister, fünfmal Europameister und holte rund 30 Schweizer-Meister-Titel. So genau weiss er es selber nicht. Marvullis grösster Erfolg war die Silbermedaille an den Olympischen Spielen 2004 im Zweier-Mannschaftsfahren mit Bruno Risi. Der Zürcher war stets ein Zuschauerliebling. Heute ist der 40-Jährige selbständig, er hat sich einige Standbeine aufgebaut, ist unter anderem als Moderator tätig und hält Vorträge über Motivation ([www.goonprojects.com](http://www.goonprojects.com)). Sport treibt Marvulli immer noch viel, er hat auch schon einen Marathon absolviert. Sein liebstes Hobby ist Lesen – Bücher, Magazine, Zeitungen.

## «Siege machen süchtig»

**Franco Marvulli ist einer der erfolgreichsten Schweizer Sportler. Der frühere Radprofi war viermal Weltmeister und gewann 2004 Olympiasilber in Athen. Er spricht über Spitzensport und Genussvelofahren.**

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

### **Träumten Sie früh von einer Karriere als Spitzensportler?**

Franco Marvulli: Ich habe als Kind ziemlich viele Sportarten ausprobiert. Mein Vater ist Italiener, mein erstes Idol war der Skifahrer Alberto Tomba. Natürlich spielte ich auch Fussball. Irgendwann habe ich realisiert, dass ich mehr der Typ für einen Einzelsport bin.

### **Warum?**

Weil man sich da nicht verstecken kann, weil man allein verantwortlich ist für die Leistung, weil ich gerne an meine Grenzen gehe. Mit Velofahren habe ich aber erst so mit 15, 16 Jahren richtig angefangen.

### **So gesehen ist Ihre erfolgreiche Laufbahn umso erstaunlicher.**

Das kann man so sehen, wobei ich immer viel Sport getrieben und mich auf dem Velo sofort sehr wohl gefühlt habe. Es ging ständig aufwärts, der erste WM-Titel 2002 war das schönste Erlebnis. Wenn man als Athlet Erfolg hat, möchte man immer noch mehr gewinnen, das treibt einen an. Siege machen süchtig.

### **Vor rund fünf Jahren beendeten Sie Ihre Karriere. Fehlt Ihnen der Spitzensport?**

Ein bisschen, wobei es ja nicht so ist, dass ich keinen Sport mehr mache. Ich sitze regelmässig auf dem Velo. Manchmal absolviere ich kurze Fahrten, manchmal reizt es mich, stundenlang unterwegs zu sein.

### **Ist Spitzensport gesund?**

Da muss man differenzieren. Spitzensport ist nicht unbedingt gesund, man bringt den Körper ans Limit, beginnt nach Verletzungen vielleicht zu früh wieder mit dem Training, nimmt möglicherweise körperliche Schäden in Kauf, die man erst im Alter spürt. Ich habe diesbezüglich keine Probleme, Velofahren ist ein relativ gelenkschonender Sport. Aber man muss einen anderen, wesentlichen Punkt berücksichtigen.

### **Welchen?**

Es gibt noch die psychische Seite. Läuft es dir als Sportler nicht, kann das belastend sein, man gerät in

eine Negativspirale mit teilweise brutalen Auswirkungen. Deshalb ist es wichtig, auch mental fit zu bleiben. Sonst zerbricht man am Druck, den man sich nicht zuletzt selber auferlegt.

### **Sie selber waren nie schwer verletzt?**

Nein, ich bringe relativ viel Masse mit, so schnell wirft mich nichts um (schmunzelt). Einmal hatte ich einen Daumenbruch, aber insgesamt verlief meine Karriere ziemlich unfallfrei. Dazu gehört Glück, und ich habe stets auf einen professionellen Lebensstil geachtet und alles dem Sport untergeordnet.

### **Wie stehen Sie zum Genussvelofahren?**

Ich liebe es, einfach mit dem Velo loszufahren. Man ist aktiv und an der frischen Luft, kann seine Route in schöner Umgebung planen, in einem Restaurant eine Pause machen.

### **Es gibt einen regelrechten Hype ums Velo und auch zahlreiche verschiedene Modelle.**

#### **Wie sind Sie unterwegs?**

Das Velo war immer mein wichtigstes Arbeitsgerät. Es ist klar, dass ich auch heute noch viel Wert auf eine gute Rennmaschine lege. Die Qualität muss nach fast 15 Jahren als Profi top sein.

### **Rund ums Rad ist eine gewaltige Industrie entstanden. Was empfehlen Sie Hobbyvelofahrern, um den Überblick zu behalten?**

Es ist wirklich erstaunlich, was es alles an Hightech-Sachen gibt, nicht nur bei den Schaltungen. Diese Auswahl ist erfreulich, auch bezüglich Bekleidung. Man sollte sich vor allem wohlfühlen, dazu braucht es kein mehrere tausend Franken teures Velo. Wer aber ambitionierter unterwegs ist, darf sich sein Hobby ruhig etwas kosten lassen. Der Komfort ist bei langen Fahrten ein wichtiger Faktor, bei Bikes ist eine gute Federung wertvoll. Insgesamt bin ich jedoch entschieden der Meinung, nicht jeden Trend mitmachen zu müssen. Velofahren soll in erster Linie Freude bereiten.



## 70 Gratisteilnahmen

**Voller Elan geht es in Richtung Sommer. Visana unterstützt die Women Sport Evasion in Lausanne sowie die YB Kids Camps in Bern und Herzogenbuchsee. Wer einen von total 70 Gratisplätzen an diesen tollen Events gewinnen möchte, muss jetzt die Chance beim Schopf packen.**

Text: Stephan Fischer | Bild: Josette Bruchez



Wir verlosen 50 Gratistagespässe für die Women Sport Evasion vom 29. und 30. Juni 2019 in Lausanne (exklusiv für Frauen ab Jahrgang 2003). Ausserdem gibt es je zehn Gratisplätze für die YB Kids Camps (Mädchen und Knaben, Jahrgänge 2005 bis 2012) in Bern (15.–19. Juli 2019) und Herzogenbuchsee (23.–27. September 2019) zu gewinnen. Nehmen Sie auf [www.visana.ch/wettbewerb](http://www.visana.ch/wettbewerb) an der Verlosung teil, oder schicken Sie uns den untenstehenden Wettbewerbston auf einer Postkarte.

### Wettbewerbston

Ich möchte Folgendes gewinnen (bitte ankreuzen):

- 2 Gratistagespässe für die Women Sport Evasion am
  - 29. Juni 2019 in Lausanne /  30. Juni 2019 in Lausanne **oder**
- 1 Gratisteilnahme am YB Kids Camp vom 15. bis 19. Juli 2019 in Bern **oder**
- 1 Gratisteilnahme am YB Kids Camp vom 23. bis 27. September 2019 in Herzogenbuchsee

Frau     Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

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

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 15. April 2019 einsenden an:  
VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden bis 30. April 2019 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden darf. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.